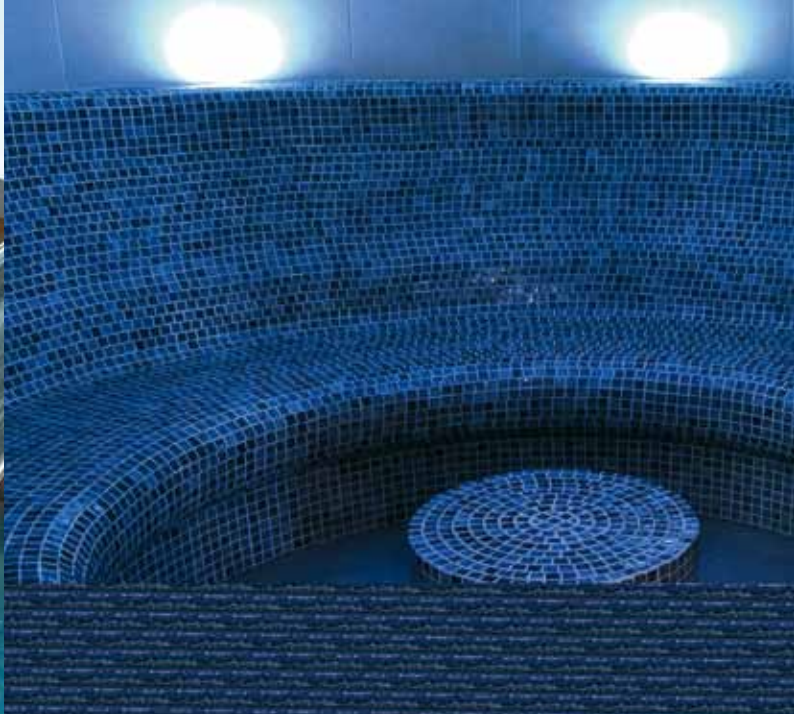




la clairière
bien-être

Air Terre Feu Eau Feu Terre
Eau Air Terre Feu Air Feu Terre
Terre Eau Air Feu Eau
Air Terre Eau Feu Terre

Carte de soins Spa bien-être



UN PARCOURS VIVIFIANT PAR LES 4 ÉLÉMENTS. SON LARGE ESPACE DE 1000 M² S'OUVRE SUR LA NATURE QUI SE LAISSE CONTEMPLER AU TRAVERS D'IMMENSES BAIES VITRÉES.

TERRE

CELLE QUI OFFRE DES PLANTES MÉDICINALES, ISSUES DE LA CULTURE BIODYNAMIQUE QUI SONT À LA BASE DES SOINS COSMÉTIQUES NATURELS.

AIR

CELUI DES VOSGES DE MOYENNE ALTITUDE INVITE À UNE FORME DOUCE D'EXERCICE PHYSIQUE, ET PERMET L'OXYGÉNATION SUR LES SENTIERS FORESTIERS BALISÉS, AU CONTACT DE LA VIE SAUVAGE.

EAU

ICI L'EAU EST ENRICHIE DE MINÉRAUX ET FILTRÉE PAR LES COUCHES PROFONDES DES GRÈS. SES BIENFAITS SE RESSENTENT DANS LA PISCINE EXTÉRIEURE PAR L'HYDROTHERAPIE, DANS LE WHIRLPOOL, LE BAC D'EAU REVITALISANTE, LA FONTAINE À GLACE ET LE BAIN HYDROMASSANT... MICRO-FILTRATION ET CONTRÔLE DE LA QUALITÉ BIOLOGIQUE SONT PERMANENTS.

FEU

CHALEUR DU SAUNA, DU BAIN DE VAPEUR, DU TEPIDARIUM, DU SOLARIUM EXTÉRIEUR, CHROMOTHÉRAPIE...

