

MY SPA

BEAUTÉ ET FITNESS
BEAUTY AND FITNESS

— spa my blend **BY CLARINS** —

« UN LIEU SANS GRAVITÉ
QUI APAISE L'ESPRIT ET LE CORPS,
OÙ L'INFINI REJOINT LE FINI,
OÙ L'ON SE PERD
POUR MIEUX SE TROUVER ».

*“A PLACE WITHOUT GRAVITY
TO SOOTHE THE MIND AND BODY,
WHERE THE FINITE AND INFINITE MEET,
WHERE ONE CAN LOSE ONESELF,
THE BETTER TO FIND ONESELF AGAIN.”*

Philippe Starck

LE LIEU / THE PLACE

Le lieu, exclusif, où se rencontrent le savoir-faire légendaire de Clarins et la beauté high-tech de My Blend, les soins sur mesure créés par le Dr Olivier Courtin.

The exclusive place where Clarins legendary expertise and the high-tech beauty of My Blend meet, to offer tailor-made treatments created by Dr. Olivier Courtin.

CLARINS

Une méthode 100 % manuelle,
une collection de produits cultes,
l'approche pionnière de la beauté par les plantes.

A 100% manual method, a collection of cult products and a pioneering approach to beauty using plant extracts.

MY BLEND

Un diagnostic de haute précision, la création en temps réel d'un mélange unique pour un soin ultra personnalisé.

A precise diagnosis and the creation of a unique product blend, in real time, to offer an ultra-personalized treatment.

EXPERTISE

Gestuelles originales, formules d'excellence, conseils experts, équipements dernière génération, une proposition esthétique complète orchestrée par une Coach Beauté attentive.

Original techniques, exceptional formulas, expert advice, the most advanced equipment and a complete beauty service from your personal Beauty Coach.

SPA MY BLEND BY CLARINS

Un club sélectif de destinations hôtelières d'exception à travers le monde. L'expérience Spa ultime.

A selective club of exceptional hotels located across the world. The ultimate Spa experience.





SOMMAIRE CONTENTS

	<i>page 9</i>	<i>page 9</i>
DESCENTE AU PARADIS BLANC		<i>ENTERING A WHITE PARADISE...</i>
	<i>page 15</i>	<i>page 15</i>
VOTRE BEAUTÉ DU VISAGE ET DU CORPS		<i>BEAUTY FOR YOUR FACE AND BODY</i>
Les Soins Visage My Blend		<i>My Blend Face Treatments</i>
Le Soin Signature Clarins		<i>Clarins Signature Treatment</i>
Les Soins Visage Clarins		<i>Clarins Face Treatments</i>
Les Soins Corps Clarins		<i>Clarins Body Treatments</i>
Les Soins ClarinsMen		<i>ClarinsMen Treatments</i>
	<i>page 39</i>	<i>page 39</i>
MODELAGES CLARINS ET MODELAGES DU MONDE		<i>CLARINS MASSAGES AND MASSAGES FROM ACROSS THE WORLD</i>
Modelages Clarins		<i>Clarins Massages</i>
Modelages du Monde		<i>Massages from Across the World</i>
	<i>page 51</i>	<i>page 51</i>
LES GRANDS MOMENTS		<i>GREAT MOMENTS</i>
	<i>page 55</i>	<i>page 55</i>
LES RENDEZ-VOUS PERFECTION		<i>THE PERFECTION RENDEZ-VOUS</i>
	<i>page 59</i>	<i>page 59</i>
VOTRE FORME, VOTRE VITALITÉ		<i>YOUR FITNESS, YOUR HEALTH</i>
	<i>page 68</i>	<i>page 68</i>
LE CLUB SPA MY BLEND BY CLARINS		<i>CLUB SPA MY BLEND BY CLARINS</i>
	<i>page 70</i>	<i>page 70</i>
SPA ETIQUETTE		<i>SPA ETIQUETTE</i>

— spa my blend BY CLARINS —

DESCENTE AU PARADIS BLANC

ENTERING A WHITE PARADISE

Passez de l'autre côté du miroir...
L'Hôtel Le Royal Monceau-Raffles Paris vous invite
à découvrir son paradis blanc, dans le climat poétique
et surprenant créé par Philippe Starck. Le temps
s'arrête pour une parenthèse de luxueux bien-être.

