

ÉVIAN  
ROYAL *Resort*



PRESTIGE  
HÔTELS  
CASINO  
GOLF & SPA

ÉVIAN ROYAL SPA  
2008

*Tarifs Soins à la carte  
& Programmes*

*À la carte treatments  
& Programme Prices*

*Source d'émotions depuis 1829*

# SOMMAIRE

## PRÉSENTATION

Évian Royal Spa.....	3
Spa Cuisine - Cuisine Synergique®.....	5

## SOINS À LA CARTE

Massages et soins régénérants.....	6
Massages énergétiques.....	8
Relaxation énergétique.....	9
Massages Sensation.....	10
Soins esthétiques.....	10
Beauté du visage.....	10
Soins Anne Sémonin.....	10
Soins La Prairie.....	11
Soins exclusifs.....	12
Beauté du corps.....	12
Minceur.....	13
Gommages.....	13
Hydrothérapie.....	14
Manucure - Beauté des pieds.....	14
Épilations et teintures.....	14
Soins au masculin.....	15
Soins spécial sportif.....	15

## PROGRAMMES

Source de régénération et de beauté.....	16
Source de Ré-énergie.....	17
Source de Minceur au Féminin.....	18
Source de Minceur au Masculin.....	19
Source de Relaxation-Dynamisation.....	20
Source de bien-être future maman.....	20
Programme Maman-Bébé.....	21

## FITNESS.....

42

Renseignements et réservation.....	43
------------------------------------	----

# ÉVIAN ROYAL SPA



Élu « Top Spa en Europe »\*

Véritable parenthèse dans le stress de la vie active, l'Évian Royal Spa est un espace de rêve.

Les programmes et les soins d'exception proposés aident votre organisme à se régénérer grâce à des secrets et rituels de jeunesse et de santé du monde entier.

**Se régénérer** est un objectif et une démarche méthodique avec des soins qui agissent sur trois plans indissociables : le physique, l'énergétique et le mental. Pour cela nous vous invitons à restaurer votre capital jeunesse avec des programmes ciblés selon vos priorités :

- Programme **Source de Régénération et de Beauté** pour **retrouver l'énergie et l'éclat de la jeunesse** au travers d'un voyage multisensoriel au cœur des cinq éléments de la tradition ayurvédique. La terre, l'eau, le feu, l'air et le ciel sont respectivement en relation avec l'odorat, le goût, la vue, le toucher et l'ouïe pour éveiller vos sensations intérieures et extérieures et vous permettre d'atteindre une parfaite harmonie et de vous régénérer.
- Programme **Source de Minceur pour retrouver votre poids idéal**, éliminer les toxines (si nécessaire), tout en vous adonnant aux notes gourmandes Cuisine Synergique®.
- Programme **Source de Ré-énergie** pour réharmoniser et relancer la circulation énergétique le long des méridiens, en restaurant ainsi **votre capital énergie** qui souffre particulièrement en situation de stress.

Les soins à l'Évian Royal Spa sont prodigués par des professionnels (kinésithérapeute, ostéopathe, réflexologues, esthéticiennes). Ils sont basés sur la connaissance du corps, de l'harmonisation des énergies, un savoir appris à la source des traditions orientales auprès de maîtres orientaux.

\* Readers' choice award winner - Top Spa in France 2007

## SOINS

L'Évian Royal Spa vous propose les soins les plus précieux au monde tant par le choix des marques les plus prestigieuses et des produits d'une richesse inégalée, que par l'attention particulière portée à leur réalisation. Tous les soins de l'Évian Royal Spa sont exclusivement prodigués par des professionnels experts dans leur discipline.

## EQUIPEMENT

L'Évian Royal Spa vous offre 1 200 m<sup>2</sup> entièrement dédiés à votre bien-être.

- Piscines intérieure et extérieure avec jacuzzis
- Hammam et sauna
- Parcours Hydro-contact
- Bassin d'aquagym
- Salon de repos
- 34 cabines individuelles de soins



## FITNESS

Pour un corps musclé, ferme, bien dessiné aux contours toniques et équilibrés, l'Évian Royal Spa met à votre disposition :

- 1 salle de fitness
- 1 salle de musculation et de cardio-training
- Jogging dans le parc avec un coach
- Des cours de gymnastique, personal training, aquagym, yoga, Tai Chi Chuan, Chi Cong...

*Voir tarifs des prestations de fitness page 42.*

## SALON DE COIFFURE

Au cœur de l'Évian Royal Spa, le salon de coiffure vous accueille dans un magnifique cadre entièrement dédié à votre bien-être.

À découvrir les soins exclusifs régénérants pour le cuir chevelu. Soins à la carte ou programmes personnalisés.



## SPA CUISINE CUISINE SYNERGIQUE®

Michel Lentz associe un art raffiné, à une technique rigoureuse et une philosophie de vie où la nutrition est source d'équilibre, de ré-énergie pour le corps et l'esprit, un concept Cuisine Synergique®.

Le concept Cuisine Synergique® repose sur le principe de coopération entre les propriétés de chaque aliment, les effets reconnus de chaque ingrédient associé (herbes, épices...), les choix des modes de cuisson préservant les qualités nutritionnelles et les principes de la haute gastronomie santé.

Cuisine Synergique® propose des menus composés et préparés, tel un soin, en fonction des objectifs recherchés :

- Détoxiner votre organisme  
> les menus soins "Pureté"
- Réduire votre surcharge pondérale, maintenir votre masse musculaire et la tonicité de votre peau  
> les menus soins "Légèreté"
- Optimiser le capital jeunesse et santé de votre corps  
> les menus soins "Régénération"

Tous les menus soins Cuisine Synergique® contribuent, quels que soient vos objectifs, à aider votre organisme à se régénérer.

Le choix, exigeant de hautes qualités nutritionnelles pour chaque produit sélectionné est sublimé par la quête de saveurs, de parfums, de textures, pour créer des alliances inventives, rigoureuses, raffinées.

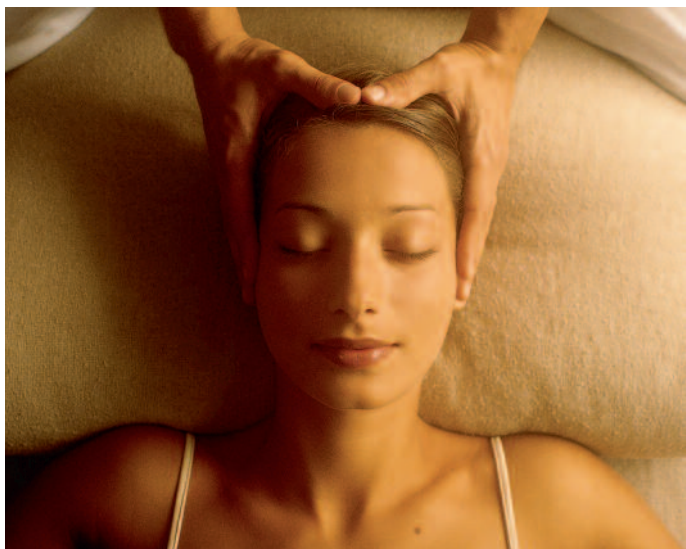
Le langage culinaire très personnel Cuisine Synergique® étonne le goût mais aussi l'esprit pour le plus grand bien-être du corps.

