

A woman with dark hair tied back is receiving a massage on her back and shoulders. A hand is visible, holding a white herbal compress against her skin. The background is a warm, neutral color.

Les bains des docks

RENOUVEAU

■ GĒNGXIN | RENEWAL | ERNEUERUNG

CARTE

DES

SOINS

ÉDITION OCTOBRE 2025



L'INSTITUT
DES BAINS DES DOCKS

Since 2014



VIVEZ UNE EXPÉRIENCE DE BIEN-ÊTRE INCOMPARABLE

Au cœur de l'incontournable complexe des Bains des Docks, conçu par l'architecte Jean Nouvel, l'Institut des Bains des Docks vous ouvre les portes d'un univers où détente, beauté et ressourcement se conjuguent harmonieusement. Véritable écrin de sérénité, il allie soins haut de gamme, technologies innovantes et moments de partage pour une expérience unique.

UN ACCUEIL PERSONNALISÉ

Dès votre arrivée, notre réception vous accueille chaleureusement et vous guide dans le choix de vos soins. Une attention particulière est portée à chaque détail pour vous offrir une expérience sur mesure.

UN ESPACE DÉDIÉ À LA DÉTENTE

Plongez dans une atmosphère douce et apaisante, pensée pour éveiller vos sens et vous offrir un moment hors du temps :

- Un salon cocooning avec tisanerie et fontaine à eau, idéal pour commencer ou prolonger votre parenthèse bien-être.
- Deux cabines individuelles, véritable havre de paix, pour savourer un soin en toute intimité, retrouver équilibre et sérénité.
- Une cabine duo, conçue pour partager une expérience unique et complice avec votre partenaire, un ami ou même votre enfant.

LA BOUTIQUE

Prolongez l'expérience à la maison grâce à notre espace de vente Thalgo et Nougatine. Nos praticiennes vous accompagnent avec leurs conseils experts pour trouver les produits les plus adaptés à vos besoins.

RÉSERVATION & CARTES CADEAUX

- Réservez votre moment bien-être facilement : sur place, par téléphone ou en ligne via Planity.
- Offrez un instant unique grâce à nos cartes cadeaux élégantes, disponibles en institut ou en ligne.
- Profitez des conseils personnalisés de nos praticiennes pour choisir les soins et produits qui vous correspondent.

NOS MARQUES PARTENAIRE**THALGO - L'excellence de la cosmétique marine** p.3

Pionnière depuis plus de 50 ans, Thalgo puise son efficacité dans les richesses des océans. Ses soins, concentrés en actifs marins, offrent à la peau vitalité, éclat et régénération, tout en procurant une expérience sensorielle inégalée. Symbole d'innovation et d'excellence, Thalgo allie science et nature pour révéler la beauté et le bien-être à chaque soin.

**CRYOJET** : p.12

Cryothérapie localisée : diffusion d'un souffle d'air à -170 °C sur une zone ciblée du visage ou du corps pour stimuler la circulation, apaiser et revitaliser immédiatement.

**NOUGATINE** : p.13

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**LES FONDAMENTAUX**

60 min 90€

Spa Marin

Soin spa-marin du visage exclusif THALGO, essence même du brevet d'Algues Micro-éclatées, qui revitalise et reminéralise la peau par la richesse des éléments marins.

SOIN SIGNATURE

**Hydra-Fortifiant Source Marine**

Offrez à votre peau un bain d'hydratation riche en actifs marins reminéralisants. Dans ce soin professionnel, la sève bleue des océans est associée à l'extrait d'Algues Micro-éclatées THALGO, pour hydrater et fortifier intensément les peaux les plus assoiffées.

Purifiant Pureté Marine

Dites stop aux brillances ! Ce soin visage est idéal pour une peau purifiée et instantanément plus nette grâce au duo d'algues millénaires régulatrices.

LES SOINS ANTI-ÂGE

60 min 90€

Combleur Hyalu-Procollagène

Soin ride à ride associant acides hyaluroniques & pro-collagène marin aux Rollers Boosters. Instantanément, le visage paraît plus jeune, comme décrispé et les rides même installées semblent lissées.

BEST SELLER

Raffermissant Silicium Lift

Soin anti-âge inspiré du face fitness associant une technique de modelage exclusive à un double masque cryotenseur professionnel pour raffermir la peau, combler les rides et rafraîchir le teint en 60 minutes chrono.