*Step through the looking glass...
Hôtel Le Royal Monceau-Raffles Paris invites you
to enter a white paradise, in a poetic,
original setting designed by Philippe Starck.
Time comes to a halt for a moment of luxurious well-being.*



Water and light

A sensation of infinity: a 23-metre swimming pool, the largest in any Parisian luxury hotel. Shafts of light filter down through the pond in the hotel gardens above to illuminate and beautifully enhance this aquatic space. Immaculate white, a play of mirrors... the entire setting is conducive to serenity, with an aura of weightlessness. By the pool, a vast lounge with spacious white sofas offers an invitation to linger and relax. A little further on, other water areas are to be found, with the Japanese Watsu pool and experience shower, whose settings – colours, music, direction of the water jets, essential oils, etc. – can be individually programmed.

Space

The Spa extends over 1,500 m². The steam and heat areas include saunas, hammams, the ice fountain and the laconium, a humid area where the temperature increases gradually, wonderfully comfortable with its large white-tiled loungers. The fitness room featuring state-of-the-art equipment and four individual coaching rooms are devoted to sport, while seven treatment rooms with a refined and soothing decor meet your skin care needs. Every detail has been carefully designed throughout in a spirit of generous luxury.

Harmony and conviviality

In the white paradise you can take time for yourself and spend time together. There is dedicated space for Him and Her, but couples can join together at the pool, the Spa Lounge, the Spa Bar and the fitness room. And for the truly inseparable there is a special treatment area for two.

L'eau, la lumière

Sensation d'infini : la piscine de 23 mètres de long, la plus vaste de tous les palaces parisiens. Depuis le bassin du jardin de l'Hôtel, situé au dessus, un puits d'ondes lumineuses vient éclairer et sublimer cet espace aquatique. Blanc immaculé, jeu de miroirs... tout invite à la sérénité, dans une sorte d'apesanteur. Face à la piscine, un vaste lounge où l'on a plaisir à s'attarder, sur de grands canapés blancs. Un peu plus loin, d'autres espaces aquatiques, avec le bassin Watsu japonais et la douche sensorielle, un parcours que chacun peut programmer pour soi : couleurs, musique, orientation des jets d'eau, huiles essentielles...

L'espace

Le Spa se déploie sur 1 500 m². Au sein des espaces vapeur et chaleur : les saunas, les hammams, la fontaine de glace et le laconium, un espace humide où la température monte progressivement, merveilleusement confortable avec ses grands canapés de repos en mosaïque blanche. Côté sport : le plateau fitness avec ses équipements high-tech de dernière génération et l'espace de coaching individuel. Côté soin : les sept cabines, au décor raffiné et apaisant. Partout, chaque détail a été pensé dans un esprit de luxe généreux. Côté coiffure : une cabine dédiée au soin du cheveu.

L'harmonie, la convivialité

Dans le paradis blanc : le temps pour soi et le temps pour être ensemble. Elle et Lui ont chacun leur espace, ils se retrouvent à la piscine, au Spa Lounge, au Spa Bar, ou à l'espace fitness. Pour les inséparables : un espace de soin en duo.

Back to the heart of things

Understanding what truly does you good, being welcomed and guided by beauty and fitness experts, enjoying new sensations and emotions... A whole new way of pampering yourself.

Tour of the White Paradise

The 1500 square metres of the White Paradise are completely dedicated to relaxation and well-being. Each Club member can go whenever they like.

THE WATER AREAS

A 23 m-long, 8 m-wide pool, the largest swimming pool of the Parisian luxury hotel, with natural light, alongside a vast lounge space. The Watsu pool.

THE AREAS «AROUND THE WATER»

Two separate areas, one for women, the other for men. Each space has a sauna, hammam, laconium, ice fountain and shower experience.

THE TREATMENT AREA

Seven treatment rooms, including one VIP double.

THE MAKE-UP BAR

With Clarins make-up product ranges.

THE FITNESS AREA

The fitness room – muscle toning – cardio.

THE PILATES ROOM

Rooms reserved for individual coaching.

THE BEAUTY ADVICE AREA

With My Blend and Clarins treatment product lines.