HEURES D'OUVERTURE

PISCINE INTÉRIEURE ET SALLES DE FITNESS
8 H à 20 H

SPA BIEN-ÊTRE

De 10 H à 19 H du lundi au vendredi

De 9 H à 19 H les dimanches et jours fériés

REFUGIUM – LES SOINS DU BIEN-ÊTRE : SUR RÉSERVATION

LE REFUGIUM, LES SOINS DE BIEN-ÊTRE

LE REFUGIUM EST UN LIEU DANS LEQUEL VOUS POURREZ VOUS RETIRER POUR VOUS DÉLASSER DU STRESS DE LA VIE QUOTIDIENNE. PLUS QUE DES SOINS, LE REFUGIUM VOUS PROPOSE UNE EXPÉRIENCE UNIQUE.

Nos praticiens de bien-être vous conseilleront parmi la sélection de soins appropriés à votre corps et visage. En utilisant une gamme de produits sélectionnés d'après notre code éthique, nous proposons des soins originaux et holistiques, pour hommes et femmes, qui utilisent les principes de l'aromathérapie et qui, avant tout, apportent des résultats. Les gammes de produits que nous utilisons sont de qualité irréprochable et utilisent des composants d'origine biologique sans colorants ni parfums artificiels.

La Clairière vous conseille également des programmes de soins énergétiques personnalisés qui sont inspirés des thérapies traditionnelles et proposent une approche holistique avec des activités nature, cours de yoga, méditation, conseils d'hygiène de vie, conférences, des programmes de soins complets sur mesure avec des intervenants de qualité.

IMPORTANT

Veillez communiquer à nos praticiennes tout problème de santé ou si vous êtes enceinte.

TARIFS

30 MIN.	50 € PAR PERSONNE
60 MIN.	90 € PAR PERSONNE
90 MIN.	140 € PAR PERSONNE
120 MIN.	170 € PAR PERSONNE
180 MIN.	270 € PAR PERSONNE

Nos soins sont également disponibles sous forme de « BONS CADEAUX ».

CONTACT POUR TOUS RENSEIGNEMENTS
ET RÉSERVATIONS DE SOINS :

+33 (0)3 88 71 75 00 - DEMANDEZ LE SPA (de 10 h à 19 h).



COMMENT UTILISER LE SPA BIEN-ÊTRE ?

Le spa bien-être de La Clairière est un lieu privilégié propice à la relaxation, à la sérénité et au ressourcement, protégé des pressions de la vie quotidienne.

Afin de maintenir cet environnement serein, nous vous demandons de respecter l'intimité de chacun, de parler doucement et de désactiver votre téléphone mobile ou autre appareil nuisible au calme du site.

EXPÉRIENCE THERMALE

Pour profiter au mieux des soins, nous vous conseillons d'arriver 90 minutes avant afin de prendre le temps de vous détendre dans notre spa bien-être, où vous pourrez choisir entre plusieurs expériences. L'humidité du bain vapeur pour une durée recommandée de 10 à 15 minutes qui libère les voies respiratoires et stimule la circulation, la chaleur sèche et intense de la pratique du sauna qui apporte les vertus anti stress et de désintoxication [de une à trois durées de 8 à 15 minutes]; ou le jeu plus doux de la chaleur et de la vapeur avec essences aromatiques naturelles et thérapie par les couleurs dans le light sauna pour une durée recommandée de 10 à 20 minutes. Entre ces différentes expériences, vous pourrez vous rafraîchir par les douches, le pédiluve, le bac d'eau revitalisante et la fontaine à glace, idéale pour raffermir la peau. Enfin, vous pourrez vous reposer au bord de l'eau ou sur notre terrasse, sans oublier de vous désaltérer à l'eau fraîche.

PISCINE HYDRO ET WHIRLPOOL

Vous pourrez vous détendre le corps et l'esprit dans la piscine extérieure hydrothérapie et dans notre whirlpool, bienfaits que vous apprécierez particulièrement après une promenade en forêt ou une activité sportive. Après 10 à 15 minutes, les tensions musculaires commencent à disparaître et votre système circulatoire retrouve son dynamisme. Vous pouvez aussi profiter d'une nage dans notre piscine intérieure.

EXERCICE WELLNESS

Si vous aimez l'exercice physique, vous pourrez utiliser notre salle de Fitness équipée d'appareils de cardio Technogym ou encore mieux, profiter des nombreux sentiers balisés de nos forêts ou faire quelques longueurs dans la piscine intérieure. Nous proposons également des séances de Powerplate et ponctuellement des cours collectifs.

