



GH

LE SPA

— ESPACE BIEN-ÊTRE —

— LA CARTE DES SOINS —

GRAND HÔTEL

— PERROS-GUIREC —

★★★★



## L'ESPACE BIEN-ÊTRE

*Pour un moment de détente,  
les yeux tournés vers la mer*



SAUNA



HAMMAM



BAIN À REMOUS



DOUCHE SENSORIELLE



SOINS



**Niché au 5<sup>e</sup> étage du Grand Hôtel, sur le Rooftop, l'espace bien-être est ouvert sur l'horizon et offre une vue spectaculaire sur la baie de Trestraou.**

Vivez une expérience sensorielle hors du temps, face à l'immensité de la mer. Pensé comme un havre de sérénité, l'espace bien-être rassemble tout ce dont vous rêvez pour un lâcher-prise absolu : sauna baigné de lumière naturelle, hammam, bains à remous, douche sensorielle et cabines de soins pour des massages individuels ou en duo face à la mer, espace tisanderie.

**Le Grand Hôtel collabore avec des marques de cosmétiques bio et locales** : Passion Marine, soins aux algues marines de Perros-Guirec, Léonia, première marque mondiale de cosmétiques au thé blanc et Biosalines, cosmétiques naturels à base d'actifs marins, fabriqués à l'Île de Ré.

**Chaque heure de soin comprend 1h d'accès à l'espace bien-être, sous réserve de disponibilité.**

## ACCÈS ESPACE BIEN-ÊTRE

- ➔ **Pour les clients de l'hôtel**  
**1h incluse par nuitée**  
(sur réservation et sous réserve de disponibilité)
- ➔ **Pour les clients extérieurs à l'hôtel**  
Accessible au tarif **de 35€ /pers.**  
**pour une durée d'1h**  
hors weekend.



Pour votre plus grand confort, l'accès à l'espace bien-être est limité à 8 personnes maximum, sur réservation pour un créneau entre 9h et 19h.  
Accès interdit aux mineurs de moins de 14 ans.



# LÉONIA

PARIS

## LE POUVOIR ANTIOXYDANT DU THÉ BLANC

Née d'un voyage au Vietnam, notre marque partenaire Léonia puise son origine dans la découverte des vertus exceptionnelles du thé blanc, reconnu comme l'un des antioxydants les plus puissants au monde. Léonia est aujourd'hui la **1<sup>ère</sup> marque mondiale de cosmétiques bio au thé blanc** fabriqués en Bretagne.

**Véritable couteau suisse de la beauté**, le thé blanc offre de nombreux bienfaits à la peau : il prévient le vieillissement cutané et prolonge l'élasticité de la peau, régule l'excès de sébum, hydrate et apporte de l'éclat au visage. Dans une démarche solidaire, la coopérative vietnamienne 100% féminine qui récolte le thé blanc bio est labellisée commerce équitable.



# Les massages du corps

## NOS INCONTOURNABLES



### MASSAGE RELAXANT

50 MIN. / 95 €

Ce massage relaxant sculpte et enveloppe votre corps grâce à des mouvements doux et rythmés, alternant glissades, pressions légères et fermes, et pétrissage pour une expérience unique.



### MASSAGE TONIFIANT

50 MIN. / 95 €

Ce massage combine une variété de techniques (pétrissage, tapotement, glissement) afin de masser en profondeur et stimuler la circulation. Il favorise également le drainage des toxines, réduisant ainsi la tension nerveuse.



### MASSAGE CRÂNIEN

45 MIN. / 95 €

Ce massage combine mouvements doux et acupression sur le cuir chevelu pour réduire le stress et la fatigue. Des gestes fluides sur la nuque et les tempes soulagent instantanément la fatigue mentale et les maux de tête.

L'ensemble des soins proposés au Spa sont également déclinables en formule Duo !

## NOS INSOLITES

### **MASSAGE EN CHAMBRE RELAXANT** *50 MIN. / 150 €*

Offrez-vous un instant suspendu dans l'intimité de votre chambre, transformée pour l'occasion en véritable écrin de bien-être. Le service de massage en chambre est proposé sous réserve de disponibilité et dans le respect de notre charte de bienveillance. Pensez à réserver votre soin 24 h à l'avance.

### **MASSAGE ESCALE ANCESTRALE À TAHITI** *1H30 / 190 €*

Inspiré des traditions ancestrales polynésiennes, ce massage associe des mouvements fluides à des pressions profondes pour favoriser la relaxation et l'équilibre énergétique. Idéal pour les voyageurs en quête de récupération intense, ce massage profond à base d'huile de monoï est adapté par nos praticiennes selon vos besoins.

### **MASSAGE SIGNATURE ÉVASION OCÉANE** *1H30 / 195 €*

Ce massage associe les bienfaits des algues et des huiles biologiques pour revitaliser le corps. Après des étirements doux et des respirations profondes, les mouvements fluides inspirés du rythme des vagues invitent à un profond lâcher-prise. L'expérience est enrichie par une ambiance sonore apaisante et se prolonge par une boisson chaude, pour un véritable voyage multisensoriel.

### **MASSAGE SUR-MESURE** *50 MIN. / 105 € 1H30 / 190 €*

Ce massage sur-mesure adapte chaque geste aux besoins de votre corps : relaxation, anti-stress, décontraction, etc. Nos praticiennes ajustent la technique (drainage, modelage, pressions, pétrissage) selon vos préférences. Faites également votre choix parmi trois huiles bio, sélectionnées pour leurs vertus apaisantes, régénérantes et tonifiantes.

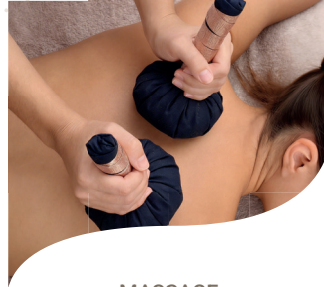
L'ensemble des soins proposés au Spa sont également déclinables en formule Duo !