Énergisant Lissant Spiruline Boost

1^{er} soin énergisant lissant qui défatigue les traits, lisse les rides et ravive l'éclat du teint grâce à un masque frais peel off à base de Spiruline et de Magnésium marin.

Soins Express Shots Marins

30 min 50€

Les soins visage marins qui concentrent toute l'efficacité & le bien-être des soins professionnels THALGO en seulement 30 minutes.

HYDRATATION : HYDRATATION IMMÉDIATE
SOIN SHOT SOS CONFORT : NUTRITION INTENSE
SOIN SHOT BOOSTER D'ÉCLAT : ÉCLAT INSTANTANÉ
SOIN SHOT FLASH PEAU NETTE : PEAU NETTE ET FRAÎCHE

+
D'EFFICACITÉ



LES SOINS MINCEUR

Starter Détox

⌚ 60 min ⚡ 90€

L'alliance d'un granité exfoliant marin à un enveloppement « thalasso » aux algues micro éclatées brevetées pour une double action détoxifiante et revitalisante.

Jambes Légères Frigi-Thalgo

⌚ 45 min ⚡ 70€

Enveloppement-soin issu de la cryothérapie, pour retrouver rapidement des jambes plus légères.

Anti-Cellulite et Fermeté Body Sculpt

⌚ 45 min ⚡ 70€

Soin minceur équipé capable de décupler la puissance du palper-rouler manuel pour tonifier la peau, repositionner les volumes et remodeler.



LES RITUELS SPA

Le Grand Spa Marin Visage et Corps

⌚ 120 min ⚡ 150€

Un rituel visage et corps exclusif associant le Soin spa-marin du visage qui revitalise et reminéralise la peau par la richesse des éléments marins à un double modelage corps.

Ce soin comprend : un soin visage marin et un massage au galet auto-chauffant.

SOIN SIGNATURE

Rituel Spa Marin French Riviera

⌚ 120 min ⚡ 150€

Ressourcez-vous au cœur d'une calanque de la French Riviera... Cigales, mer Méditerranée et roches gorgées de soleil. Revitalisez votre corps et votre esprit avec un rituel inédit et exclusif intégrant un double modelage aux notes marines fraîches et ensoleillées.

Ce soin corps comprend : un gommage marin, un enveloppement aux algues et un massage au galet auto-chauffant.

BEST SELLER

Rituel Relaxant - Îles Pacifique

⌚ 90 min ⚡ 130€

Évadez-vous sur les plus belles îles du Pacifique... Eaux cristallines et sable fin chauffé par le soleil vous attendent sur les îles du Pacifique. Le temps d'un voyage au bout du monde abandonnez-vous aux douces effluves de Monoï, pour un moment de dépaysement et de relaxation sans pareil.

Ce soin corps comprend : un gommage des îles et un massage aux ballotins de sable chaud.

Rituel Rééquilibrant - Mers des Indes

⌚ 90 min ⚡ 130€

Détendez-vous le temps d'un voyage sensoriel en Mer des Indes... Inspiré de l'Ayurvédâ et de la science des Marmas, ce rituel délie les points de tension liés aux stress de la vie quotidienne, pour retrouver une harmonie corps et esprit. Ce soin corps comprend : un gommage au gingembre et un massage manuel.



+
DE RELAXATION

LES GOMMAGES MARINS

Gommage Spa Marin

⌚ 30 min ⚡ 50€

Un pur moment de fraîcheur, ce granité exfoliant et revitalisant associe extrait d'Algues Micro-Eclatées, billes de cellulose et bambou exfolie et lisse le grain de peau tout en lui apportant les minéraux et oligo-éléments indispensables à sa vitalité.

Gommage des îles - îles Pacifique

⌚ 30 min ⚡ 50€

Laissez votre esprit s'évader à Bora-Bora à travers un gommage au sable blanc, sel marin, coques de coco et huiles végétales pour exfolier, nourrir et parfumer délicatement votre peau.