THE SPA BAR

Drinks, freshly squeezed juices, fresh fruit, dry fruit and nuts, etc.

Sports coaching is reserved for Hotel residents and members of the Club Spa My Blend by Clarins.

Rencontre avec vous-même

Comprendre ce qui vous fait vraiment du bien, être accueilli et guidé par des experts de la beauté et de la forme, se nourrir de sensations et d'émotions nouvelles... Une nouvelle manière de prendre soin de soi.

Visite du Paradis Blanc

Le Paradis Blanc s'étend sur 1500 m², entièrement voués à la détente et au bien-être. Chaque membre du Club bénéficie d'un accès permanent.

LES ESPACES AQUATIQUES

La piscine de 23 m de long sur 8 m, la plus grande piscine de Palace parisien, en lumière naturelle, bordée d'un vaste espace lounge. Le bassin Watsu.

LES ESPACES « AUTOUR DE L'EAU »

Deux espaces distincts, l'un réservé aux femmes, l'autre aux hommes.

Dans chaque espace : sauna, hammam, laconium, fontaine de glace, douche sensorielle.

L'ESPACE SOINS

7 cabines, dont une pour les Soins en duo.

LE BAR MAQUILLAGE

Avec les gammes de produits de maquillage Clarins.

L'ESPACE FITNESS

Le plateau fitness – musculation – cardio.

L'ESPACE PILATES

Les espaces réservés au coaching individuel.

L'ESPACE CONSEIL

Avec les gammes de produits de Soin My Blend et Clarins.

LE SPA BAR

Boissons, jus de fruits pressés, fruits frais, fruits secs...

Le coaching sportif est réservé aux membres du Club Spa My Blend by Clarins et aux résidents de l'Hôtel.

— spa my blend BY CLARINS —

VOTRE BEAUTÉ DU VISAGE ET DU CORPS

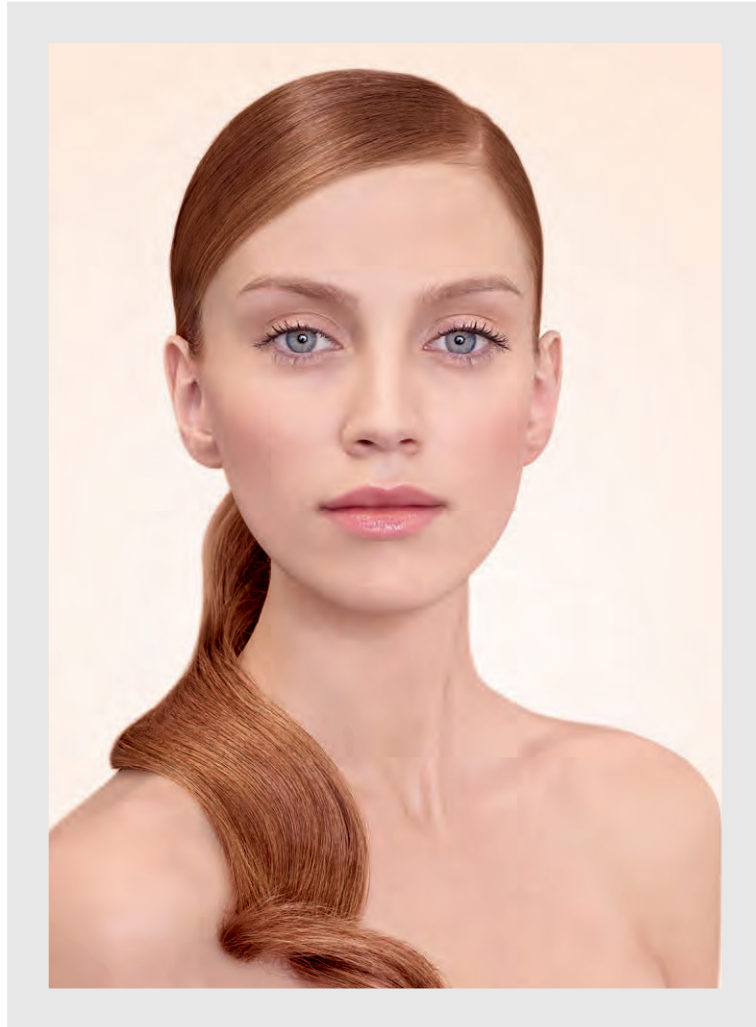
BEAUTY FOR YOUR FACE AND BODY

L'Hôtel Royal Monceau a choisi My Blend,
la ligne de soins visage sur mesure, un concept novateur
de crèmes personnalisables.
Et les célèbres soins Clarins, marque leader internationale.
Conçu spécialement pour l'Hôtel, le menu des soins allie
professionnalisme, efficacité, haute technologie et plaisir.

