



*Hôtel \*\*\*\**

*La Marina d'Adelphia*

### **Horaires d'ouverture**

Du Lundi au Samedi de 10h à 19h  
Le Dimanche de 10h à 16h30

Prendre rendez-vous : **04.79.88.72.87**



**MARINA  
ADELPHIA**

HÔTEL • CENTRE BIEN-ÊTRE • SPA

Aix-Les-Bains

— ★ ★ ★ ★ —



Credit Photo : Pure Altitude / Ludovic di Onzy / Doort. Réservés

## LES MASSAGES DE 20 MINUTES

- Esprit Léger** 45€  
Massage du visage, du cuir chevelu et de la nuque qui procure une grande relaxation et dénoue les tensions.
- Réconfort du Dos** 45€  
Massage décontractant alternant effleurages et pétrissages suivant les zones afin de vous apporter le maximum de sérénité.
- Confort des Jambes** 45€  
Massage des jambes qui améliore la circulation sanguine et le retour veineux.

## LES MASSAGES RELAXANTS

- Californien 50 minutes** 70€  
Massage détente où de longs mouvements doux, enveloppants et relaxants s'enchaînent harmonieusement pour une détente musculaire et un bien-être intense.
- Pierres Chaudes 50 minutes** 80€  
Ce massage alterne des manœuvres relaxantes avec les mains et avec des pierres de Basalte chaudes.  
La chaleur élimine les tensions et procure une profonde détente.
- Rituel à la Bougie 50 minutes** 80€  
Massage ultra-réparateur et innovant, ce soin nourrit la peau en profondeur et enveloppe le corps d'une douce chaleur.
- Rituel au Baume des Montagnes 50 minutes** 80€  
Massage relaxant aux huiles essentielles qui détend les muscles et nourrit en profondeur la peau pour une réparation intense.
- Bambou 50 minutes** 85€  
Massage profond aux mouvements rythmés qui enchaîne longues pressions glissées, roulées des avant-bras.  
Il intègre une séquence au bambou qui roule et danse sur les muscles et se termine en percussions.

## LES MASSAGES SPECIFIQUES

- Lomi-Lomi 50 minutes** 85€  
Massage orchestré par les mains et les avant-bras pour reproduire le mouvement fluide et rythmé des vagues.  
Vous n'avez plus qu'à vous laisser bercer et envelopper de douceur pour un lâcher prise immédiat.
- Abhyanga 50 minutes** 85€  
Massage tonique issu de la tradition indienne. Il permet drainage, détoxification, tonification musculaire, circulation des fluides et des énergies pour une harmonisation du corps.
- Deep Tissue 50 minutes** 90€  
Massage de l'ensemble du corps visant à dénouer les tensions, pression lente et profonde.  
Permet un relâchement des muscles et une libération des toxines.
- Soin Energétique des Alpes 1h15** 115€  
Massage tonifiant, relaxant et énergisant, associant des manœuvres manuelles à des pochons gorgés de sels et de plantes des montagnes. Dénoue les tensions, libère du stress et permet de retrouver toute son énergie.



Credit Photo : Pure Altitude / Ludovic di Onzy / Doort. Réservés

- Réflexologie Plantaire 45 minutes** 60€  
La réflexologie plantaire consiste en des pressions sur des zones précises des pieds représentant les organes. Cette méthode permet de relancer le courant énergétique, de stimuler et de rééquilibrer l'organisme.

Pour l'achat d'un soin de 60€ ou plus, un accès journée au Spa vous est offert (à consommer le jour du rendez-vous).



# Voyages des Sens

ACCES SPA  
Inclus

Crédit Photo : P. de ANTIPOLO / Ludovic H. ORLOFF / G. BRESNAHAN



## Journée Zen

Valable du Lundi au Vendredi, hors jours fériés

Un Massage de 20 minutes au choix

Un Menu du Jour au Restaurant « Les Délices d'Adelphia »

## Rituel Relaxant 40 minutes

Un Gommage au choix

Un Enveloppement au choix

## Rituel Detox à l'Indonésienne 40 minutes

Gommage Jamu au Thé Vert

Massage Relaxant du Dos à l'Huile Slim Detox

## Cérémonie des Mille et une Nuits 1h10

Toute la magie des traditions ancestrales de l'Orient pour un soin holistique qui marie beauté et bien-être

Gommage Sucré Grenade et Figue

Massage Oriental au Nectar à l'Huile d'Argan

65€

Invitation Ayurvédique à l'Indienne 1h10

105€

*La sagesse indienne puise son essence dans un équilibre harmonieux entre les énergies de la nature et de l'être*

Gommage Cocooning au Sel de l'Himalaya

Massage Abhyanga à l'Huile Chaude

75€

Rite Holistique en Amazonie 1h30

125€

*Ce rituel exotique riche en fruits de la forêt amazonienne, célèbre le culte du corps*