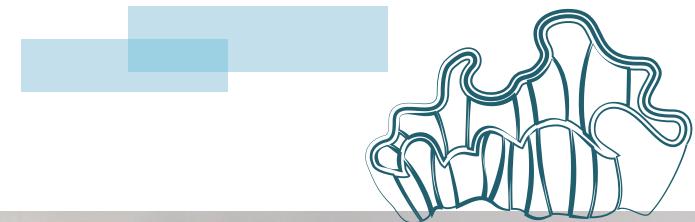


+
DE TRANQUILITÉ

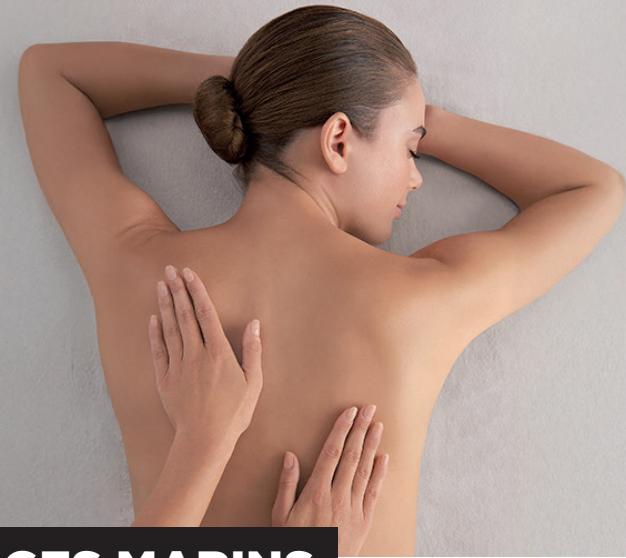
Gommage au Gingembre - Mer des Indes

⌚ 30 min ⚡ 50€

Découvrez au travers de manœuvres stimulantes cette pâte huileuse inspirée des traditions ayurvédiques, riche en poudre de gingembre, sels et sucres pour exfolier, nourrir et parfumer délicatement votre corps.



+
DE BIEN-ÊTRE



LES MODELAGES MARINS

⌚ 60 min ⚡ 90€

French Riviera Modelage Revitalisant au galet auto-chauffant

Double modelage combinant des manœuvres manuelles fluides, profondes et enveloppantes inspirées de la mer à un galet Auto-chauffant Exclusif THALGO pour rappeler la sensation d'un corps allongé sur une pierre gorgée de soleil. Le corps est revitalisé, l'esprit profondément relaxé.

Îles Pacifique Modelage Relaxant aux Ballotins de Sable Chaud

Destination Tahiti à travers un modelage inspiré du Lomi-Lomi. Des manœuvres lentes, enveloppantes et rassurantes se mêlent à la chaleur bienfaisante des ballotins de sable chaud, pour vous procurer une sensation d'évasion, de détente et de relaxation absolue.

Mer des Indes Modelage Rééquilibrant inspiré de l'Ayurveda

Détallez-vous le temps d'un modelage rééquilibrant inspiré de l'Ayurveda 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.

Massage sur-mesure

⌚ 30 min ⚡ 50€
⌚ 60 min ⚡ 90€
⌚ 90 min ⚡ 130€

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

LES SOINS FONDAMENTAUX



+
DE PLAISIR

CORPS

Soin des Pieds ou des Mains Cold Cream Marine

⌚ 30 min ⚡ 50€

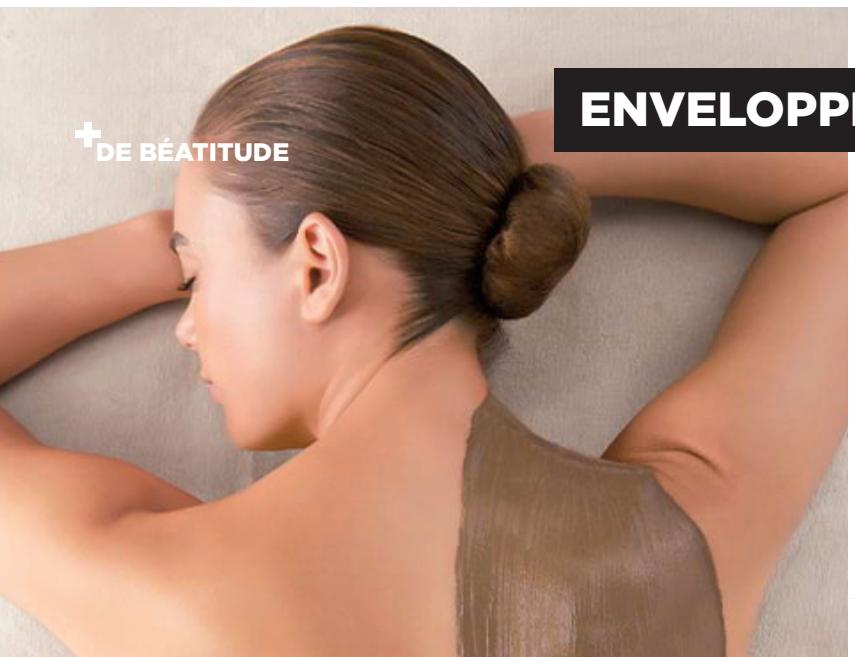
Soin beauté-détente des mains ou pieds, enrichi en cold cream marine : vos mains ou pieds sont nourris, assouplis et retrouvent leur confort.

