



  
**L'ESCALE**  
SPA

# *Carte des soins*



“  
*Offrir ou s'offrir  
un moment de bien-être*”



## FORFAITS

*Réservés à la clientèle extérieure à l'hôtel*

### DÉTENTE & SPA

Massage Signature L'Escale 30 min  
& accès espace bien-être 2 heures

**69€**

### ZEN & SPA

Soin du visage Fondamental de la mer 60 min  
& accès espace bien-être 2 heures

**85€**

### PLAISIR & SPA

Massage Signature L'Escale 60 min **99€**  
ou Massage Thalgo 60 min **109€**  
& accès espace bien-être 2 heures

### RITUEL & SPA

Massage Rituel Signature L'Escale  
ou Massage Rituel Thalgo 90 min  
& accès espace bien-être 2 heures

**135€**

*Tous nos soins peuvent être effectués en duo  
(sous réserve de disponibilités).*



## MASSAGES\* SIGNATURE L'ESCALE

**Le Réconfort dos** ⌚ 30 min **49€**  
Libérez les tensions musculaires du dos.

**La Tête dans les nuages** ⌚ 30 min **49€**  
Un soin du cuir chevelu et de la nuque pour aider à mieux reposer la tête et libérer les tensions.

**Le Massage du randonneur** ⌚ 30 min **49€**  
Idéal après une journée de marche ou de sport, pour atténuer les tensions musculaires et permettre la récupération.

**L'Harmonisant** ⌚ 60 min **80€**  
Une pause douce pour une relaxation de l'ensemble du corps. Ce soin, inspiré du massage californien, s'adapte à vos besoins.

**Le Balinais** ⌚ 60 min **80€**  
Lent et profond, originaire de Bali, il dénoue le corps, apaise les tensions et l'esprit grâce à des étirements et des lissages enveloppants.

**L'Oriental** ⌚ 60 min **80€**  
Effleurages doux, lents et enveloppants pour une relaxation profonde.

**Le massage à la bougie** ⌚ 60 min **80€**  
Modelage réconfortant avec une bougie qui, une fois réchauffée, devient une huile de massage qui enveloppe le corps d'une douce chaleur.

**Le Suédois** ⌚ 60 min **85€**  
Relâchement des tensions et décontraction des muscles.  
Conseillé aux sportifs en vue de la récupération musculaire.


\* Nos massages bien-être sont sans aucun but médical, thérapeutique.

## RITUELS SIGNATURE L'ESCALE

**Soin complet du dos** ⌚ 60 min **85€**  
Ce soin spécifique comprend un gommage, un massage relaxant de 20 min et un enveloppement à la boue marine. Un soin du dos purifiant, idéal pour une peau soyeuse.

**L'Escale Bien-être** ⌚ 90 min **115€**  
Venez-vous ressourcer avec notre rituel signature, un soin sur-mesure pour une relaxation de l'ensemble du corps.

**L'Escale Précieuse** ⌚ 90 / 120 min **105€ / 130€**  
Détendez-vous avec ce soin unique composé d'un massage L'Escale de 60 min. (au choix), suivi d'un soin du visage Fondamental de la mer adapté à vos besoins.



*Tous nos soins  
peuvent être effectués en duo  
- sous réserve de disponibilités -*

## MASSAGES\* THALGO

**Îles Pacifiques** ⌚ 60 min **89€**  
Destination Tahiti. Comme doucement bercé par le mouvement des vagues, évadez-vous le temps d'un massage relaxant au monoï de Tahiti, directement inspiré du Lomi-Lomi. Des manœuvres enveloppantes, lentes, et rassurantes se mêlent à la chaleur bienfaisante des ballotins de sable chaud, pour vous procurer une sensation de détente et de relaxation absolue.

**Mer des Indes** ⌚ 60 min **89€**  
Détendez-vous le temps d'un massage rééquilibrant inspiré de l'Ayurvèda et de la science des Marmas. Des manœuvres douces et enveloppantes se mêlent à des manœuvres toniques et des étirements, pour vous permettre de retrouver une harmonie corps et esprit.

## RITUELS THALGO

**Rituel Îles Pacifiques** ⌚ 90 min **109€**  
Gommage des Îles suivi d'un massage aux ballotins de sable chaud inspiré du Lomi-Lomi.  
Évasion sensorielle sur les Îles paradisiaques du Pacifique, pour une sensation de détente absolue.  
Le temps d'un rituel, découvrez d'escale en escale, les richesses inestimables de la Polynésie. Une sensation de détente et d'évasion vous envahit.

**Rituel Mer des Indes** ⌚ 90 min **109€**  
Gommage exfoliant au gingembre et massage délassant à l'huile de sésame et aux huiles essentielles.  
Détendez-vous le temps d'un voyage sensoriel en Mer des Indes, inspiré de l'ayurvèda et de la science des Marmas, ce rituel délisse les points de tension liés au stress de la vie quotidienne.  
Profitez du pouvoir nourrissant de l'algue rouge indienne associé aux bienfaits rééquilibrants des huiles essentielles ayurvédiques, pour retrouver une harmonie corps et esprit.