*The Hotel Royal Monceau has chosen My Blend,
the line of customized facial skin care an innovative
concept of personalizable creams.
And the famous treatments of the international leader, Clarins.
The specially designed choice of treatments combines professional
expertise, efficacy and high technology with sheer bliss.*



LES SOINS VISAGE MY BLEND *MY BLEND FACE TREATMENTS*



—
La Beauté sur mesure.
Skin care just for you.

« La vie change, changez la vie de votre peau ! ». Parce que chaque peau est unique, My Blend lui offre des produits qui évoluent en fonction de ses priorités et qui ne sont pas seulement définis par type ou âge : My Blend est la première marque de soins à intégrer le style de vie (environnement climatique, sommeil, habitudes alimentaires, niveau de stress...) dans l'élaboration de ses formules.

“Life changes, so change the life of your skin!”. Because each skin is unique, My Blend offers products that are adapted to the skin's priorities, and are not determined by skin type or age alone. My Blend is the first skin care brand to incorporate lifestyle (climate, sleep, diet, stress and so on) into the development of its formulas.

As close as possible to science

At the heart of the My Blend creams, or Essential Formulas, lies the Cell Synergy complex, a combination of three exclusive peptides that improve the skin's intercellular communication, increase its natural defense potential and strengthen its ability to regenerate. To meet the skin's specific needs, pure active ingredient concentrates called Boosters are added to the creams for rapid, lasting results. More than 400 day-night combinations are possible. To find yours, there is one essential step: the diagnosis.

Technology combined with skilful hands

The My Blend customized approach is based on our exclusive My Skin Diag diagnosis software that questions, photographs, analyzes, diagnoses and prescribes the appropriate skin care regimen in real time. The resulting high-precision skin analysis combined with a questionnaire on lifestyle and habits enables the Beauty Coach to create exactly the right blend for each skin. The results of My Blend formulas are optimized using a subtle, delicate, enveloping application method that combines manual remodelling with the use of expert tools that intensifies the properties of the active ingredients and restimulates the cell cycles. The My Blend protocol comes in two versions of 1 hr 30 mins and 1 hour.

A re-birth

One glance in the mirror, the face is transformed; the features are rested and smoothed; the facial contours are reshaped, the complexion is luminous. With My Blend, discover a new way to take care of your skin.

Au plus près de la science

Au cœur des crèmes My Blend, ou *Formules Essentielles*, le complexe de Cell Synergy, une combinaison de 3 peptides exclusifs qui améliorent les communications intercellulaires de la peau, augmentent son potentiel de défense naturelle et renforcent sa capacité de régénération. Pour répondre aux besoins spécifiques de la peau, les *Boosters*, véritables concentrés d'actifs, que l'on ajoute aux crèmes, pour un résultat rapide et durable. Plus de 400 combinaisons jour-nuit sont possibles. Pour trouver la sienne, une étape indispensable : le diagnostic.

*L'alliance de la technologie
et de l'intelligence des mains*

L'approche sur mesure My Blend repose sur le diagnostic My Skin Diag : ce logiciel exclusif à la marque, questionne, photographie, analyse, diagnostique et prescrit en temps réel le programme approprié. Cette analyse haute précision de la peau associée à un questionnaire sur le style de vie et les habitudes permet à la Coach Beauté de créer les mélanges les plus mieux adaptés à la peau. Le résultat des formules My Blend est optimisé par une gestuelle subtile, délicate et enveloppante, alliant modelage manuel et utilisation d'outils experts, qui permet aux actifs d'intensifier leurs pouvoirs et de relancer les rythmes de la vie cellulaire. Le protocole My Blend se décline en deux versions d'1h30 ou d'1h.