CAFÉ NATURE, LOUNGE ET BOUTIQUE

Le café nature vous proposera des boissons et petits encas à base de produits bio. Vous pourrez aussi poursuivre le rituel du spa chez vous grâce aux produits de soins et aux souvenirs disponibles dans notre boutique.

TENUE

Un peignoir et des chaussons sont mis à votre disposition. **Dans la partie humide, nous vous prions de respecter l'intimité de chacun. Dans le sauna et le light sauna, il est conseillé de ne pas porter de maillot de bain mais une serviette autour de la taille et de toujours poser une serviette sur les bancs et sous les pieds.** Si nos peignoirs de bain vous plaisent, il vous est possible de les acquérir à la boutique.

CALME

Le spa bien-être est ouvert aux clients de l'hôtel et à un nombre limité de clients extérieurs afin de préserver l'ambiance exclusive et relaxante. C'est un environnement accessible seulement aux adultes de plus de 18 ans ou aux adolescents à partir de 16 ans accompagnés par un parent. Les téléphones portables doivent être éteints ou laissés à la réception. Le spa bien-être est entièrement non-fumeur, y compris la terrasse du spa.

RÉSERVATIONS

Nous vous conseillons de réserver les soins à l'avance. Nous vous demandons d'arriver au moins 5 minutes avant le début du soin afin de repréciser vos besoins et demandes. Une arrivée tardive peut signifier que le temps du soin est réduit ou qu'il ne pourra être pratiqué. Les réservations annulées moins de 24 heures avant seront facturées à 50%. En cas de « no show », la réservation sera facturée en totalité. Nous nous autorisons à débiter votre compte.

63 ROUTE D'INGWILLER
F- 67290 LA PETITE PIERRE
T. : +33 (0)3 88 71 75 00
F. : +33 (0)3 88 70 41 05
E-mail : info@la-clairiere.com

www.la-clairiere.com

LES SOINS
DU CORPS
DES 4 ÉLÉMENTS



Terre

LES SOINS
DU CORPS
« RESSOURCEMENT
PAR LA FORÊT »

DÉCOUVREZ
LES BIENFAITS
DES PLANTES :
NOURRISSANT
L'ÉPIDERME,
LES HUILES ESSENTIELLES
ET ESSENCES
DES PLANTES ONT DE
NOMBREUSES VERTUS :
RELAXANTES, ÉQUILIBRANTES,
ANTISEPTIQUES, STIMULANTES
ET PURIFIANTES.

TOUS NOS SOINS
DU CORPS INCLUENT
UN BAIN DE PIEDS AUX
HUILES ESSENTIELLES.

N'OUBLIEZ PAS
DE COMBINER
VOTRE EXPÉRIENCE
AU SPA AVEC
UNE OXYGÉNATION
SUR LES SENTIERS
FORESTIERS BALISÉS,
AU CONTACT DE
LA VIE SAUVAGE.

MASSAGE* REVITALISANT AUX ESSENCES DE PIN

DURÉE : 60 MINUTES

Grâce aux gestes unifiants et enveloppants d'un modelage relaxant aux huiles essentielles de pin vous aurez une sensation d'harmonie et de bien-être à la fois psychique et corporelle.

SOIN DU CORPS SILHOUETTE AUX ESSENCES DE BOULEAU

DURÉE : 60 MINUTES

Ce soin à base d'Huile de Massage aux extraits de bouleau, de romarin et de petit houx aux propriétés amincissantes favorise la réduction de la cellulite, facilite la libération et le désengorgement des cellules graisseuses et élimine les toxines. Un massage ciblé suivi d'un enveloppement aux algues pour affiner et galber votre silhouette.

SOIN RELAXANT DU DOS À L'ARNICA

DURÉE : 30 MINUTES

Le modelage du dos à l'Huile de Massage à l'Arnica vous procurera une relaxation rapide pour dénouer les tensions dues au stress et à la fatigue pour un pur moment de détente.

