

BIEN-ÊTRE

Massages & Soins Corps



CBE CONCEPT SPA



LES MASSAGES PURS

- ⊙ **Massage calmant, énergisant, musculaire ou anti-jet lag** 25 min Chf 95.–

▣ Massage effectué avec de l'huile tiède aromatisée. Ce massage sera personnalisé en fonction de vos besoins et de vos désirs. 50 min Chf 140.–

75 min Chf 210.–

- ⊙ **Massage anti-cellulitique** 50 min Chf 160.–

▣ Légère exfoliation au gant ou à la brosse sur peau sèche. Massage à l'aide d'huiles essentielles spécifiques (utilisation d'une crème anti-cellulitique Pevonia en cas d'allergie aux huiles essentielles).

Le soin de 80 minutes inclus une reflexologie faciale et plantaire sur un matelas hydrotherme. 80 min Chf 260.–

- ⊙ **Drainage lymphatique manuel** 50 min Chf 150.–

▣ Massage à base de manœuvres douces et rythmées améliorant la circulation des fluides corporels à travers les canaux lymphatiques et favorisant la régénération cellulaire. Détoxinant et relaxant, ce massage est efficace notamment pour les membres inférieurs (œdèmes, jambes lourdes) et pour combattre la cellulite. 75 min Chf 220.–

- ⊙ **Massage Deep Tissue** 50 min Chf 150.–

▣ Massage appliquant les concepts avancés de la science et de l'art de la digito-pression. Recommandé pour localiser et évacuer les contractures et les spasmes musculaires, ce massage en profondeur soulage les points sensibles et redonne flexibilité aux tissus. 75 min Chf 220.–

L'HARMONISATION DES ÉNERGIES

- ⊙ **Shiatsu (shi: doigt/atsu: pression)** 50 min Chf 150.–

Massage traditionnel japonais d'origine chinoise ayant de nombreux points communs avec l'acupuncture. Le thérapeute utilise des manœuvres de pressions, d'étirements, de mobilisations pour stimuler les trajets spécifiques: les méridiens. Grâce à ses nombreuses vocations (drainante, relaxante, assouplissante) le shiatsu permet de conserver ou de retrouver un bon équilibre général et vise à nous «mettre en contact» avec notre système d'auto-guérison. 75 min Chf 220.–



⊙ Massage thaï traditionnel

Massage originaire du nord de l'Inde basé sur la stimulation de trajets d'énergie appelés «Sen». Les techniques de massage (pression, mobilisation, étirement, percussion) l'apparentent à un yoga physique appliqué. Il apporte une grande sensation de détente tout en stimulant le tonus général. Augmente la souplesse du corps, favorise la circulation sanguine et le drainage des toxines. Se pratique au sol, sur un futon, habillé d'une tenue confortable (pantalon ample et tee-shirt).

50 min Chf 150.–

75 min Chf 220.–

100 min Chf 280.–

⊙ Massage thaï des pieds

▣ Dérivé d'un massage chinois de plus de 5000 ans, le massage thaï des pieds ▮ prévient et soulage de nombreux maux. Il se fait par pressions profondes sur des points réflexologiques des pieds et des jambes et s'effectue avec une alternance de techniques manuelles et de l'aide d'un stylet en bois. Dénoue les tensions, évacue le stress, redonne tonus et énergie. Ré-harmonise énergétiquement les fonctions importantes du corps.

25 min Chf 95.–

50 min Chf 150.–

⊙ Relaxation coréenne

Les mouvements d'étirements et de balancements opérés par le thérapeute provoquent des ondes vibratoires dans le corps du receveur, lesquelles vont éliminer les tensions. Il en découle une sensation de soulagement, d'apaisement tant physique que psychique. C'est un voyage vers la paix intérieure. Se pratique au sol, sur un futon, habillé d'une tenue confortable (pantalon ample et tee-shirt).

75 min Chf 220.–

⊙ Massage chinois Tui Na

▣ Ce massage permet d'harmoniser et de rééquilibrer l'énergie grâce aux pressions exercées par un ou plusieurs doigts, la main, ou encore des échauffements, lissages et vibrations. Il augmente la vitalité et la résistance et soulage les maux du corps. D'éventuels blocages ou tensions sont décelés et dispersés avant qu'ils ne se manifestent par des symptômes extérieurs.

