

CARTE  
DES THERMES  
DU COUVENT



Au sein du Couvent

# VISAGE

---

## EXPÉRIENCE SUR-MESURE

60'-75'-90' minutes

220€ - 250€ - 290€

Nous vous proposons une expérience unique, entièrement personnalisée, fruit d'une étroite collaboration avec Muse & Heroine.

Ce soin visage combine les bienfaits des actifs végétaux hautement efficaces et scientifiquement prouvés avec la technicité des mains de nos praticiennes.

Il stimule la synthèse de collagène, améliore l'élasticité de la peau, sculpte et tonifie les muscles du visage, et apaise les inflammations grâce à des techniques manuelles de lifting et de drainage.

Nous sélectionnons le meilleur de nos marques Monastery, De Mamiel, Lesse, Activist, Ranavat et Lilfox, afin de créer un moment sur-mesure selon vos besoins et vos envies.

Après un bilan approfondi de votre peau, nous adaptons nos techniques pour répondre précisément à vos attentes. Le soin comprend le massage du visage « Manual Deep Lift Facial® », imaginé et créé en exclusivité par Melinda Bogнар pour vous offrir une expérience unique.

## EXPÉRIENCE GUA SHA

60'-90' minutes

200€ - 270€

Une expérience exclusive qui lisse et redéfinit efficacement les contours de votre visage.

Puisant à la fois dans la gestuelle des gua sha et l'acupression, ce soin libère les tensions profondes de votre visage tout en l'apaisant efficacement. Grâce à ce double effet, les contours sont sculptés et les traits mieux définis.

En plus des bienfaits esthétiques et de l'effet lifting, ce soin offre un état de relaxation profonde.

Nous utilisons les gua sha de Yin Your Skin, créés par Katja Kokko, acupunctrice de renom devenue une référence dans le domaine des soins de lifting naturel.

---

## (SOIN COMPL.) — DÉTENTE DU CUIR CHEVELU

25' minutes

50€

Terminez votre soin par un massage crânien profondément revitalisant et parfaitement adapté à vos besoins. Sentez les tensions se dissiper sous des mains expertes. La pression douce et précise offre un sentiment profond de relaxation et d'équilibre.

---

## (SOIN COMPL.) — MASQUE COLLAGÈNE 40€

Pour hydrater et offrir un effet liftant, ciblant fermeté et élasticité. Ce masque vous apportera un effet tenseur et hydratant.

# CORPS

---

## SOIN DU ROMAIN

*3 heures*      400€

Ce soin complet s'inspire de l'itinéraire « du baigneur » dans la tradition de la Rome antique. Idéalement effectué après une séance de sport, ce parcours vous offre une expérience unique.

Vous commencez par les Bains Romains afin de favoriser la relaxation et le lâcher-prise. L'expérience se poursuit par un gommage corps et un massage sur-mesure, effectué avec des huiles légèrement chauffées de notre herboristerie. Elle se termine par un massage du visage.

---

## DRAINAGE ET REMODELAGE «MÉTHODE LUCA BAGNARA»

*75 minutes*      240€

Ce moment exclusif inspiré de l'univers de Luca Bagnara permet de lutter contre l'effet cellulite et la rétention d'eau.

Ce soin signature combine les pressions du drainage lymphatique manuel et les techniques de remodelage corporel, en intégrant l'utilisation d'accessoires en bois. La rétention d'eau s'atténue, la circulation veineuse est améliorée et le corps retrouve une sensation de bien-être.

---

## GOMMAGE CORPS

*45 minutes*      150€

Favorisant l'éclat de la peau, ce gommage exfolie en douceur pour favoriser le renouvellement cellulaire tout en hydratant l'épiderme.

Si vous le souhaitez, l'utilisation de la version moderne du « strigile », accessoire utilisé par les Romains pour enlever les impuretés et nettoyer le corps, peut être intégrée.

## MASSAGE SUR-MESURE

*30'-60'-90' minutes*      95€ - 190€ - 270€

Un soin unique et entièrement personnalisé. Les huiles essentielles de notre herboristerie sont utilisées selon vos besoins et vos envies. Tout au long du soin, le praticien peut moduler la technique et la pression pour vous faire vivre un moment unique.

---

## MASSAGE RELAXANT

*30'-60'-90' minutes*      95€ - 190€ - 270€

Un moment sensoriel qui apaise et ressource. Une expérience reconfortante pour une véritable reconnexion du corps et de l'esprit. Prodigé avec les huiles essentielles de notre herboristerie légèrement chauffées, ce soin est réalisé avec une pression légère à moyenne.

---

## MASSAGE DYNAMISANT

*30'-60'-90' minutes*      95€ - 190€ - 270€

Un moment qui travaille en profondeur et se concentre sur les groupes musculaires et les zones de tension, soulage et détend. Ce soin est réalisé avec nos huiles essentielles de l'herboristerie légèrement chauffées et choisie pour leur propriétés dynamisantes, ce soin sera effectué avec une pression moyenne à forte.

# EXPÉRIENCES SUR DEMANDE

---

## EXPÉRIENCES ÉNÉRGETIQUES SUR DEMANDE

*60' minutes*

200€

### SHIATSU

Le Shiatsu est une technique japonaise de relaxation profonde, utilisant des pressions douces des doigts sur des points spécifiques du corps pour rééquilibrer l'énergie vitale. Cette pratique apaise les tensions, stimule la circulation, et soutient le système immunitaire, offrant ainsi un moment de détente et de revitalisation. Parfait pour ceux cherchant à harmoniser corps et esprit.

