



*Café Bien-Être*



# CARTE DES SOINS



# Notre Etablissement

Succombez au charme intemporel du Grand Hôtel de Cabourg, et sa vue imprenable sur la mer. À seulement deux heures de Paris, profitez d'un séjour d'exception dans un cadre élégant et ressourçant.

Laissez-vous charmer par l'atmosphère romantique de Cabourg et ses longues plages de sable blanc.

Quelques marches et l'hôtel est en accès direct à la mer!

Nos 71 chambres répondront à tous vos besoins: très spacieuses, offrant une vue imprenable sur la mer ou sur les jardins fleuris du casino et les villas typiques de Cabourg. Un joyau du Calvados. Profitez d'un confort absolu et d'une décoration Belle Époque mêlant charme et modernité. Histoire, patrimoine, arts, littérature se mêlent dans tout le sublime bâtiment du Grand Hôtel. De nombreuses personnalités y ont séjournées dont Marcel Proust.

Le restaurant gastronomique Le Balbec, vue sur mer séduira vos papilles le temps d'un repas raffiné, élaboré avec des produits locaux. Le Bar La Belle Époque ou notre restaurant de plage vous offriront également un moment magique dans un cadre idyllique.

Détendez-vous dans notre bien-être avec sauna et douche sensorielle. Profitez d'un soin en cabine simple ou double pour partager ensemble un délicieux moment de détente et de complicité. Découvrez nos techniques manuelles exclusives qui s'allient aux senteurs incomparables des produits Français KOS Paris pour conjuguer émotions et sensations grâce à nos différents soins et massages. Chaque traitement débute par une consultation et se finalise par un conseil beauté et bien être autour d'un verre d'eau détox.





# Sommaire

NOS SUGGESTIONS	Page 6
LES SOINS DU VISAGE	Page 8
LES SOINS EXPRESS	Page 9
LES MASSAGES	Page 11-12
LES SOINS DU CORPS	Page 14
LES INSTANTS FAMILLE	Page 16-17
L'INSTITUT	Page 19
LA BOUTIQUE	Page 20
COFFRETS CADEAUX	Page 21
INFORMATIONS PRATIQUE	Page 22
RÉSERVATIONS	Page 23

# Nos Suggestions

## DÉTENTE SIGNATURE

1h - 199€

Découvrez notre massage 1h Signature et repartez avec notre huile de beauté Signature Grand Hôtel Cabourg 100 ml

Un soin nourrissant pour le corps et les cheveux aux notes gourmandes de notre iconique madeleine.

## ESCAPADE CABOURGÉAISE

1h30 - 200€

Détendez-vous avec un massage de 30 min au choix suivi d'un soin du visage sur mesure 1h.

## ESCALE PROFONDE

2h30 - 300€

Un gommage et un enveloppement selon vos besoins, un massage 30 min suivi d'un soin du visage sur mesure 1 h



**LES SOINS DU VISAGE**

# Les Soins Visage

Des protocoles KOS Paris bien pensés et les mains expertes de nos praticiennes. Tous nos soins débutent par un échange avec votre praticienne, suivis d'un soin sur mesure répondant à vos envies et vos besoins, couplé à une étape de massage du visage, du cou, du décolleté et du cuir chevelu.

## SOIN DES LÉGENDES

1h30 - 185€

Ce soin complet aux extraits de baies d'açaï et de pépins de figues de Barbarie apporte à la peau vitalité et hydratation. La peau est repulpée et régénérée avec une attention particulière pour le modelage. Inspiré du "Kobido", méthode de lifting naturel à l'effet rajeunissant immédiat qui permet de détendre les muscles et les rides d'expression.

## SOIN HYDRATANT, DÉLICAT OU PURIFIANT

1h - 140€

Sensation d'inconfort, rougeur ou besoin de purifier votre peau ?

Ce soin sur mesure associe un nettoyage, une exfoliation, un massage avec une elixir et un masque spécifique.

## SOIN HOMME

1h - 140€

La peau est d'abord soigneusement nettoyée puis massée avec le sérum revitalisant, qui contient des huiles de pin, jojoba, margousier, magnolia d'été.

Un masque personnalisé est ensuite appliqué pour purifier et apaiser l'épiderme.

La peau est claire, retrouve son éclat et sa jeunesse

# Les Soins Express

## SOIN REGARD

30 min - 70€

Un soin ciblé pour la zone délicate du contour des yeux. Enrichi en extrait d'albizia, d'eau d'orge et d'algues rouges, ce soin favorise le processus de régénération et réduit visiblement les signes de fatigue.

## SOIN DES CHEVEUX ET DU CUIR CHEVELU

30 min - 70€

Notre Soin Intense aux 5 huiles précieuses et beurre de babassu redonne de l'éclat, répare les pointes fourchues et apporte souplesse aux longueurs. Il fortifie et donne instantanément un toucher soyeux aux cheveux.



