



## Les massages du Grand Hôtel

### Massages



#### Massage Signature

Modelage complet, à la fois doux et tonique, relaxant et énergétique, permettant la gestion du stress, mais également d'éliminer les contractures musculaires.

Signature massage | Gentle yet dynamic, relaxing yet energetic, this complete sculpting massage, helps manage stress, as well as eliminating muscle contractions.

1h 115€ • 1h30 150€

#### Massage Ayurvédique

Issu de la médecine traditionnelle indienne, ce modelage à l'huile de sésame chaude aux vertus relaxantes purifie votre corps et détend votre esprit.

Ayurvedic massage | Derived from traditional Indian medicine, this flowing sculpting massage using warm sesame oil, with its relaxing properties, purifies your body and relaxes your mind.

1h 115€ • 1h30 150€

#### Massage Lomi-Lomi

Un massage enveloppant et rassurant, une harmonie de gestes avec les avant-bras permettant une relaxation profonde.

Lomi-lomi massage | A reassuring enveloping massage using a balance of gestures incorporating the forearms encourages deep relaxation.

1h 115€ • 1h30 150€

#### Massage Suédois

Incontournable massage qui permet un renforcement du tonus musculaire et une stimulation de la circulation veineuse. Il libère les contractions musculaires et les articulations.

Swedish massage | This classic massage strengthens muscle tone and stimulates the circulation, easing tension and relaxing the joints.

1h 115€ • 1h30 150€

#### Massage Découverte

Un massage réalisé sur le dos et les jambes. Soulage la douleur musculaire.

Discovery massage | On the back and back legs.

30 mn 60€

#### Un Temps Pour Nous

Un massage en duo réalisé sur le dos et les jambes à découvrir et à partager avec votre enfant (6 à 16 ans).

A time for us | A back and leg massage for two, to enjoy with your child (6 to 16 years old).

30 mn 115€

#### Réflexologie Plantaire

Un massage doux des pieds réalisé avec les doigts par pression des réflexes de la voûte plantaire. Ce massage harmonise les fonctions vitales et libère le stress. Il apporte détente et relaxation profonde.

Foot reflexology | Relaxing foot massage using pressure by fingers on the arch of the foot. The perfect combination of a foot treatment that harmonises body tension and boosts the body's self-regulating functions.

1h 105€

#### Massage Étoile

Un massage des extrémités du corps, tête, mains, pieds, riche en récepteurs sensoriels. Rééquilibre vos émotions et votre énergie.

Star Massage | Enjoy the intense sensorial experience of head, hand and foot massage. Balance your emotions and your energy.

1h 115€

#### Modelage du Cuir Chevelu et Visage

Ce modelage est excellent pour le cuir chevelu grâce au travail effectué sur la microcirculation. Stimule la peau et le cuir chevelu, apaise l'esprit

et permet de mieux dormir.

Scalp and face massage | It is excellent for the blood microcirculation as it activates scalp and skin, eases your mind to have a better sleep.

30 mn 60€

# Les Soins du Visage

## Facial Treatments



### Soin Plénitude

Ce soin commence par un bain de pied parfumé et un effleurage des jambes et des bras.

À l'issue de cette relaxation un nettoyage complet du visage avec des produits adaptés à votre peau lui permettra d'être régénérée et harmonisée en profondeur.

Fullness treatment | This treatment starts with a perfumed foot bath and gentle massage of the legs and arms. Following this moment of relaxation, enjoy a full facial cleansing with products suited to your skin that will allow it to regenerate and regain balance deep down.

2h 180€



### Soin Revitalisant

Donne une impulsion de tonus à votre peau fatiguée. Idéal au changement de saison.

Revitalizing treatment | Give your tired skin a boost of energy. Ideal when the seasons change.

1h45 145€



### Soin Harmonisant

Un sentiment de confort accompagne ce soin apaisant, il vous aide à vous recentrer. Une circulation lymphatique activée en douceur par les mains et les pinceaux. Cure et masques précieux complètent cette expérience.

Harmonizing treatment | Enjoy the deep feeling of comfort from this soothing treatment that will help you to recentre yourself. Brushes are used in addition to the hands in this gentle lymphatic massage. A serum and valuable masks finish the experience.