## MASSAGES ET SOINS RÉGÉNÉRANTS

- **Massage Fuji** 1h15 .....145 €  
Massage de tradition ancestrale chinoise associant huile et galets chauds, il permet une diminution rapide du stress et contribue à une profonde décontraction des parties musculaires pour une formidable sensation de bien-être.
- **Enveloppement réconfortant aux argiles, au beurre de karité, à la rose, au miel et au gingembre**  
25 min .....90 €  
Préparation entièrement naturelle pour envelopper le corps de douceur et de réconfort et apaiser l'esprit. Ce soin est particulièrement efficace dans son action régénératrice.
- **Soin ultra-hydratant du corps « Rêve de soie »**  
1h15 .....145 €  
Rituel de beauté avec alternance d'effleurages merveilleusement apaisants et de massages shiatsu traditionnels qui hydrate\* intensément la peau et lui permet de retrouver son éclat d'une manière rapide et étonnante.  
*\* Hydratation des couches superficielles de l'épiderme*
- **Tai Chi Chuan ou Chi Cong** 1h .....105 €  
Enchaînements lents de postures pour découvrir et percevoir la réalité du « CHI » (l'énergie vitale), puiser l'énergie du ciel et de la terre et la faire circuler en nous.
- **Plénitude de l'Instant** 1h15 .....150 €  
Soin enveloppant aux argiles pour se recentrer et vivre pleinement l'instant présent.
- **Soin Kansu et Chromathérapie** 50 min .....100 €  
Le massage des pieds avec le Kansu, bol constitué d'un alliage de métaux aux vertus équilibrantes, associé à une séance d'harmonisation énergétique basée sur les propriétés des lumières colorées vous apporte une sensation intense de bien-être physique et émotionnel.
- **Relaxation coréenne** 1h15 .....140 €  
Par des mouvements vibratoires et doux, dénoue et libère les nœuds émotionnels et les tensions qui en découlent. Soin profond très efficace aux effets prolongés.
- **Massage Ayurvédique des mains** 50 min .....100 €  
Allongé sur un futon, ce massage, réalisé selon un enchaînement précis et une grande rigueur, dénoue les tensions musculaires et rééquilibre l'énergie en générant une détente profonde. Il procure une immense sensation de paix et enlève la fatigue.



SOINS À LA CARTE



## MASSAGES ÉNERGÉTIQUES

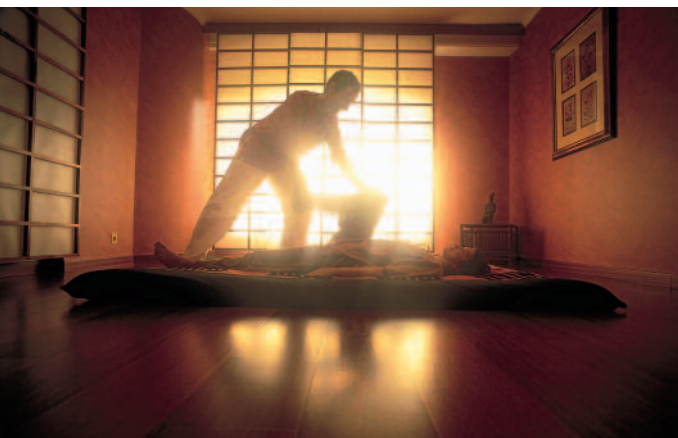
- **Réflexologie plantaire** 45 min .....100 €  
 Stimulation par voie réflexe des terminaisons nerveuses de l'ensemble des organes situés au niveau des plantes de pied. Cette méthode permet de relancer l'énergie de chaque organe intéressé et de relaxer l'ensemble de l'organisme.
- **Shiatsu zen** 1h15 .....140 €  
 Technique japonaise de rééquilibrage énergétique qui permet par des pressions (atsu) exercées tout le long des méridiens qui véhiculent l'énergie vitale, de maintenir le corps en bon état de santé et d'augmenter le tonus énergétique.
- **Massage thaïlandais traditionnel** 1h15 .....140 €  
 Ce massage du Temple What Po ou de l'Hôpital Chang Mai harmonise les énergies du corps. Il associe pression, assouplissements et étirements musculaires en douceur et procure une sensation immédiate de bien-être physique et mental.
- **Massage thaïlandais traditionnel des pieds** 50 min .....100 €  
 Soin vieux de plus de 3 000 ans, reconnu pour ses effets bénéfiques qui efface la fatigue par stimulation des points d'énergie essentiellement situés sur la face plantaire du pied pour une sensation extraordinaire de relaxation.
- **Cristal Thérapie** 1h15 .....150 €  
 Apposition de pierres semi-précieuses sur les centres énergétiques, puis massage aux galets de cristal se succèdent pour vous ré-énergiser en douceur.

- **Massage chinois “Tui Na” 1h15** ..... 140 €  
Issu de la médecine traditionnelle chinoise, le Tui Na consiste en un travail doux et subtil sur les points énergétiques du corps, situés le long des méridiens. Il permet de débloquer et de rééquilibrer l'énergie vitale dans le corps.
- **Massage Abhyanga 1h15** ..... 145 €  
Ce massage ayurvédique traditionnel est réalisé avec une huile personnalisée en fonction de votre type : Vata, Pitta ou Kapha. Il ré-équilibre la circulation énergétique, améliore la concentration, la confiance en soi ainsi que la mobilité du corps et de l'esprit.
- **Shirodhara 45 min** ..... 115 €  
D'origine ayurvédique, ce soin est bénéfique pour se décharger du stress, de l'insomnie et pour améliorer la concentration et la mémoire. Il permet aux canaux énergétiques et à l'esprit de se libérer et conduit ainsi à une paix intérieure.

## RELAXATION ÉNERGÉTIQUE

- **Séance d'Ostéopathie 50 min** ..... 135 €  
Pour remettre en mouvement en cas de restriction de mobilité articulaire.
- **Sophrologie gestion du stress, minceur ou beauté 1h15**
  - 1 séance ..... 135 €
  - 3 séances ..... 340 €
- **Yoga**
  - 30 min ..... 65 €
  - 1h15 ..... 135 €

Réharmoniser votre corps et votre esprit à travers des techniques ancestrales basées sur un enchaînement de postures actives et du contrôle de la respiration.



## MASSAGES SENSATION

- **Massage détente profonde aux huiles**

Aide à lâcher prise grâce aux huiles essentielles aux propriétés apaisantes ou aux effets énergisants.

25 min ..... 65 €

50 min ..... 100 €

1h15 ..... 135 €

- **Massage Californien 50 min** ..... 110 €

Massage doux et enveloppant qui amène votre corps, libéré de toute tension, à un état de relaxation profonde.

- **Massage de Bali 50 min** ..... 110 €

Un massage détente de tradition thaïe, doux et enveloppant, avec un baume aux noix tropicales, pour une relaxation profonde et une peau sublime.

## BEAUTÉ DU VISAGE

### ANNE SEMONIN

PARIS

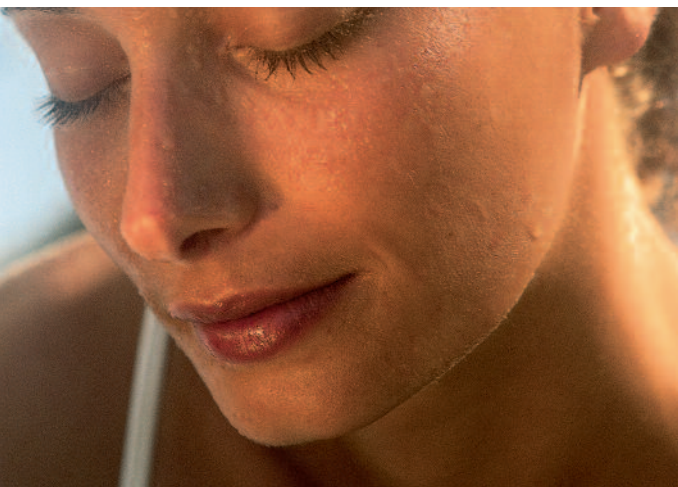
- **Soin Royal Régénérant visage et yeux 1h20** ..... 145 €

Véritable soin régénérant, ce soin sur mesure, enrichi d'un soin intense contour des yeux raffermit et tonifie votre peau.

- **Soin dermo-vitalité 55 min** ..... 110 €

Offrez à votre visage un cocktail sur mesure d'huiles essentielles et oligo-éléments associé aux bienfaits d'un drainage énergétique.





