HÔTEL

LE CEP

BEAUNE | BOURGOGNE

SPA HOLISTIQUE

Marie DE BOURGOGNE

- SPA MENU 2022 -

PHILOSOPHIE

La philosophie unique de notre Spa Holistique Marie de Bourgogne consiste à contribuer à votre épanouissement et mieux-être en associant nos technologies de pointes au savoir-faire de nos praticiennes du Spa et au pouvoir de la médecine ayurvédique, multimillénaire, de sa vision globale de votre équilibre, tant physique que psychique...
Cette vision holistique permet de personnaliser les expériences qui contribueront à vous ressourcer, vous détoxifier et vous épanouir pour vivre en équilibre et en harmonie avec vous-même...
Plus de 600m2 (et bientôt 1000m2) vous sont dédiés, que ce soit pour des soins, du yoga ou une nourriture ayurvédique, tout ce qui contribuera à votre joie de bien vivre !

Nous serons attentifs aux moindres détails de votre bien-être, de la nourriture que vous mangez à la façon dont vous dormez et l'environnement qui vous entoure.
Le bien-être est intégré dans toute votre expérience Marie de Bourgogne et devient un Art de Vivre.

ESPACES

Un environnement de plus de 600 m2, équipé d'un sauna avec douche suédoise, d'un hammam, d'une douche à expériences et d'un très bel espace de relaxation avec tisanerie. Cet espace est mixé avec un espace de soins de 7 cabines dont 3 en duo, donnant la possibilité a des soins exceptionnels fusionnant la philosophie de soins traditionnels ayurvédique avec les 5 cabines de soins avant-gardistes, comme la cryothérapie du corps entier, la chromothérapie, le lit de flottaison, lit d'hydromassage, balnéothérapie et aquabike.

Un médecin ayurvédique et ses praticiens formés aux techniques de l'ayurvéda vous accompagnent dans le recherche du bien-être et de la sérénité à travers des soins thérapeutiques et des massages pratiqués dans la tradition Indienne.

Le Spa Holistique Marie de Bourgogne propose également une boutique dédiée aux cosmétiques de la marque Bourguignone « Vinésime » qui puise son efficacité au cœur des vigne de Bourgogne et dans l'excellence de ses concentrés naturels et Mila21, expert de l'amincissement et du raffermissement. Le choix de nos soins et de nos technologies sont le résultat d'un cahier des charges d'exception ayant un seul objectif

L'EXPERIENCE ET LE BIEN-ETRE DE NOS INVITÉS.

SOMMAIRE

RITUELS 9

SIGNATURES LE CEP 10

- Massages Le Cep 10
- Soins du visage Le Cep 11

VINESIME 13

- Soins du corps 13
- Soins du visage 13

L'AYURVEDA AU CEP 15

- Bilan Ayurvédique 15
- Massages ayurvédiques 16
- Soins ayurvédiques 18

YOGA AU CEP 25

TECHNOLOGIES 27

PROGRAMMES AYURVÉDIQUES 31

RITUELS ENFANTS 35

EXPERIENCES GOURMANDES & SPA 36

ESTHÉTIQUE 38

PRIVATISATION SUR DEMANDE 38

INFORMATIONS PRATIQUES 39

Autrefois l'apanage de la royauté, de l'aristocratie et la noblesse, les rituels de beauté ont marqué l'histoire, gratifiant notre époque d'un précieux héritage. Les vestiges de ces rituels continuent à occuper une place essentielle dans les régimes de beauté modernes, sous la forme de programmes et de rituels par étapes. L'alliance de l'expertise et du bien-être réunis pour vous faire vivre une véritable expérience.

RITUELS

Tous nos Rituels comprennent un accès de 30 mn à l'Espace H2O avant le début du soin.

Rituel Signature Le Cep — 2h

R001 Gommage au Richebourg Grand Cru pour libérer votre peau des impuretés suivi de votre massage Signature Le Cep, tonique ou léger la décision vous appartient.

Rituel Détox — 2h10

R002 Hommage à la tradition orientale avec un gommage au savon noir à faire soi-même dans le Hammam, voyage en terre marocaine avec l'enveloppement corps au Rhassoul, poursuivit par un massage indien pour rééquilibrer vos énergies.

Rituel Marie de Bourgogne — 2h40

R003 Commencez par un gommage au Richebourg Grand Cru aux vertus exfoliantes, continuez avec notre masque cocooning Vinésime pour hydrater et relaxer en profondeur le corps sur un lit de flottaison, et prolonger par un massage Signature Le Cep.