Une renaissance

Un coup d'œil au miroir : le visage est transformé ; les traits sont reposés, lissés ; l'ovale du visage est redessiné, le teint est lumineux. Avec My Blend, découvrez une autre manière de prendre soin de votre peau.

LES SOINS VISAGE MY BLEND *MY BLEND FACE TREATMENTS*

Première étape : l'indispensable diagnostic de peau donnant lieu à la personnalisation du soin.

Seconde étape : le rituel My Blend, où l'intelligence des mains et la subtilité des gestes rencontrent la précision d'outils d'experts pour une expérience unique.

First step: the indispensable Skin Diagnosis leading to customized skin care.

Second step: the My Blend Ritual, in which skilful hands and subtle gestures combine with the precision of expert tools to provide a unique experience.

01 Soin Infiniment My Blend

Le nec plus ultra de la performance sur mesure : My Skin Diag et ses mesures cutanées précises allié à un rituel unique pour une expérience de bien-être ultime.

Infiniment My Blend Treatment

The ultimate in tailored efficacy: My Skin Diag and its precise skin measurements, combined with a unique ritual, for the ultimate well-being experience.

RENDEZ-VOUS 1H45 - SOIN 1H30
APPOINTMENT 1HR45 - TREATMENT 1HR30

02 Soin Expressément My Blend

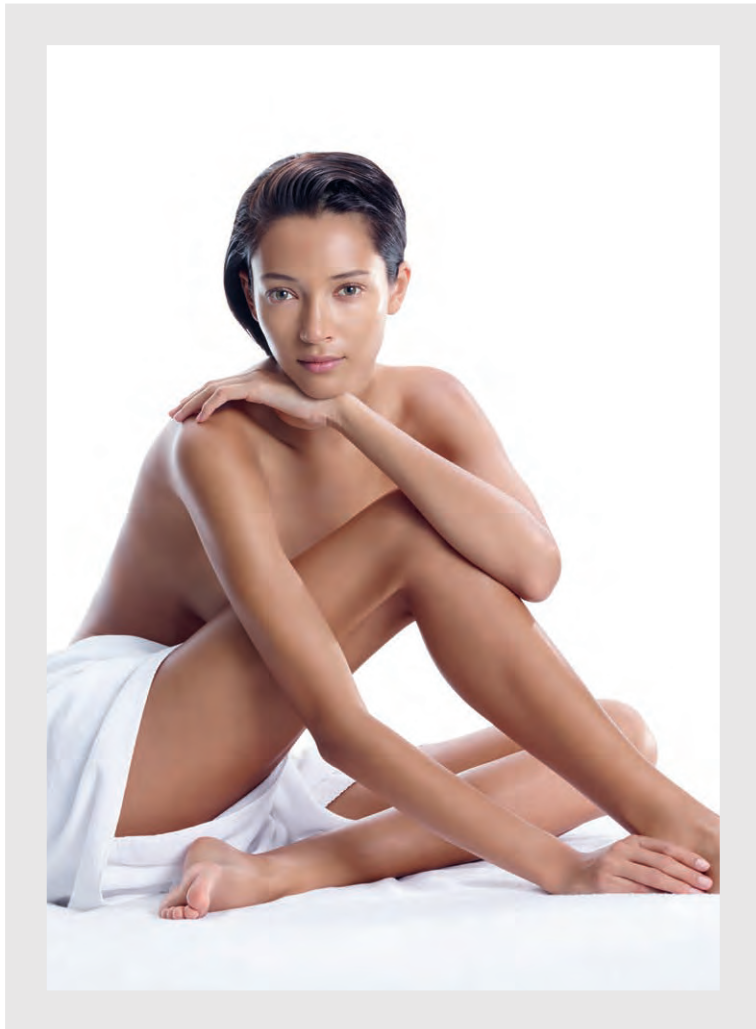
La quintessence de l'expérience My Blend en une heure. Un diagnostic de peau sur tablette numérique aussi complet que condensé et une succession de plaisirs dans un esprit holistique.

Expressément My Blend Treatment

The quintessence of the My Blend experience in one hour. A skin diagnosis on a digital tablet, both complete and condensed and a succession of pleasurable experiences in a holistic spirit.