Soin Nourrissant Corps Cold Cream Marine

⌚ 45 min ⚡ 70€

Soin nourrissant, dédié aux peaux sèches à très sèches, pour réconforter et relipider la peau grâce à un Enveloppement et un Massage Haute Nutrition.

ENVELOPPEMENT MARIN



+
DE BÉATITUDE

Enveloppement Spa Marin

⌚ 30 min ⚡ 50€

Enveloppement «Thalasso» par excellence, cette crème d'algues brevetée, 100% pure et naturelle, riche en minéraux, vitamines et oligo-éléments essentiels, permet une remise en forme et une revitalisation générale.

LES SOINS HOMMES

Soin Visage Fortifiant Express au Masculin

⌚ 30 min ⚡ 50€

30 min chrono pour réveiller et dynamiser les teints fatigués. Ce soin révèle une peau plus claire, plus nette, des traits détendus.

Soin Visage Fortifiant au Masculin

⌚ 60 min ⚡ 90€

Objectif Hydratation, Nutrition, Anti-irritation ou Pureté, ce soin apporte une solution sur-mesure aux peaux masculines. Enrichi en extrait d'Algues Bleue Vitale, complexe énergisant cellulaire, et fort de son massage décontractant, ce soin traite tous les besoins des hommes. La peau est dynamisée, parfaitement équilibrée.

