



Institut & Spa  
Domaine de Marlioz  
Aix-les-Bains



Carte des Soins

*Institut & Spa* bénéficie d'une situation privilégiée,  
au cœur d'un parc privatisé de 10 hectares aux magnifiques arbres centenaires.

Nous utilisons le meilleur des traditions et de l'innovation  
pour faire de chaque séjour des moments inoubliables synonymes de voyages sensoriels.

*Institut & Spa* vous propose de composer votre univers au travers de la nature...  
Pour une heure, un jour ou une semaine.

Vous disposez d'un vaste choix de programmes et de soins à la carte, pour une escale à la journée  
ou un séjour bien-être dans l'un de nos hôtels.

Nous vous informons que des contrôles d'hygiène sont effectués mensuellement par Savoie Labo en vue de garantir votre sécurité.

# Sommaire



<i>Soins à la carte</i>	La Balnéothérapie	1
	Les Enveloppements	2
	Les Massages Relaxants	3
	Les Massages du Monde	4
	Les Incontournables corps	5
	Et Visage	6
<i>Programmes de soins</i>	Rituels Sensoriels	7
	Tendances 1, 2 ou 3 jours	8
	Source Bien-Être en 6 jours	9
	Spécifiques 6 jours	10
	Sophrologie et Espace Forme	11
	Ce qu'il faut savoir / Conditions générales de vente	12

# La Balnéothérapie...



**La séance** 37 €  
**6 séances** 185 €

## Hydrojet

Décontractant et relaxant.

Jets réglables en puissance, pratiqués sous un matelas d'eau, massant des chevilles aux cervicales.

*20 minutes*

## Massothérapie

Total relâchement musculaire.

Allongé sur un lit, la chaleur et l'acupression des pierres de jade vous massent l'ensemble du corps.

*20 minutes*

## Bain Bouillonnant Multijets Chromothérapie

Détente, Circulatoire ou Minceur.

Emulsion d'air et d'eau additionnée d'actifs naturels comme la lavande, les agrumes ou le romarin.

La magie des lumières offre une intense relaxation.

*15 minutes*

## Pressothérapie

Vitalité des jambes.

Amélioration du retour veineux par pressions ascendantes progressives.

*20 minutes*

## Iyashi Dôme

Activation de l'amincissement.

Purification et rééquilibrage naturel en optimisant votre capital santé.

*30 minutes*

**La séance** 39 €

**6 séances** 195 €

*Soin non compris dans les Tendances*

# ...et les Enveloppements

## **Enveloppement sur table**

Enveloppement  
traditionnel chauffant

*20 minutes*

**La séance** 39 €

**6 séances** 195 €

## **Hydratant**

Fleurs blanches

Soin hydratant et apaisant.

Idéal pour réguler et calmer les peaux irritées ou stressées.

## **Gourmand**

Caramel

Soin fondant et purifiant.

Son délicieux parfum est une invitation à l'évasion gourmande.

## **Minceur**

Thé vert

Soin hydratant et drainant.

Excellent pour son action minceur et circulatoire.



## **Enveloppement flottant**

Un lit d'eau à température  
ambiante vous enveloppe  
dans une profonde relaxation.

*20 minutes*

**La séance** 42 €

**6 séances** 210 €

*Soin non compris dans les Tendances*

# Les Massages Relaxants...

Choisissez le parfum de votre massage  
Marrons glacés ou Fleurs de cerisier ou Thé blanc

## Massage Californien

Longs mouvements amples et harmonieux enveloppant le corps.

55 minutes ou 1 heure 20

La séance 55 minutes 83 €

6 séances 415 €

La séance 1 heure 20 95 €

6 séances 475 €

## Massage Relaxant au choix

Jambes et dos, Jambes cuisses minceur,  
Visage et crâne ou Pieds voûte plantaire.

25 minutes

La séance 49 €

6 séances 245 €

Accès spa journée offert pour l'achat

# ...Les Massages du Monde

Voyager à travers le monde depuis Aix-les-Bains

## **Massage Lomi Lomi - Hawaii**

Monoï

Tensions effacées, mental apaisé.

Massage rythmé, puissant ou relaxant. Mouvement et intensité des vagues.

55 minutes

La séance 86 €

## **Massage Balinais - Bali**

Thé vert

Massage musculaire dynamisant.

Succession de deux phases : tonique - puissante puis relaxante.

55 minutes

## **Massage Ayurvéda aux Huiles Essentielles - Inde**

Pratique indienne aux huiles chaudes.

Apporte sérénité, vitalité et détente musculaire et articulaire.