RENDEZ-VOUS 1H15 - SOIN 1H
APPOINTMENT 1HR15 - TREATMENT 1HR





L'ART DU TOUCHER LE SOIN SIGNATURE CLARINS

THE ART OF TOUCH, CLARINS SIGNATURE TREATMENT

—
La magie d'un soin unique.
The magic of a unique treatment.

—
RENDEZ-VOUS 1H45 – SOIN 1H30
APPOINTMENT 1HR45 – TREATMENT 1HR30

01 L'Art du Toucher

La quintessence du Soin Clarins visage et corps pour la plus complète et la plus régénérante des expériences. Corps et mental apaisés, réconciliés, revivifiés. Heureux.

Un menu rééquilibrant complet pour le visage et le corps composé en 3 temps dédiés à 3 touchers énergétiques. Il relaxe, revitalise et régénère de la tête aux pieds. Détente, mobilisation des énergies, puis bien-être total, la Coach Beauté enchaîne trois temps de modelages ciblés : le toucher équilibrant, le toucher stimulant, le toucher enveloppant.

The Art of Touch

The quintessential Clarins Treatment for the face and body that delivers the most complete and the most regenerating treatment experience. Body and mind are soothed, rebalanced, revived. Serene.

A complete rebalancing programme for the face and body composed of three steps devoted to the three energizing touches. It relaxes, revitalizes and regenerates from head to foot. Relaxation, release of energies, then total well-being... the Beauty Coach carries out in three steps, three targeted massages: the balancing touch, the stimulating touch and the enveloping touch.

LE VISAGE CLARINS

L'art du toucher, la science, les sens.



Clarins, N°1 des soins visage haut de gamme en Europe*, innove en permanence. Les formules concentrées en extraits de plantes et les huiles essentielles ont fait leurs preuves pour nourrir la peau et préserver son équilibre physiologique. La Recherche Clarins améliore de jour en jour leur efficacité, pour des résultats visibles immédiatement et à long terme.

Les gestes experts ont des objectifs précis : relaxer, drainer, tonifier, raffermir, remodeler... La Méthode Clarins respecte un principe fondamental : traiter la peau avec douceur avec des manœuvres fluides, des pressions bien régulières, sans jamais provoquer de déplacement des tissus. Les Soins sont orientés sur la jeunesse, l'éclat, l'équilibre et la pureté de la peau.

* Données 2014 des soins visage haut de gamme / Sources : France, Grande-Bretagne, Italie et Espagne (NPD), Allemagne (IRI), Suisse et Pays-Bas (Nielsen)

CLARINS FACE TREATMENTS

Touch. Science. Senses.

As Europe's N°1 skincare brand, Clarins relentlessly pursues innovation. Its concentrated blends of plant extracts and essential oils have proven their effectiveness in nourishing the skin and maintaining its physiological balance. Moreover, research conducted by Clarins is constantly enhancing the effectiveness of its treatments, generating longer lasting, yet immediately visible results.*

Clarins application techniques correspond to specific objectives, relaxing, draining, stimulating, toning, and remodeling the skin... The Clarins Method respects the fundamental need to use gentle, fluid movements and apply regular pressure, to avoid the risk of permanently displacing the skin tissue. All treatments aim to rejuvenate the skin and enhance its radiance, balance and purity.

* 2014 Data Source: France, United Kingdom, Spain (NPD), Germany (IRI), Switzerland and Netherlands (Nielsen).

LES SOINS TRI-ACTIFS VISAGE CLARINS CLARINS TRI-ACTIVE FACE TREATMENTS

Les Soins Experts Jeunesse
The Every Age Experts

RENDEZ-VOUS 1H45 MN OU 1H15 MN - SOIN 1H30 MN OU 1H / APPOINTMENT 1HR 45 MIN OR 1HR 15 MIN
TREATMENT 1H30 MIN OR 1HR

01 Soin Lift Redensifiant

Pour les peaux affaiblies par les modifications hormonales, priorité densité ! Ce Soin défroisse les traits, resculpte et redéfinit les contours du visage, réduit visiblement les rides, atténue les taches. Votre peau est plus dense, plus rebondie, votre teint plus éclatant, plus lumineux.

Lifting Replenisher

For skin weakened by hormonal changes, the priority is skin density. This Treatment smoothes the features, resculpts and redefines facial contours and visibly reduces the look of wrinkles and dark spots. Your skin is replenished, plumped and your complexion more radiant and luminous.

