61 rue du chêne - 74260 Les Gets | **tél** : 04 50 79 86 09 | **email** : serenicimes@gmail.com | **website** : www.spa-serenicimes.com

HYDROTHERAPIE

Bain hydromassant personnalisé relaxant et drainant Chasse les toxines, apaise, délasse grâce aux jets performants du Niagara. Senteurs choisies. *Hydromassage bath: relaxing, draining-enhancing, eliminating toxins and muscle pain.*	30m	46€
Bain hydromassant + Massage 30 mn Un avant ou un après l'effort. *Hydromassage bath + 30 min massage to prepare or relieve muscles.*	55mn	110€

LES GOMMAGES

Soins exfoliants au choix + Massage	55mn	110€
Des textures gourmandes pour une peau sublimée et hydratée. *Exfoliating body scrub + massage. An exfoliating scrub to spoil and pamper your body skin.*	85mn	150€
Confort du dos : gommage + détente *An exfoliating scrub and relaxing massage for your back.*	30mn	65€

LES DOUCES EVASIONS : VOYAGE DU CORPS ET DE L'ESPRIT

Le soin Cocoon Enveloppement — 55mn — 105€
Le gommage + enveloppement au choix pour sublimer la peau et s'abandonner à une douce torpeur.
Exfoliating scrub + wrap you choose that leaves your skin with silky-soft feel.

Le Subli-cimes Envol — 110mn — 175€
Gommage, enveloppement, massage détente ; un délicieux moment de totale évasion.
Exloliating scrub, body wrap, relaxing massage promoting a state of pure wellness.

L' Envol Indoceane 4 escales Méditerranéenne, Égyptienne, Indienne, Chinoise — 120mn — 205€
Gommage sucré - salé, bain de lait, massage ayurvédique, enveloppement subliminal.
A salt and sugar exfoliating scrub, a milky bath, ayurvedic massage, subliminal body wrap.

Rituel du Pacifique — 135mn — 225€
Bains des Lagons, gommage sable Bora Bora, coco, vanille et massage Esprit de Polynésie.
Lagoon bath, Bora Bora sand scrub, coco, vanille, Esprit de polynesie massage.

Rituel Merveille Arctique — 110mn — 185€
Bain de cristaux, gommage flocons de sel, massage décontraction profonde.
Un chaud et froid grâce aux bulles de verre fraîches.
A mineral crystal bath, salt flakes scrub, deep warm & cold relaxation massage using gentle glass balls.

Rituel Joyaux Atlantique — 110mn — 185€
Bain ou enveloppement de baume précieux à l'extrait d'olivine, gommage sable rose,
massage réénergisant au cristal de roche.
Pink sand scrub, bath or wrap with a precious olivine extract balm & an energizing massage using rock crystal.

Rituel spa du pied — 50mn — 100€
Exfoliation, massage et masque relaxant.
Exfoliating scrub, massage and relaxing mask.

LES SPA MASSAGES

Les Spa massages sont des soins de bien-être et de confort, ou esthétiques, à but non thérapeutique donnés uniquement à des personnes en bonne santé, ne présentant aucune pathologie, ni aucune traumatologie. Dispensés en milieu spa, ils ne sont pas pratiqués par des kinésithérapeutes.
The Spa massages are only well-being, aesthetic and no therapeutic care treatments, only if you have a good health, no pathology, no traumatology problem.In a spa the term "massages"may also be used to express body modeling done by beautician masseurs.

LES PETITES PAUSES

Le modelage visage-épaules. *Face and shoulders massage.*	25mn	49€
Le Relax dos. *Relaxing back massage.*	25mn	54€
Le massage indien du cuir chevelu et des trapèzes. *Indian scalp & trapezius massage.*	30mm	55€
Le 30mn de Bonheur : 2 zones localisées de votre choix. *30 min massage: 2 localised body regions.*	30mn	62€

LES JOLIS DÉLICES

L'Indien Massage du cuir chevelu + modelage visage. *Scalp and face massage.*	50mn	100€
L'Extrême Détente du cuir chevelu, des pieds et des mains. *Scalp, feet and hands massage.*	50mn	100€

L'Aromassage visage Decléor Balade aromatique et digito-pression du dos, visage, bras et mains. *Decléor back, face, arms and hands massage with digito pressure.*	50mn	100€
Le Sunset massage Relaxation du dos, cuir chevelu, mains et pieds. *Relaxing back, scalp, hands and feet massage.*	80mn	140€