Rituel Grand Cru — 4h

R004 Un nom symbolique pour un rituel premium. Gommage exfoliant au Richebourg Grand Cru, voile enveloppant Vinésime pour le corps sur lit de flottaison, massage Signature Le Cep et soin du visage aux extraits de Pinot Noir et de bourgeons de cassis de la gamme Vinésime. Faites-vous du bien grâce aux polyphénols et aux vertus naturellement anti-oxydantes des produits de la vigne.

Rituel Grand Cru

R005 Votre Rituel Grand Cru à partager en duo.

SIGNATURES LE CEP

MASSAGES LE CEP

Signature Le Cep - Relaxant ou Revitalisant — 60 - 90 min

M001 Le massage holistique concerne aussi bien votre corps que votre esprit. Un soin global qui agit en profondeur pour une pleine et entière relaxation. Notre praticienne adapte le massage (léger et doux, tonique) selon vos envies et vos besoins. Ce soin unique vous transportera dans une profonde relaxation ou vous donnera une énergie sereine pour le reste de votre journée.

Massage Anti-Stress Le Cep — 45 min

M002 Un massage dos, nuque, épaules, conçu pour dénouer les tensions.

Massage Du Dos Le Cep — 30 min

M003 Ce massage du dos à la fois stimulant et apaisant, procure un sentiment de soulagement et de bien-être profond.

Massage Deep Tissue 80 min

M004 Massage musculaire profond réparateur de 60 minutes précédé de 20 minutes de hammam. Il vous permettra de relâcher les tensions et les douleurs musculaires. L'huile de massage spécifique d'aromathérapie contribuera au relâchement musculaire et la sensation de bien-être.

Massage à la Bougie 45 - 60 min

M005 Le massage à la bougie est un massage de bien-être s'inscrivant dans une approche holistique en alternant des manœuvres douces et toniques, pour soulager les maux physiques et psychologiques.

Massage Assis 15 min

M006 Le massage assis permet d'éliminer les tensions du corps, de libérer les blocages d'énergie et détend profondément. Massage flash idéal, il permet de réduire les différentes tensions, stress et fatigue grâce aux points d'acupression.

SOINS DU VISAGE LE CEP

Soin doux regard 30 min

M007 Express et complet ce soin spécifique contour yeux associe méthode par le froid Cryo21, et patchs yeux. Effet liftant, décongestionnant.

Soin visage Signature Le Cep 90 min

M008 Un soin complet du visage alliant nos différentes technologies Cryo21 et Chromo21 permettant d'optimiser les résultats liftant et raffermissant. La peau est plus tonique et rayonnante.

VINÉSIME

MILLÉSIME DE BEAUTÉ

Cette marque française de cosmétiques allie terroir bourguignon et innovation pour des produits uniques élaborés à partir d'extraits de Pinot noir de Gevrey-Chambertin, de chardonnay et de bourgeons de cassis noir de grands crus de Bourgogne. Le complexe A20C* Bourgogne agit en profondeur, régénère et oxygène la peau luttant contre le vieillissement cutané. Une cosmétique authentique et sophistiquée choisie par le Spa Marie de Bourgogne.

*Anti-Oxydant et Oxygénant Cellulaire.

SOINS DU CORPS

Pause stimulante Grand Cru — 30 min

V001 Gommage au Pinot Noir «Richebourg Grand Cru» ou Chardonnay. Composé de pépins et de rafles de raisin de pinot noir issus d'un Grand cru, ce gel huileux exfolie impuretés et cellules mortes tout en enveloppant votre corps d'un film doux et soyeux.

Divine escapade dans les vignes — 60 min

V002 Ce soin relaxant allie des manoeuvres manuelles et des ballotins au marc et pépins de raisin chauds délassant. Un voyage inattendu vous attend.

Echapée anti-âge et bien-être — 35 min

V003 Enveloppement corps revitalisant et anti-âge au raisin rouge de Bourgogne. Nourrissez votre corps en profondeur, grâce aux polyphénols du raisin aux pouvoir antioxydant. Détendez-vous sur un lit de flottaison qui vous berce dans un écrin.

Massage Signature Vinésime — 75 min

V004 Soin polysensoriel globale, relaxant, réalisé avec un baume de massage Vinésime, à base de Pinot Noir et de bourgeons de Cassis.

SOINS DU VISAGE

Parenthèse Beauté — 30 min

V005 Un soin découverte vivifiant et stimulant pour réveiller les fonctions vitales de l'épiderme. Le teint est frais et lumineux.

Vin'hydra intense — 45 min

V006 Magnificence et confort pour votre peau. L'application d'un masque tissu spécifique concentré en Acide Hyaluronique et Aloé Véra va permettre de maintenir un taux d'hydratation optimal. Les traits du visage sont reposés et le teint radieux.

