

A hand with dark nail polish holds a small, light-colored ceramic bowl filled with colorful marshmallows. The background is a soft, white, fluffy surface, possibly a rug or blanket. Several marshmallows are scattered around the bowl. In the top left corner, a portion of a light-colored, textured hat is visible. The overall aesthetic is cozy and indulgent.

# Le Spa

**LA MAISON ROUGE**

*Maison Savoyarde de Qualité*



## CARTE DES SOINS ET INSTANTS COCOONING

A quelques minutes du centre de Chambéry, loin de l'agitation citadine, poussez les portes du Spa de La Maison Rouge et accordez vous une parenthèse douceur dans votre quotidien...

Commencez par détendre l'esprit et le corps à l'espace bien-être avant de vous laisser aller dans les mains de nos thérapeutes. Profitez-en pour découvrir notre soin Signature « Home Sweet Home » pour un moment de pure douceur.

Envie de prolonger ce moment autour d'un thé entre copines, d'un dîner en amoureux ou d'un apéritif entre amis ?  
Et pourquoi pas un atelier yoga ou une séance de coaching fitness?

Choisissez parmi nos Instants Cocooning celui qui vous conviendra le mieux et suspendez le temps à La Maison Rouge quelques minutes ou quelques heures de plus...

Le Spa de La Maison Rouge a choisi l'expertise de Cinq Mondes pour les soins visage et corps.  
Les enfants sont également les bienvenus grâce à la marque de soins Nougatine.

Afin de vous mettre dans les meilleures conditions pour profiter de ce soin et en ressentir tous les bienfaits, chacun de nos soins visages et corps inclut un accès à l'espace de bien-être une heure avant votre soin.

Votre instant cocooning commence ici...

**CINQ M̄NDES**  
SPA PARIS

**NOUGATINE**  
PARIS

## LES INSTANTS COCOONING

Les Instants Cocooning de La Maison Rouge sont des moments pour soi à vivre seul, entre amis, en famille, en amoureux...

C'est aussi la possibilité de prendre soin de soi grâce à une séance de coaching sportif ou un atelier yoga thématique : lâcher-prise, détox, ouverture des chakras... Tous ces moments qui font de La Maison Rouge LA parenthèse bien-être de Chambéry.

**BREAKFAST & SPA** (Massage 30mn en option)  
Une entrée spa 1h et un petit-déjeuner complet.

**LUNCH & SPA** Du lundi au samedi.  
Un déjeuner incluant entrée/plat/dessert du jour ou 2 plats «suggestion du Chef», un soin de 30mn, un accès spa 1h.

**TEA TIME & SPA** (Massage 30mn en option)  
Un accès spa 1h, une pause gourmande avec une boisson au choix et un gâteau maison.

**SAVEUR & SPA** (Massage 30mn en duo en option)  
Le soir en semaine et le samedi midi. Deux repas «entrée, plat, dessert au choix à la carte», deux coupes de champagne, deux accès au spa 1h.

**PETIT SPA ENTRE AMIS**  
Du lundi au vendredi ou dimanche après-midi, uniquement sur réservation. Privatisation du spa pendant 1h.

**YOGA & SPA**  
Un atelier yoga 1h30, un snacking healthy ou une pause gourmande, suivi d'un accès spa 1h. Disponible aux dates des ateliers.

**L'OPTION COCON**  
Prolongez votre détente avec un massage sur lit massant Hydrojet idéal pour combattre le stress, le mal de dos, les jambes lourdes...

## LES MASSAGES

### **MASSAGE SIGNATURE « HOME SWEET HOME » 60 mn**

Subtil mariage de l'ambiance d'un chalet de montagne et de la chaleur douillette du hygge\*, ce massage exclusif du Spa de La Maison Rouge vous plongera dans un océan de douceur grâce à des manœuvres enveloppantes et fluides.

Au son d'une play-list cocooning, glissez vous sous une couette de bien-être le temps de ce soin. Idéal pour un besoin de décontraction musculaire et mentale ou de lâcher-prise, selon le rythme et la pression demandées : à vous de choisir selon votre envie du jour.

*Hygge : mot scandinave faisant référence à un sentiment de bien-être, une humeur joyeuse et une atmosphère intime et chaleureuse. Etat d'esprit positif procuré par un moment jugé réconfortant, agréable et convivial.*

### **L'INSTANT MAISON ROUGE 30mn / 45mn**

Besoin de détente après votre séminaire?