The Art of Beauty

**la prairie**  
SWITZERLAND

- **Soin Beauty Express 45 min** ..... 100 €  
La perfection en moins d'une heure ! Mis au point pour les célébrités et les hommes et femmes d'affaires pressés, ce soin vous immerge dans une « bulle » hors du temps ! Totalement déconnecté de l'agitation quotidienne, vous vous sentirez régénéré, détendu et radieux, prêt à vivre un séjour inoubliable.
- **Soin Raffermissant Caviar 1h15** ..... 155 €  
Le luxe à l'état pur. Ce soin raffermit instantanément la peau en améliorant sa tonicité et sa texture. Des perles de caviar, un massage du visage et du contour des yeux et un Masque au Caviar en deux étapes redonnera au teint le plus terne, éclat et lumière.
- **Soin Cellulaire Anti-âge 1h30** ..... 175 €  
Votre arme contre le vieillissement de la peau. Ce soin propose une exfoliation aussi efficace que douce aux Alpha-Hydroxy-Acides les plus élaborés pour réduire l'apparence des rides et ridules. Votre visage resplendira d'éclat, de jeunesse et de vitalité.
- **Soin Cellulaire Hydratant 1h15** ..... 160 €  
Les résultats les plus spectaculaires pour les peaux stressées et fatiguées. Ce soin intensif associe masques et massages énergisants, aux effets revitalisants des Amplificateurs Cellulaires pour le Visage, la cure La Prairie la plus exclusive.
- **Soin Cellulaire Purifiant 1h15** ..... 160 €  
Normalise l'hyperactivité des peaux mixtes et grasses. Une sélection de masques profondément nettoyants élimine les impuretés, affine le grain de la peau et clarifie le teint. Il laisse la peau nette, pure et équilibrée, superbement mate.

## SOINS EXCLUSIFS

- **Soin du visage régénérant aux argiles de couleur** 1h15 ..... 150 €

## BEAUTÉ DU CORPS

- **Soin Royal fermé pour le corps** **la prairie**  
SWITZERLAND  
1h30 ..... 175 €  
Un soin lissant, liftant et raffermissant intensif pour le corps.
- **Soin du dos avec boue autochauffante aux oligo-éléments** 50 min ..... 110 €  
Application sur le dos (et la plante des pieds) de boue autochauffante et décontractante. Ce soin purifiant reminéralise et adoucit la peau. Il apporte une sensation d'apaisement et de détente absolue.
- **Soin Cellulaire auto-bronzant** **la prairie**  
SWITZERLAND 50 min .. 115 €  
Pour un joli hâle qui magnifie le teint tout en préservant votre peau des méfaits du rayonnement solaire.



## MINCEUR

- **Soin d'algue** 50 min ..... 105 €  
Application d'algue reminéralisante et détoxifiante, ce soin apporte une sensation d'apaisement et de détente absolue.
- **Drainage lymphatique manuel** 50 min ..... 105 €  
Massage très doux avec des pressions régulières et rythmées permettant de tonifier les circuits lymphatiques par drainage. Recommandé aux personnes souffrant de rétention ou d'œdème.
- **Palper-rouler sous affusion** 25 min ..... 75 €  
Toute l'efficacité de la technique du palper-rouler manuel qui s'associe à l'effet relaxant d'une fine pluie sur votre peau pour embellir votre silhouette.
- **Soin Sculpt zone** 1h15 ..... 145 €  
Soin minceur tonique ciblé sur les zones cellulitiques.
- **Soin Slim & Sculpt Thalgo** 1h15 ..... 145 €  
Ce soin alliant produits actifs et manœuvres techniques vous offre une double action minceur et fermeté. Vous apprécierez en exclusivité un Modelage efficace et indolore fondé sur les principes de l'école russe.

## GOMMAGES

- **Gommage La Sultane de Saba** 45 min ..... 95 €  
Gommage au sucre et au Néroli. Un pur moment de bonheur.
- **Peeling indien ancestral** 1h15 ..... 130 €  
Ce soin ancestral permet le nettoyage de la peau en profondeur et une meilleure élimination. Il rend la peau douce, améliore la circulation sanguine et agit sur la cellulite localisée. Il contribue à la santé et à la beauté du corps.
- **Peeling d'Orient Velours de peau** 1h15 ..... 130 €  
Gommage au gant Kessa, enveloppement au Rassoul, hammam, massage aux huiles parfumées. Ce soin est un voyage au cœur des textures et rituels d'Orient. Il nettoie en profondeur la peau et procure une délicieuse sensation de relaxation.
- **Soin prélude Thalgo** 50 min ..... 105 €  
Boue marine et brume de sel de Guérande pour un gommage tout en douceur qui prépare le corps à recevoir les soins minceurs.

## HYDROTHERAPIE

- **Douche à jet tonique et amincissante** 15 min ..... 45 €  
Puissant jet d'eau qui agit sur le tonus général, par massage profond de la masse musculaire. Permet la décontraction des muscles et l'amélioration de la circulation veineuse et artérielle.
- **Bain hydromassant aux extraits de plantes** 20 min ..... 45 €  
Du massage par l'eau et de la libération des principes odorants des plantes découlent les bienfaits purifiants, apaisants et équilibrants.

## MANUCURE - BEAUTÉ DES PIEDS

- **Soin des mains avec paraffine** ..... 70 €
- **Manucure avec gommage** ..... 65 €  
Supplément pose de vernis ..... 20 €  
Supplément pose de French Manucure - mains ou pieds ..... 25 €
- **Beauté des pieds avec gommage** ..... 80 €
- **Soin Royal des Pieds**  
Un bain aux huiles essentielles personnalisé débute ce soin complet des pieds qui associe à une pédicurie médicale, un soin régénérant de la kératine de l'ongle, un gommage et un enveloppement. Vos pieds retrouvent douceur et bien-être.  
Femme ..... 135 €  
Homme ..... 115 €  
Vous pouvez prolonger les bienfaits de ce soin par un massage podal 30 min ..... 55 €
- **Massage Podal** 50 min ..... 100 €  
Modelage manuel et Shiatsu libèrent les spasmes musculaires et ôtent les blocages articulaires pour permettre aux énergies de reprendre leur flux originel.

## ÉPILATIONS

- Sourcils ou lèvres ou menton ..... 35 €
- Lèvres et menton ..... 45 €
- Bikini ou aisselle ..... 45 €
- Bras ou Demi jambes ..... 55 €
- Jambes complètes ..... 70 €
- Dos ou torse ..... 70 €

## SOINS HOMME

- **Soin Royal « Yhi Wie »** 50 min ..... 105 €  
Soin visage “soleil” contenant un sérum revitalisant pour un visage purifié et éclatant.
- **Massage australien exclusif** 50 min ..... 100 €  
Authentique, profond et tonique, ce massage musculaire décontractant complet apporte détente et bien-être absolu.
- **Soin Royal « Bora »** 60 min ..... 110 €  
Ce soin du dos “cérémonie sacrée” fait disparaître les douleurs musculaires et apporte une décontraction profonde.



## SOINS SPÉCIAL SPORTIF

- **Massage sportif** 50 min ..... 105 €  
Massage tonique et profond, idéal après l'effort. Il contribue à la récupération physique et musculaire et apporte une détente totale.

## SOINS AVANT GOLF

- **Séance d'ostéopathie** 50 min ..... 135 €  
Thérapie manuelle qui permet de réharmoniser les rapports de mobilité et de fluctuation des structures anatomiques de l'appareil locomoteur pour restaurer en douceur, mobilité, souplesse et mouvement.

## SOINS APRÈS GOLF

- **Soin Royal Golf** 1h15 ..... 130 €  
Un massage profond du corps pour éliminer les toxines produites par les muscles au cours de l'activité sportive, au niveau des épaules et du dos avec un enveloppement de boue décontractante qui contribue à la détente et à la récupération de son plein potentiel physique.

# SOURCE DE RÉGÉNÉRATION ET DE BEAUTÉ

Un voyage multisensoriel au cœur des "cinq éléments" de la tradition ayurvédique : la terre, l'eau, le feu, l'air et le ciel. Pour se régénérer avec les forces du ciel et de la terre et retrouver l'éclat et l'énergie de la jeunesse.

