

## CARESSE *autour du visage*

### POUR MADAME

Soin pour tout type de peau - 45mn.....	45 €
Soin pour corriger ou hydrater ou dynamiser ou vivifier - 60mn.....	60 €
Soin pour nourrir ou purifier ou matifier ou apaiser ou revitaliser ou lisser et raffermer avec modelage - 90mn.....	90 €

### Soins High Tech aux ultrasons ALGODERM :

Éclat intense - 45mn.....	60 €
Spécifique yeux - 30mn.....	45 €
Lift rénovateur - Cure de 10 séances - 45mn.....	450 €

### POUR MONSIEUR

#### Idéal au masculin

Ce soin uniforme le teint, hydrate l'épiderme tout en l'apaisant, et vous procure douceur et bien-être.

60mn..... 60 €

#### Mec plus ultra

Après quelques manœuvres respiratoires pour libérer les tensions, ce soin démarre par un nettoyage complet du visage et comporte un massage du cuir chevelu pendant la pose du masque.

90mn..... 90 €

## TENDRESSE *autour des mains et des pieds*

Manucurie, pose de vernis, beauté des pieds

## DOUCEUR *autour des épilations*

Toutes épilations pour Madame  
Seulement le dos pour Monsieur

## SOLEIL *autour des tropiques*

U.V.A. à la séance ou par abonnement

## ÔSMOSE *autour du corps et de l'esprit*

Conseil en hygiène alimentaire, yoga-ayurveda, Reiki, réflexologie plantaire, ostéopathie, Shiatsu, Ayurveda, sophrologie

## LES ATELIERS Ô DE SERMAIZE

ont pour thème le quotidien de notre vie. Nous vous proposons :

- Des conférences sur différents thèmes touchant l'humain et notre quotidien,
- Des stages tout au long de l'année :
  - Revitalisation et remotivation par l'outil énergétique : Reiki USUÍ (Niveau 1, 2, 3 et 4)
  - Méthode Paloma, accompagnement vers le bien-être
  - Self défense pour femmes
  - Tai chi chuan
  - Yoga et Son

Renseignements et inscriptions à l'accueil

## ACTIVITÉS TONIQUES

Plaque vibrante, effort minimal, résultat maximal. 10 séances ..... 188 €

AUTOUR D'UN TOURBILLON ..... 11 mois  
Aquatgym, 1h de cours + 30mn accès au spa/semaine ..... 415 €

ÔPTIMISME TONIQUE..... 11 mois  
1h de cours/semaine avec coach sportif + stretching  
+ accès à la salle de sport toute l'année..... 440 €

KINESIS ..... 11 mois  
Sport en 3D, 10 séances dont un cours coaché..... 260 €

Le Spa se situe sur les bords de Seine de Bois-le-Roi, côté écluse, proche du restaurant La Marine, et vous propose une piscine chauffée avec nage à contre-courant, jacuzzi, sauna, hammam, coin détente.

Accessible sans rendez-vous :

- 1h30mn..... 25 €
- 10 entrées ..... 225 €

Ou par abonnement avec la Carte Ôcéanide, fréquentation et durée illimitées.