Profitez d'un massage sur-mesure pour libérer les tensions localisées et retrouvez un bien-être immédiat (dos, visage et cuir chevelu ou jambes).

### **MASSAGE ORIENTAL TRADITIONNEL RELAXANT**

60mn / 90min avec gommage

Un massage inspiré de la tradition orientale et composé de manœuvres lentes et profondes pour un pur moment de bien-être.

### **MASSAGE AYURVÉDIQUE INDIEN TONIFIANT**

60mn / 90mn avec gommage

Un massage issu de la tradition indienne millénaire et composé de manœuvres toniques réalisées sur une alternance de rythmes variés.

### **MASSAGE SUBLIME DE POLYNÉSIE DÉLASSANT**

60mn / 90mn avec gommage

Un massage inspiré du lomi-lomi et composé de pressions et mouvements longs et continus des avant-bras pour un moment de lâcher-prise.

### **MASSAGE BALINAIS DÉCONTRACTANT**

60mn / 90mn avec gommage

Un massage d'inspiration ancestrale balinaise associant lissages traditionnels et étirements doux thaï.

### **MASSAGE RÉCONFORTANT AUX PIERRES CHAUDES 60mn / 75mn**

Laissez vous envahir par une vague de chaleur pour un relâchement total du corps et de l'esprit.

### **MASSAGE LIFTANT JAPONAIS DU VISAGE 30mn**

Un massage du visage « anti-âge global » associant digito-pression, manœuvres liftantes et drainantes.

### **COCOONING FEMME ENCEINTE 60mn / 75mn**

Un soin dédié aux femmes enceintes pour améliorer la circulation sanguine, assouplir la peau et soulager les tensions.



## LES SOINS DU CORPS ET DU VISAGE

### **DIAGNOSTIC EXPERT VISAGE 30mn**

Un diagnostic visage approfondi associant mesures et prises de vue scientifiques et questionnaire professionnel pour une définition précise de vos besoins et la mise en place d'un programme beauté sur-mesure.

### **RITUEL DU HAMMAM 60mn**

Un voyage au cœur de la tradition orientale du hammam pour une peau tonifiée et soyeuse. Gommage purifiant au Savon Noir Beldi, Enveloppement détoxifiant à la Crème de Rassoul et Massage Oriental Traditionnel.

### **SOIN-MASSAGE VISAGE ÉCLAT « FLEURS DE BALI » 30mn**

Un soin coup d'éclat inspiré des rituels de beauté balinais alliant nettoyage de peau, bien-être et beauté.

### **SOIN-MASSAGE VISAGE SUBLIMATEUR « AUX CINQ FLEURS »**

45 / 60mn

Grâce à l'association des extraits de cinq fleurs tropicales et d'un massage du visage, de la nuque et des trapèzes, la peau est nettoyée et le teint plus lumineux.

### **SOIN-MASSAGE PERFECTEUR DE TEINT « FLEURS ET FRUITS DE BALI »**

75mn

Profitez des bienfaits des actifs naturels des fleurs tropicales et des acides de fruits (AHAs) pour une peau purifiée et éclatante.

### **SOIN-MASSAGE SUPRÊME DE JEUNESSE « KO BI DO » 75mn / 90mn**

Véritable soin « anti-âge global », ce lifting manuel agit en profondeur sur les rides, la fermeté, les taches pigmentaires et l'éclat.

### **GOMMAGE SENSORIEL CINQ MONDES 30mn**

Sublime au Monoï de Tahiti, Éclat à la Purée de Papaye ou Énergisant aux épices : laissez-vous transporter par les délicates senteurs de ces soins et retrouvez une peau douce, tonifiée et satinée.  
(Uniquement en complément d'un massage de 60 min)

### **SOIN-MASSAGE EXPERT VISAGE ET CORPS 90mn**

Un soin corps et esprit parfaitement adapté pour vous messieurs, associant un massage du dos d'inspiration ayurvédique et du visage personnalisé.

### **MASSAGE MAINS D'ANGE RÉGÉNÉRANT 45mn**

Un soin embellissant et anti-âge associant un gommage fruité, un masque sublimateur et un modelage apaisant. (Sans pose de vernis)

### **MASSAGE PIEDS LÉGERS ÉNERGISANT 45mn**

Un soin douceur associant un bain de pieds, un gommage, un enveloppement onctueux et un modelage des pieds. (Sans pose de vernis)



## Les rituels des enfants

Idéal pour apprendre aux enfants à se détendre et à prendre soin d'eux dès le plus jeune âge

### **DOUCE FRIMOUSSE** 30mn

Apprendre les premiers gestes essentiels à travers un soin du visage ludique et gourmand.