55 minutes



# Les Incontournables Corps...

## Soin du dos

Marrons glacés ou Fleurs de cerisier  
Un gommage corps associé à un massage  
ultra-relaxant et décontractant et  
un masque auto-chauffant à l'argile.  
60 minutes

**La séance** 67 €

## Epilation

Lèvres ou menton	8 €
Retouches sourcils	8 €
Création de la ligne de sourcils	16 €
Visage : sourcils / lèvres / menton	16 €
Aisselles, Bras ou Epaule	16 €
Dos	27 €
Maillot classique	17 €
Maillot brésilien	21 €
1/2 jambes	21 €
Jambes complètes	30 €
Jambes complètes + maillot + aisselles	50 €

## Manucure

Sans pose de vernis	36 €
Avec pose de vernis laque ou French	46 €
Pose vernis laque ou French	17 €

## Beauté des pieds

Sans pose de vernis	43 €
Avec pose de vernis	50 €

## Gommage Corps

Marrons glacés ou Fleurs de cerisier  
Soin lissant qui offre une peau douce et satinée.  
30 minutes

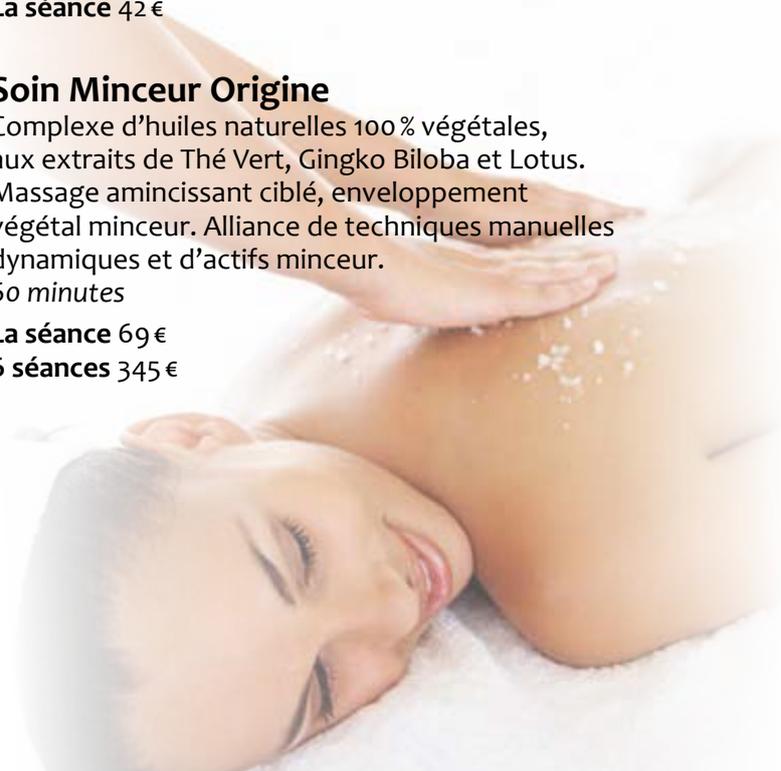
**La séance** 42 €

## Soin Minceur Origine

Complexe d'huiles naturelles 100 % végétales,  
aux extraits de Thé Vert, Gingko Biloba et Lotus.  
Massage amincissant ciblé, enveloppement  
végétal minceur. Alliance de techniques manuelles  
dynamiques et d'actifs minceur.  
60 minutes

**La séance** 69 €

**6 séances** 345 €



# ...Et Visage

Prenez soin de votre peau en 30, 60 ou 75 minutes

## **Soin Collagène**

Hydratant - Apaisant - Nourrissant.  
Véritable pause oxygène offrant à  
votre peau éclat, vitalité et douceur.  
*60 minutes*

**La séance** 65 €

## **Soin Rééquilibrant**

Hydratant - Purifiant - Régénérant.  
Le soin rêvé pour purifier votre peau en  
profondeur et retrouver éclat et équilibre.  
*60 minutes*

**La séance** 65 €

## **Essentiel 30'**

Hydratant - Nourrissant - Purifiant.  
Soin optimal adapté à votre type de peau.  
*30 minutes*

**La séance** 45 €

## **Soin Revitalisant**

Hydratant - Tonifiant - Régénérant.  
Effet lissant assuré grâce à ce soin  
actif anti-âge qui redonne jeunesse à  
votre peau.  
*75 minutes*

**La séance** 75 €

## **Soin Homme**

Hydratant - Purifiant - Régénérant.  
Cocktail de douceur spécifique  
des peaux masculines permettant de  
retrouver éclat, souplesse et confort.  
*60 minutes*

**La séance** 65 €

## **Instant Regard**

Soin ciblé qui élimine les marques  
de fatigue et rajeunit le regard.  
*30 minutes*

**La séance** 30 €



# Rituels Sensoriels

Personnalisez votre détente

## Nutrition

Flleurs de cerisier et Fleurs blanches  
Alliance de senteurs fleuries pour une meilleure hydratation.