# Les autres soins du corps



## NOTRE COUP DE CŒUR COMBO DOUCEUR BY LÉONIA 1H50 / 200 €

Ce massage offre un rituel en deux temps pour une peau sublimée : gommage corps au thé blanc Léonia (30 min) aux textures lactées pour exfolier en douceur, suivi d'un massage sur-mesure (1h20) à l'huile corps et cheveux Léonia pour nourrir et restaurer l'épiderme en douceur.



## MASSAGE POCHONS CHAUDS BY LÉONIA 50 MIN. / 105 €

Ce massage associe une gestuelle relaxante à des pochons chauds au riz et au thé blanc chauffés à la vapeur. Cette combinaison innovante créée par Léonia apporte non seulement les bienfaits relaxants des massages aux pochons traditionnels, mais aussi les vertus antioxydantes et apaisantes du thé blanc, offrant ainsi une expérience de bien-être unique.

# Les autres soins du corps



## JAMBES LÉGÈRES

45 MIN. / 95 €

Offrez de la légèreté à vos jambes avec notre soin complet : bain de pieds, gommage au sel de Guérande, modelage des jambes, crème pour les pieds et gel pour les jambes !



## GOMMAGE

50 MIN. / 95 €

Ce soin revitalise votre peau et stimule votre circulation sanguine grâce à un gommage doux sur l'ensemble du corps. Profitez ensuite d'un massage hydratant, dorsal ou ventral, selon votre choix.



## FUTURE MAMAN

45 MIN. / 95 €

Un massage sur-mesure selon vos besoins et vos envies, sans huiles essentielles. Le massage femme enceinte s'effectue entre le 4<sup>e</sup> et le 8<sup>e</sup> mois de grossesse.

# Les soins du visage

## SOIN HYDRATANT AU THÉ BLANC LÉONIA 50 MIN. / 95 €

Un soin visage profondément hydratant et oxygénant, idéal pour les peaux en manque d'éclat, fatiguées ou déshydratées. Riche en Thé Blanc BIO, ce rituel aide la peau à se défendre contre les agressions extérieures pour une peau plus fraîche, lumineuse, repulpée et visiblement reposée.

## SOIN ANTI-ÂGE AU THÉ BLANC LÉONIA 1H30 / 170 €

Un soin visage lift éclat complet, conçu pour lisser les traits, redonner tonicité et éclat à la peau. Au cœur du rituel, l'Huile Pure au Thé Blanc, aide à lutter contre le vieillissement cutané et à stimuler la régénération naturelle de la peau.

## MASSAGE TRADITIONNEL KOBIDO 45 MIN. / 95 €

Cette technique japonaise ancestrale stimule la circulation sanguine et lymphatique, favorisant l'oxygénation des tissus et l'élimination des toxines. Pour un effet revitalisant et rajeunissant !



# Les informations pratiques

## LA BOUTIQUE

Retrouvez tous les produits utilisés dans notre spa à la boutique de l'hôtel pour prolonger l'expérience chez vous.



LÉONIA  
P A R I S

BIOSALINES  
\*\*\*\*\* BEAUTY

## LA PRIVATISATION DU SPA

Pour vos moments en amoureux, enterrement de vie de jeune fille, anniversaire ou autre évènement, l'espace bien-être peut être privatisé au tarif de 200€/heure. Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter la réception de l'hôtel.

## NOS HORAIRES

### Espace bien-être

Du lundi au dimanche de 9h à 20h  
Accès 1h - Sur réservation.

### Espace massage

Du lundi au dimanche de 10h à 19h pour tous (clients de l'hôtel et clients extérieurs).

Chaque heure de soin comprend 1h d'accès à l'espace bien-être, sous réserve de disponibilité.



LA CARTE  
DE FIDÉLITÉ

Profitez d'avantages privilégiés grâce à notre carte de fidélité spa proposée sur simple demande à la réception :

- 5<sup>e</sup> massage à -30 %
- 10<sup>e</sup> massage offert



# *La charte bien-être*

## **MASSAGE EN CHAMBRE**

Réservation au minimum 24h à l'avance. Le service de massage en chambre est proposé sous réserve de disponibilité et dans le respect de notre charte de bienveillance. La durée du massage est de 50 minutes. Merci de prévoir environ 1h30 au total afin de permettre l'installation et la préparation du matériel.

## **LES SOINS**

Nos soins sont réalisés par des spas praticiennes. Nous avons à cœur de proposer des massages réalisés avec soin, présence et attention. Les soins sont non thérapeutiques, et comprennent le temps de déshabillage et d'habillage.

## **DURÉE DES SOINS**

Les durées de soin indiquées correspondent au temps de conseils personnalisés, de déshabillage et d'habillage.

## **RETARD ET ANNULATION**

En cas de retard, votre soin sera malheureusement écourté et sans compensation tarifaire. Tout soin annulé moins de 24h avant vous sera facturé dans son intégralité.

## **FEMMES ENCEINTES**

Nous vous remercions de nous informer en cas de contre indication médicale. Le massage femme enceinte s'effectue entre le 4<sup>e</sup> et le 8<sup>e</sup> mois de grossesse.

RÉSERVEZ VOS SOINS DÈS MAINTENANT

02 96 49 80 80



**GRAND HÔTEL**  
— PERROS-GUIREC —  
★★★★

45 boulevard Joseph Le Bihan - 22700 Perros-Guirec / [contact@gh-perrosguirec.com](mailto:contact@gh-perrosguirec.com)  
[www.grandhotel-perrosguirec.com](http://www.grandhotel-perrosguirec.com)