### **MON PREMIER COCON** 30mn

Un massage corps tout en douceur : nuque, dos, bras, mains, jambes, pieds.

### **RITUEL DES LOULOUS** 45mn

Soin visage et massage corps pour un premier soin complet.

### **L'INSTANT COMPLICE** 30 min / 45 min

En duo, vivez un instant de douce complicité avec votre loulou.

*Soins ne donnant pas l'accès au spa.*



## LES INSTANTS DE LA MAISON

### **L'INSTANT «HOME SWEET HOME»**

Offrez-vous une parenthèse de bien-être ! Pour 2 personnes : 1 nuit en suite duplex, 2 petits-déjeuners, 2 dîners «entrée, plat, dessert au choix à la carte», 2 massages Signature « Home Sweet Home » de 60mn, 2 accès spa d'1h, accès libre à la salle de fitness.

### **L'INSTANT BIEN-ÊTRE**

Venez vous détendre à La Maison...

Pour 2 personnes : 1 nuit en chambre supérieure, 2 petits déjeuners,, 2 massages 20 min, 2 soins cocon «hydrojet» 20 min, 2 accès au spa d'1h, accès libre à la salle de fitness.

### **L'INSTANT GOURMAND**

Envie de faire une pause ? Bullez à deux !

Pour 2 personnes : 1 nuit en chambre supérieure et 2 petits-déjeuners buffets, 2 dîners «entrée, plat, dessert au choix à la carte», 2 cocktails «Maison Bulle», 2 accès spa d'1h, accès libre à la salle de fitness.

### **L'INSTANT SAVOYARD**

1 nuit en cabane duo, 2 accès au spa d'1h, 2 petits-déjeuners, 1 apéro au bar de La Maison «Planche savoyarde et 2 verres de vin de Savoie», 1 panier gourmand en chambre.



## GUIDE PRATIQUE

### HORAIRES

Spa : 10h/20h tous les jours, le mardi 14h/20h  
(sur réservation)  
Institut: 10h/19h du lundi au samedi (sur réservation)

Dans un souci de détente et de satisfaction optimale, nous vous remercions de respecter les horaires de vos rendez-vous. En cas de retard, le temps consacré aux soins ne pourra être garanti.

**SPA** Hammams, bassin de relaxation, jacuzzi, jets massants, douche expérience, tisanerie, hydrojet, cabines duos.

**FITNESS** Vélo, rameur, vélo elliptique, tapis de course, appareil de musculation.

### INVITATION CADEAU

Offrez à vos proches des heures de bien-être, un rituel, un séjour...  
Le cadeau idéal pour vous garantir détente et évasion...

### ÉVÈNEMENTS PRIVATISATION

Pour toute demande particulière, notre équipe est à votre disposition.

### MODIFICATION ET ANNULATION

Pour toute modification ou annulation de soin, il vous est demandé de contacter la réservation du spa dans un délai de 24h minimum avant le début de votre soin.

Au-delà de ce délai, tout soin annulé sera facturé dans sa totalité.  
Lors de votre réservation votre numéro de carte bancaire vous sera demandé en guise de garantie.

### SPA ATTITUDE

Le spa est un univers de tranquillité, d'harmonie et de bien-être.  
Le port du maillot de bain est obligatoire (short de bain interdit).  
L'utilisation de produits cosmétiques est strictement interdite dans les hammams, les bassins de relaxation et les douches sensorielles pour des raisons d'hygiène et d'entretien de nos équipements.  
Nous mettons à votre disposition peignoir, drap de bain et claquettes.  
L'accès au spa est autorisé à partir de 14 ans avec accompagnement obligatoire d'un adulte.

Le spa est un univers non médicalisé et tous les soins prodigués ont pour seul but votre bien-être.

La Direction ne peut être tenue pour responsable en cas de perte, de vol, d'oubli ou de détérioration d'objets au sein du spa.





# LA MAISON ROUGE

*Maison Savoyarde de Qualité*

04 79 600 500  
spa@lrmchambery.com  
www.chambery-hotel.fr