Force Vitale de la Vigne — 60 min

V007 Un soin anti-âge complet pour une meilleure oxygénation cellulaire grâce au complexe A2OC. Anti oxydant se soin révèle l'énergie de la peau pour un lissage et un éclat incomparable du visage.

L'AYURVEDA AU CEP

BILAN AYURVÉDIQUE

A001 Toutes les attentions et intentions de l'Ayurvéda ont pour but d'éveiller l'intelligence innée du corps et de l'esprit, de leur restituer leur faculté naturelle à prévenir la maladie et à entretenir la joie et la sérénité. On veille à créer un terrain où la maladie n'a pas d'emprise, à renforcer les défenses naturelles de l'organisme et à stimuler les processus d'élimination des toxines et des impuretés dans le but de préserver la santé.

Le bilan ayurvédique est une approche complète pour analyser le corps à l'aide de méthodes de diagnostics ayurvédiques. Il donne une image claire de la santé physique et mentale de la personne.

Selon la médecine indienne, le premier pas vers le bien-être est la connaissance et la compréhension de qui nous sommes, et de notre constitution natale, autrement appelé Prakriti. L'équilibre des trois doshas est essentiel. Notre médecin Ayurvédique définira l'équilibre ou déséquilibre et définira entre autres choses si vous êtes plutôt Vata, Pita ou Kapha…

Durée : environ 1h30.

Sibin, médecin ayurvédique au
Spa Holistique Marie de Bourgogne

MASSAGES AYURVÉDIQUES

Synchro Abhyanga 1h30

A002 Le massage Synchro Marma Abhyanga est un massage du corps entier à base d'huile chaude pratiqué à 4 mains. L' alternance et la synchronisation des mouvements favorisent la pleine conscience du corps dans sa totalité. Il procure une sensation harmonieuse d'enveloppement tout en équilibrant les nadis des différentes polarités de l'organisme. Au cours de ce soin, sont sollicités une soixantaine de points Marmas répartis sur l'ensemble du corps. Ces points sont subtils et leur énergie complexe participe à l'éveil des sens.

Abhyanga 60 min

A003 Massage du corps entier à base d'huile chaude. Le massage abhyanga permet la circulation du Prâna, favorise la circulation sanguine, l'élimination des toxines et prend soin de la peau. Il redonne de la souplesse aux articulations, diminue le stress et calme le mental, améliore la mémoire et la concentration. Il favorise le sommeil, le bien-être physique et émotionnel. C'est un véritable travail énergétique qui permet la ré-harmonisation du corps et de l'esprit.

Abhyanga & Marma 2h

A004 Massage du corps entier à l'huile qui se concentre sur les points vitaux du corps. Ce soin est composé d'un massage Abhyanga au cours duquel sont sollicités une soixantaine de points Marmas répartis sur l'ensemble du corps. Ces points sont subtils et leur énergie complexe. C'est pourquoi le Marma Abhyanga s'adresse aux personnes qui souhaitent expérimenter une partie du Kalari Marma.

Kalari Marma — 2h

A005 Le Massage Kalari marma commence par la lecture du pouls afin de déterminer quel dosha est déséquilibré. On utilise par la suite une huile à base de plantes, choisie en fonction du déséquilibre constaté et l'on active les marmas dont l'énergie ne circule pas ou peu, par des mouvements forts, appuyés et rapides. Le traitement se poursuit avec des mouvements rapides, glissés et précis effectués le long des nadis. S'en suit une sensation de revitalisation et d'unification du corps.

Shiroabhyanga — 30 min

A006 C'est un massage du crâne, du cou et des épaules, effectué en position assise. Ce massage relaxant agit en douceur sur le système nerveux central et le système hormonal. Ce type de massage s'adresse principalement aux personnes de nature stressées ou anxieuses ayant du mal à se détendre.

Mukhaabhyanga — 45 min

A007 Massage spécifique du visage aux huiles apaisantes. Massage relaxant du visage et de la nuque. Il permet de libérer les tensions du visage en travaillant avec des gestes lents et en activant les marmas, ce qui favorise la sérénité mentale. Il libère les tensions du visage et nourrit la peau.

Padaabhyanga — 45 min

A008 Massage relaxant pratiqué sur les pieds, en activant les points marmas. Il apporte une détente profonde à la fois physique et mentale tout en stimulant les différents organes du corps.