## Jour 1 - Journée Terre

Gommage pureté du corps aux sels de l'Himalaya et au thé vert (50 min)

Enveloppement réconfortant aux argiles, au beurre de Karité, à la rose, au miel et au gingembre (25 min)

Soin visage Royal aux argiles de couleur (1h15)

## Jour 2 - Journée Eau

Yoga "La fontaine de jouvence" (30 min)

Bain Royal à la rose, au lait et au miel (25 min)

Aqua Relax (45 min)

Baume de la régénération

## Jour 3 - Journée Feu

Yoga "La salutation au soleil" (30 min)

Réflexologie plantaire (50 min)

ou Massage thaïlandais traditionnel des pieds

Soin régénérant du visage et du buste (1h)

## Jour 4 - Journée Air

L'art du souffle avec le Yoga "Pranayama" (50 min)

Massage Abhyanga (1h15)

Shirodhara (45 min)

Soin éclat des cheveux

## Jour 5 - Journée Ciel

Chi Cong (1h)

Massage ayurvédique des mains (50 min)

Massage Détente profonde aux huiles (50 min)

Prix forfaitaire de votre programme

Source de Régénération et de Beauté (5 jours) ...1 430 €



# SOURCE DE RÉ-ÉNERGIE

Pour réharmoniser la circulation énergétique le long des méridiens, relancer le système énergétique et restaurer votre capital énergie.

## Jour 1

- Soin pureté du visage (1h)
- Bain de pureté aux huiles essentielles (20 min)
- Peeling Indien ancestral (1h15)
- Massage pureté aux huiles (50 min)
- Eau essentielle de sureau ou de romarin

## Jour 2

- Chi Cong (1h)
- Massage énergétique : Tui Na ou Shiatsu ou Nuad Bo Lan
- Soin Plénitude de l'instant (1h15)
- Eau essentielle de lavande

## Jour 3

- Bain hydromassant et stimulant (20 min)
- Massage de Bali (50 min)
- Kansu (50 min)
- Eau essentielle de sauge

## Jour 4

- Drainage énergétique du visage (25 min)
- Soin d'algue ou de boue d'oligo-éléments (50 min)
- Réflexologie plantaire (50 min)
- Massage énergétique du ventre ou Massage détente (25 min)
- Eau essentielle de menthe ou de thym

## Jour 5

- Soin du visage régénérant aux argiles de couleur (1h15)
- Massage Abhyanga (1h15)
- Shirodhara (45 min)
- Soin éclat des cheveux
- Eau essentielle d'églatine

Prix forfaitaire de votre programme

Source de Ré-énergie (5 jours) .....1 630 €

# SOURCE DE MINCEUR AU FÉMININ



Pour mincir, sculpter votre corps, apprendre à maîtriser votre poids.

## Jour 1

- Aquasculpt (45 min)
- Soin prélude minceur (1h15)
- Drainage lymphatique (50 min)

## Jour 2

- Personal training (45 min)
- Bain drainant aux cristaux marins (20 min)  
ou Douche à jet tonique et amincissante (15 min)
- Soin Bleu minceur aux argiles de couleur (1h15)

## Jour 3

- Stretching (30 min)
- Palper rouler manuel (25 min)  
ou Massage énergétique du ventre
- Soin "Sculpt zone" (50 min)
- Réflexologie plantaire (50 min)

## Jour 4

- Aquasculpt (45 min)
- Douche à jet tonique et amincissante (15 min)
- Soin "Slim & Sculpt" (1h15)
- Sophrologie minceur (1h15)

## Jour 5

- Personal training (45 min)
- Palper rouler manuel (25 min)  
ou Massage énergétique du ventre
- Enveloppement d'algues ou de boue (50 min)
- Massage thaïlandais traditionnel des pieds (50 min)

## Jour 6

- Stretching (30 min)
- Bain drainant aux cristaux marins (20 min)  
ou Douche à jet tonique et amincissante (15 min)
- Soin "Slim & Sculpt" (1h15)
- Soin beauté du visage (1h15)

Prix forfaitaire de votre programme

Source de Minceur au Féminin (6 jours) .....1 480 €

# SOURCE DE MINCEUR AU MASCULIN

**Pour mincir, sculpter votre corps, apprendre à maîtriser votre poids.**

## Jour 1

- Personal training (45 min)
- Gommage au savon noir et eucalyptus (1h)
- Bain hydromassant minceur aux huiles essentielles (20 min)
- Massage pureté aux huiles (50 min)

## Jour 2

- Aqua sculpt (45 min)
- Enveloppement d'algues (45 min)
- Massage énergétique du ventre ou Massage détente (25 min)
- Séance de compex® (45 min)

## Jour 3

- Personal training (45 min)
- Soin Bleu minceur aux argiles de couleur (1h15)
- Douche à jet tonique et amincissante (10 min)  
ou Bain hydro-massant minceur aux huiles essentielles (25 min)
- Massage thaïlandais traditionnel des pieds (1h15)  
ou Réflexologie plantaire

## Jour 4

- Aqua gym (30 min)
- Enveloppement d'algues (45 min)
- Massage énergétique du ventre  
ou Massage Pureté aux huiles (25 min)
- Séance de compex® (45 min)

## Jour 5

- Personal training (45 min)
- Cryothérapie (45 min)
- Douche à jet (10 min)
- Massage énergétique du ventre ou Massage détente (25 min)

## Jour 6

- Aqua sculpt (45 min)
- Séance de compex® (45 min)
- Enveloppement d'algues (45 min)
- Massage de Bali ou Massage thaïlandais traditionnel (50 min)

**Prix forfaitaire de votre programme**

**Source de Minceur au Masculin (6 jours).....1 260 €**

## SOURCE DE RELAXATION DYNAMISATION

### Jour 1 - Journée Lâcher prise

Oublier les tensions du corps et de l'esprit

Soin du visage personnalisé aux argiles de couleur (1h15)

Soin d'algue ou de boue d'oligo-éléments (50 min)

Massage profond aux huiles parfumées (50 min)

### Jour 2 - Journée Dynamisation

Donner de l'énergie et du dynamisme

Douche à jet tonique et amincissante (15 min)

ou Massage sous affusion (25 min)

Baume de la Régénération (1h15)

Réflexologie plantaire (50 min)

Prix forfaitaire de votre programme

Source de Relaxation-Dynamisation (2 jours) .....560 €



## SOURCE DE BIEN-ÊTRE FUTURE MAMAN

Prendre soin de soi pour être une future maman encore plus belle et détendue.

### Jour 1 - Journée Bien-être et Détente

Gommage douceur du corps (1h)

Yoga du souffle (30 min)

Massage personnalisé confort (50 min)

### Jour 2 - Journée Bien-être et Beauté

Aqua relax (45 min)

Soin du visage personnalisé (1h)

Massage personnalisé confort (50 min)

Manucure et Beauté des pieds

Prix forfaitaire de votre programme

Source de Bien-être Future Maman (2 jours) .....490 €

# PROGRAMME MAMAN-BÉBÉ

Vivez un séjour exceptionnel avec votre bébé de 3 à 10 mois\*. Retrouvez votre silhouette grâce à des soins et des conseils experts, partagez d'intenses émotions avec votre bébé : bébé-nageur, massage... Lors des soins de maman, bébé est choyé à l'Évian Royal Kid's Resort où il est pris en charge par des professionnelles de la petite enfance.

\* Sur présentation d'un justificatif de date de naissance (passeport - carte d'identité).

Vaccinations obligatoires : 2 injections DT Polio et BCG. (présentation du carnet de santé et d'un certificat médical de non contre-indication à la vie en collectivité et à la pratique de bébé-nageur).

Accueil spécial bébé en chambre comprenant tout le nécessaire pour votre bébé (poussette, lit bébé, bavoir, chauffe-biberon...).