## SOINS DU CORPS THALGO

**Gommage Îles Pacifiques** ⌚ 30 min **35€**  
Sable de Bora-Bora, coques de coco et sel marin s'associent à un trio d'huiles végétales précieuses et à la vanille de Tahiti, pour exfolier le corps en douceur, sublimer et parfumer délicatement la peau.

**Gommage Mer des Indes** ⌚ 30 min **35€**  
Découvrez au travers de manœuvres stimulantes cette pâte huileuse inspirée des traditions ayurvédiques riche en poudre de gingembre, sucre et sels pour exfolier, nourrir et parfumer délicatement votre corps.

## SOINS VISAGE THALGO

**Fondamental de la mer** ⌚ 30 / 60 min **39€ / 65€**  
La force vitale des océans concentrée au cœur d'un soin sur-mesure, pour répondre aux besoins spécifiques de chaque type de peau : hydratation / nutrition / pureté.

**Hyalu-procollagène** ⌚ 60 min **70€**  
Soin Combleur. Soins ride à ride associant acides yaluroniques et pro-collagène marin aux Rollers Boosters. Instantanément, le visage paraît plus jeune, comme décripé et les rides installées semblent lissées.

**Silicium marin** ⌚ 60 min **80€**  
Soin liftant, anti-âge riche en silicium marin, intégrant un double masque, pour agir efficacement contre les rides et la perte de fermeté naissante.

**Thalgo men** ⌚ 60 min **65€**  
Soin sur-mesure au masculin, enrichi en extrait d'algue bleue vitale. Votre peau retrouve son équilibre.

**Option vapeur** **10€**  
Extraction des comédons.

## ESPACE BIEN-ETRE





## PRÉPAREZ-VOUS À L'ÉVASION SENSORIELLE...

Se relaxer, se ressourcer... Durant votre séjour à l'Escale, profitez de nos espaces dédiés à la détente, et offrez-vous un moment d'évasion sensorielle avec nos créateurs de bien-être. Après une longue journée de marche à arpenter les Deux Caps ou juste pour vous relaxer, accordez-vous ce lâcher-prise, laissez faire nos praticiens certifiés. Ils vous proposent différents massages alliant relaxation, tonicité et énergie.

Massages, soins du visage et du corps, exclusifs Thalgo, force de la cosmétique marine, ou Signature L'Escale spécialement conçus par nos équipes pour les randonneurs ou pour les futures mamans... découvrez notre carte. A faire seul ou en duo.

# THALGO

  
L'ESCALE  
SPA

UN MOMENT POUR SOI







## SAUNA

### DES VERTUS RECONNUES

Cette chaleur sèche intense venue de Scandinavie accélère la sudation. La forte chaleur vous aide à évacuer les tensions musculaires, du stress et des tensions internes. Elle stimule également l'élimination des impuretés (votre peau devient plus souple, votre teint plus éclatant) et renforce votre système immunitaire.



## BAIN À REMOUS

### LA DÉTENTE ABSOLUE

Notre bain à bulles chauffé à 35°C vous place comme en apesanteur. Les jets d'hydromassage permettent la totale relaxation de votre corps et poursuivent leurs actions bénéfiques jusqu'à apaiser vos articulations et tensions musculaires.



## PISCINE

### UN RETOUR AUX SOURCES

Après l'effort, le réconfort de notre piscine intérieure chauffée toute l'année. Profitez du soleil et de la vue sur le Cap Blanc Nez depuis les chaises longues de la plage intérieure ou de la terrasse extérieure.

## FITNESS

### LA FORME ASSURÉE

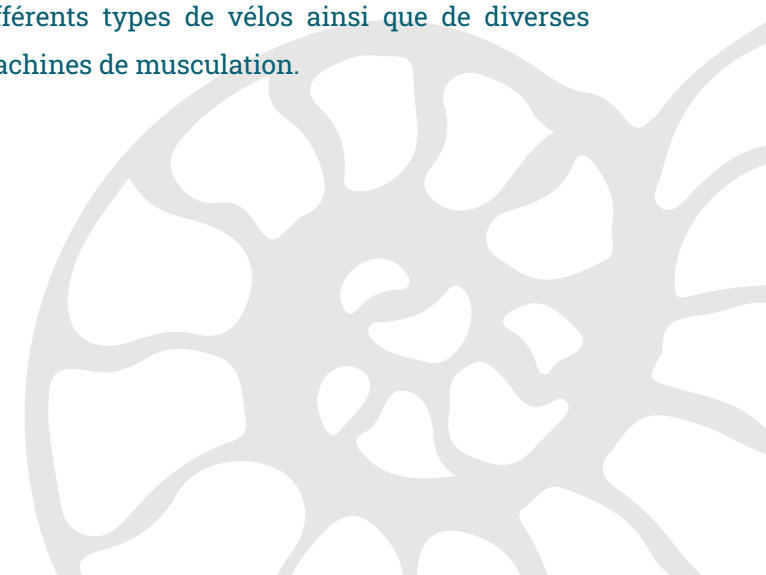
Rendez-vous dans la salle de fitness de l'hôtel, équipée de deux tapis de course, un rameur, trois différents types de vélos ainsi que de diverses machines de musculation.