MASSAGE* JAMBES LÉGÈRES

DURÉE : 30 MINUTES

Ce soin spécifique redonne une sensation de légèreté aux jambes lourdes et fatiguées. Il favorise et stimule la circulation sanguine pour apporter une agréable sensation de confort grâce aux senteurs fraîches des huiles essentielles de romarin et citron et l'application d'une lotion tonique au romarin.

RELAXATION FUTURE MAMAN

DURÉE : 30 MINUTES

Pour soulager les parties du corps les plus sollicitées, ce soin à l'Huile de Massage Weleda favorise la prévention et la réduction des vergetures, et améliore l'élasticité et la tonicité de la peau, pour être en parfaite harmonie dans son corps et accompagner votre grossesse en beauté.

Massage* - soin traditionnel à ne pas confondre avec les pratiques des kinésithérapeutes et physiothérapeutes

DÉCOUVERTE DES SOINS DU CORPS INSPIRÉS D'UN SAVOIR-FAIRE MILLÉNAIRE

SOIN AUX PIERRES CHAUDES ET FROIDES

DURÉE : 60 MINUTES

Cette technique de massage proche de la nature originaire de l'Arizona et d'Hawaï utilise les bienfaits apportés par les pierres de basalte. La chaleur des pierres chaudes placées le long de la colonne vertébrale et sur des points d'énergie précis appelés chakras se diffuse lentement et profondément à travers les muscles, procurant un effet immédiat de détente et de bien-être.

PANTAI LUAR, LE TRAITEMENT TRADITIONNEL THAÏ

DURÉE : 60 MINUTES

Le Pantai Luar est une technique traditionnelle venant d'Asie orientale. Le Pantai Luar est une technique de massage particulière où les parties du corps huilées sont massées avec vigueur à l'aide d'un « tampon aux herbes », réchauffé dans une huile chaude spéciale. Les tensions et raideurs musculaires sont dénouées, l'activation et le renouvellement cellulaires activés.

MASSAGE INDIEN DE LA TÊTE

DURÉE : 30 MINUTES

Ce massage de tête inspiré de l'Ayurveda vous permettra de « libérer votre esprit » et de lutter contre le stress et les problèmes d'insomnie. »

GOMMAGE AU SAVON NOIR

DURÉE : 30 MINUTES

Comptant parmi les pratiques orientales de beauté, l'application du savon noir à base d'huile d'olive reconnu pour ses propriétés calmantes et adoucissantes suivi du gommage à l'aide d'un gant kessa permettra d'éliminer les impuretés les plus profondes pour une peau douce et soyeuse. Ce soin est idéal pour préparer la peau à un soin du corps ou massage à base d'huile nourrissante qui sera mieux absorbée par l'épiderme après un gommage.

GOMMAGE COCO

DURÉE : 30 MINUTES

Ce soin est une véritable escale tropicale. La texture unique à base d'huile de tournesol, de pulpe de noix de coco et sucre de canne bio rendra votre peau douce et rayonnante.



LES SOINS NATURELS DU VISAGE

SOIN VISAGE PLÉNITUDE DR HAUSCHKA

DURÉE : 120 MINUTES

Une expérience unique... un soin hors de l'ordinaire. Tout votre être - physique et émotionnel - est considéré afin de vous offrir harmonie et équilibre. Pendant ce soin, vous êtes totalement pris en main et enveloppé par votre bio esthéticienne. Le bain de pieds à la sauge, les modelages et mouvements de pression délicats, la stimulation lymphatique, l'application de compresses parfumées aux huiles essentielles associées aux vertus thérapeutiques des nombreux produits Dr.Hauschka utilisés, vous amènent à un profond sentiment de béatitude.

SOIN VISAGE REVITALISANT DR HAUSCHKA

DURÉE : 90 MINUTES

Ce soin régénérant et nettoyant se concentre sur la partie du visage et du décolleté. Grâce à la stimulation lymphatique, à l'utilisation des deux masques et aux ampoules riches en principes actifs, votre peau regagne un aspect lisse et velouté ainsi qu'un bien-être total.