SOINS AYURVÉDIQUES

Shirodhara 2h

A009 Le Shirodhara est l'un des soins les plus puissants de l'Ayurvéda. Il consiste à laisser s'écouler un filet d'huile chaude sur le front et les cheveux de manière douce et rythmée (entre 30 et 45 minutes). Il est précédé d'un Shiroabhyanga (massage du crâne) et d'un Mukhaabhyanga (massage du visage et de la nuque. Il favorise le lâcher prise tout en procurant un sentiment de bien-être et de sérénité. Il aide à réduire les tensions émotionnelles.

Dhanyamla Dhara 1h20

A010 Soin puissant à 4 mains qui consiste à verser en continu une décoction chaude de céréales et d'agrumes sur le corps entier en suivant un rythme spécifique et régulier. Il permet une profonde relaxation. Ce soin traite efficacement les problèmes inflammatoires.

Pizhichil 1h20

A011 Ce soin, réalisé par 2 praticiens, consiste à verser en continu de l'huile chaude sur toutes les parties du corps à l'exception de la tête en suivant un rythme spécifique et régulier. C'est un traitement hautement régénérant. Ce soin est pratiqué avec beaucoup de délicatesse. Il aide à ouvrir les blocages internes et à traiter les parties endommagées du corps.

Takradhara 1h45

A012 Ce soin consiste en un écoulement lent et constant d'un filet de décoction froide à base de lait battu médicinal macéré avec des plantes sur le front ou sur le corps entier. Il s'agit d'un soin rafraîchissant et très puissant. On l'apprécie pour son efficacité et l'expérience profonde qu'il procure. Il est particulièrement indiqué par temps chaud et il procure un profond apaisement tout en douceur.

Udwarthana 1h30

A013 C'est un gommage et massage profond réalisé sur le corps entier avec un mélange de farine de pois chiche et de plantes médicinales. Les mouvements sont effectués dans le sens opposé des poils. Ceci permet d'ouvrir les pores et donc une meilleure absorption des principes actifs de la poudre. Ils sont dirigés vers le cœur de manière à éliminer les toxines lymphatiques du corps. Aide à réduire les graisses accumulées.

Karnapurana 60 min

A014 Oléation des oreilles à base d'huile médicinale. Supprime les troubles de l'oreille et améliore l'audition.

Nasyam 45 min

A015 Soin du nez à base d'huile médicinale. Soulage les maux liés à la tête. Il met en valeur tous les sens.

Pichu 45 min

A016 Application de coton chaud imbibé d'huile médicinale sur les parties du crâne et de la colonne vertébrale. Réduit les douleurs dorsales, soulage la sciatique et les hernies discales. Apaise les migraines et favorise le sommeil.

Bol Kansu 60 min

A017 Massage des pieds énergique avec du ghee médicinal et un bol composé de 5 métaux.

Nethradhara 45 min

A018 Lavage des yeux avec de l'eau médicinale. Il nettoie les yeux et donne de la clarté à la vision.

Sarvanga Swedhana 30 min

A019 Sudation du corps entier avec l'utilisation d'herbes médicinales. Élimine les déchets accumulés sur le corps.

POCHONS

Ils sont appliqués sur la peau par mouvements circulaires, pressions et lissages. Les principes actifs des épices et des plantes sont alors condensés puis libérés lors du contact avec le corps.

Choorna swedhana 1h30

A020 Massage profond avec un pochon chaud faite de poudres d'herbes. Ce sont des pochons secs qui permettent d'absorber l'excès d'eau et ainsi de réduire Kapha. Il assèche les peaux grasses et apporte de manière générale une sensation de légèreté. Aide à soulager la douleur et les inflammations dans le corps.

Jambira pinda sweda 1h30

A021 Massage profond avec un pochon chaud aux citrons et aux herbes. Jambira Pinda Sweda est une technique de sudation donc d'élimination. Libère les toxines et réduit les tensions.

Shashtika shali pinda sweda 1h30

A022 Massage profond avec un pochon chaud fait de riz et de lait. Renforce les muscles et augmente l'énergie vitale. Ce traitement renforce les tissus, les muscles et les os. Il est idéal pour les sportifs et les personnes ayant des troubles musculaires et/ou tendineux.

BASTI

Réservoir d'huile chaude réalisé à base de farine de pois chiche et appliqué sur le corps. L'huile pénètre en profondeur et soulage les tensions.

Hridaya Basti 1h10

A023 Bain de la région du coeur avec de l'huile médicinale. Équilibre les fonctions cardiaques et améliore la respiration.

Greeva Basti 1h10

A024 Bain de la région du cou avec de l'huile médicinale. Libère les tensions des cervicales et des muscles.