1h30 135€



### Soin Clarifiant

Un nettoyage en profondeur spécialement conçu pour les peaux impures, ayant tendance aux inflammations.

Ce soin permet de retrouver son équilibre naturel.

Clarifying treatment | Deep down cleansing especially designed for skin with imperfections that tends to become inflamed. This treatment enables the skin to regain its natural balance.

1h 95€



### Soin "Un temps pour moi"

Cette heure vous appartient. Savourez les doux effleurages sur le visage et le décolleté, les bienfaits des cures, masques et soins sur mesure.

Treatment "a time for me" | This is an hour just for you. Enjoy a gentle massage of your face and cleavage, plus the benefits of personalised treatments, masks and a serum.

1h 95€



### Soin des Légendes

Ce soin complet aux extraits de pépins de figues de Barbarie et baies d'acai apporte à la peau vitalité et hydratation. La peau est repulpée et régénérée avec une attention particulière sur le contour des yeux grâce au soin collagène.

Age-defending and radiant facial treatment | This full treatment using extracts of prickly pear seeds and acai berries provides the skin with vitality and hydration. The skin is plumped up and regenerated with the collagen treatment paying particular attention to the eye contour.

1h30 145€



### Soin Hydratant

Ce soin procure une sensation de confort unique. La peau est nourrie, satinée et retrouve son éclat.

Moisturizing treatment | This treatment instantly cleanses, restores balance, creates a more youthful appearance

1h 115€

# Les Soins du Corps

Body Care

## Soin Éclat du Corps

Un soin qui associe une exfoliation de la peau et un modelage. La peau devient satinée. Elle retrouve son éclat.  
Revitalized body treatment | Associates an exfoliation and a massage. The skin become smooth and regains its natural glow.

1h30 165€

## Grand Soin Détox

Ce soin complet avec gommage et enveloppement detoxifiant offre un soin antioxydant, anti-âge et protecteur.  
Son modelage hydratant laisse une véritable sensation de légèreté.

Great detox treatment | This complete treatment, with a scrub, is at once antioxidant, anti-ageing and protective.  
The moisturising sculpting massage leaves a true sensation of lightness.

1h30 165€

## Rituel Signature du Grand Hôtel

Ce soin complet avec gommage, massage et enveloppement aux algues permet une détente du corps et de l'esprit. La peau retrouve son

hydratation naturelle, elle est ressourcée et reminéralisée.

Grand Hotel Signature Ritual | This complete treatment, with a scrub, massage and algae wrap, relaxes the body and mind. Natural hydration and minerals are restored to the skin, leaving it replenished.

1h30 165€

## Soin Jambes Légères

Ce soin permet un soulagement des jambes lourdes, améliore la microcirculation sanguine et active le drainage des tissus.  
Exfoliation énergétique qui permettra une meilleure pénétration des actifs lors du modelage et de l'enveloppement cryo.

Light legs treatment | This treatment lightens heavy legs, improves blood microcirculation and activates tissue drainage. Energetic exfoliation that allows better penetration of active ingredients during the massage and cryo wrap.

1h 105€

Dr. Hauschka



## Soin Relaxant pour le Corps **NOUVEAU**

Ce soin commence par un bain de pied parfumé suivi d'un massage aux huiles dont vous choisissez la senteur. Les effleurages rythmiques des pieds au cuir chevelu harmonisent et stimulent le flux lymphatique. L'ensemble de ses légères manœuvres apporte un sentiment de vitalité, de légèreté, d'apaisement et meilleure qualité de sommeil.

This treatment starts with a perfumed foot bath followed by a massage with oils of your choice. The rhythmic strokes from the feet to the scalp harmonize and stimulate lymphatic flow. These maneuvers as a whole inspire a feeling of vitality, lightness and calm and ease your mind for a better sleep.

1h30 150€

# Les Forfaits

Packages



## Détente Absolue

Nous vous proposons un lâcher-prise et une détente absolue en associant un soin visage régénérant et un massage corps personnalisé.

Zen treatment | Letting go and ultimate relaxation using both a regenerating face treatment and a personalised body massage.

1h45 180€



## Rituel Cocooning

Prendre du temps pour soi en profitant d'un modelage du dos, du cuir chevelu et des mains accompagné d'un soin du visage pour un total moment de bien-être.