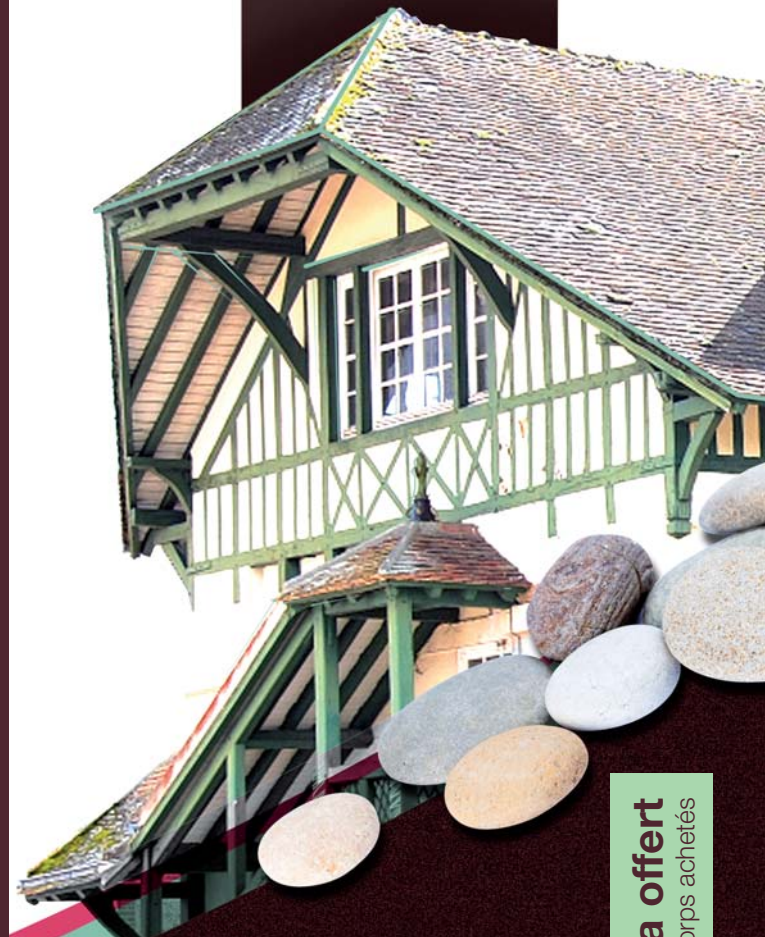
- Au mois ..... 150 €
- Au trimestre..... 360 €
- À l'année ..... 990 €



Accueil de groupes en soirée ou le dimanche après-midi sur réservation.

Ouvert du lundi au mardi de 10h00 à 19h00. Du jeudi au vendredi de 10h00 à 20h00. Le samedi de 10h00 à 19h00. Fermé le dimanche et le mercredi. Parking privé.

PENSEZ À NOS  
CHÈQUES-CADEAUX !



SPA  
Bien-Être  
BOIS-LE-ROI

Tél. 01 60 66 50 38  
10 rue de l'Île St Pierre  
[www.odesermaize.fr](http://www.odesermaize.fr)

30mn de spa offert  
pour tous soins du corps achetés

## EVASIONS *Les massages du bien-être*

**Soins du corps en cabine simple ou double**  
Préparation de vos huiles personnalisées selon vos attentes

### **CALIFÔRNIEN : 60mn**

Doux et enveloppant, c'est le protocole relaxant par excellence ..... 72 €

### **SUÉDOIS : 60mn**

Essentiellement musculaire, favorise une bonne oxygénation des tissus et une bonne circulation sanguine.

Convient parfaitement aux sportifs..... 80 €

### **AYURVÉDIQUE (Abhyanga) : 75mn**

Ancestral indien, énergique et profond, permettant de mobiliser les toxines, de détendre les muscles et les tendons.

Il favorise également le sommeil et améliore l'aspect de la peau ..... 90 €

### **SOIN ÉNERGÉTIQUE CHINOIS (chrong mai) : 50mn**

(idéalement en cure de 3 massages sur 3 semaines, soit 200 € la cure)  
Issu de la médecine traditionnelle chinoise, il permet de relancer l'énergie vitale, il est spécialement conseillé aux personnes très fatiguées, voire déprimées, en travaillant sur des méridiens et des points d'acupuncture, par friction, acupression, et avec un cristal de roche (conducteur naturel d'énergie) ..... 75 €

### **PALÔMA : 90mn**

Instant de pure détente en associant la synergie d'une huile végétale avec notre complexe d'aromathérapie «virorgène».