02 Soin Lift Raffermissant

En perte de fermeté ? Ce Soin dynamise les fonctions vitales de la peau pour une triple action jeunesse ciblée sur les rides, la fermeté et l'élasticité. Rides lissées, traits liftés, peau raffermie, vous êtes encore plus rayonnante !

Power Firmer

Loss of firmness? This Treatment stimulates the skin's vital functions to deliver a triple rejuvenating action targeting wrinkles, firmness and elasticity. Wrinkles are smoothed, facial features are lifted, skin is firmed, and you look incredibly radiant!

03 Soin Eclat Lissant

Pour les peaux stressées en manque d'éclat : estompe ridules et rides précoces, atténue les marques de fatigue, protège l'épiderme des agressions externes. Les rides sont visiblement lissées, votre peau paraît plus souple, tonique, parée pour résister au trépidant rythme de vie citadin.

Radiance Smoother

For stressed skin lacking in radiance: diminish the look of fine lines and early wrinkles, reduce signs of fatigue and protect skin from external aggressions. Wrinkles are visibly smoothed and your skin appears more supple, toned and ready to resist the hectic pace of city life.

LES SOINS TRI-ACTIFS VISAGE CLARINS *CLARINS TRI-ACTIVE FACE TREATMENTS*

Les Soins Experts Essentiels *The Skin Solutions Experts*

RENDEZ-VOUS 1H15 MN – SOIN 1H / APPOINTMENT 1HR 15 MIN – TREATMENT 1HR

01 Soin Super Hydratant

Hydratation multi-niveaux et nutrition intense pour les peaux sèches et fragilisées. Les rougeurs sont atténuées, les ridules de déshydratation repulpées, les tiraillements disparaissent. Votre peau retrouve toute sa souplesse, sa douceur et sa vitalité.

Moisture Quencher

Multi-level moisturization and intense nourishment for dry, weakened skin. Redness is reduced, dehydration fine lines are plumped and feelings of tightness disappear. Your skin is wonderfully soft and supple again and its vitality restored.

02 Soin Unifiant Perfecteur

Le Soin effet peau neuve des teints irréguliers : contribue à estomper les taches pigmentaires, atténuer les zones d'ombre, raviver la luminosité naturelle de la peau. Votre teint est plus uniforme et lumineux.

Even Skin Perfector

The Treatment for an uneven complexion, to restore skin that looks like "new": it helps to minimize the look of dark spots, brighten darker areas and revive the skin's natural luminosity. Your complexion is more even and luminous.

03 Soin Pureté Eclat Mat

Ce Soin détox contribue à rétablir l'équilibre des peaux mixtes ou grasses. Les impuretés sont éliminées en douceur, les brillances diminuées, les pores resserrés. Votre peau est nette, fraîche et éclatante de santé.

Clear Skin Refiner

This detoxifying Treatment helps to restore the balance of combination and oily skin. Impurities are gently removed, shine is reduced and pores are tightened. Your skin is clean, fresh and glowing with health.

04 Soin Eclat Fraîcheur

Conçu pour les peaux jeunes, ce Soin énergise, hydrate et adoucit la peau pour un effet bonne mine naturel et instantané. Pour peaufiner votre éclat et apprendre les bons gestes, profitez en fin de Soin d'une leçon maquillage de 15 minutes !

All-Round Refresher

Designed for young skin, this Treatment energizes, moisturizes and softens the skin to give an instant, natural-looking healthy glow. To perfect a radiant look and learn the right techniques, there is a 15-minute make-up lesson at the end of the Treatment.

My Cure Visage*

Cure de 5 Soins Visage Clarins d'une heure, avec diagnostic et suivi de l'efficacité. Accès Spa offert lors des rendez-vous.

*My Face Series**

Series of 5 Clarins Tri-Active one-hour Facials, with diagnosis and results tracking. Spa access offered at each appointment.

* Valide pour une durée de 6 mois. / Valid for a period of 6 months.