50 min Chf 150.–

75 min Chf 220.–

⊙ Acupuncture

▣ Cette technique repose sur la philosophie et médecine ancestrale chinoise s'appuyant sur l'équilibre entre le yin et le yang. On insère de fines aiguilles - stériles et jetables - sur des points situés le long des méridiens ou sur un nerf qui conduit à un organe spécifique afin de stimuler et rééquilibrer l'énergie qui y circule, le «Chi».

50 min Chf 150.–

75 min Chf 220.–

⊙ Réflexologie plantaire

▣ Technique qui considère le pied comme le reflet de l'anatomie du corps. Le massage des zones réflexes du pied, correspondant chacune à un organe ou à une glande, va provoquer sur cette partie du corps une action de régulation. Son action stimule un organe « paresseux », draine un organe congestionné, élimine les toxines et réduit le stress. Le soin débute par un soin des pieds au sel et au miel.

50 min Chf 150.–

⊙ Reiki (du japonais)

▣ Le Reiki, « Énergie universelle de vie » que chacun d'entre nous possède à la naissance, se transmet par imposition des mains. Le donneur est un simple canal pour l'énergie et ne pratique aucune manipulation physique: il laisse simplement « couler » l'énergie, qui tel un torrent de lumière, purifie et harmonise la personne à tous les niveaux de son être (physique, émotionnel, spirituel). L'énergie se dirige d'elle-même vers les zones qui en ont besoin, produisant une intense relaxation. Se pratique sur une table de massage, habillé.

50 min Chf 150.–

75 min Chf 220.–

⊙ LaStone® Therapy

▣ Cette technique originaire de l'Arizona (USA) allie à la fois des mouvements de massages suédois et l'application de pierres polies de basalte chauffées et d'autres de marbre réfrigérées. Cette méthode favorise l'élimination du stress, des tensions physiques et psychiques. LaStone® Therapy équilibre profondément le corps et l'esprit.

80min Chf 260.–

⊙ Massage lomi-lomi nui

▣ (lomi: pétrir, masser, frotter; nui: grand, merveilleux)

Massage Hawaïen pratiqué par les anciennes civilisations polynésiennes. Connue aussi sous le nom de Hawaïan Temple Massage, ce rituel s'inspire à la fois d'un art martial polynésien et de la danse sacrée traditionnelle. Il est basé sur l'énergie des quatre éléments, et apporte une relaxation aussi bien mentale que physique. Le thérapeute combine l'effleurage à des mouvements rythmés, à l'aide des mains, doigts, coudes et avant-bras, permettant ainsi de dynamiser l'ensemble du système énergétique du corps.

100 min Chf 280.–



LA TRADITION INDIENNE

Ayur-Veda (Ayur: science/Veda: vie)

L'Ayur-Veda est reconnue comme étant l'une des plus anciennes philosophies, médecines et sciences du monde, originaire des Indes. L'Ayur-Veda est un moyen efficace pour promouvoir un style de vie sain permettant de prévenir les maladies. Ses préceptes de sagesse nous apportent une profonde connaissance de notre constitution physique et psychique ainsi que celle de la nature, dans le but de rester équilibré mentalement et physiquement par le yoga et la méditation, de se maintenir en bonne santé par une nutrition saine, par des massages et par l'usage d'extraits de plantes, de fleurs et d'herbes.

⊙ **Abyanga (massage ayurvédique)**

▣ Massage du corps utilisant de l'huile pure de sésame tiède, basé sur les principes de la science et de la philosophie traditionnelle indienne, l'Ayur-Veda. Ce massage traite le corps et l'esprit par des mouvements de stimulation pour rééquilibrer les sept «Chakras» (principaux centres d'énergie et de force spirituelle). L'huile de sésame tiède «nourrit» la peau. Il apporte la sérénité et favorise la détoxination du corps. Conseillé aux personnes stressées.

50 min Chf 150.–

75 min Chf 220.–

⊙ **Shirodhara (shiro: tête/dhara: filet)**

Le shirodhara consiste en l'écoulement d'un filet d'huile de sésame agréablement chaude sur le front (troisième œil). Pacifiant et relaxant. Apporte une grande détente mentale et évacue les tensions. Peut être fait avec le «Tranquillescence» d'Aveda, produit ayant la même densité que l'huile.

