



Les bains des docks

RENOUVEAU

■ GĒNGXĪN | RENEWAL | ERNEUERUNG

CARTE

DES

SOINS

ÉDITION JANVIER 2025



**L'INSTITUT
DES BAINS DES DOCKS**

Since 2014



LES SOINS CÉRÉMONIES

+ DE DÉTENTE

VISAGE & CORPS

Cérémonie THÉMAË

🕒 75 min 💰 110€

Ce rituel signature intensément relaxant associe un massage profond du dos, un soin visage ultra-hydratant et un massage délassant des pieds.

Cérémonie THÉMAË Excellence

🕒 90 min 💰 135€

Ce rituel signature Anti-âge intensément relaxant associe un massage profond du dos, un soin du visage- massage Lift 3D et un massage délassant des pieds.

Cérémonie Thé En Asie

🕒 90 min 💰 135€

Ce rituel ultra-décontractant allie un gommage du corps, un massage profond du dos et un enveloppement du corps tonifiant.

Cérémonie Volup'thé.

🕒 105 min 💰 150€

Ce rituel complet offre à la peau un gommage du corps, un massage profond du dos et du cuir chevelu, un soin visage adapté à vos besoins, et un massage délassant des pieds.

LES SOINS MATERNI'THÉ

Massage Bien Méri'thé

🕒 60 min 💰 90€

Un massage spécifique pour les jeunes mamans ou toute personne à la recherche de ressourcement et de réconfort. Idéal pour renouer avec son corps après l'arrivée de bébé, ce soin est à la fois relaxant et décontractant. Dénouées en profondeur, les tensions physiques et émotionnelles de l'ensemble du visage et du corps s'envolent en douceur...

Massage Cocoon

🕒 60 min 💰 90€

Ce massage doux et enveloppant est tout particulièrement adapté aux besoins spécifiques des futures mamans*, telle une véritable parenthèse cocooning. Un moment unique de relaxation pour vivre sa grossesse dans une grande sérénité. À pratiquer du 4^{ème} au 8^{ème} mois de grossesse.

*sous réserve de contre-indications médicales

«VIVEZ UNE EXPÉRIENCE RELAXANTE ET BÉNÉFIQUE AU SEIN DU NOUVEL INSTITUT.»

Véritable lieu d'exception, le nouvel Institut vous offre un espace luxueux et exclusif. Soigneusement aménagées pour vous offrir une expérience de détente unique :

- 2 cabines de soin individuelles conçues pour garantir votre intimité, vous ressourcer en toute tranquillité.
- 1 cabine DUO pour partager un moment de bien-être avec votre partenaire, un ami ou même votre enfant !

Avec l'implantation d'un point de vente dans notre structure, vous trouverez une variété de produits de la marque Thémaë et Nougatine. Nos praticiennes se rendent disponibles pour vous fournir les meilleurs conseils et vous guider dans le choix des produits adaptés à vos besoins.

NOS MARQUES PARTENAIRES :

THÉMAË :

Thémaë est une **marque française** de cosmétiques et de soins inspirée par les bienfaits du thé. Ce nom signifie en japonais « Cérémonie du Thé ». Les produits et soins utilisés dans notre Institut apportent des bienfaits à la peau grâce à l'utilisation d'ingrédients naturels riches en antioxydants, en vitamines et minéraux. Ces derniers issus principalement du thé (*thé blanc, thé vert, thé noir, thé bleu oolong*), hydratent, régénèrent, apaisent la peau provoquant ainsi un effet anti-âge.

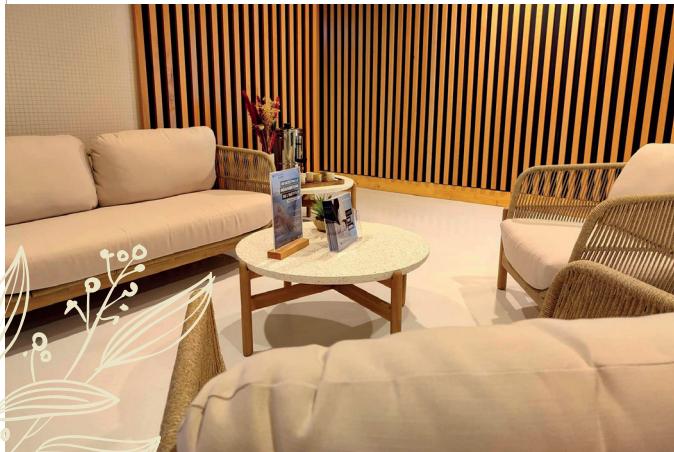


CRYOTHÉRAPIE : p7

Une technique innovante pour votre bien-être et votre mieux-être. La cryothérapie localisée consiste à diffuser de l'air froid à -170°C sur une zone déterminée. Une brume d'azote est dirigée vers l'endroit choisi (visage ou corps).