SOIN VISAGE PURIFIANT DR HAUSCHKA

DURÉE : 60 MINUTES

Ce soin du visage, purifiant et raffermissant, vise à soigner votre peau. La stimulation lymphatique du visage, le modelage des bras et du décolleté, des pieds et de la tête afin de stimuler les fonctions cutanées, l'application de masques et d'ampoules spécifiques font partie intégrante du soin. Vous retrouvez une peau claire et nette, sans rougeur.

SOIN VISAGE HARMONISANT DR HAUSCHKA

DURÉE : 60 MINUTES

Le bain de pieds avec modelage, la stimulation lymphatique du visage, la pose d'un masque et un massage du décolleté vous procurent une paix intérieure où les bienfaits d'un soin harmonisant se font ressentir profondément.

LE SOIN VISAGE SPÉCIAL HOMME WELEDA

DURÉE : 60 MINUTES

Nettoyage de peau, exfoliation, modelage énergisant, masque. La gamme de soins hommes Weleda cible les besoins spécifiques de la peau des hommes. La peau nettoyée et hydratée retrouve toute son énergie et sa vitalité.

Air

LES SOINS OXYGÉNATION

SÉANCE D'OXYGÉNATION REVITALISANTE :

Pour un résultat optimal, nous vous suggérons de compléter vos soins avec des séances d'oxygénation Bol d'Air à base d'huile essentielle bio de résine de pin, une véritable cure de jouvence.

SÉANCE DE 3 MINUTES : 5 EUR.

LES BIENFAITS DE LA FORÊT :

Une marche détendue dans la forêt est en soi, une relaxation qui aide à relâcher les tensions et retrouver son énergie.

Eau

LES BIENFAITS DE L'ÉLÉMENT EAU

UTILISÉS DEPUIS LE TEMPS DES PHARAONS, LES BAINS ONT LA PROPRIÉTÉ, SELON LEUR ARÔME, DE STIMULER, CALMER OU ÉCLAIRCIR LE TEINT ET DÉGAGER LES VOIES RESPIRATOIRES.

...ALLONGÉ DANS UN BAIN, DES JETS D'EAU VOUS MASSENT DES PIEDS À LA NUQUE, EN SUIVANT LES MÉRIDiens D'ACUPUNCTURE.

LA BALNÉOTHÉRAPIE EST RECOMMANDÉE AVANT OU APRÈS UN SOIN DU VISAGE OU DU CORPS AFIN D'EN ACCROÎTRE LES BIENFAITS

BAIN AUX HUILES ESSENTIELLES

DURÉE : 30 MINUTES

Choisissez entre un bain rafraîchissant et raffermissant, un bain harmonisant, un bain apaisant ou un bain tonifiant suivant la sélection personnalisée d'huiles essentielles.

BAIN YUNOHANA

DURÉE : 30 MINUTES

C'est à Beppu au Japon qu'est recueilli le Yunohana, concentré cristallin unique d'oligo-éléments naturels issus de sources thermales aux mille vertus. Après un bain, les muscles sont relâchés, les douleurs des membres sont apaisées, le stress disparaît. Les éléments contenus dans le Yunohana améliorent les différentes fonctions de votre organisme, assurent un drainage naturel de la peau et une élimination profonde des toxines.

BAIN AU SEL HIMALAYA

DURÉE : 30 MINUTES

Le sel de cristal de roche de l'Himalaya contient tous les oligo-éléments dont votre organisme a besoin pour son bon fonctionnement. Il vous redonne l'énergie solaire, qui a été stockée pendant plus de 250 millions d'années dans l'Himalaya et régénère votre corps à tous les niveaux. Un véritable élixir de vie et la base d'une excellente santé.

BAIN EN DUO SOUS UN CIEL ÉTOILÉ DANS LA SUITE ORIENTALE

DURÉE : 30 MINUTES

Un bain hydromassant à deux à l'huile de fleur d'oranger dans une ambiance orientale avec bougies et boisson rafraîchissante à la fleur d'oranger.