## POUR MAMAN

### Jour 1

Prélude Minceur  
Drainage lymphatique  
Bain hydro-massant

### Jour 2

Soin du buste remodelant  
Soin slim & sculpt  
Séance d'ostéopathie

### Jour 3

Massage aux argiles  
Soin du visage personnalisé  
Réflexologie plantaire

### Jour 4

Soin du buste remodelant  
Pressothérapie  
Enveloppement d'algues

### Jour 5

Séance de cryothérapie  
raffermissante  
Bain hydro-massant  
Massage Bali

## POUR BÉBÉ

### Tous les jours

Bébé-nageur  
Massage

Consultation diététique  
personnalisée  
pour maman et bébé

Prix forfaitaire de votre programme Maman-Bébé

5 jours ..... 1 450 €  
3 jours ..... 950 €



# CONTENTS

## INTRODUCTION

Évian Royal Spa .....	23
Spa Cuisine - Synergetic Cuisine .....	25

## À LA CARTE TREATMENTS

Regenerating treatments & massages .....	26
Energising massages .....	28
Energising relaxation .....	29
Sensation massages .....	30
Aesthetic treatments .....	30
Facial beauty .....	30
Anne Sémonin treatments .....	30
La Prairie treatments .....	31
Exclusive treatments .....	32
Body beauty .....	32
Slimming .....	32
Skin scrub .....	33
Hydrotherapy .....	34
Manicure - Pedicure .....	34
Hair removal & tint .....	34
Treatments for men .....	35
Special treatments for sportsmen and women .....	35

## PROGRAMMES

Source of regeneration and beauty .....	36
Source of renewed energy .....	37
Source of weight loss for women .....	38
Source of weight loss for men .....	39
Source of relaxation-energisation .....	40
Source of well-being for mothers-to-be .....	40
Mother & Baby programme .....	41

## FITNESS .....

42

Information & reservations .....	43
----------------------------------	----

# ÉVIAN ROYAL SPA



## Voted "Top Spa in Europe"\*

Designed to give you a complete break from the stress of a busy life, the Évian Royal Spa is a place that dreams are made of. We propose exceptional programmes and treatments using secrets of youth and health from all over the world to help your system regenerate itself.

**Regeneration** is both an objective and a methodical process using treatments which act on three levels that are intrinsically linked: physical, energetic and mental. For this, the Évian Royal Spa helps to restore youthfulness with programmes targeted at your priorities.

- **The Source of Regeneration and Beauty programme to recover the energy and glow of youth.** A multi-sensorial voyage to the heart of the five elements on which the Ayurvedic tradition is based: earth, water, fire, air and sky are associated with the senses of smell, taste, sight, touch and sound respectively. An opportunity to awaken internal and external sensations, to attain perfect harmony and to regenerate yourself.
- The **Source of Weight Loss programme to find your ideal weight** and eliminate toxins (if necessary), and enjoy the gourmet side of Synergetic Cuisine.
- The **Source of Re-energy programme** to restore harmony to energetic circulation along meridians, boost the energetic system and **restore energy reserves**, which suffer particularly from stress.

Treatments at the Évian Royal Spa are dispensed by professionals (physiotherapists, osteopaths, reflexologists, beauty therapists). They are based on understanding of the body and the harmonisation of energies - knowledge acquired at the source of oriental traditions from the grand masters.

\* *Readers' choice award winner - Top Spa in France 2007*

## TREATMENTS

The Évian Royal Spa proposes the most precious treatments in the world. This is evident both in the vast choice of prestigious brands and products of incomparable richness, and also in the care and attention with which they are dispensed. All of the treatments at the Évian Royal Spa are carried out exclusively by professionals who are experts in their discipline.

## EQUIPMENT

The Évian Royal Spa boasts a 1,200 m<sup>2</sup> facility which is entirely dedicated to your well-being.

- Indoor and outdoor pools with jacuzzis
- Steam room and sauna
- Hydro-contact trail
- Aquagym pool
- Relaxation room
- 34 individual treatments rooms



## FITNESS

For muscular, firm, well-defined and toned body, with a well-balanced shape, the Évian Royal Spa proposes:

- Fitness room
- Weight training room
- Jogging in the park with a coach
- Gym classes, personal training, aquagym, Yoga, Tai Chi Chuan, Chi Cong...

*See prices for fitness programmes on page 42.*

## HAIRDRESSING SALON

Within the Évian Royal Spa, the hairdressing salon welcomes you into a magnificent facility which is entirely dedicated to your well-being.

Exclusive scalp regenerating treatments, à la carte treatments or personalised programmes.



## SPA CUISINE SYNERGETIC CUISINE

Michel Lentz combines fine artistry with exacting techniques and a philosophy of life where nutrition is a balancing and re-energising source for the body and mind. This is the concept of Synergetic Cuisine.

The Synergetic Cuisine concept is based on the principle of cooperation between the properties of different foods, the acknowledged effects of each ingredient used (herbs, spices, etc...), using cooking methods to preserve the nutritional qualities of the ingredients, as well as the principles of healthy gastronomy of the highest order.

Synergetic Cuisine proposes menus that are conceived and prepared as treatments depending on the desired objective:

- Detoxify your body  
> “Purity” treatment menus
- Reduce your excess weight, preserve your muscular mass and the tonicity of your skin  
> “Lightness” treatment menus
- Optimise the youth and health reserves of your body  
> “Regenerating” treatment menus

All the Synergetic Cuisine treatment menus, whatever your objectives may be, contribute to help your system regenerate itself.

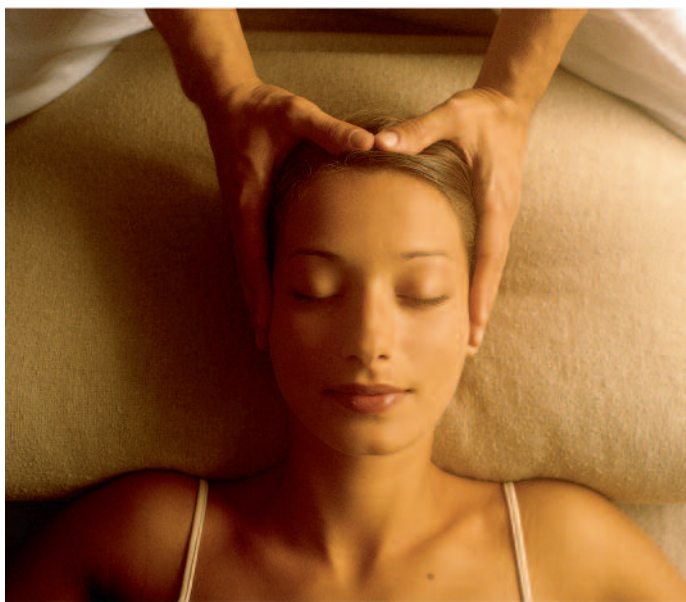
The high level of nutritional qualities demanded of each product selected is enhanced by the quest for flavours, perfumes and textures with which inventive, well thought-out and refined combinations are created. The highly personal culinary language of Synergetic Cuisine surprises not only the taste buds, but also the mind, for the greater well-being of your body.

## REGENERATING TREATMENTS & MASSAGES

- **Fuji massage 1h15** .....145 €  
An ancestral Chinese traditional massage that associates oil and hot stones. It favours rapid stress reduction and contributes to profound relaxation of muscular areas for a wonderful feeling of well-being.
- **Comforting clay wrap with shea butter, rose, honey and ginger 25 min** .....90 €  
An entirely natural preparation to envelop the body with comfort and gentleness and bestow mental calm. This treatment is particularly effective in terms of its regenerative action.
- **“Silk dream” ultra-hydrating body treatment 1h15** .....145 €  
A beauty ritual in which marvellously calming stroking movements alternate with traditional shiatsu massages to intensely hydrate\* the skin and allow it to recover its glow in a rapid and surprising way.  
*\* Hydration of the upper layers of the epidermis*
- **Tai Chi Chuan or Chi Cong 1h** .....105 €  
Gentle combinations of movements to discover and become aware of the true nature of “CHI” (vital energy), drawing on the energy from the heavens and the earth and make it circulate within your body.
- **Relaxing treatment 1h15** .....150 €  
Clay wrap treatment to re-centre yourself and live each moment to the full.
- **Kansu and Chromatherapy treatment 50 min** ....100 €  
Foot massage using the Kansu - a bowl made from a metal alloy with balancing properties, combined with an energy harmonisation session based on the properties of coloured lights gives an intense feeling of physical and emotional well-being.
- **Korean relaxation 1h15** .....140 €  
Unwinds and relieves nervous knots and tension using gentle, vibratory movements. A deep-reaching, very effective treatment with long-lasting effects.
- **Ayurvedic hand massage 50 min** .....100 €  
Lying on a futon, this very firm massage is performed in a precise order, releasing muscular tension and restoring balance to energy by generating a state of profound relaxation. It procures an immense feeling of peace and eliminates fatigue.