LES GRANDS INSTANTS ZEN

Le Détente Entraîne un réel « lacher-prise », soulage les tensions musculaires ; répond à vos attentes. *Helps you to let go; helps relieve muscle contractions, to relax and de-stress the body.*	50mn 80mn	100€ 140€
Le Détente Extrême Le total Lacher-prise du « Détente » : corps, visage et cuir chevelu. *You let go and switch off with the long Détente massage: body, face and scalp.*	100mn	200€
L' Aromassage Decléor Une lente balade aromatique ponctuée de digito pressions. *An aromatic de-stressing massage; gentle motion combined with digito-pressure.*	50mn 80mn	100€ 140€
Le Tâm-Quât Vietnamien Apaise le mental, favorise la circulation sanguine ; procure une profonde sensation de paix intérieure... La zénitude. *Soothe your spirit, favouring the ability to switch off and stimulate the blood circulation.*	50mn	100€
L'Ayurvédique Abhyanga Indien Lissages et ponçages des muscles et articulations. Procure bien-être et légèreté de l'humeur. *Muscles and joints' smoothing and sanding. Massage bringing well being and weightlessness.*	50mn 80mn	100€ 140€

LES BELLES DÉCOUVERTES EXOTIQUES

L'Évasion Madagascar Decléor Voyage original aromatique et sensoriel évocateur de cette île. Un dépaysement. *Treat yourself to a rich original aromatic travel, immerse yourself in this gentle island.*	50mn	100€
L'Esprit de Polynésie Un voyage rythmé sur les vagues et pochons chauds. Un vol vers le lagon bleu. *An exquisite journey with slow and powerful strokes using hands, forearms and hot sand bags to fly to the blue lagoon.*	80mn	140€
Le Merveille Arctique Un massage décontraction profonde, ponctué de bulles fraîches pour apprivoiser les muscles. *A deep relaxation massage, warm and cold, using surprising gentle cold glass balls.*	50mn	100€
Le joyaux Atlantique Confié aux émetteurs d'énergie : la douce magie du cristal de roche. Inspiré du massage ancestral africain. *Entrust with emitters of energy: the soft magic of the rock crystal.* *Inspired from ancestral African massage.*	50mn	100€

LES SOINS DU VISAGE

Le Lift Éclat Une séance de lift 6 avec gommage et masque anti-âge. Tonification mécanique. *Mecanic treatment, exfoliation + anti-aging mask.*	55mn	96€
La Pause Cristal Un soin adapté au besoin de votre peau. Nettoyage, gommage et masque approprié. *A designed treatment that your skin needs. Cleaning, exfoliation and appropriated mask.*	55mn	90€
Les Spécifiques Une réponse plus précise pour chaque type de peau, renforcée par son massage adapté. *More competitive treatments with the approprieted face massage.*	85mn	110€
Les soins d'Exception Anti-âge, Anti-rides Combleur de rides, super hydratant ou raffermissant. *The anti-aging and anti-wrinkle high tech skin care.*	85mn	120€
Le soin Anti-âge Ultime Exception et son massage liftant *An anti-aging treatment with a lifting muscles massage of the face.*	85mn	130€

LES ENVOLS

RÊVE D'HIVER : sur ½ journée	**3h00**	**260€**
1 bain hydromassant 1 soin cocoon gourmand 1 soin spécifique du visage		
JOURNÉE CHALET : sur ½ journée	**3h30**	**300€**
1 Rituel Bien-être (hammam, sauna) 1 gommage du corps 1 bain hydromassant relaxant 1 soin Spécifique du visage 1 massage Détente		
DES FLOCONS AU BALCON : sur 1 ou 2 jours	**4h00**	**430€**
1 Rituel Bien-être (hammam, sauna) 1 bain hydromassant 1 rituel spa du pied 1 soin Cocoon gourmand 1 soin du visage Spécifique 1 massage Abhyanga ou Vietnamien		

Toute modification de réservation doit être signalée au planning 12h à l'avance.
Tout soin non annulé dans un délai de 24h sera intégralement facturé.
Any changes to the booking must be notified at the desk 12 hours in advance.
Any treatment not cancelled with the Spa reception 24 hours beforehand will be charged.

Spa
Hôtel
Restaurants
Famille Mirigay