Feu

LES BIENFAITS DE LA CHALEUR

LES ENVELOPPEMENTS ALLIENT LES BIENFAITS DES PRODUITS NATURELS APPLIQUÉS SUR LE CORPS ET LA TECHNIQUE INNOVANTE « DRY FLOAT », UN LIT DE SOIN OÙ LE CORPS FLOTTE LIBREMENT SUR L'EAU CHAUDE, SANS Y ÊTRE EN CONTACT DIRECT.

CE CONCEPT A UN EFFET POSITIF SUR VOTRE PSYCHÉ ET RENFORCE VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE.

ENVELOPPEMENT FANGO

DURÉE : 30 MINUTES

Le Fango est composé d'une argile aux propriétés actives née d'une lente maturation dans les eaux thermales. La chaleur et la composition du Fango procurent une profonde sensation de relaxation, une oxygénation générale des tissus musculaires et articulaires et par-là, un nettoyage en profondeur des toxines.

ENVELOPPEMENT NATURE

DURÉE : 30 MINUTES

Le moor est une substance bio minérale végétale naturelle ayant l'aspect d'une boue. Elle est le résultat d'une macération de plus de 300 composants répertoriés : arbustes, plantes, fleurs etc...particulièrement efficace dans son action régénératrice.

RHASSOUL

DURÉE : 30 MINUTES

100% naturel, Le rhassoul est une terre glaise naturelle (une argile volcanique) qui provient du Moyen Atlas au Maroc. Le rhassoul (ghassoul) est appliqué sur le corps et les cheveux dans un bain de vapeur privatif. Ses principaux effets sont : tenseur, raffermissant, adoucissant, purifiant et désincrustant. Il régénère votre peau en gommant ses cellules mortes et votre peau sera ainsi pleine de douceur et satinée.

LES RITUELS DE SOINS « LA CLAIRIÈRE »

« BIEN-ÊTRE PAR LA FORÊT »

COMME L'AIR VIVIFIANT DES FORÊTS, CE RITUEL DE SOIN BASÉ SUR LES BIENFAITS DE LA FORÊT PROCURE UNE SENSATION DE FORCE ET DE PLÉNITUDE ET RECONSTITUE VOS ÉNERGIES. VOUS RESPIREZ MIEUX ET VOTRE CORPS SE DÉLASSE DES TENSIONS.

DURÉE : 120 MINUTES

- _ une séance d'Oxygénation de Bol d'Air Jacquier
- _ un bain hydromassant à l'huile essentielle de sapin
- _ un modelage du corps relaxant aux essences de pin et d'Arnica
- _ un enveloppement nature sur lit flottant
- _ une boisson drainante à base de jus de Bouleau

« RITUEL HARMONISANT »

DURÉE : 120 MINUTES

- _ une séance d'Oxygénation de Bol d'Air Jacquier
- _ un bain hydromassant Yunohana
- _ un soin du Visage Dr. Hauschka
- _ une exfoliation du corps
- _ une boisson revitalisante à base de jus d'Argousier

LES RITUELS DE SOIN « MILLE ET UNE NUIT » EN DUO

LES SOINS MILLE ET UNE NUIT SONT PROPOSÉS DANS NOTRE SUITE ORIENTALE EXCLUSIVE POUR UN SOIN EN DUO DE PRESTIGE AVEC UNE TOUCHE ORIENTALE.

« RÊVE D'ORIENT »

DURÉE : 90 MINUTES

Un bain hydromassant à l'huile de fleur d'oranger, un gommage au savon noir et gant kessa, un soin rhassoul, une dégustation de boissons et douceurs orientales. Une Escapade Orientale qui mettra en éveil vos sens pour qui veut voyager dans un monde de senteurs et de beauté orientale.

« LES MILLE ET UNE NUIT »

DURÉE : 150 MINUTES

Un bain hydromassant à l'huile de fleur d'oranger, un gommage au savon noir et gant kessa, un soin rhassoul, un modelage relaxant de 30 minutes à l'huile d'argan, une dégustation de boissons et douceurs orientales. Un Voyage magique pour vous faire vivre un moment unique de détente et vous transporter à travers les traditions et rituels de beauté d'Orient.