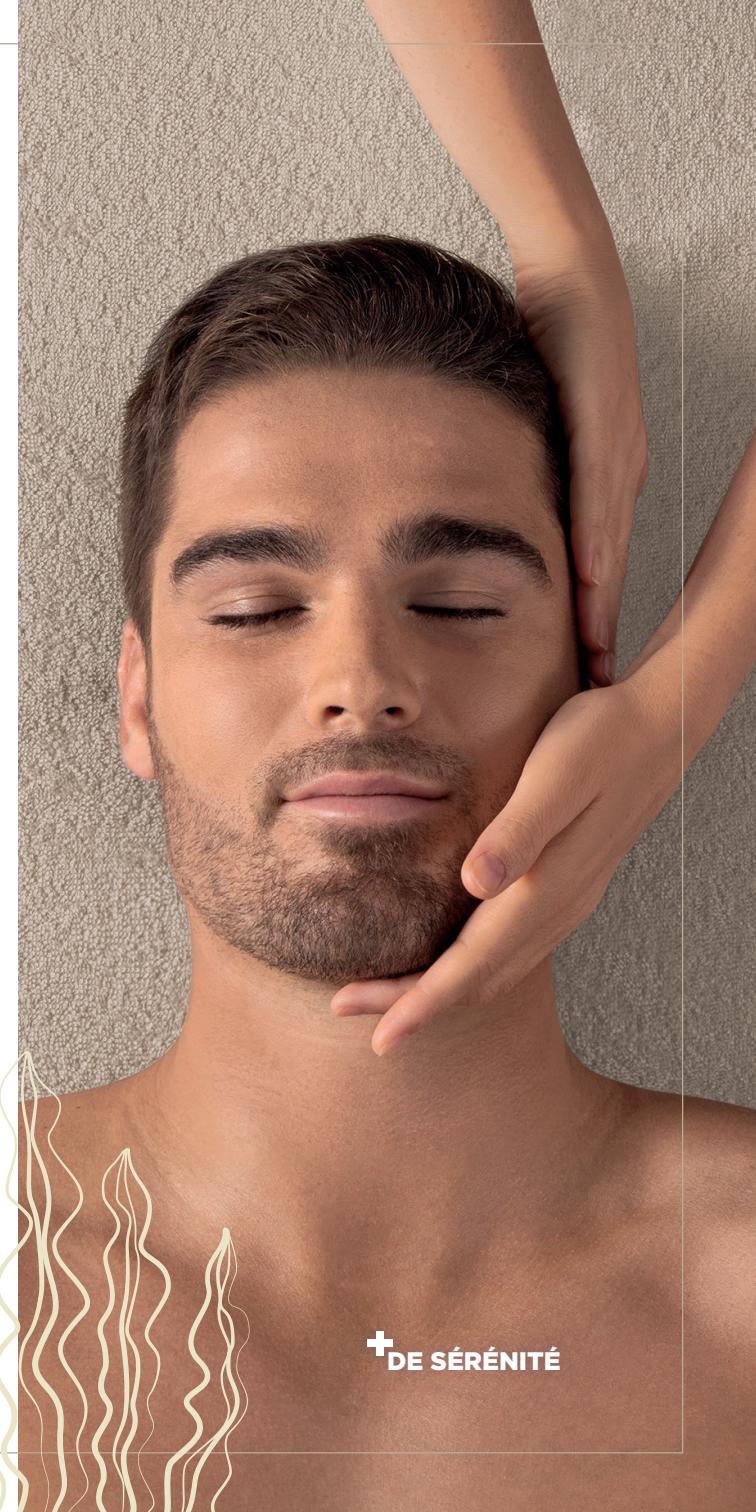
Modelage Corps Fortifiant au Masculin

⌚ 30 min ⚡ 50€

⌚ 60 min ⚡ 90€

Créé spécifiquement pour les hommes, ce modelage tonique permet de détendre les tensions musculaires, combiné à l'huile de Modelage Marine qui gorgé la peau de ses actifs protecteurs du vieillissement cellulaire, pour une profonde relaxation.

+
DE SÉRÉNITÉ



LES FORMULES

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

FORMULE DEMI-JOURNÉE

€ 75€

- ♦ Accès aux espaces piscine + balnéo + fitness
- ♦ Enveloppement corps
- ♦ Massage relaxant dos

45
min



FORMULE 1 JOUR

€ 99€

- ♦ Accès aux espaces piscine + balnéo + fitness
- ♦ 1 cours collectif aqua ou fitness
- ♦ Gommage corps
- ♦ Enveloppement relaxant
- ♦ Massage arrière corps relaxant

1h15

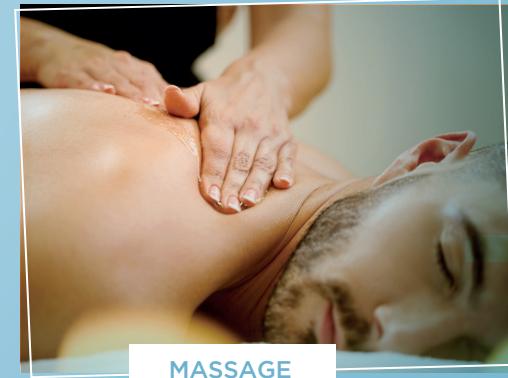


FORMULE 2 JOURS

€ 198€

JOUR 1
+ JOUR 2 :

- ♦ Massage relaxant du dos
- ♦ Séance cryothérapie
- ♦ Soin visage Coup d'Éclat



+ DE FRAÎCHEUR

CRYOTHÉRAPIE

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).

TraITEMENT minceur corps

- 1 séance : 80€
- 3 séances : 240€ +1 offre
- 6 séances : 480€ +3 offertes

DESTOCKAGE CELLULITE / FERMETÉ
Ventre, bras, fesses, cuisses

Accompagnement spécifique

- 1 séance : 40€
- 3 séances : 120€ +1 offre
- 6 séances : 240€ +3 offertes

Visage

Acné
Anti-âge
Remodelage
Détox
Relax
Coup d'éclat
Eczéma
Psoriasis

Pour les sportifs
Entretien, récupération,
préparation du sportif

Détente
Zone corps au choix

Amélioration des gestes du quotidien

Zone ciblée

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

12 à 16 min

6 à 8 min

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**.