Kati Basti 1h15

A025 Bain de la colonne vertébrale avec de l'huile médicinale. Résout toutes les douleurs liées à la colonne vertébrale.

Janu Basti 1h15

A026 Bain de la région des genoux avec de l'huile médicinale. Soulage les articulations et réduit la douleur.

Tarpanam Basti 0h50

A027 Bain des yeux avec du ghee médicinal. Aide à améliorer la vision et à guérir les maux oculaires.

YOGA AU CEP

La vision holistique de l'Ayurvéda integre les bienfaits du yoga et de la méditation comme composante intégrale des soins. Nos praticiens proposent une approche personnalisée du yoga, visant à guider votre corps vers l'élimination du stress, la recherche d'un équilibre intérieur et l'amélioration de votre respiration. Retrouvez rapidement le chemin du bien-être.

Séance individuelle ou cours collectifs qui se déroulent dans différents lieux, en intérieur ou en extérieur.

-166
CRYOMEDICA
RECUP

TECHNOLOGIES

Cryothérapie Corps entier - 170° 3 min

T001 Faites l'expérience du froid intense et bref pour dynamiser l'ensemble de votre corps, supprimer les tensions musculaires, retrouver le sommeil et éliminer le stress du quotidien. Une immersion complète dans un bain d'azote liquide pour un soin technologique dans un écrin de fourrure rose ; raffinement oblige ! 3 minutes idéales pour une détente express au coeur de votre journée.

Cryo 21 corps

T002 Grâce à cette technologie ultra innovante, la praticienne sculpte votre corps en fonction de vos besoins : raffermissement, amincissement. Le froid (-10°) permet l'éclatement de la cellule graisseuse qui sera éliminée naturellement par le corps, sans intrusion, et corrige les zones disgracieuses. Résultats immédiats et permanents dès la première séance. Photo et mesure avant / après - Prise en charge avec entretien personnalisé, prérequis, contre-indications.

Cryo 21 visage

T003 Sur une peau parfaitement nettoyée et préparée, un flash de froid très intense qui raffermit la peau, lutte contre le vieillissement cutané et répare les marques du temps, diminue les poches et les cernes. Le soin terminé, vous sentez votre visage plus léger et redynamisé, le teint éclaircit, la peau repulpée. Photo avant / après - Prise en charge avec entretien personnalisé, prérequis, contre-indications.

Chromothérapie

T004 Découvrez le pouvoir exceptionnel des 13 couleurs lumières. Chacune possède une longueur d'onde précise, qui va faire réagir le corps et le rééquilibrer en fonction de ses besoins énergétiques.

Nos différents programmes vont interagir sur la nervosité, manque d'entrain, déséquilibre, peaux abîmées (cicatrices, acné) ou relâchées… Faites-nous part de vos besoins pour une séance de chromothérapie sur mesure.

Chromo iOS 21

T005 Testez les effets de la chromothérapie 21 associée à l'électrostimulation. Un courant électrique doux va créer une stimulation musculaire pour agir au niveau de l'amincissement, du raffermissement cutané, ou du drainage lymphatique-esthétique.

Prise en charge avec entretien personnalisé, prérequis, contre-indications.

TouchSkin 21

T006 Cette technique d'électrocoagulation non invasive se révèle très efficace dans l'altération cutanée (tâches cutanées, vergetures, cicatrices,) ou de vieillissement de la peau (pattes d'oie, mains, rides profondes, paupières tombantes, contour des lèvres). Grâce à un stylet, un arc électrique va être créé au contact de la peau. La peau est naturellement stimulée, ce qui va déclencher le phénomène de renouvellement cellulaire. Prise en charge avec entretien personnalisé.

Pressothérapie

T007 Enfilez ces bottes d'un nouveau genre pour vous chouchouter. En action drainante ou massante selon les besoins. Elles luttent contre la rétention d'eau, améliorent la circulation veineuse et lymphatique. Résultat : des jambes légères, plus fines et plus lisses.

Bed jouvence/Lit de Flottaison

T008 Tout commence par l'accueil (habillé ou non) sur un matelas d'air. Allongé au sec, sentez l'eau chaude (33°) qui vous englobe et berce. Ressentez les légers massages. La douce sensation de littéralement flotter détend corps et esprit. Et lorsque le matelas se regonfle, c'est comme si vous renaissiez !

Hydrojet-Wellsystem

T009 Fatigue passagère ou au terme d'une longue journée, voyage de nuit, décalage horaire ? L'hydrojet est la solution express pour retrouver sa vitalité. Habillé, allongez-vous en toute sérénité sur le matelas d'eau chauffée. Les hydromassages à sec, de type shiatsu (points de pression) soulagent vos zones fragilisées ou anormalement tendues.