50 min Chf 150.–

⊙ **Abyanga suivi d'un shirodhara**

100 min Chf 280.–

⊙ **Shiroshampi**

▣ Massage du cuir chevelu, de la nuque et des épaules. Procure une sensation de détente à toute personne stressée et nerveuse. Favorise la circulation sanguine et active la pousse des cheveux.

25 min Chf 95.–

50 min Chf 150.–

⊙ **Prasavpure**

▣ Massage réservé aux femmes enceintes, pour un instant de privilège favorisant la relation mère-enfant et apportant bien-être et détente durant la grossesse. Favorise également la récupération post-accouchement.

50 min Chf 160.–

⊙ Padavishes

Massage du corps pratiqué avec les pieds et de l'huile chaude. Très profond, il favorise la perte de poids et une meilleure répartition des liquides organiques dans le corps. Excellent pour tous sportifs désirant assouplir leur musculature. *Ce soin est déconseillé aux personnes présentant des problèmes cardiaques, aux personnes âgées et aux femmes enceintes.*

50 min Chf 160.–

80 min Chf 250.–

⊙ Padavishes suivi d'un Shiroshampi

75 min Chf 240.–

⊙ Mardanamarma

▣ Massage spécifique des méridiens qui libère les blocages énergétiques et apporte une amélioration de la fluidité dans l'organisme. Cette technique permet d'aider à rééquilibrer la fonction des organes.

50 min Chf 150.–

75 min Chf 220.–

⊙ Udvartana

▣ Massage pratiqué avec des poudres végétales. S'adresse aux personnes désireuses de perdre du poids. Stimule la circulation et nettoie la peau en profondeur.

50 min Chf 160.–

80 min Chf 250.–

⊙ Prashtikana timuru (Shantala)

▣ Massage du corps destiné aux bébés et enfants jusqu'à 14 ans.

25 min Chf 95.–

⊙ Kalari

Le massage du Kalari fait partie de la tradition des arts martiaux indiens. Il associe le mental et l'esprit, harmonise le système biologique du corps. Il se pratique avec les mains et/ou les pieds au sol sur un futon avec de l'huile de sésame tiède. La technique est vigoureuse, active et emploie l'acupression, le yoga ainsi que le stretching. Ce massage élimine les toxines, tonifie la peau, stimule et vitalise le corps entier. Il procure une sensation de légèreté, renforce et assouplit le corps.

50 min Chf 150.–

(uniquement main)

75 min Chf 220.–

(main et pied)

⊙ Le Massage ayurvédique à 4 mains

▣ Massage Abyanga à quatre mains, pour un instant magique de liberté. Permet de lâcher prise dans un bien-être total.

50 min Chf 300.–

⊙ Consultation ayurvédique

▣ Contrôle du pouls et détermination de la constitution ayurvédique, suivis de conseils pratiques et diététiques.

25 min Chf 95.–

50 min Chf 140.–





◉ LA TRADITION MAROCAINE



Rhassoul, argile marocaine

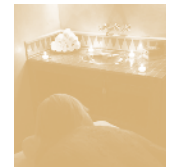
Le Rhassoul est un ancien rituel marocain connu pour son pouvoir thérapeutique. Le soin débute par une exfoliation corporelle au savon noir à base d'huile d'olive pure (beldi), suivie d'un enveloppement d'argile réhydratée, purifiant et régénérant l'épiderme par l'absorption des minéraux et des extraits de plantes contenus dans le Rhassoul. Un gommage suivi d'un masque du visage au miel sera appliqué pendant l'enveloppement. Un effleurage du corps et une aspersion d'eau de fleurs d'oranger de la tête aux pieds termineront ce soin pour harmoniser et calmer la peau.

120 min Chf 320.–

Rituel au beurre de Karité

Le beurre de Karité est un secret de beauté essentielle. Le Karité est un arbre sacré d'Afrique. Le complexe gras est extrait des noix du Karité qui renferme d'extraordinaires vertus réparatrices et nourrissantes. Le soin débute par une exfoliation corporelle au savon noir à base d'huile d'olive pure (beldi), suivie d'un enveloppement au beurre de Karité, assouplissant les tissus de l'épiderme tout en le nourrissant en profondeur, ce qui rend la peau douce et soyeuse. Un gommage suivi d'un masque du visage au miel sera appliqué pendant l'enveloppement. Un effleurage du corps et une aspersion d'eau de fleurs d'oranger de la tête aux pieds termineront ce soin pour harmoniser et calmer la peau.