Gommage aux Noix du Brésil

Enveloppement Anti-Stress à l'Acérola

Massage Décontractant au Bambou

75€

Croisière Bien-Etre en Polynésie 1h30

125€

*Quand l'énergie des îles envahit le corps et l'esprit...*

Gommage au Sable fin de Bora Bora au Monoï

Beurre d'enveloppement Maori

Massage Lomi-Lomi au Nectar Tropical à la Fleur de Frangipanier

Célébration Impériale Japonaise 1h30

135€

*Un esprit d'équilibre et d'harmonie flotte au cœur du Pays du Soleil Levant*

Gommage Détoxifiant Herbal et Céréales

Enveloppement Vibratoire au Jasmin

Massage Impérial à l'Huile Zen aux Fleurs

100€

## Future Maman

Un moment de douceur pour cocooner Maman et Bébé en toute sérénité...  
(uniquement à partir du 4<sup>ème</sup> mois et jusqu'au 7<sup>ème</sup> mois inclus)

Bulle Cocoon 1h10

100€

Massage Cocoon accompagné d'un soin du visage hydratant et apaisant.

Modelage Cocoon 50 minutes

85€

Massage bien-être exclusif pour les futures maman.

Installée confortablement à l'aide d'un coussin de grossesse, de lents mouvements harmonieux massent la nuque, les épaules, le dos, les lombaires, les jambes et les pieds.



Crédit Photo : Equatoria Photo Bébé



**GOMMAGE DU MONDE** 20 minutes 45€

**Gommage au Sable fin de Bora-Bora**

Le sable de Bora-Bora enrichi de noix de coco, beurre de karité et d'huile de monoï purifiée, nourrit et hydrate la peau.

**Gommage Sucré Grenade et Figue**

Ce gommage sucré aux acides de fruits naturels d'ananas et de grenade associés à la figue exfoliante rend la peau aussi douce que du velours.

**Gommage Cocooning au Sel de l'Himalaya**

Le sel rose de l'Himalaya très riche en oligo-élément, associé aux huiles de lemon grass et cannelle reminéralise et déttoxine.

**LES SIESTE DE BIEN-ETRE** 20 minutes 45€

**Douceur Enveloppante au Jasmin**

Un divin parfum de jasmin se marie aux exquises senteurs de miel relevé d'une pointe de cannelle.

**Enveloppement Anti-Stress à l'Acérola**

L'Acérola est un concentré de vitamine C. Sa richesse en magnésium en fait un allié précieux contre le stress.

La cire d'abeille et les senteurs de mangue et fruits de la passion sont la promesse d'une peau douce revitalisée.

**Enveloppement Lissant et Raffermissant**

Ce soin aux cranberries est un puissant anti-oxydant permettant de lisser et de tonifier la peau.

**IYASHI DÔME** 30 minutes 45€

**FORFAIT 5 SEANCES** 150€

Le **Iyashi Dôme** provoque une sudation intense, destinée à éliminer les toxines et favoriser la décomposition des graisses, ce qui permet une évacuation du stress et une meilleure récupération.

**BALNEOTHERAPIE** 20 minutes 35€

**FORFAIT 3 SOINS** 85€

**Bain Chromo Détente**

Cet hydromassage effectué par l'association des bulles d'air et de l'eau vous procurera un massage relaxant aux effets microcirculatoires. La chromothérapie viendra prolonger la relaxation grâce aux bienfaits des couleurs.

**Lit de Relaxation Aquatique duo possible**

Confortablement allongé au sec, sur un matelas d'eau, découvrez les bienfaits du matelas hydrojets pour combattre le stress et le mal de dos. Plusieurs jets d'eau sont projetés en mouvements elliptiques sous le matelas pour vous masser de la nuque aux chevilles.

**Enveloppement du Corps Reminéralisant duo possible**

L'enveloppement du corps aux algues est idéal pour purifier et hydrater la peau.

**Drainage Lymphatique Mécanique duo possible**

Plus communément appelé pressothérapie, elle améliore la circulation sanguine. En stimulant la circulation lymphatique, la pressothérapie contribue à augmenter les fonctions d'élimination des toxines.

**Enveloppement Drainant Cryogel duo possible**

Pour faire face aux problèmes de jambe lourdes, ce soin procure dès son application une véritable sensation de légèreté.



**Aquaroll**

Hydro massage à billes des mains ou des pieds. L'action conjuguée de l'eau en mouvement et de la pression permanente des billes active la microcirculation. En cas de douleurs articulaires, l'Aquaroll apporte un grand soulagement.

Pour l'achat d'un soin de 60€ ou plus, un accès journée au Spa vous est offert (à consommer le jour du rendez-vous).