Balnéothérapie

T010 130 jets d'eau d'intensité et de températures variables dans une immersion aux huiles essentielles. Pour stimuler la circulation sanguine, les méridiens et libérer le corps de ses tensions ce bain saura délivrer soulagement et répit à votre esprit.

Waterbike

T011 Associé à des jets d'hydro-massage et immergé jusqu'au bassin, vos efforts et vos mouvements sont facilités, pour des effets démultipliés. Fluidité et efficacité du vélo en cabine individuelle, retrouver tonicité des jambes et affiner votre silhouette, afin d'améliorer la circulation sanguine et lymphatique, ainsi que diminuer la cellulite. Ludique, choisissez de pratiquer en musique ou face à l'écran de télévision.

POUR LES ABONNEMENTS, CONTACTEZ-NOUS

PROGRAMMES AYURVÉDIQUES

Les cures ayurvédiques sont nées en Inde, dans la région du Kérala, berceau de la médecine ayurvédique. Aujourd'hui, l'Ayurvéda est largement reconnu comme étant un complément à une médecine traditionnelle occidentale. C'est pourquoi, nous vous proposons des séjours ayurvédiques uniques en étant accompagné par des professionnels.

NOMBRES D'EXPERIENCES	3 JOURS	5 JOURS	7 JOURS	14 JOURS	21 JOURS
Beauté Holistique *Redonner un coup d'éclat naturel*		25	33		
Mouvement & Vitalité *Approche de remise en forme personnalisée*		22	31		
Rééquilibrante *Amélioration du système immunitaire et de la microcirculation*		23	34	61	
Régénération & Immunité *Amélioration du système immunitaire, de l'énergie et du métabolisme*			33	57	83
Contrôle du poids & détox *Atteindre un poids optimal de manière saine, progressive et équilibrée*			28	52	77
Panchakarma *Le programme le plus complet, alliant élimination des toxines, régénération et recentralisation*				55	85
Dos & mobilité *Eliminer les tensions, retrouver une souplesse articulaire et éliminer les douleurs*	16	19	23		
Pack Indria *Bien-être 5 sens*	16	21			
Pack Manas *Anti-stress*	16	23			
Pack Spa *Anti-âge & Beauté*	15	22			
Pack Global Spa *Anti-âge global*	17	23			

▸ Demandez la brochure complète ou rendez-vous sur
www.cure-ayurvedique-bourgogne.com

H2O

ESPACE DÉTENTE

Offrez-vous un voyage depuis les tropiques jusqu'en Bretagne! De la pluie tropicale à la bruine océanique en passant par la chaleur enveloppante du sauna suédois, entre jet d'eau plus ou moins intense, chaleur sèche ou humide, les sensations sont multiples, le tout en musique et en couleurs grâce à nos équipements.

- douche sensorielle
- sauna et douche suédoise
- hammam
- lits chauffants et tisanerie

Colin Maillard

uel

Petite

rincesse

RITUELS ENFANTS

Rituel Princesse / Prince — 25 - 45 min

E001 Jeu des émotions suivi d'un modelage à l'huile d'amande douce Bio.
Dès 3 ans.

Rituel Jolie Ballerine / Super Héros — 30 min

E002 Jeu des émotions suivi d'un soin visage à la gomme magique puis d'un modelage du visage.
Dès 7 ans.

Rituel Little Gourmandise — 30 min

E003 Soin visage complet comprenant gommage, masque et modelage du visage.
Dès 7 ans.

Rituel Divin — 60 min

E004 Soin visage complet comprenant gommage, masque, modelage du visage et du dos avec le baume «pâte à tartiner» ou «grenadine».
Dès 7 ans.

Soin duo Parent / Enfant — 30 - 60 min

E005 Le soin «sur mesure personnalisé» que vous allez vivre ensemble va vous emmener de façon ludique vers une relaxation optimum, un moment de calme et de volupté... Un moment de complicité à partager.
Dès 3 ans.

EXPERIENCES GOURMANDES & SPA

Brunch au Cep***** : le salon Louisiane, le caveau petit-déjeuner, ou la terrasse en été vous ouvre ses portes afin de profiter du petit-déjeuner Buffet de L'hôtel le Cep*****.

Expérience Brunch & Spa H2O

X001 Choisissez votre espace pour bruncher et poursuivez par votre instant détente à l'espace H2O.

- Petit-déjeuner Buffet
- Espace H2O - 60 min

Brunch & Spa Bien - Être

X002 Partage d'un moment gourmand avec activité dynamique (Waterbike) ou expérience bien être au choix (Hydrojet, Wellsystem, Balnéothérapie ou encore Bed Jouvence).