## Gourmand

Marrons glacés et Caramel  
Qui a dit que la gourmandise était un vilain défaut ?  
Laissez-vous transporter par ce rituel qui émerveillera vos sens.

## Découverte

1 massage relaxant 25 minutes  
1 accès Spa journée  
59 €

## Eclat

1 gommage corps, 1 soin Energie Vitale 60 minutes  
1 accès Spa journée  
99 €

## Zen

1 gommage corps, 1 massage Californien 55 minutes  
1 accès Spa journée  
115 €

## Cocon

1 gommage corps, 1 massage relaxant 25 minutes, 1 enveloppement flottant  
1 accès Spa journée  
119 €

# Tendances 1, 2 ou 3 jours

## Escapade Vitalité

2 soins de balnéothérapie individuels au choix parmi : bain bouillonnant multijets chromothérapie, enveloppement, massothérapie, hydrojet, pressothérapie.

1 soin de balnéothérapie collectif au choix parmi : jet sous marins et aquarunning.

1 accès spa journée.

**1 jour 88 € - 2 jours 170 € - 3 jours 243 €**

## Stress Out

1 séance de Sophrologie.

1 soin de balnéothérapie individuel au choix parmi : enveloppement, bain bouillonnant multijets chromothérapie, massothérapie, hydrojet, pressothérapie.

1 massage Californien.

1 séance de jet sous marins.

**2 jours 185 €**

## Escapade Relaxante

2 soins de balnéothérapie individuels au choix parmi : enveloppement, bain bouillonnant multijets chromothérapie, massothérapie, hydrojet, pressothérapie.

1 massage relaxant de 25 minutes.

1 accès spa journée.

**1 jour 115 € - 2 jours 220 € - 3 jours 315 €**

## Beauté Satinée

2 soins esthétiques de 30 minutes.

1 accès spa journée.

**1 jour 79 € - 2 jours 152 €**

## Marlioz Evasion

1 soin de balnéothérapie individuel au choix parmi : enveloppement, bain bouillonnant multijets chromothérapie, massothérapie, hydrojet, pressothérapie.

1 massage relaxant de 25 minutes.

1 découverte des soins mieux-être aux Thermes de Marlioz.

1 accès spa journée.

**1 jour 99 €**

*Nous vous informons que les forfaits de soins s'entendent hors hébergement.*





# Source Bien-Être en 6 jours

## **Source Voyage** 690 €

18 soins sur 6 jours

8 soins de balnéothérapie individuels au choix parmi :  
enveloppement, bain bouillonnant multijets chromothérapie,  
massothérapie, hydrojet, iyashi dôme, pressothérapie.

4 soins de balnéothérapie collectifs parmi :  
jet sous marins, aquarunning, relaxation profonde.

2 massages Californien.

1 massage Lomi Lomi.

1 massage Balinais.

1 massage Ayurvéda.

1 massage au choix ou 1 soin visage Origine 60 minutes.

## **Source Détente** 537 €

24 soins sur 6 jours

14 soins de balnéothérapie individuels au choix parmi :  
enveloppement, bain bouillonnant multijets chromothérapie,  
massothérapie, hydrojet, iyashi dôme, pressothérapie.

5 soins de balnéothérapie collectifs parmi :  
jet sous marins, aquarunning, relaxation profonde.

3 massages relaxants de 25 minutes.

1 gommage corps de 30 minutes.

1 soin Essentiel 30'.

*Nous vous informons que les forfaits de soins s'entendent hors hébergement.*



# Spécifiques 6 jours

Pour remodeler sa silhouette, s'oxygéner ou se libérer du tabac

## **Santé et Oxygène** 675 €

24 soins sur 6 jours

1h à 1h30 par jour de soins «Voies respiratoires» à base d'eau thermale de Marlioz.

2 séances de Sophrologie.

4 séances d'éducation respiratoire.

1 soin visage Origine 60 minutes.

1 gommage corps de 30 minutes.

3 massages relaxants de 25 minutes.

7 soins de balnéothérapie individuels au choix parmi : enveloppement, bain bouillonnant multijets chromothérapie, massothermie, hydrojet, iyashi dôme, pressothérapie.

*Un rendez-vous médecin est à effectuer le premier jour et à régler directement auprès du médecin.*

## **Silhouette** 675 €

20 soins sur 6 jours

5 soins Minceur Origine 60 minutes.