## HAMMAM

### UNE EXPÉRIENCE MILLÉNAIRE

Le corps se détend sous l'effet de cette chaleur douce, les voies respiratoires se dégagent par l'inhalation des vapeurs d'eucalyptus et la circulation sanguine se voit stimulée. L'élimination des toxines et l'oxygénation du corps participent à une meilleure récupération, un sommeil amélioré et une peau plus belle, plus douce.



## Réservations & Bons cadeaux

 03 21 85 25 00

 [spa@lescale.online](mailto:spa@lescale.online)

### **Arrivée**

Nous vous invitons à vous présenter à la réception de l'hôtel 15 minutes avant votre rendez-vous.

Un éventuel retard réduira la durée de votre soin. La durée des soins annoncée comprend le temps d'habillage et de déshabillage.

### **Contre-indications**

Les soins sont réservés aux personnes majeures.  
\* Tous nos massages bien-être sont sans aucun but médical, thérapeutique ou à caractère sexuel.

Si vous souffrez de problème de santé (troubles circulatoires, allergies, asthme ou tout état de santé présentant un risque) ou si vous êtes enceinte, merci d'en informer le personnel. Certains soins pourraient être déconseillés ou prohibés. L'établissement se réserve le droit de refuser un client s'il présente un comportement dangereux ou irrespectueux.

### **Annulations/modifications**

Les tarifs sont individuels. L'achat d'un soin est personnel, non cessible et non remboursable. Les soins proposés dans tous nos forfaits ne peuvent être ni modifiés, ni remplacés par notre clientèle.

Pour toute annulation ou changement de rendez-vous, nous vous prions de bien vouloir nous en informer au moins 24 h à l'avance. Dans le cas contraire, la totalité du soin vous sera facturé.

### **Modalités**

Pour toute réservation d'un soin, il vous sera demandé votre numéro de carte de crédit. Le fait de le communiquer garantit votre réservation et vous engage envers l'Escale à respecter les modalités d'annulation.



# RÈGLEMENT

## HORAIRES

L'espace bien-être est ouvert de 9h00 à 20h00 ; l'espace fitness de 8h00 à 22h00. Les horaires de fonctionnement des équipements peuvent varier.

## ACCÈS LIMITÉ

L'accès à l'espace bien-être est **interdit aux enfants de moins de 4 ans**, et aux enfants de **moins de 14 ans de 17h00 à 20h00**. En tout état de cause, les mineurs doivent obligatoirement être **accompagnés d'un adulte majeur**. L'accès au bassin de piscine est **interdit aux personnes ne sachant pas nager**. Les enfants de plus de 4 ans ne sachant pas nager **doivent obligatoirement porter ceinture de flottaison ou brassards**. L'accès au **public et visiteurs est limité** au salon d'accueil de l'espace bien-être. Les **animaux sont interdits**.

## HYGIÈNE & SANTÉ

Chaque personne prend l'entière responsabilité **d'accéder ou non à l'espace bien-être en fonction de son aptitude physique ou d'éventuels problèmes de santé personnels**. L'accès aux zones réservées aux baigneurs est **interdit aux porteurs de lésions cutanées suspectes, non munis d'un certificat de non-contagion**.

Le port du bonnet de bain est conseillé. Seuls les **maillots de bain propres**, et boxers-shorts sont autorisés (**le short de bain est interdit**).

**Les chaussures sont à retirer avant d'entrer dans les vestiaires**. Il est interdit de pénétrer chaussé sur les plages. Avant de pénétrer dans les bassins, les baigneurs doivent **passer sous les douches et par le pédiluve**, et ne pas utiliser ce dernier à d'autres fins que celles pour lesquelles il est conçu.

## COMPORTEMENT

Il est **interdit d'utiliser ou d'amener dans l'enceinte de l'espace bien-être des récipients ou objets en verre**. Tout contrevenant à cette règle se verra poursuivi en cas de bris de verre dans cet espace.

Il est également **interdit d'y amener de la nourriture, de cracher, de fumer ou de mâcher du chewing-gum**. Il est **interdit d'y circuler nu**.

## SÉCURITÉ-SURETÉ

Par mesure de sécurité, il est **interdit de courir, de plonger, d'effectuer toutes sortes d'apnées, de se pousser à l'eau, d'utiliser des palmes & tubas, de jouer au ballon ou tout autre objet** pouvant occasionner des dégâts ou blessures.

Il est recommandé de laisser dans votre chambre, à la réception ou dans les casiers prévus à cet effet les objets de valeur ou argent. **La direction ne répond pas des vols qui pourraient être commis au sein de cet espace**. La fréquentation maximale instantanée est **limitée à 40 personnes**.

## RESPONSABILITÉ

Les auteurs de **déprédations aux installations seront tenus pour personnellement responsables** et obligés de supporter les frais de remise en état. Tout **incident devra être signalé au personnel** de l'établissement. La responsabilité de l'établissement n'est engagée que pendant les heures d'ouverture et seulement vis-à-vis des usagers en règle avec le présent règlement. **Le personnel de l'établissement est habilité à faire respecter le présent règlement**.