- Petit-déjeuner Buffet
- Espace H2O - 60 min
- Expérience au choix 30 min

Brunch & Spa Massage

Succomber suivant vos envies à ce panel sucré ou salé, délassez-vous à l'espace sensoriel et relaxez-vous sous 45min de massage Signature Le Cep.

- Petit-déjeuner Buffet
- Espace H2O - 60 min
- Massage Signature Le Cep

Goûter & Spa

Votre bulle d'évasion au cours de la journée, succombez au délice d'un goûter gourmand et d'une parenthèse détente maximal avec une expérience à découvrir.

- Goûter
- 1 Boisson
- Espace H2O - 60 mn
- Expérience sensorielle 20 min

Expérience Bernard Loiseau & Spa Marie de Bourgogne

- Déjeuner Gastronomique au Restaurant Loiseau des Vignes : Entrée-Plat-Fromage ou Dessert + deux verres de vins en accord avec le plat de votre choix (Uniquement le midi)
- Espace H2O - 60 min
- Massage Signature Le Cep - 45 min

Offre valable tous les jours sauf dimanche, lundi et jours fériés.

Sur réservation.

ESTHÉTIQUE

Manucure / Pédicure — 60 min

B001 Manucure/Pédicure avec pose de vernis

Des mains et pieds soigneusement préparées, façonnés et polis, aux formes parfaites pour un résultat brillant.

Pose de vernis — 20 min

B002 Profitez de votre passage au Spa Marie de Bourgogne pour vous faire chouchouter... jusqu'au bout des ongles !

PRIVATISATION SUR DEMANDE

Nous organisons pour vos divers évènements des expériences uniques crées selon vos besoins !

- soirée privée d'entreprise
- enterrement de vie de jeune fille
- anniversaire
- ou simples retrouvailles...

Privatisation sur demande, contactez-nous.

INFORMATIONS PRATIQUES

REGLES D'USAGE

Arrivée

15 mn avant le début du soin pour un accueil optimal. Vestiaires sécurisés et sous la responsabilité des clients. A disposition peignoirs et chaussons toute la durée de votre présence dans l'enceinte du Spa Marie de Bourgogne. Les clients de l'Hôtel peuvent arriver directement en peignoir.

Durée

Les durées des soins indiquées correspondent à votre prise en charge totale par nos praticiens. Elles incluent donc les temps de prise de contact, installation, soins et sortie de soin.

Objets personnels

Un casier sous clé vous est mis à disposition afin d'y déposer vos affaires personnels (bijoux, téléphones, sac à main, etc.) sous votre entière responsabilité. Tout objet oublié pourra faire l'objet d'un envoi postal, au frais du client.

Accès

Interdit aux mineurs non accompagnés d'un adulte. Sous l'entière responsabilité des parents dans l'Espace H2O.

Soins

Consultation possible pour choisir le soin le plus adapté à vos envies et à vos besoins en fonction d'éventuelles contre-indications. Entretien préalable et consentement écrit pour certains soins de haute technologie.

Tenue pour le confort de tous

Les téléphones mobiles sont interdits dans les zones de massages et de relaxation. La discretion est de vigueur dans l'enceinte du Spa Holistique Marie de Bourgogne (déplacements et conversations),

Annulation/retard

Nous nous réservons le droit de facturer toute réservation effectuée et annulée moins de 24h l'avance de la réservation. En cas de retard, le soin ne pourra être prolongé au-delà de l'horaire de fin de votre réservation.

SPA HOLISTIQUE
Marie DE BOURGOGNE

HÔTEL LE CEP
BEAUNE | BOURGOGNE

27, rue Maufoux, 21200 BEAUNE
Tel. +33 (0)3 80 22 35 48 - bonjour@spamariedebourgogne.com
www.spa-holistique-mariedebourgogne.com

SPA HOLISTIQUE
Marie DE BOURGOGNE

SPA MENU 2021 - 2022

› RITUELS

	Durée	Tarif -€
R001 - Rituel Signature Le Cep	2h00	165
R002 - Rituel Détox	2h10	185
R003 - Rituel Marie de Bourgogne	2h40	210
R004 - Rituel Grand Cru	4h00	320
R005 - Rituel Grand Millésime en duo	4h00	600

› MASSAGES

M001 - Massage Signature Le Cep	60' / 90'	120 / 180
M002 - Massage Anti-Stress Le Cep	45'	90
M003 - Massage du Dos Le Cep	30'	60
M004 - Massage Deep Tissue	80'	140
M005 - Massage à la Bougie	45' / 60'	100 / 130
M006 - Massage Assis	15'	25