À LA CARTE TREATMENTS



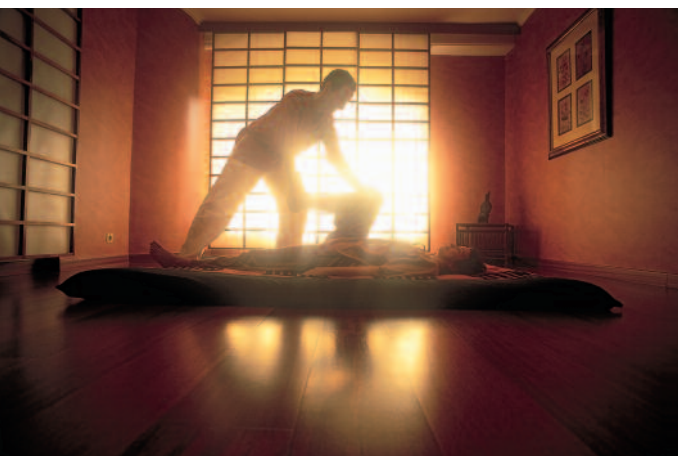
## ENERGISING MESSAGES

- **Foot reflexology** 45 min .....100 €  
 Stimulation of the reflexes of the nerve endings of all organs which are located on the soles of the feet. This method simulates the energy of each organ concerned and relaxes the entire body
- **Shiatsu zen** 1h15 .....140 €  
 A Japanese technique for restoring balance to energies. By applying pressure (atsu) all along the meridians through which vital energy circulates, it maintains the body in a good state of health and boosts energy.
- **Traditional Thai massage** 1h15 .....140 €  
 This massage from the What Po temple or the Chang Mai Hospital harmonises the body's energy. It combines pressure and gentle muscle stretching movements to procure an immediate feeling of physical and mental well-being.
- **Traditional Thai foot massage** 50 min .....100 €  
 This treatment is more than 3,000 years old and is acknowledged for its beneficial effects in the elimination of fatigue through stimulation of energy points that are mostly situated on the soles of the feet for an extraordinary feeling of relaxation.
- **Crystal Therapy** 1h15 .....150 €  
 The positioning of semi-precious stones and crystals on energetic centres and a massage with Crystals follow on from each other to recover your energy.

- **Chinese massage Tui Na** 1h15 ..... 140 €  
Tui Na has its roots in traditional Chinese medicine. This is a subtle and gentle technique that acts on the body's energy points, located along the meridians. It liberates the body's vital energy and restores its balance.
- **Abhyanga massage** 1h15 ..... 145 €  
This traditional Ayurvedic massage is performed with personalised oil depending on your type: Vata, Pitta or Kapha. It restores balance to the circulation of energy, improves concentration and self-confidence, as well as promoting greater agility of the body and mind.
- **Shirodhara** 45 min ..... 115 €  
In the tradition of Ayurveda, this treatment helps to relieve stress and insomnia while improving concentration and memory. It enables energy to circulate and frees the mind, leading to inner peace.

## ENERGISING RELAXATION

- **Osteopathy session** 50 min ..... 135 €  
Gently restore movement in case of articular mobility restrictions.
- **Sophrology for stress management, slimming or beauty** 1h15
  - 1 session ..... 135 €
  - 3 sessions ..... 340 €
- **Yoga**
  - 30 min ..... 65 €
  - 1h15 ..... 135 €
 Harmonise your body and mind using ancestral techniques based on a series of active postures and controlled breathing.



## SENSATION MESSAGES

- **Profound relaxation massage with oils**

Helps you to let go thanks to the calming properties or energising effects of essential oils.

25 min .....	65 €
50 min .....	100 €
1h15 .....	135 €

- **Californian massage** 50 min ..... 110 €

Gentle, enveloping massage that frees your body from tension and takes it to a state of profound relaxation.

- **Balinese massage** 50 min ..... 110 €

A traditional relaxing Thai massage, gentle and enveloping, using a tropical nut balm for profound relaxation and sublime skin.

## FACIAL BEAUTY

### ANNE SEMONIN

PARIS

- **Royal Regenerative face and eye treatment** 1h20 ..... 145 €

Truly regenerative, this tailor-made treatment which is enhanced with an intensive eye contour treatment firms and tones your skin.

- **Dermo-vitality treatment** 55 min ..... 110 €

Treat your skin to a personally prepared cocktail of essential oils and oligo-elements which are associated with the benefits of energising drainage.





The Art of Beauty

**la prairie**  
SWITZERLAND

- **Beauty Express Treatment** 45 min ..... 100 €  
Perfection in under an hour! Developed for celebrities and busy businessmen and women, this treatment immerses you in a timeless “bubble”! Completely detached from the stresses of day-to-day life, you will feel regenerated, relaxed and radiant, ready to enjoy an unforgettable stay.
- **Caviar Firming Treatment** 1h15 ..... 155 €  
Pure luxury. This treatment instantly firms the skin by improving tonus and texture. Caviar pearls, a facial and eye contour massage and a two-stage Caviar Mask will restore a more mat, radiant and luminous complexion.
- **Anti-aging Cellular Treatment** 1h30 ..... 175 €  
Your weapon against skin aging. This treatment involves an effective yet gentle exfoliation with the best Alpha Hydroxy Acids to reduce the appearance of wrinkles and lines. Your face will be resplendent with radiance, youth and vitality.
- **Hydrating Cellular Treatment** 1h15 ..... 160 €  
The most spectacular results for stressed and tired skin. This intensive treatment combines energizing masks and massages, harnessing the revitalizing effects of Cellular Amplifiers for the face - the most exclusive La Prairie treatment.
- **Purifying Cellular Treatment** 1h15 ..... 160 €  
Normalises overactivity of mixed and oily skin. A selection of deep cleansing masks eliminates impurities, refines the texture of the skin and clarifies the complexion. It leaves your skin clean, pure and balanced, and superbly mat.

## EXCLUSIVE TREATMENTS

- **Regenerating facial treatment with coloured clay** 1h15 .....150 €

## BODY BEAUTY

- **la prairie** SWITZERLAND **Royal firming treatment for the body** 1h30 .....175 €  
A smoothing treatment, intensively lifts and firms the body.
- **Back treatment with self-heating mud with trace elements** 50 min .....110 €  
Self-heating, relaxing mud is applied to the back (and soles of the feet). This purifying treatment re-mineralises and smoothes the skin. It procures a feeling of calm and total relaxation.
- **la prairie** SWITZERLAND **Cellular self-tanning treatment** 50 min .....115 €  
For a beautiful tan which highlights your complexion and protects your skin from the sun's harmful rays.



## SLIMMING

- **Seaweed treatment** 50 min .....105 €  
Seaweed remineralising and detoxifying mud applied to the body, this treatment procures a feeling of total relaxation.
- **Manual lymphatic drainage** 50 min .....105 €  
A very gentle massage with regular and rhythmic pressure, stimulating the lymphatic circuit by drainage. Recommended for those who suffer from water retention or oedema.
- **Pinch and roll under a stream of water** 25 min .....75 €  
All the effectiveness of the pinch and roll technique in association with the relaxing effects of a fine shower of water to enhance your silhouette.
- **“Sculpt zone” treatment** 1h15 .....145 €  
Toning weight loss treatment focusing on zones of cellulite.
- **Slim & Sculpt treatment** 1h15 .....145 €  
This treatment combines active products and technical manoeuvres to give a two-fold slimming and firming action. This sculpting treatment is based on the principles of the Russian school - an exclusive, effective and painless treatment. Your body will be resculpted and your figure refined.