NOUGATINE : p10

Nougatine est une **marque française** spécialisée dans les produits de massage pour enfant. Les formules sont d'origine naturelle, extrêmement douces et parfaitement adaptées aux besoins de la peau sensible des enfants et des préadolescents. Inspirés de la fête foraine, les parfums les emmèneront dans le monde fantastique des manèges ! Grâce aux mains de fée de nos praticiennes et aux produits Nougatine, faites voyager votre enfant dans un univers relaxant et sensoriel unique.



LES SOINS VISAGE

+ D'EFFICACITÉ

LES SOINS EXPERT FACIALISTE

Soin Lift 3D

60 min 90€

Ce soin-massage visage est conçu pour redessiner les traits du visage en utilisant l'efficacité BioCosmécétique (haute concentration des actifs guérisseurs bio). Le contour des yeux et l'ovale du visage sont mis à l'honneur afin de lisser la peau et retrouver un nouvel éclat.

Soin MyoSculpt

60 min 90€

Un soin facialiste 100% sur-mesure anti-âge liftant et remodelant sans chirurgie ni méthode invasive. Méthode naturelle, efficace et relaxante, ce soin professionnel sculpte le visage par un massage profond et méthodique de chaque muscle fascia et stimule la micro-circulation par un drainage lymphatique.

Soin Beau'thé originelle

60 min 90€

Ce soin visage complet cible les marques de l'âge et permet de « recharger » la peau par une hydratation intense.

Soin Japonais Lift Ferme'thé

90 min 135€

+ séance cryothérapie

Ce soin visage anti-âge global inspiré du massage facial japonais « Ko bi do », offre un « shot » de fermeté à l'ensemble du visage et du cou.

Le + de ce soin : une séance cryothérapie incluse pour un effet liftant et tenseur.

LES INCONTOURNABLES

Soin Hydra'thé

60 min 80€

SOS :

Ce soin apaisant est idéal pour ressourcer et hydrater les peaux sèches, déshydratées et/ou sensibilisées.

Détox :

Ce soin détox est un bol d'air frais pour les peaux déshydratées mixtes à grasses.

Soin Pure'thé

60 min 80€

Ce soin détoxifiant est idéal pour purifier et oxygéner les peaux mixtes à grasses et/ou asphyxiées.

Soin visage Éclat au Thé Vert

30 min 45€

Ce soin coup d'éclat est idéal pour révéler un teint frais et lumineux. La peau est éclatante et hydratée.

NOUVEAUTÉ

+ DE BIEN ÊTRE

LES MASSAGES

100% sur-mesure

30 min 45€
60 min 90€
90 min 135€

Le luxe absolu d'un massage 100% sur mesure, par une écoute portée sur vos besoins et vos préférences du moment.

Singapourien Rééquilibrant

60 min 90€

Un massage atypique et profond réunissant les techniques de 3 cultures : Chine, Malaisie, Inde. Réalisé du haut jusqu'en bas du corps, il est centré sur l'énergie et porte une attention particulière sur le centre des émotions, grâce à un massage profond sur le ventre.

Ayurvédique Dynamisant

60 min 90€

Un massage puissant, profond et rythmé empruntant des techniques de tradition indienne : pressions circulaires et glissées, frictions, acupressions, tapotements et étirements.

MASSAGE
DU MONDE

Gommage Velou'thé

30 min 45€

Un délicieux gommage du corps au Complexe des 4 Thés® antioxydant. Pour une peau douce et soyeuse.

Celluli'thé

60 min 90€

Un massage amincissant associant l'efficacité de techniques manuelles (palper-rouler, pétrissages, percussions) et de la ventouse anti-cellulite, permettant de mobiliser les tissus gras et de déloger les toxines en profondeur.

Myo-Décontractant

60 min 90€

Un massage spécifique pour toute personne à la recherche de ressourcement et de réconfort. Idéal après une période de vie particulièrement intense, ce soin est à la fois relaxant et dynamisant.

Massage aux pierres chaudes

60 min 90€

La chaleur des pierres va permettre de libérer les toxines de la peau. Libérez-vous du stress quotidien, idéal pour les personnes qui souhaitent se déconnecter avec ce massage complet du corps, en alternant massage manuel et massage avec pierres volcaniques.

LES FORMULES

Bénéficiez d'un programme sur mesure inspiré des thalasso thérapies, et profitez de l'ensemble de nos services une demi-journée ou une journée.