---

### RÉFLEXOLOGIE

La réflexologie plantaire et palmaire vous offre une expérience unique et un état de relaxation profonde. Elle stimule les points réflexes, rétablit l'équilibre énergétique de votre corps tout en guidant votre souffle pour démultiplier les effets de ce temps privilégié.

La réflexologie diminue ainsi le stress, améliore la circulation sanguine, soulage les tensions musculaires et stimule le circuit lymphatique. Ces effets contribuent à une sensation de bien-être global et à une amélioration de la qualité du sommeil.

# SOIN SOLAIRES ESTHEDERM

---

## SOIN PROTECTEUR CORPS

*30' minutes*

95€

Ce soin prépare la peau au soleil en l'exfoliant et en stimulant la synthèse de mélanine, tout en la protégeant du soleil pour un bronzage plus rapide, intense et durable. La peau est protégée et prête à bronzer. Ce soin est à effectuer juste avant l'exposition au soleil.

---

## SOIN PROLONGATEUR CORPS

*30' minutes*

95€

Ce soin préserve la qualité et la jeunesse des peaux sensibilisées par le soleil, tout en offrant un bronzage plus lumineux, intense et durable. La peau reste douce, souple et apaisée.

# BEAUTÉ

---

## BEAUTÉ DES MAINS

60' minutes 85€

Cette beauté des mains combine un soin des cuticules, un modelage hydratant des mains ainsi qu'une pose de vernis simple Manucurist.

---

## BEAUTÉ DES PIEDS

60' minutes 95€

Cette beauté des pieds combine un soin des cuticules, un modelage hydratant des pieds ainsi qu'une pose de vernis simple Manucurist.

---

## BEAUTÉ DES PIEDS - INTENSE

70' minutes 125€

Cette beauté des pieds débute par un bain chaud des pieds.

Elle se poursuit par une exfoliation douce, un soin des cuticules et se termine par un modelage. Protégés et hydratés, vos pieds retrouvent leur douceur. Le soin se termine par une application de vernis simple Manucurist.

---

## MANUCURE EXPRESSE

30' minutes 50€

Cette beauté des mains expresse combine un soin des cuticules et un modelage hydratant des mains.

## BEAUTÉ DES MAINS AVEC SEMI-PERMANENT

70' minutes 135€

Cette beauté des mains combine un soin des cuticules, un modelage hydratant ainsi qu'une pose de vernis semi-permanent Shellac.

---

## BEAUTÉ DES PIEDS AVEC SEMI-PERMANENT

70' minutes 145€

Cette beauté des pieds combine un soin des cuticules, un modelage hydratant ainsi qu'une pose de vernis semi-permanent Shellac.

---

## POSE DE VERNIS CLASSIQUE

25' minutes 35€

Cette pose de vernis comprend le limage des ongles et la pose de vernis classique Manucurist.

---

## COIFFURE ET MAQUILLAGE – SUR DEMANDE

## DURÉE DES SOINS

Pour profiter pleinement de votre expérience aux Thermes du Couvent, nous vous recommandons d'arriver 20 minutes avant l'heure de votre rendez-vous. Le temps d'installation est compris dans la durée du soin. En cas de retard, le soin s'en verra raccourci par respect pour les réservations suivantes.

## ÂGE REQUIS

Les enfants de moins de seize ans sont les bienvenus aux Thermes du Couvent s'ils sont accompagnés par un adulte. Certains soins ne sont pas recommandés pour les enfants.

## VOTRE SANTÉ

Afin de garantir le meilleur service, nous vous remercions de nous communiquer toutes informations concernant votre santé ainsi que tout traitement médical récent ou en cours. Veuillez noter que les massages et certaines expériences ne sont pas autorisés pour les femmes enceintes de moins de trois mois.

## OBJET DE VALEUR

Nous déclinons toute responsabilité en cas de perte d'objets de valeurs ou de bijoux dans l'enceinte des Thermes du Couvent et du Movement Studio.

## UN LIEU DE TRANQUILLITÉ

Les Thermes du Couvent sont un endroit dédié au bien-être et à la détente. Afin que chacun apprécie pleinement ce moment, nous vous demandons de bien vouloir éteindre votre téléphone. L'espace est non fumeur.

## ANNULATIONS

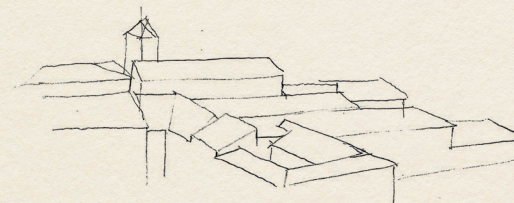
Si vous devez reprogrammer ou annuler votre rendez-vous, veuillez-nous prévenir 24 heures avant. Dans le cas contraire, les soins réservés seront entièrement facturés.

## HORAIRES D'OUVERTURE

Les Thermes du Couvent sont ouverts tous les jours de 9h30 à 20h. En dehors de ces horaires, les réservations de soins se font sur demande, avec un supplément de 25% appliqué sur les prestations en chambre.

## OBJETS TROUVÉS OU PERDUS

Les objets trouvés dans les Thermes du Couvent sont entreposés un an dans un endroit sécurisé. S'ils ne sont pas recueillis dans ces délais, ils seront offerts à des organismes locaux de bienfaisance. Les produits d'hygiène et sous-vêtements sont conservés 24 heures.



**Pour plus d'informations, contacter**

**LES THERMES DU COUVENT**

04 12 05 55 64

[Thermes@hotelducouvent.com](mailto:Thermes@hotelducouvent.com)

Hôtel du Couvent  
*Nice, France*