# LES MASSAGES

# Les massages

Lâchez prise entre les mains expertes d'une praticienne qui vous aidera à faire votre choix lors de la consultation le type de massage et la pression en fonction de vos besoins.

## MASSAGE SIGNATURE

Ce massage relaxant avec une pression appuyée revitalise et équilibre le corps . Il évacue le stress et libère les tensions musculaires pour retrouver sérénité et énergie.

## MASSAGE ZEN

Ce massage réconcilie le corps et l'esprit. Il favorise un lâcher-prise total. Des mouvements doux et lents qui permettent un lâcher prise complet.

## MASSAGE DEEP-TISSUE

Incontournable massage en profondeur qui permet un renforcement musculaire grâce à des étirements et une stimulation de la circulation veineuse.

Massage 1h30 - 185 €

Massage 1h - 145 €

Massage 30 min - 90 €

# Les massages

## MASSAGE ÉTOILE

1h - 145€

Un massage des extrémités du corps, tête, mains, pieds, riche en récepteurs sensoriels. Rééquilibre vos émotions et votre énergie.

## RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

1h - 145€

Un massage doux des pieds réalisé avec les doigts par pression des réflexes de la voûte plantaire. Ce massage harmonise les fonctions vitales et libère le stress. Il apporte détente et relaxation profonde.

## LE AMMA ASSIS

30 min - 75€

Proposé en chambre, à l'espace bien être ou sur la plage (en saison - suivant les conditions météorologiques)

Massage traditionnel japonais qui permet de soulager les tensions par le toucher grâce à ses manœuvres lentes et profondes. Il apporte une véritable sensation de bien-être et de lâcher prise. Ce modelage se pratique habillé et sur une chaise "Amma Assis".



**LES SOINS DU CORPS**

# Les soins du corps

## RITUEL SIGNATURE DU GRAND HÔTEL

1h45 - 195€

Ce soin complet avec gommage, enveloppement aux algues ou aux 3 thés suivant vos besoins permet une détente du corps et de l'esprit. Suivi d'un massage corps personnalisé, la peau retrouve son hydratation naturelle, elle est ressourcée et laisse un voile satiné.

## SOIN JAMBES LÉGÈRES

1h - 145€

Ce soin permet un soulagement des jambes lourdes, améliore la microcirculation sanguine et active le drainage des tissus. Exfoliation énergétique qui permettra une meilleure pénétration des actifs lors du modelage et de l'enveloppement cryo.

## GOMMAGE AUX CRISTAUX DE SEL MARIN OU SUCRES MAURICIENS

30 min - 85€

Le grain de peau est affiné, sa souplesse et son équilibre sont restaurés, laissant la peau lisse, lumineuse et délicatement parfumée.

## BODY SILHOUETTE ALGUES OU DETOX

30 min - 85€

Enveloppements spécifiques au choix composé d'ingrédients stimulants ciblés



LES INSTANTS FAMILLE

# Les Instants Famille

Pour que chaque membre de la famille trouve son moment de relaxation.

## Femmes enceintes

### MASSAGE FUTURE MAMAN

1h - 145€

Dès le 4ème mois de grossesse

Un massage qui soulage le dos, allège les jambes et améliore l'élasticité de la peau pour vivre en toute sérénité l'arrivée de bébé

### RITUEL FUTURE MAMAN

1h30 - 190€

Dès le 4ème mois de grossesse

Prolongez votre massage Future Maman par un soin visage éclat

## Parent / Enfant

### UN TEMPS POUR NOUS

30 min - 160€

Massage arrière corps en duo parent/enfant

# Les Instants Famille

Nous leur proposons de découvrir leur première expérience Spa avec la marque bio TooFruit. Nos protocoles ludiques et éducatifs réalisés par nos spa praticiennes garantissent la découverte d'un univers de soins entièrement dédié aux enfants.

## Enfants

### DOUCES PAPOUILLES AUX PAYS DES RÊVES

30 min - 70€

Un modelage nutritif et relaxant adapté aux enfants et aux douces notes fruitées.

### DOIGTS DE FÉE

30 min - 45€

Un soin magique pour nourrir et embellir les petites mains.  
Pose de vernis & vernis offert !

### JOLIE FRIMOUSSE

30 min - 70€

Un soin complet pour nettoyer le visage des enfants tout en douceur.  
Détente fruitée assurée !

TOOFRUIT   
Les soins pour enfants



# L'INSTITUT

1944  
PARIS

# L'institut

## Les mains & Les pieds

LE GRAND RITUEL DES MAINS OU DES PIEDS 1h - 80€  
Manucure ou pédicure, Masque macadamia, massage, vernis transparent.