120 min Chf 320.–



L'HARMONISATION DES SENS AVEDA

Les soins régénérants sont tous précédés d'un test sensoriel, le Sensory Journey. Vous allez sentir différentes huiles essentielles et choisir de manière très personnelle celles qui vous inspirent pour équilibrer l'esprit et le corps.

⊙ Elemental Nature Massage

▣ Un massage personnalisé basé sur la philosophie d'Aveda et selon votre choix d'arômes. En fonction de vos besoins propres, une variété de techniques de massage sera utilisée.

25 min Chf 95.–

50 min Chf 150.–

80 min Chf 220.–

⊙ Fusion Stone Massage

▣ Après avoir déterminé les arômes correspondant à la personne à traiter, le thérapeute pratique le massage, simultanément avec ses mains et des pierres, chaudes ou froides. Ces pierres lui permettent d'obtenir des forces et des profondeurs de pression différentes sur les muscles. La chaleur des pierres relaxe la fibre musculaire et l'alternance chaud/froid favorise la circulation sanguine. Ce soin destressant apporte un profond bien-être.

50 min Chf 160.–

80 min Chf 230.–

⊙ Herbal Body Masque

▣ Exfoliation corporelle suivie d'un masque aux herbes bienfaisantes, détoxination du corps par un bain de vapeur ou une couverture chauffante aux huiles aromatiques et massage corporel au lait hydratant.

80 min Chf 210.–

⊙ Back Treatment (Soin du dos)

▣ Soin du dos intensif pour purifier l'épiderme (avec ou sans extraction des comédons) et enlever les tensions musculaires. Exfoliation et massage du dos, suivis par l'application d'un masque aux herbes bienfaisantes, d'une stimulation circulatoire et énergétique des pieds puis d'un massage du cuir chevelu.

50 min Chf 150.–

⊙ Aqua Polish

▣ Exfoliation corporelle au sel marin, détoxination du corps par un bain de vapeur ou une couverture chauffante aux huiles aromatiques et hydratation de l'épiderme avec du lait pour le corps. Ce soin vous laissera la sensation d'une peau purifiée et très douce.

50 min Chf 150.–

75 min Chf 220.–

⊙ Hydrotherm Massage

▣ L'Hydrotherm massage est idéal pour les femmes enceintes, les sportifs et contre les fatigues nerveuses, les états de depression en procurant un maximum de détente. Dans le confort du matelas d'eau chaude, la future maman se relaxe entièrement et se trouve en phase avec son bébé. Pour atténuer l'effet «jambes lourdes» et améliorer la circulation sanguine, de l'eau froide peut être appliquée au niveau des jambes.

50 min Chf 160.–

80 min Chf 230.–

⊙ Exfoliation corporelle

▣ Technique favorisant la purification de l'épiderme par l'élimination des cellules mortes grâce à une pâte exfoliante à base de coquilles de noix concassées ou de sel. Oxygène et régénère la peau en la laissant douce et soyeuse. Le soin de 50 minutes inclus un massage relaxant de 25 minutes.

25 min Chf 95.–

50 min Chf 150.–



LES SOINS MARINS SPA

pevonia
BOTANICA

Les produits de la gamme Pevonia Botanica sont techniquement très élaborés et leurs ingrédients actifs marins et botaniques assurent des bénéfices visibles de manière durable.

- ⊙ Bain hydromassant aux huiles essentielles ou aux algues Pevonia** 25 min Chf 95.–

Massage réalisé en baignoire par un système de buses multiples à pression d'eau ou d'air, enrichi d'algues ou de sels de bain aux huiles essentielles. Décontracte et élimine la fatigue.
- ⊙ Gommage polissant aux sels marins micronisés et huiles essentielles**

▣ Elimine les impuretés de la peau, affine l'épiderme et active la micro-circulation pour optimiser la pénétration des autres produits. Déconseillé aux personnes ayant la peau fragile.