FORMULE DEMI-JOURNÉE

€ 69€

- ◆ Accès aux espaces piscine + balnéo + fitness
- › Enveloppement corps — 50 min
- › Massage relaxant dos — 50 min



FORMULE 1 JOUR

€ 95€

- ◆ Accès aux espaces piscine + balnéo + fitness
- ◆ 1 cours collectif aqua ou fitness

- › Gommage corps
- › Enveloppement relaxant
- › Massage arrière corps relaxant

1h20



SALLE DE FITNESS



COURS COLLECTIFS

FORMULE 2 JOURS

€ 190€

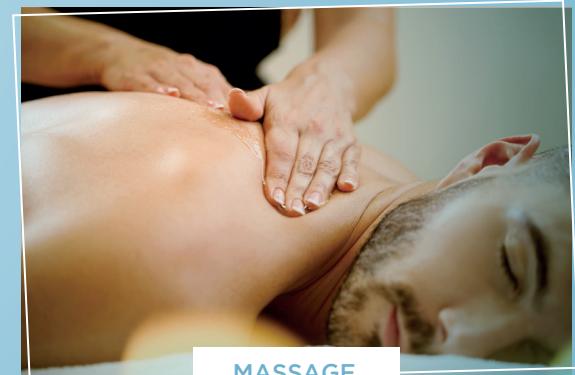
JOUR 1

+ JOUR 2 :

- › Massage arrière corps sous douche à affusion
- › Séance cryothérapie Coup d'Éclat visage
- › Soins visage Coup d'Éclat



BASSIN EXTÉRIEUR 50M



MASSAGE

Parce que les **enfants et les pré-ados** ont aussi le droit de se faire chouchouter !
NOUGATINE Paris a imaginé une carte de soins dédiée **aux jeunes à partir de 6 ans**.

+ DE FRAÎCHEUR

CRYOTHÉRAPIE

NOUVEAUTÉ



Une technique innovante pour votre bien-être et votre mieux-être. La cryothérapie localisée consiste à diffuser de l'air froid à -170°C sur une zone déterminée. Une brume d'azote est dirigée vers l'endroit choisi (visage ou corps).

Visage

1 séance : 50€

6 à 8 min

Acné
Anti-âge
Remodelage
Détox

Relax
Coup d'éclat
Eczéma
Psoriasis

Cure :

3 séances : 140€
6 séances : 270€
12 séances : 500€

Traitement minceur corps

1 séance : 95€

12 à 16 min

DESTOCKAGE
Cellulite / fermeté ventre,
bras, ventre, fesses, cuisses

Cure :

3 séances : 270€
6 séances : 510€
12 séances : 950€

Accompagnement spécifique

1 séance : 40€

6 à 8 min

Détente

Zone corps au choix

Cure :

3 séances : 115€
6 séances : 215€
12 séances : 400€

Pour les sportifs

Entretien, récupération,
préparation du sportifAmélioration
des gestes
du quotidien

Zone ciblée

Contour des yeux
Déstockage double menton
Fermeté et tonicité décolleté
Peau d'orange et cellulite
Zones rebelles

LES SOINS VISAGE

Soin Gourmandise

30 min 45€

Nettoyage du visage avec CHANTIMOUSSE au parfum barbe à papa, suivi de l'eau micellaire FRAICHEUR GOURMANDE au parfum pomme d'amour. Pose d'un masque nourrissant avec CHOCODÉLICE au parfum choco - noisette. Suivi d'un modelage avec la crème SENSIDOUCE au parfum vanille-fraise et hydratation des lèvres avec le BAUME BISOUS au parfum caramel.

Soin Pureté

30 min 45€

Nettoyage du visage avec CHANTIMOUSSE au parfum barbe à papa, suivi de l'eau micellaire FRAICHEUR GOURMANDE au parfum pomme d'amour. Pose d'un masque exfoliant avec le GOMMAGE VISAGE DOUBLE ACTION au parfum pomme d'amour. Puis pose d'un masque purifiant avec le MASQUE CHARBON au parfum noix de coco & orange. Hydratation avec le FLUIDE HYDRATANT MATIFIANT au parfum pomme d'amour.

LES MASSAGES

Doux Rêve

30 min 45€

Massage délassant du buste, des bras, des trapèzes, du visage et du cuir chevelu avec le Baume de massage RÊVE D'ANGE au parfum miel.