## LES SOINS VISAGE

<b>Soin Eclat de Givre</b> 25 minutes	45€
Un soin express qui, en un minimum de temps, dévoile tous les bienfaits de la ligne Pure Altitude pour un effet coup d'éclat instantané.	
<b>Soin Bol d'Oxygène</b> 50 minutes	75€
Soin du visage traditionnel qui a pour but d'apporter de l'éclat au teint et de la relaxation. Le massage des zones réflexes du visage entraîne un profond bien-être.	
<b>Soin Pureté au Masculin</b> 50 minutes	75€
Soin purifiant et hydratant conjugué au masculin. Nettoyée en profondeur, la peau retrouve fraîcheur et pureté.	
<b>Soin Sève de Vie</b> 1h20	95€
Soin complet qui débute par un massage du dos pour permettre au corps de lâcher-prise puis un soin du visage pour illuminer le teint, lisser la peau et activer la régénération cellulaire.	
<b>Soin Lift Alpes</b> 1h20	105€
Massage liftant et raffermissant, conjuguant effleurages, pincements, palper rouler et lissages. L'ovale du visage est redessiné, les rides lissées. Le visage est visiblement lifté et redensifié.	

## LE SOIN CORPS

<b>Douceur de Montagne</b> 50 minutes	85€
Soin Nourrissant, Hydratant et Relaxant Gommage aux « Cristaux de Neige » Enveloppement Fondant « Comme la Neige » durant lequel un massage du visage viendra compléter la relaxation.	

## Madame prend soin d'elle

### LES EPILATIONS



Demi-jambes	20€
Jambes Complètes	29€
Maillot Classique	15€
Maillot Echanté	19€
Aisselles	13€
Lèvres ou Menton	11€
Sourcils	11€
Demi-jambes + Aisselles + Maillot Classique	39€
Demi-jambes + Aisselles + Maillot Echanté	45€



# La somato-relaxologie

**La Somatoxinésie** 55 minutes

**80€**

---

Méthode de revitalisation, de réharmonisation et de rééquilibrage énergétique. Elle s'effectue par une préparation et un relâchement musculaire, une relaxation par de très légers étirements et une prise de conscience du corps.

**Modelage chinois** 55 minutes

**87€**

---

Massage en profondeur pour dénouer les tensions et stimuler les points énergétiques pour rétablir la circulation dans les méridiens. Ce rééquilibrage a de profondes répercussions sur le bien-être psychique et physique.


**Restauration Somato Psychique** 60 minutes

**87€**

---

Approche de l'homme dans sa globalité, ne dissociant pas le physique du mental. Par son écoute palpatoire, elle permet d'identifier les mécanismes défectueux (trouble du sommeil, timidités, digestion, angoisse, migraine).

La Marina Adelfia vous propose en complément de notre carte de soins, la somato-relaxologie avec Bernard Ramon.



# Informations Pratiques

## Comment réserver ?

Nous vous conseillons de réserver le plus tôt possible, en particulier pour les soins en duo.  
Pour confirmer votre réservation, nous vous demanderons un numéro de carte bancaire.  
Le règlement sera à effectuer le jour du rendez-vous à l'accueil du Spa.

## A quelle heure dois-je me présenter pour mon soin?

Nous vous recommandons de vous présenter 30 minutes avant le début de vos soins à l'accueil du Spa.  
Nous annonçons toujours l'heure à laquelle le soin commence et n'indiquons pas le temps consacré au déshabillage.  
En cas de retard de votre part, votre soin sera réduit d'autant dans la mesure du respect de nos protocoles.

## Comment annuler?

Merci de nous contacter au minimum 24h à l'avance. Dans le cas contraire la totalité du montant des prestations sera débitée.

## Quelles contre-indications?

Nos soins ne sont destinés ni aux mineurs de moins de 16 ans, ni aux femmes enceintes (hormis soins spécifiques).  
Merci de nous aviser lors de la réservation de tout problème de santé, allergie ou autre qui pourrait gêner le bon déroulement des soins ou les rendre impossibles.

## Que dois-je apporter?

Merci de vous munir d'un maillot de bain (pas de caleçon large pour les messieurs), d'une paire de chaussures en plastique et d'une serviette.  
Le peignoir est fourni pour la séance.

## Autres informations

La plupart de nos soins peuvent être faits en duo, n'hésitez pas à vous renseigner lors de la réservation.  
Les horaires d'ouverture et fermeture varient en fonction des saisons ou d'événements exceptionnels.  
Nos tarifs TTC, sont susceptibles d'être modifiés sans préavis et ne sont pas négociables.  
Nous vous informons que tous nos massages sont fait par des masseurs ou des masseuses diplômés.  
Si vous avez une quelconque préférence, merci de l'indiquer lors de la réservation.



**Hôtel Marina Adelpia \*\*\*\***

215, Boulevard Barrier – 73100 AIX LES BAINS

Tél : 04.79.88.72.87

[www.adelpia-hotel.com](http://www.adelpia-hotel.com)

[balneo@adelpia-hotel.com](mailto:balneo@adelpia-hotel.com)