Sans modelage du corps 25 min Chf 95.–
Avec modelage du corps 50 min Chf 140.–
- ⊙ Enveloppement chauffant, relaxant «chaleur du désert d'Arizona»** 75 min Chf 220.–

▣ Soin du corps pour un vrai moment de bien-être. Ce mélange exquis à base de sable du désert riche en minéraux procure une relaxation totale. Le soin commence par un gommage du corps et est suivi de la chaleur de la boue auto-chauffante qui relaxe le corps et l'esprit.
- ⊙ Enveloppement raffermissant aux algues micronisées** 75 min Chf 220.–

▣ Soin raffermissant qui améliore l'élasticité de l'épiderme avec un effet adoucissant. Il stimule et revitalise les tissus cutanés.
- ⊙ Enveloppement amincissant au café vert du Congo ou à la guaranine** 75 min Chf 220.–

▣ L'association du café vert et d'enzymes naturelles favorise la dissolution des graisses, libère et élimine les toxines. Ce soin régénère et hydrate la peau.
- ⊙ Enveloppement anti-âge Papaye / Ananas** 75 min Chf 220.–

▣ Prévient le vieillissement de la peau, nourrit, hydrate et favorise l'élasticité de la peau. Papaye (antioxydant, lisse et rajeuni) et Ananas (répare et éclaircit).

⦿ LE PROGRAMME BODY DÉTENTE*

120 min Chf 390.–

Exfoliation corporelle (*méthode choisie selon la sensibilité de la peau*)

Bain hydro-massant

Enveloppement corporel au choix

Hydratation corporelle (20 minutes)

Un jus bio – fruits ou légumes de saison – fraîchement pressé au Yogi Booster sera servi au cours de ce programme

⦿ LE PROGRAMME MINCEUR «STARTER»*

Chf 1 600.–

Consultation en Nutrition 1 séance (50 minutes)

Cellu M6 6 soins (50 minutes)

Enveloppement Pevonia 2 soins (75 minutes)

Massage minceur 4 séances (50 minutes)

**Ces programmes de soins ne sont ni remboursables ni échangeables.*



LA TECHNOLOGIE MINCEUR

Endermologie

Technique exclusive et non invasive qui permet de remodeler la silhouette, de lisser la cellulite et d'améliorer globalement la tonicité de la peau. A l'origine, l'endermologie servait à traiter les cicatrices, les brûlures et les tissus musculaires endommagés avant qu'on ne lui découvre une autre vertu surprenante: la réduction de la cellulite et la perte de centimètres sur les zones traitées.

▣ Cellu M6 Endermologie

Méthode du «palper-rouler» à l'aide du Cellu M6, appareil de haute technologie permettant l'élimination de la cellulite et la diminution des cellules graisseuses. Soin raffermissant, amincissant et régénérant.

La séance de 50 minutes

Cure de 11 séances. La 11^e offerte*

Chf 140.–

Chf 1 400.–



▣ SOLARIUM «ERGO LINE»

Ce lit ergonomique, équipé d'air conditionné, assure une puissance optimale de bronzage.

11 séances de 5 minutes. La 11^e offerte*

11 séances de 10 minutes. La 11^e offerte*

** Ces programmes ne sont ni remboursables ni échangeables.*

5 min Chf 15.–

10 min Chf 30.–

Chf 150.–

Chf 300.–

Toute annulation ou modification de soin doit être effectuée au minimum 24 heures à l'avance, à défaut le montant total des soins sera facturé. Toute réservation doit être garantie par un numéro de carte de crédit ou le versement d'un acompte le cas échéant.

Les prix de cette brochure s'entendent TVA incluse et peuvent être sujets à modification. Les prix en Euro peuvent être communiqués sur demande.

Les animaux ne sont pas admis dans toutes les zones du CBE Concept Spa.



LAUSANNE PALACE & SPA
Grand-Chêne 7-9 • 1002 Lausanne • Switzerland
T + 41 21 331 31 61 • F + 41 21 331 30 20
cbe@lausanne-palace.ch • www.lausanne-palace.com



Sources mixtes

Groupe de produits provenant de forêts bien
 gérées et d'autres sources contrôlées
 www.fsc.org Cert no. SQ5-COC-100155
 © 1996 Forest Stewardship Council



Swiss Deluxe Hotels



*The
Leading
Hotels
of the
World*