LES SOINS VISAGE

— 30 min 50€

Soin Gourmandise /dès 6 ans

Un soin tout doux pour le visage des enfants. Il permet de nettoyer la peau du visage et de l'hydrater en profondeur.

Soin Pureté /dès 10 ans

Un soin purifiant et équilibrant, spécialement conçu pour répondre aux premiers besoins et imperfections de la peau des pré-ados.

Soin Apaisant /dès 10 ans

Ce soin est destiné aux pré-adolescents qui présentent une inflammation de la peau liée aux problèmes d'acné. Le Soin Visage Apaisant permet de calmer et rééquilibrer les peaux sensibles et réactives tout en l'hydratant.

LES MASSAGES

— 30 min 50€

Doux Rêve /dès 6 ans

Un massage délassant du haut du corps avec le baume de massage Rêve d'Ange au parfum miel.

La Tête Dans les Nuages /dès 6 ans

Un massage relaxant du dos et des jambes avec le baume de massage Rêve d'Ange au parfum miel.

Duo Royal /duo parent-enfant dès 6 ans

— 30 min 100€

Massage relaxant corps en cabine Duo avec votre enfant pour un moment de détente complice.

Mon escale Gourmande /dès 10 ans

— 60 min 90€

Un soin visage Gourmand ou Pureté ou Apaisant associé au massage de votre choix Doux Rêve ou La Tête dans les nuages.



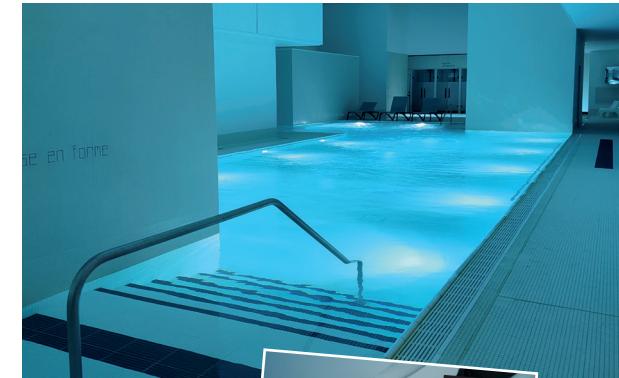
LES PETITS +

DE L'INSTITUT DES BAINS DES DOCKS



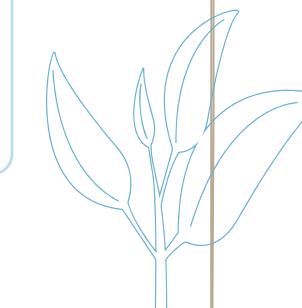
◆ Offrez-vous une parenthèse d'exception

Le jour de votre soin, profitez de l'accès à nos espaces piscine & balnéo au tarif privilégié de 9€ au lieu de 15,90€



◆ Carte Cadeau

Offrez bien plus qu'un soin : un véritable moment d'exception. La personne de votre choix pourra profiter de la prestation prévue et régler la différence si elle souhaite prolonger son expérience. Nos cartes cadeaux sont personnelles, valables 6 mois à compter de la date d'achat et utilisables uniquement sur rendez-vous. Elles ne sont ni échangeables ni remboursables. Au-delà de ce délai, elles ne pourront plus être utilisées. En cas d'absence le jour du soin, l'institut se réserve le droit de considérer le bon comme consommé.



◆ Pour vos évènements

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



RENOUVEAU

GÉNÉXIN | RENEWAL | ERNEUERUNG

FORMULE ENTERREMENT VIE DE JEUNE FILLE

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

OU SÉANCE DÉCOUVERTE
CRYOTHÉRAPIE

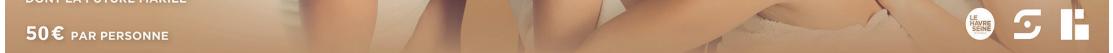
+ ACCÈS PISCINE
& BALNÉO*

+ 10 % DE REMISE
SUR LES PRODUITS*

*LE JOUR DU SOIN

À PARTIR DE
5 PERSONNES
DONT LA FUTURE MARIÉE

50 € PAR PERSONNE



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 paiement en totalité 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. À défaut, 30% du montant 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(e) 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'intégralité 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