› SOINS VISAGE LE CEP

M007 - Soin Doux Regard	30'	60
M008 - Soin Visage Signature Le Cep	90'	150

› SOINS VINESIME

Soins Corps

V001 - Pause Stimulante Grand Cru	30'	48
V002 - Echapée Anti-âge et Bien-Être	35'	50
V003 - Divine Escapade dans les Vignes	60'	120
V004 - Massage Signature Vinésime	75'	150

Soins Visage

V005 - Parenthèse Beauté ..... 30' 60

V006 - Vin'hydra intense ..... 45' 90

V007 - Force Vitale de la Vigne ..... 60' 120

› L'AYURVÉDA AU CEP

A001 - Bilan Ayurvédique ..... 90' 150

A002 - Synchro Abhyanga ..... 90' 230

A003 - Abhyanga ..... 60' 110

A004 - Abhyanga & Marma ..... 120' 180

A005 - Kalari Marma ..... 120' 180

A006 - Shiroabhyanga ..... 30' 50

A007 - Mukhaabhyanga ..... 45' 60

A008 - Padaabhyanga ..... 45' 60

A009 - Shirodhara ..... 120' 165

A010 - Dhanyamla Dhara ..... 80' 230

A011 - Pizhichil ..... 80' 230

A012 - Takradhara ..... 105' 150

A013 - Udwarthana ..... 90' 130

A014 - Karnapurana ..... 60' 100

A015 - Nasyam ..... 45' 60

A016 - Pichu ..... 45' 70

A017 - Bol Kansu ..... 60' 100

A018 - Nethradhara ..... 45' 60

A019 - Sarvanga Swedhana ..... 30' 40

A020 - Choorna Swedhana ..... 90' 150

A021 - Jambira Swedhana ..... 90' 150

A022 - Shashtika shali swedhana ..... 90' 150

A023 - A024 - Hridaya Basti / Greeva Basti ..... 70' 120

A025 - A026 - Kati Basti / Janu Basti ..... 75' 130

A027 - Tarpanam Basti ..... 50' 80

› YOGA

Session individuelle ..... 65€ / personne (jusqu'à 4 personnes +30€ / pers)

Session Collective ..... 30€ / personne

› TECHNOLOGIES

T001 - Cryothérapie ..... la séance 55

T002 - Cryo 21 Corps ..... 30' 96

T003 - Cryo 21 Visage ..... 20' 96

T004 - Chromothérapie ..... 30' / 40' ..... 36 / 60

T005 - Electrostimulation / Chromo ios ..... 45' 96

T006 - Touch Skin 21 ..... 15' / 30' ..... 150 / 250

T007 - Pressothérapie ..... 30' 45

T008 - Bed Jouvence lit de flottaison ..... 20' /30' ..... 20 / 30

T009 - Hydrojet ..... 20' /30' ..... 20 / 30

T010 - Balnéothérapie Caracalla ..... 20' /30' ..... 35 / 45

T011 - Waterbike ..... 20' /30' ..... 35 / 39

› ESPACE H2O

Hammam ou Sauna ..... 20' 20

Accès H2O ..... 60' 30

› RITUELS ENFANTS

E001 - Rituel Princesse / Prince ..... 25' / 45' ..... 35 / 69

E002 - Rituel Jolie Ballerine / Super Héros ..... 30' 55

E003 - Rituel Little Gourmandise ..... 30' 58

E004 - Rituel Divin ..... 60' 80

E005 - Soin duo Parent / Enfant ..... 30' / 60' ..... 110 / 220

› EXPÉRIENCES GOURMANDES

X001 - Brunch & Spa 50
X002 - Brunch & Spa Bien-Être 85
X003 - Brunch & Spa Massage 130
X004 - Goûter & Spa 60
X005 - Déjeuner Bernard Loiseau & Spa Marie de Bourgogne 150

› ESTHÉTIQUES

B001 - Manucure / Pédicure 55
B002 - Pose de vernis 25

Les durées des soins indiquées correspondent à votre prise en charge totale par nos praticiens.
Elles incluent donc les temps de prise de contact, installation, soins et sortie de soin.

HÔTEL LE CEP
BEAUNE | BOURGOGNE

SPA HOLISTIQUE MARIE DE BOURGOGNE

HOTEL LE CEP***** - 27, rue Maufoux, 21200 BEAUNE
Tel. +33 (0)3 80 22 35 48 - bonjour@spamariedebourgogne.com
www.centre-mariedebourgogne.com

SPA HOLISTIQUE
Marie DE BOURGOGNE