POSE DE VERNIS VEGAN NATUREL 30 min - 30€  
Avec remise en forme de l'ongle

POSE DE VERNIS GEL SEMI-PERMANENT VEGAN 45 min - 45€  
Avec remise en forme de l'ongle

DÉPOSE DE VERNIS SEMI-PERMANENT 30 min - 20€

## Les épilations

SOURCILS, LÈVRES OU MENTON de 15 à 50€  
Autre zone sur demande et selon disponibilité

# La Boutique



La marque KOS PARIS est née d'une passion pour les cosmétiques naturels dotés d'ingrédients actifs et de textures riches. Après de longues recherches, la marque a formulé une ligne de produits haut de gamme, principalement issus de l'agriculture biologique, sans conservateur, sans silicone, ni dérivé pétrochimique et huile minérale, dans une démarche de respect de l'environnement et de la peau. Venez découvrir le bien-être que peuvent apporter les produits cosmétiques dans notre spa.



Le Vernis Vegan 1944 Paris a été conçu pour être le plus sain pour les ongles et le plus respectueux pour l'environnement. Cette formulation unique d'ingrédients biosourcés est garantie sans perturbateur endocrinien toxique, DBP, Toluène, Formaldéhyde, Camphre. Elle respecte le cycle naturel de renouvellement des ongles. Formule composée d'ingrédients d'origine naturelle. Non testé sur les animaux. Fabriqué en France



La marque dermatologique d'hygiène et de soin pour enfants de 3 à 12 ans proposant des produits certifiés biologiques. La peau des enfants a des besoins spécifiques, leur apprendre les bons gestes d'hygiènes et les aider à connaître leur peau est essentiel.

# Coffrets cadeaux

Petites occasions ou grands moments, vous serez certains de faire plaisir avec les cartes ou coffrets cadeaux, ils ont une durée de validité d'un an.

Achetez en ligne [le-grand-hotel-cabourg.secretbox.fr/bien-etre.html](http://le-grand-hotel-cabourg.secretbox.fr/bien-etre.html)

Contactez-nous : H1282-th@accor.com 02 31 91 83 93

# Informations pratiques

## ACCÈS À L'ESPACE BIEN-ÊTRE

La clef de votre chambre vous donne accès à l'espace bien-être situé au niveau 4 de notre hôtel.

L'accès à l'espace bien-être se fait en peignoir et en chaussons.

Le sauna et la douche expérience sont ouverts de 9h à 20h pour les personnes âgées au minimum de 16 ans et résidant à l'hôtel, sur réservation auprès de la Réception dans les créneaux horaires indiqués (déconseillés aux femmes enceintes).

Le port du maillot de bain est obligatoire.

Afin de garantir un véritable moment de détente, nous vous remercions de respecter l'environnement de calme et de silence de l'espace bien-être.

La direction décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol d'effets personnels dans l'enceinte de l'espace bien-être.

## RÉSERVATIONS

Pour réserver vos soins, nous vous invitons à appeler la réception de l'hôtel depuis votre chambre. Les durées indiquées sur notre carte correspondent au temps passé en cabine.

## ANNULATION

En cas d'empêchement, nous vous demandons d'avoir l'amabilité de décommander au plus tard 48 heures à l'avance. Au-delà de ce délai, le soin sera facturé à hauteur de 50% du montant de la prestation réservée.

## ARRIVÉE

En cas de retard, le temps de votre soin devra être raccourci de la durée de votre retard par respect pour les clients suivants. Nous vous demandons de vous présenter 15 minutes avant l'heure de votre rendez-vous afin de respecter la ponctualité des séances de soins.

## ÉTAT DE SANTÉ

Les soins prodigués au sein du Spa ne peuvent être pratiqués que sur des personnes en bonne santé. Merci de nous aviser de tout problème de santé, allergie ou blessure qui pourrait gêner le bon déroulement de votre soin. En cas de doute, veuillez consulter votre médecin traitant avant toute réservation. Le Spa est un univers non médicalisé et tous les soins qui y sont dispensés ont pour seul but votre bien-être. Nos massages et nos soins sont destinés au bien-être et ne sont ni thérapeutiques, ni médicalisés. En aucun cas, ils ne remplacent ni ne se substituent totalement ou partiellement à un traitement médical, thérapeutique ou de kinésithérapie.

## FEMMES ENCEINTES

Merci d'informer notre équipe de praticien(ne)s d'une éventuelle grossesse, aussi précoce soit-elle. Il s'agit d'une information essentielle pour votre prise en charge.

# RÉSERVATIONS



[H1282-th@accor.com](mailto:H1282-th@accor.com)



+33(0)2 31 91 83 93



[planity.com/spa-cabourg-gh-cote-bien-etre-14390](https://planity.com/spa-cabourg-gh-cote-bien-etre-14390)





Le Grand Hôtel Cabourg - MGallery ☆☆☆☆☆

Les Jardins du Casino

14390 Cabourg, France

Tél: (+33) 02 31 91 01 79

E-mail: h1282@accor.com