Ritual cocooning | Enjoy a massage of the back, the scalp. The treatment ends with a relaxing hands massage.

2h 200€

# Les Gommages

## *Scrubs*

### Gommage aux Cristaux de Sel Marin

Un gommage vivifiant, enrichi en huile d'abricot au parfum de verveine et d'agrumes. Ce soin révèle, de façon naturelle, l'éclat de la peau en éliminant les impuretés et

cellules mortes. La peau conservera un parfum doux et délicat.

Exfoliation scrub | With sea salt crystals stimulating scrub enriched in apricot oil with verbena and citrus perfume. This natural treatment gives the skin glow, flaking off impurity and dead cells.

The skin will keep a smooth and delicate fragrance.

30 mn 60€

### Gommage aux Sucres Mauriciens

Un gommage gourmand et efficace. Composé d'une cassonade douce venue tout droit de l'île Maurice, ce gommage développe des parfums naturels de miel, de vanille

et châtaigne. Il vous transporte dans une bulle légère et lointaine. La peau est douce, débarrassée des impuretés et des cellules mortes.

Mauritius sugars scrub | Greedy and effective scrub made of brown sugar from Mauritius that smells natural honey, vanilla and chesnut.

30 mn 60€

# Les Enveloppements

## *Wraps*

### Body Marin

Cet enveloppement corporel aux algues, concentré en sels minéraux, oligo-éléments et vitamines permettent d'obtenir un excellent soin reminéralisant et ressourçant.

Body Marin | This seaweed body wrap, concentrated in mineral salts, trace elements and vitamins is an excellent remineralising and revitalising treatment.

45 mn 70€

### Body Detox

Cet enveloppement, aux actifs végétaux uniques offre un véritable moment de bien-être à la peau. Dans un cocon détoxifiant, antioxydant et hydratant toutes les

impuretés à la surface de la peau sont éliminées.

Body Detox | The skin enjoys a true moment of well-being with this wrap using unique plant active ingredients. Impurities on the skin surface are swept away in a detoxifying,

anti-oxidant and hydrating cocoon.

45 mn 70€

# Le Maquillage

## Make Up

### Mise en beauté naturelle à la suite d'un soin.

Natural beauty following a treatment.

15 mn 20€

### Maquillage

Beauty treatment

30 mn 40€

# Les Épilations

Waxing

Maillot I Bikini 20€

Maillot brésilien I Brazilian bikini 40€

Maillot intégral I Full bikini 50€

Aisselles I Armpits 20€

Demi-jambes I Half legs 30€

Jambes entières I Full legs 40€

Bras I Arms 25€

Sourcils, lèvres ou menton I Eyebrows, lips or chin 15€

Dos I Back 40€

## La Beauté des Mains et des Pieds

*Hands, Nails and Feet treatment*

**Soin calluspeelling NOUVEAU**

Peeling doux des pieds éliminant callosités. Permettant de retrouver des pieds sains et hydratés.

Exfoliation of the feet. Your feet will feel incredibly moisturized and silky-smooth.

45 min 70€

**Le grand rituel des pieds NOUVEAU**

Soin calluspeelling, limage, cuticule, vernis transparent.

Calluspeelling treatment, Filing, cuticule care and application, of a base-coat.

1h15 105€

**Beauté des pieds**

Beauté des pieds, gommage, modelage au beurre de mangue, vernis transparent.

The great ritual I Full feet treatment scrub massage with mango butter, clear base coat.

1h 70€

**Le grand rituel des mains et des ongles**

Manucure, gommage, modelage au beurre de mangue, polissage, vernis transparent.

The great ritual hands and nails I Manucure, scrub with mango butter and nail treatment (filling and cuticule care) application of a clear base-coat.

1h 70€

**Manucure I** Limage, cuticule, vernis transparent.

Manucure I Filing, cuticule care and application, of a base-coat.

30 mn 40€

**Pose de vernis**

Application of nail polish

20 mn 20€

**Pose de vernis semi-permanent**

Application of semi permanent nail polish

45 mn 40€

**Dépose de vernis semi-permanent**

Removal of semi permanent nail polish

45 mn 20€

LE GRAND HÔTEL  
*Cabourg*

