



# HÔTEL MONGE

PARIS RIVE GAUCHE

## Spa

Laissez-vous séduire par un véritable voyage intérieur réconciliant le corps et l'esprit. Notre espace de bien-être comprenant la salle de massage et le hammam, est ouvert tous les jours de 9h à 20h. Pour prendre un rendez-vous, nous vous invitons à vous rapprocher de la réception (composez le 9).

### SOINS DU CORPS

Simple pause au cours de la journée, ou véritable sas de décompression en fin de semaine. Sélectionnez votre massage et la durée de celui-ci pour votre plus grand bien.

#### MASSAGE SOLO

45 minutes.....95€  
1 heure.....110€  
1h30.....140€

#### FORMULE SPÉCIALE À DEUX

(l'un après l'autre)  
2 x 30 minutes.....130€  
2 x 45 minutes.....180€

#### CALIFORNIEN

Véritable thérapie anti-stress, ce massage délicat procure une réelle sensation de détente musculaire. Ses manœuvres lentes et harmonieuses bercent le corps pour une parenthèse de profonde sérénité.

#### SUÉDOIS

Grâce à ses mouvements longs et appuyés et à ses techniques d'étirements ciblées sur la détente musculaire, ce massage favorise une diminution du stress physique et favorise la récupération du corps.

#### REVITALISANT

Idéal pour les sportifs, ce massage appuyé favorise un état de bien-être récupérateur suite à un effort physique, afin d'améliorer la mobilité du corps et d'atténuer les douleurs musculaires.

#### BALINAIS

Le massage balinaise est un soin holistique inspiré des techniques traditionnelles indonésiennes. Grâce à des étirements en douceur, des acupressions et de la réflexologie, il stimule la circulation de l'énergie « Qi » et l'oxygénation.

#### MASSAGE SUR MESURE

Ce soin sur-mesure du corps et de l'esprit allie le bien-être d'un massage personnalisé et le diagnostic expert du praticien, afin de répondre à toutes vos attentes pour un moment de totale relaxation.

#### RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Grâce à des points de pression plantaire, la réflexologie permet de localiser et d'apaiser les douleurs en régulant les flux d'énergie du corps et en améliorant la circulation sanguine et lymphatique.

### EXPERTISE VISAGE

Un diagnostic est réalisé par une experte afin de vous prodiguer un soin sur mesure adapté à votre peau et à vos envies réalisé par une experte pour un résultat visible et durable.

1 heure.....120€  
1h30.....170€

### COACHING SPORTIF

Que vous soyez sportif de haut niveau ou que vous ayez simplement l'envie de vous remettre en forme, nos entraîneurs certifiés vous proposent des séances individuelles et sur mesure tout en respectant votre corps.

Footing, cardio, renforcement musculaire, yoga ou encore pilates, réservez votre séance et profitez d'un entraînement sur-mesure !

*Séances à réserver au moins 2 jours avant la date souhaitée.*

1h00 .....110€  
1h30.....140€

Pour plus d'informations sur nos services scannez ce code



*Veillez noter qu'en cas de retard, afin de ne pas gêner les clients suivants, votre soin pourra être malheureusement écourté. L'annulation sans frais est possible jusqu'à 2 heures avant le début de la séance.*



# HÔTEL MONGE

PARIS RIVE GAUCHE

## Spa

Get pampered and set on a journey of reconciliation between body and soul.  
Our wellness area, composed of a massage room and a hammam, is open daily from 9:00 am to 8:00pm.  
To make an appointment please contact the Front Desk (dial 9).

### ☛ BODY MASSAGES

A simple break or a real moment of relaxation at the end of the week. Select the massage and the length that you prefer.

|                 |      |  |      |
|-----------------|------|--|------|
| SOLO MASSAGE    |      | SPECIAL PACKAGE FOR TWO<br>(one after another) |      |
| 45 minutes..... | 95€  | 2 x 30 minutes.....                            | 130€ |
| 1 hour.....     | 110€ | 2 x 45 minutes.....                            | 180€ |
| 1h30.....       | 140€ |  |      |

#### CALIFORNIAN

A true anti-stress therapy, this delicate massage provides a real sensation of muscular relaxation. Its slow and harmonious maneuvers soothe the body for a moment of deep serenity.

#### SWEDISH

With its deep movements and stretching techniques focused on muscle relaxation, this massage helps to reduce physical stress and facilitate the recovery of the body.

#### DEEP TISSUE

Ideal for athletes, this deep massage provides a state of well-being following physical effort. It helps to improve the mobility of the body and to reduce muscular pain.

#### BALINESE (INDONESIAN MASSAGE)

Balinese massage is a holistic treatment inspired by traditional Indonesian techniques. Through gentle stretching, acupressure and reflexology, it stimulates the circulation of «Qi» energy and oxygenation.

#### TAILOR-MADE MASSAGE

This tailor-made treatment for body and mind combines the well-being of a customized massage and the expert diagnosis of the practitioner, to meet all your expectations for a moment of total relaxation.

#### FOOT REFLEXOLOGY

Thanks to plantar pressure points, reflexology can localize and soothe pain by regulating the body's energy flow and improving blood and lymphatic circulation.

### ☛ FACIAL TREATMENTS

A diagnosis is made by an expert to offer you a treatment tailored to your skin and your desires for a visible and lasting result.

|             |      |
|-------------|------|
| 1 hour..... | 120€ |
| 1h30.....   | 170€ |

### ☛ SPORTS TRAINING

Whether you are a high-level athlete or simply want to get back into shape, our certified trainers are here to lead you through individual and customized sessions, the best way to work out while respecting your body.

Running, cardio, muscle strengthening, yoga or Pilates, book your session and enjoy a tailor-made training!

*Sessions must be booked at least 2 days before the planned date.*

|            |      |
|------------|------|
| 1h00 ..... | 110€ |
| 1h30 ..... | 140€ |

For more information about our services, scan this code!



*Please note that in case of late presentation, your session may be shortened in order to allow the next treatment to start on time. Cancellation free of charge is possible up to 2 hours before the start of the session.*