## SKIN SCRUB

- **The Sultana of Saba body scrub** 45 min .....95 €  
A sugar and Neroli scrub. A moment of pure happiness.
- **Ancestral Indian skin scrub** 1h15 .....130 €  
This ancestral treatment thoroughly cleans deep down into the skin and effectively eliminates dead cells. It softens the skin, improves blood circulation and acts on localised areas of cellulite. It also works to vitalise health and improve body appearance.
- **Oriental Velvet skin peel** 1h15 .....130 €  
Exfoliation using a Kessa glove, followed by a Rassoul wrap, steam room and massage with scented oils. This treatment is a voyage to the heart of the textures and rituals of the Orient. It deeply cleanses the skin and procures a delicious feeling of relaxation.
- **Thalgo Prelude treatment** 50 min .....105 €  
Sea mud and Guérande sea salt mist for a gentle scrub to prepare the body to receive slimness treatments.

## HYDROTHERAPY

- **Toning and slimming jet shower 15 min** ..... 45 €  
A powerful jet which provides a deep massage of the muscle structure and affects one's general energy level. Aids muscular relaxation and improves blood and arterial circulation.
- **Hydro-massage bath with plant extracts 20 min** .. 45 €  
The massage of the water combined with plant fragrances give purifying, soothing and balancing effects.

## MANICURE - FEET BEAUTY

- **Manicure + paraffin treatment** ..... 70 €
- **Manicure with scrub** ..... 65 €  
Nail varnish supplement ..... 20 €  
French manicure - Hands or feet supplement ..... 25 €
- **Foot Beauty with scrub** ..... 80 €
- **Royal Foot Treatment**  
This complete foot treatment begins with a bath using personalised essential oils which combines a medical pedicure, a regenerative treatment for the keratin in the nails, a scrub and a wrap. Your feet will rediscover their softness and well-being.  
Ladies ..... 135 €  
Men ..... 115 €  
The benefits of this treatment can be extended  
with a foot massage 30 min ..... 55 €
- **Foot Massage 50 min** ..... 100 €  
Manual sculpting and Shiatsu techniques free muscular spasms and clear articular blockages, restoring the natural flow of energies.

## HAIR REMOVAL

- Eyebrows or Upper lip or Chin ..... 35 €
- Upper lip and chin or Bikini line or under arm .. 45 €
- Arms or 1/2 legs ..... 55 €
- Full legs ..... 70 €
- Back or torso ..... 70 €

## VITAMIN TREATMENT FOR MEN

- **Royal treatment “Yhi Wie”** 50 min ..... 105 €  
Facial “sun” treatment containing a revitalising serum for a purified and glowing complexion.
- **Exclusive Australian massage** 50 min ..... 100 €  
Authentic, deep and toning, this thorough relaxing muscular massage procures relaxation and absolute well-being.
- **Royal treatment “Bora”** 60 min ..... 110 €  
This back treatment, a truly “sacred ceremony”, eliminates muscular pain and procures deep relaxation.



## SPECIAL TREATMENTS FOR SPORTSMEN AND WOMEN

- **Sports massage** 50 min ..... 105 €  
A deep and toning massage, ideal following physical exercise. Aids physical and muscular recuperation and procures total relaxation.

### BEFORE GOLF TREATMENT

- **Osteopathy** 50 min ..... 135 €  
A manual therapy that reharmonises the mobility/flexibility interaction of anatomical structures in the locomotive system so as to gently restore suppleness and movement.

### AFTER GOLF TREATMENT

- **Golf Royal Treatment** 1h15 ..... 130 €  
A deep body massage to eliminate toxins produced by the shoulder and back muscles during sporting activity. A combination of a relaxing self-heating bubbling mud wrap applied to the back, and gentle stretching movements aid relaxation and recuperation of your full physical potential.

# SOURCE OF REGENERATION AND BEAUTY

A multi-sensorial voyage to the heart of the five elements on which the Ayurvedic tradition is based: earth, water, fire, air and sky. Regenerate yourself using the forces of the heavens and the earth and recover the radiance and the energy of youth.

## Day 1 - Earth Day

- Purification body scrub with Himalaya salts and green tea (50 min)
- Comforting clay wrap with shea butter, rose, honey and ginger (25 min)
- Royal face treatment with coloured clays (1h15)

## Day 2 - Water Day

- Yoga "The fountain of youth" (30 min)
- Royal flower bath with rose, milk and honey (25 min)
- Regeneration balm (1h15)
- Aqua relax (45 min)

## Day 3 - Fire Day

- Yoga "Greet the sun" (30 min)
- Foot reflexology (50 min)  
or Traditional Thai foot massage (45 min)
- Regenerating face and bust treatment (1h)

## Day 4 - Air Day

- The art of breathing with "Pranayama" Yoga (50 min)
- Abhyanga massage (1h15)
- Shirodhara (45 min)
- Shiny hair treatment

## Day 5 - Sky Day

- Chi Cong (1h)
- Profound massage with perfumed essential oils (50 min)
- Ayurvedic hand massage (50 min)

All-inclusive price for your Source of Regeneration and Beauty programme (5 days).....1 430 €



# SOURCE OF RE-ENERGY

To restore harmony to energetic circulation along meridians, boost the energetic system and restore energy reserves.

## Day 1

Facial purity treatment (1h)  
Pureness bath with essential oils (20 min)  
Ancestral Indian skin scrub (1h15)  
Purifying massage with oils (50 min)  
Elder or Rosemary essential water

## Day 2

Chi Cong (1h)  
Energetic massage : Tui Na or Shiatsu or Nuad Bo Lan  
Instantaneous plenitude treatment (1h15)  
Sage essential water

## Day 3

Stimulating hydro-massage bath (20 min)  
Balinese massage (50 min)  
Kansu (50 min)  
Mint or Thyme essential water

## Day 4

Energetic facial drainage (25 min)  
Seaweed or mud treatment with trace elements (50 min)  
Energising stomach massage or Relaxation massage (25 min)  
Foot reflexology (50 min)  
Lavender essential water

## Day 5

Regenerating facial treatment with coloured clays (1h15)  
Abhyanga massage (1h15)  
Shirodhara (45 min)  
Shiny hair treatment  
Eglantine essential water

All-inclusive price for your

Source of Re-energy programme (5 days).....1 630 €

# SOURCE OF WEIGHT LOSS FOR WOMEN

To lose weight, sculpt your body and learn to control your weight.

## Day 1

- Aquasculpt (45 min)
- Prelude to slimness treatment (1h15)
- Lymphatic drainage (50 min)

## Day 2

- Personal training (45 min)
- Drainage bath with sea crystals (20 min)  
or Toning and slimming jet shower (15 min)
- Weight loss blue treatment with coloured clays (1h15)

## Day 3

- Stretching (30 min)
- Energising stomach massage  
or Manual pinch and roll (25 min)
- “Sculpt Zone” treatment (50 min)
- Foot Reflexology (50 min)

## Day 4

- Aquasculpt (45 min)
- Toning and slimming jet shower (15 min)
- Slim and sculpt treatment (1h15)
- Slimming Sophrology (1h15)

## Day 5

- Personal training (45 min)
- Energising stomach massage  
or Manual pinch and roll (25 min)
- Seaweed or mud wrap (50 min)
- Traditional Thai foot massage (50 min)

## Day 6

- Stretching (30 min)
- Drainage bath with sea crystals (20 min)  
or Toning and slimming jet shower (15 min)
- Slim and sculpt treatment (1h15)
- Full facial treatment (1h15)

All-inclusive price for your Source of Weight Loss  
for Women programme (6 days).....1 480 €

# SOURCE OF WEIGHT LOSS FOR MEN

To lose weight, sculpt your body and learn to control your weight.