La Tête Dans les Nuages

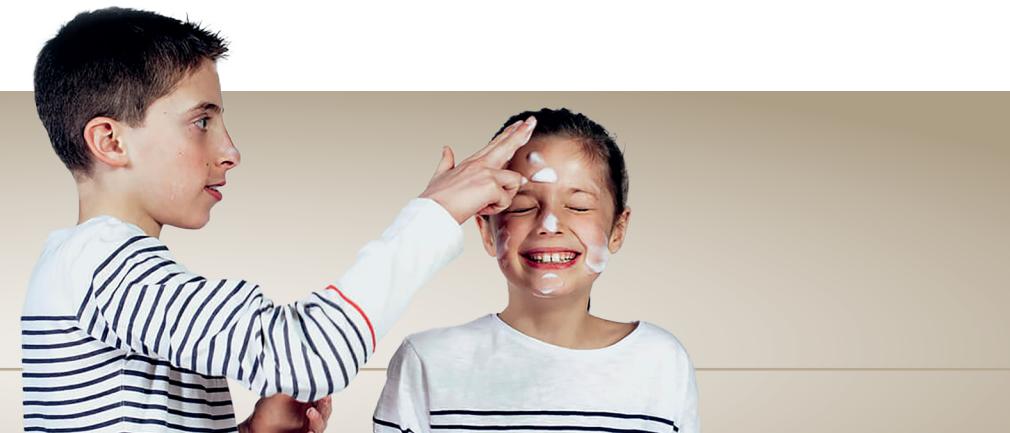
30 min 45€

Massage relaxant du dos et des jambes avec le Baume de massage RÊVE D'ANGE au parfum miel.

Duo Royal

30 min 90€

Massage relaxant sur mesure en cabine Duo pour un moment de détente avec votre enfant, avec le Baume de massage RÊVE D'ANGE au parfum miel Duo royal parent/enfant.



LES PETITS +



DE L'INSTITUT DES BAINS DES DOCKS

◆ Complétez votre soin à la carte par un accès à nos différents espaces

Tarif préférentiel de 9€
au lieu de 13,90€ (soit -35%)
pour bénéficier d'un accès piscine et balnéo

Tarif préférentiel de 11€
au lieu de 16,90€ (soit -35%)
pour un accès piscine + balnéo + fitness

◆ Votre offre avantage
5 soins 60 minutes
+ 5 Accès Piscine et Balnéo
= 400€
au lieu de 495€



◆ Carte Cadeau

Offrez à la personne de votre choix, une Carte Cadeau. Si votre invité(e) souhaite prolonger son temps de soin, il/elle pourra régler la différence directement le jour de sa venue. Ils ne sont utilisables que sur rendez-vous et ne peuvent être remboursés. Les bons cadeaux sont nominatifs et ont une durée de validité de 6 mois à compter de la date d'achat. Le bon, la prestation ou le service ne pourra être utilisé passer ce délai. L'institut se réserve également le droit de solder le bon cadeau si le client ne se présente pas le jour du soin.



◆ Pour vos évènements

Enterrement de vie de jeune fille, Comité d'entreprise, Groupes... Contactez-nous !

L'INSTITUT DES BAINS DES DOCKS
RENNOUVEAU
GÉNOXIN | RENEWAL | ERNEUERUNG

FORMULE ENTERREMENT VIE DE JEUNE FILLE

SOIN DE 20 MIN
(AU CHOIX : GOMMAGE CORPS, ENVELOPPEMENT CORPS, MASSAGE DU DOS)

OU SÉANCE DÉCOUVERTE CRYOTHÉRAPIE

+ ACCÈS PISCINE & BALNÉO*

+ 10 % DE REMISE SUR LES PRODUITS*

*LE JOUR DU SOIN

À PARTIR DE **5 PERSONNES**
DONT LA FUTURE MARIÉE

45€ PAR PERSONNE

LA PISCINE

Il est rappelé que les soins et services proposés sont des prestations de bien-être et de relaxation. Ils ne concernent en aucun cas des soins thérapeutiques ou médicalisés.

Votre Réservation : La réservation d'une prestation pourra s'effectuer à l'accueil de l'institut suivant nos horaires d'ouverture, par téléphone au 02 32 79 29 55 ou sur planity.com.

Un acompte de 30% vous sera demandé sur notre site de réservation en ligne pour confirmer le rendez-vous. En cas d'indisponibilité, la réservation pourra être annulée si la demande est effectuée au plus tard 24 heures avant le début de la prestation. A défaut, l'acompte versé sera conservé sans possibilité de report.

Concernant les soins prépayés, les cures et autres packs, une séance sera décomptée en cas d'annulation inférieur à 24h avant le début du soin.

Vous êtes amené à vous présenter au salon d'attente 5 à 10 min avant le début de la prestation et sur les horaires d'ouverture de la réception. En cas de retard, l'institut ne peut garantir l'entièreté de la prestation.

Les bains des docks

Institut des Bains des Docks

Quai de la Réunion 76600 Le Havre

02 32 79 29 55

contact.institut@les-bains-des-docks.com



ACHAT ET RÉSERVATION :
Achetez votre carte cadeau
ou réservez votre moment détente
directement sur

les-bains-des-docks.com