Modelage drainant, revitalisant et profondément relaxant du corps ... 120 €

### **AUROS BÔRÉALES : 60mn**

Aux pochons chauds..... 75 €

### **LE CHANT DU CRISTAL : 90mn**

Aux pierres chaudes ..... 85 €

### **CIEL : 30mn**

Modelage relaxant du haut du corps, revitalisant et drainant (visage, décolleté, bras et cuir chevelu) ..... 40 €

### **TERRE : 30mn**

Modelage des pieds avec quelques points d'acupressions sur la base de la réflexologie plantaire ..... 40 €

## ESCALES *Les protocoles*

### **VOYAGE ÔRIENTAL : 90mn**

Détente dans les Ô pures (hammam), gommage au savon noir, modelage du corps au beurre de karité, thé à la menthe ..... 89 €

### **ENVÔL SCANDINAVE : 90mn**

Détente dans les Ô pures (sauna), gommage avec cristaux minéraux et baume semi-précieux, modelage du corps aux huiles essentielles ..... 89 €

### **SYMBIÔSE AUTOUR D'UNE MÉLODIE À DEUX : 90mn**

Pour future maman, détente dans les Ô douces, modelage du dos, jambes, visage, cuir chevelu et décolleté aux huiles neutres. Cocktail relaxant ..... 80 €  
(aussi massages après l'accouchement et pour bébé)

### **ESCALE Ô DE SERMAIZE**

1/2 journée au spa avec 4 soins : un gommage corps aux sels marins, une balnéothérapie bain à remous avec chromothérapie, une magie Ôléolat modelage aux huiles essentielles (30mn), lit à Ô ..... 156 €

### **PÔ NEUVE AUTOUR DU CORPS : 2h**

Instant dans les Ô pures, gommage aux sels marins ou aux algues laminaires, enveloppement d'algues ou boues marines de la Baie du Mont Saint-Michel, modelage à l'huile marine riche en oligo-éléments. Cocktail relaxant ..... 156 €

### **TENDRESSE AUTOUR DU VISAGE : 1h45**

Gommage rhyolite et huiles précieuses Bergamote-Menthe, masque clarifiant, modelage aux 42 mouvements du Dr PAYOT, masque au collagène et lotion revitalisante. Renaissance dans les Ô tendres (lit à Ô). Cocktail relaxant..... 136 €

### **ESCAPADE MASCULINE AUTOUR DE L'ÔCÉAN D'ALGOTHERM : 2h30**

Détente dans les Ô douces, massage dans les Ô pétillantes, gommage aux sels marins, enveloppement d'algues ou de boues marines, modelage «Heï Poa». Cocktail relaxant..... 156 €

### **ÔPTIMALE AUTOUR DU DR PAYOT : 2h**

Modelage du dos à l'huile précieuse de Patchouli et de Vanille, soin du visage, modelage du cuir chevelu, instant dans les Ô pures, détente.  
Par personne ..... 136 €

### **HYPNÔSE AUTOUR DE LA MARIÉE**

J-8 accès au spa en groupe (max 10 pers.) ..... 36 € par pers.  
Pour tout modelage acheté, l'accès au spa est offert à la future mariée.



## LES SOINS DU CORPS

### **PLUIE D'Ô AUTOUR DE LA SILHOUETTE : 30mn**

«Palpé-roulé», programme minceur.

La séance ..... 68 €

11 séances + 1 offerte ..... 646 €

### **SOURCE D'Ô AUTOUR D'UN CHUCHOTEMENT**

Programme minceur, exercices toniques en piscine, séance de sauna, 1 gommage, 8 séances de palpé-roulé

à 4 mains, 2 enveloppements ..... 646 €

### **LÉGÈRETÉ AUTOUR DU CORPS**

30mn pour littéralement faire peau neuve (aux sels de l'Himalaya et huiles essentielles, fleur de tiaré, pétales de fleurs, sucre roux à la vanille ou jojoba)

Gommages ..... de 35 à 45 €

### **ENVELOPPEMENTS : 60mn**

Sur notre lit à Ô, instant de bonheur, en totale flottaison sur une eau à 38°, toutes les tensions se relâchent ...

Aux algues, aux boues marines, à l'argile minérale, au rassoul, selon vos attentes (Minceur, Reminéralisant, Détente, Harmonisant, Correcteur, Vivifiant) ..... de 65 à 75 €

### **BALNÉOTHÉRAPIE**

Bain bouillonnant avec jets d'eau et d'air, aux cristaux marins et huile précieuse, ou aux algues ou sels de l'Himalaya

et huiles essentielles ..... 45 €

### **JAMBES LÉGÈRES**

Soulage et apaise les jambes, effet glaçon..... 45 €