## Day 1

- Personal training (45 min)
- Exfoliating scrub with black soap and eucalyptus (1h)
- Hydro-massage weight loss bath with essential oils (20 min)
- Purity massage (50 min)

## Day 2

- Aqua sculpt (45 min)
- Seaweed wrap (45 min)
- Energising stomach massage or Relaxation massage (25 min)
- Compex® session (45 min)

## Day 3

- Personal training (45 min)
- Weight loss blue treatment with coloured clays (1h15)
- Toning and slimming jet shower (10 min)  
or Hydro-massage weight loss bath with essential oils (25min)
- Traditional Thai foot massage (1h15) or Foot reflexology

## Day 4

- Aqua gym (30 min)
- Seaweed wrap (45 min)
- Compex® session (45 min)
- Energising stomach massage  
or Purifying massage with oils (25 min)

## Day 5

- Personal training (45 min)
- Cryotherapy (45 min)
- Toning and slimming jet shower (10 min)
- Energising stomach massage or Relaxation massage (25 min)

## Day 6

- Aqua sculpt (45 min)
- Compex® session (45 min)
- Seaweed wrap (45 min)
- Balinese massage (50 min) or Traditional Thai massage

All-inclusive price for your Source of Weight Loss  
for Men programme (6 days) ..... 1 260 €

## SOURCE OF RELAXATION & ENERGISATION

### Day 1 - Day of Letting go

Forget the tensions of body and mind

Personalised facial treatment with coloured clays (1h15)

Seaweed or mud treatment with trace elements (50 min)

Deep massage with perfumed essential oils (50 min)

### Day 2 - Day of Energisation

To give you vital energy and dynamism

Toning and slimming jet shower (15 min)

or Massage under a stream of water (25 min)

Regenerating balm (1h15)

Foot Reflexology (50 min)

All-inclusive price for your Source of Relaxation-Energisation programme (2 days).....560 €



## SOURCE OF WELL-BEING FOR MOTHERS-TO-BE

Look after yourself and be an ever more beautiful and relaxed mother-to-be.

### Day 1 - Day of Well-being and Relaxation

Gentle body scrub (1h)

Yoga for effective breathing (30 min)

Personalised comfort massage (50 min)

### Day 2 - Journée Bien-être et Beauté

Aqua relax (45 min)

Personalised facial treatment (1h)

Personalised comfort massage (50 min)

Manicure and pedicure

All-inclusive price for your Source of Well-being for Mothers-to-be programme (2 days).....490 €

# MOTHER & BABY PROGRAMME

Enjoy an exceptional stay with your 3 to 10-month-old baby\*. Rediscover your figure with expert treatments and advice, share intense emotions with your baby: baby swimming, massage... While Mother is receiving her treatments, baby is pampered at the Evian Royal Kids' Resort where he/she is cared for by nursery care professionals.

*\* Proof of date of birth (passport or identity card) compulsory.  
Obligatory vaccinations: 2 DT Polio injections and BCG.  
Presentation of health records or a medical certificate stating that the child has no contra-indications to a collective environment and/or introduction to swimming.  
A special welcome for baby in your room including all necessary equipment (pushchair, cot, bib, bottle warmer...).*

## FOR MOTHER

### Day 1

Slimming preparation  
Lymphatic drainage  
Hydro-massage bath

### Day 2

Bust remodelling treatment  
Slim & sculpt treatment  
Osteopathy session

### Day 3

Clay massage  
Personalised facial treatment  
Reflexology

### Day 4

Bust remodelling treatment  
Pressotherapy  
Seaweed wrap

### Day 5

Firming cryotherapy session  
Hydro-massage bath  
Balinese massage

## FOR BABY

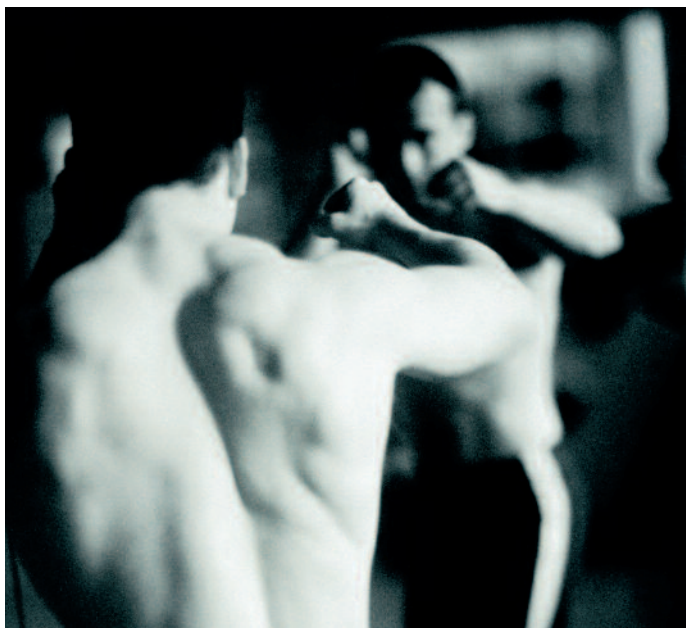
### Every day

Baby swimming  
Massage

Personalised dietetic  
consultation  
for mother and baby

All-inclusive price for your Mother & Baby programme  
5 days .....1 450 €  
3 days .....950 €





## FITNESS

- **Cours de gym (max 4 pers) 30 min** ..... 50 €  
Gym lesson (4 pers max)
- **Personal Training**
  - 30 min ..... 60 €
  - 45 min ..... 75 €
  - 60 min ..... 95 €
- **Aquagym**  
Water aerobics
  - 30 min ..... 50 €
  - 45 min ..... 75 €
- **Aquafooting, Aquasculpt ou Aquarelax**  
Aquajogging, Aquasculpting or Aquarelaxation
  - 45 min ..... 75 €
- **Familiarisation aquatique pour enfants 30 min** ... 50 €  
Introduction to water for children
- **Leçon privée de natation**  
Individual swimming lesson
  - 30 min ..... 50 €
  - 45 min ..... 70 €
- **Électrostimulation - Renforcement musculaire**  
**Récupération 45 min** ..... 65 €  
Electrostimulation - Muscular reinforcement - Recovery

## L'Évian Royal Spa vous accueille tous les jours de 9h à 19h30 selon saison

Renseignements et réservation au 33 (0)4 50 26 85 00 ou poste 66

Toute modification de réservation doit être signalée au planning 24 heures à l'avance. Tout soin non annulé auprès de l'accueil dans un délai de 12 heures sera intégralement facturé. Nos prix s'entendent toutes taxes et services compris.

*Massages : Compte tenu de la loi du 30 avril 1946, et du décret 60 669 du 4 juillet 1960, de l'article 489L et de l'arrêté du 8 octobre 1996, il ne s'agit nullement de massages médicaux ou de kinésithérapie mais de techniques de bien-être dans la relaxation physique et la détente, libératrice de tout stress.*

## The Évian Royal Spa is open every day from 9am to 7.30pm, depending on the season

Information and reservation 33 4 50 26 85 00 or extension 66

Any planning changes must be notified at the desk 24 hours in advance. Any treatment not cancelled with the reception desk 12 hours beforehand will be charged. Our prices include all taxes and service charge.

*Massages: In accordance with the law of 30<sup>th</sup> April 1946, decree 60 669 of the 4<sup>th</sup> July 1960, article 489L and the bye-law of 8<sup>th</sup> October 1996, these treatments are not medical or physiotherapeutic massages but techniques designed to promote well-being, physical relaxation and recreation to soothe stress.*



ÉVIAN ROYAL PALACE

ÉVIAN ROYAL ERMITAGE

ÉVIAN ROYAL SPA

ÉVIAN ROYAL BUSINESS

ÉVIAN ROYAL KID'S RESORT

ÉVIAN MASTERS GOLF CLUB

ÉVIAN MASTERS TRAINING CENTER

ÉVIAN MASTERS

ESCALES MUSICALES

ÉVIAN ROYAL CASINO

RIVE SUD DU LAC DE GENÈVE

BP 8

74501 ÉVIAN-LES-BAINS CEDEX

FRANCE

TÉL. + 33 (0)4 50 26 85 00

FAX + 33 (0)4 50 75 61 00

[reservation@evianroyalresort.com](mailto:reservation@evianroyalresort.com)

[www.evianroyalresort.com](http://www.evianroyalresort.com)

*A member of*

*The Leading Hotels of the World®*