5 cours sportifs collectifs.

1 gommage corps de 30 minutes.

2 soins iyashi dôme.

3 soins pressothérapie.

2 massages relaxants de 25 minutes.

2 bains bouillonnants multijets chromothérapie.

*Nous vous informons que les forfaits de soins s'entendent hors hébergement.*

# Sophrologie et Espace Forme

## Sophrologie

Plongez-vous dans une profonde relaxation pour atteindre vos objectifs personnels. Gestion du stress, confiance en soi, gestion des troubles du sommeil, arrêt du tabac...

La sophrologie utilise des techniques statiques et dynamiques de respiration, de détente musculaire et de visualisation positive.

60 minutes

La séance 65 €

3 séances 175 €



## Aquarunning

Jogging dans l'eau, idéal pour brûler les calories et muscler les jambes et fessiers.

30 minutes

## Jet sous marins

Pratique d'exercices dans l'eau face à un jet hydromassant. Action décontractante, tonifiante et drainante.

20 minutes

## Accès Espace Forme

L'accès espace forme comprend l'accès à la piscine, sauna, hammam, bain à remous, tisanerie, salle de repos et terrasse.

Cet accès est proposé pour 2 heures (nous consulter pour les horaires) ou à la journée.

**-30 % sur votre séance accès spa du mardi au vendredi.**

Fitness	Espace Forme*	Espace Forme** 2 heures	Jet Sous-marins *	Aquarunning **
La séance	22 €	15 €	20 €	15 €
Carte 10 séances	170 €	110 €	180 €	110 €
Abonnement mensuel	190 €	120 €		
Abonnement trimestriel	390 €	250 €		

\* Peignoir et serviette fournis - \*\* Serviette fournie

# Ce qu'il faut savoir

## Bon cadeau

Modulable à souhait, le bon cadeau vous permet de choisir parmi nos prestations soins à la carte et programmes de soins ou valider un montant à utiliser au gré des envies. Vous pouvez compléter ce bon cadeau par des prestations hébergement et restauration.

## Parrainage

Parrainer un(e) proche pour l'achat d'un abonnement ou d'une carte de 10 séances, **un soin de balnéothérapie vous sera offert.**

# Conditions générales de vente

Pour votre confort l'espace forme accueille les enfants à partir de 16 ans.

Messieurs nous vous remercions de vous munir d'un maillot de bain, les shorts et caleçons ne pouvant être utilisés dans l'enceinte de l'institut. Le port de sandales plastiques est obligatoire, en cas d'oubli, sandales et maillots sont disponibles à la vente à l'accueil de l'institut. Une location de peignoir vous est proposée à la journée.

Les soins et activités proposés dans ce livret sont à réserver à l'accueil de l'institut au 04 79 61 78 78 ou au poste 92 depuis votre chambre.

Versement de 30 % d'arrhes préalable à toute réservation ferme. Les arrhes seront perdues pour tout rendez-vous annulé moins de 24 heures à l'avance. En cas de retard, nous nous réservons le droit de réduire la durée de votre soin équivalent à votre retard.

Pour les séjours de 6 jours un certificat médical de non contre-indication vous sera demandé. Le certificat médical est obligatoire pour les femmes enceintes.

Tous nos forfaits 6 séances de soins et nos pass 10 séances fitness sont valables 1 an à compter de la date d'émission.

Nous vous rappelons que la durée des soins esthétiques et massages comprend votre accueil, l'installation en cabine et votre temps de soin. Tous nos massages sont des modelages de bien-être et sont non thérapeutiques.

Accès spa à 15 € à partir de 40 € d'achat et accès spa offert à partir de 80 €.

La remise de 30% sur l'accès spa semaine est valable uniquement sur la séance.

Tous nos tarifs s'entendent TVA incluse et sont susceptibles d'être modifiés sans préavis.

## Se rendre au Domaine

**Par la route :** 5h50 de Paris, 1h de Lyon, 45 minutes de Genève

**Par le train :** 3 heures de TGV Paris/Aix-les-Bains + 1 km de l'hôtel

**Par l'avion :** 55 minutes Paris/Annecy + 35 km de l'hôtel (A41)  
45 minutes de l'aéroport de Lyon St-Exupéry et Genève

Institut & Spa - Aix-les-Bains

111, Avenue de Marlioz – CS 50146 – 73100 Aix-les-Bains

Réservation et informations :

Téléphone : 04 79 61 78 78 ou 04 79 61 79 20

Fax : 04 79 61 79 00

E-mail : [h2945-th2@accor.com](mailto:h2945-th2@accor.com)