LES SOINS TRI-ACTIFS VISAGE CLARINS

CLARINS TRI-ACTIVE FACIALS TREATMENTS

Les Soins Zones spécifiques *The Every Zone Experts Treatments*

Des Soins très ciblés pour agir sur chacune des préoccupations beauté et conserver un visage et un corps zéro défaut. Une véritable stratégie de précision, mains et produits conjugués, pour agir vite et bien, là où c'est nécessaire. Recommandés en appoint des autres Soins visage et corps ou à la carte par 2 ou 3.

Precisely targeted Treatments that work on every beauty concern and help maintain a flawless face and body. They involve high-precision movements, with the combined action of hands and products, to act quickly and effectively just where needed. Recommended to complement other Facial and Body Treatments or "à la carte" combined by 2 or 3.

RENDEZ-VOUS 45 MN – SOIN 30 MN / APPOINTMENT 45 MIN – TREATMENT 30 MIN

01 Soin Beauté Éclair

Soin beauté instantané qui efface toute marque de fatigue et assure au maquillage une luminosité et une tenue exceptionnelle.

Beauty Flash Facial

8 hours of sleep in an express beauty session!

An instant beauty flash that will dissipate signs of fatigue and leave the skin radiant for long-lasting makeup.

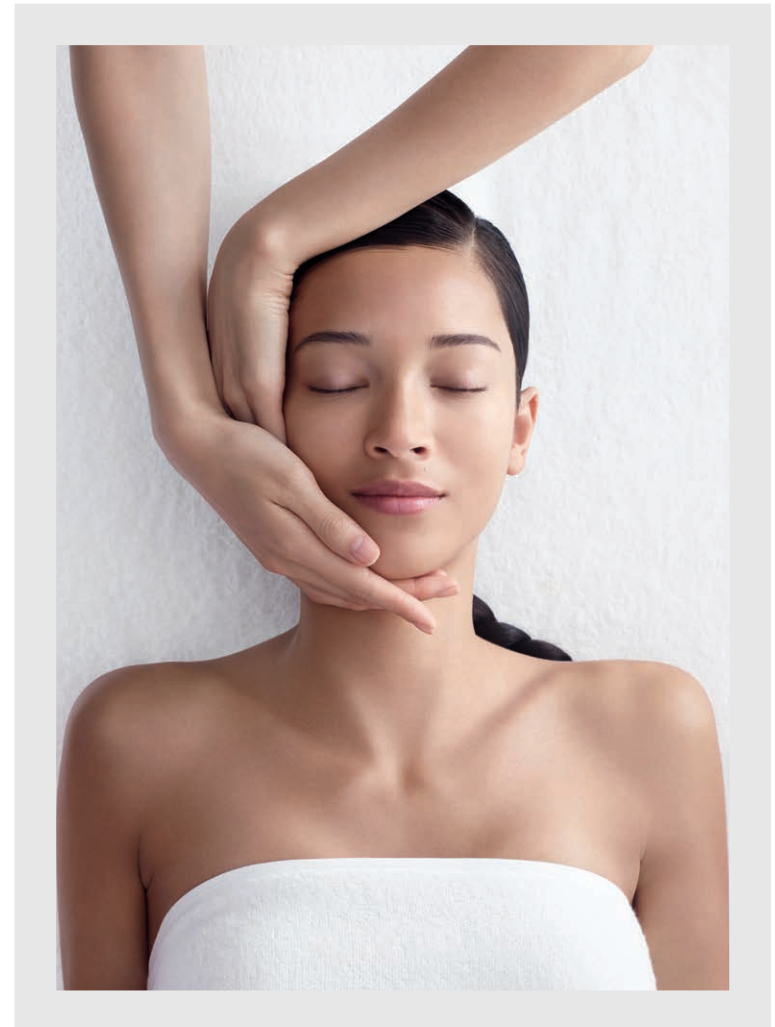
02 Beauté et Jeunesse du Regard

Soin anti-âge intégral qui rajeunit visiblement et embellit toute la zone regard, de temple à temple. C'est prouvé, -26,5% de rides après 30 minutes de Soin*.

Smooth & Luminous Eyes

A complete anti-ageing treatment which visibly rejuvenates and enhances the beauty of the entire eye area, from temple to temple. Proven results: -26.5% wrinkles after 30 minutes of Treatment.*

* Etude clinique - 25 femmes. / *Clinical study - 25 women.*



LE CORPS CLARINS

CLARINS BODY TREATMENTS

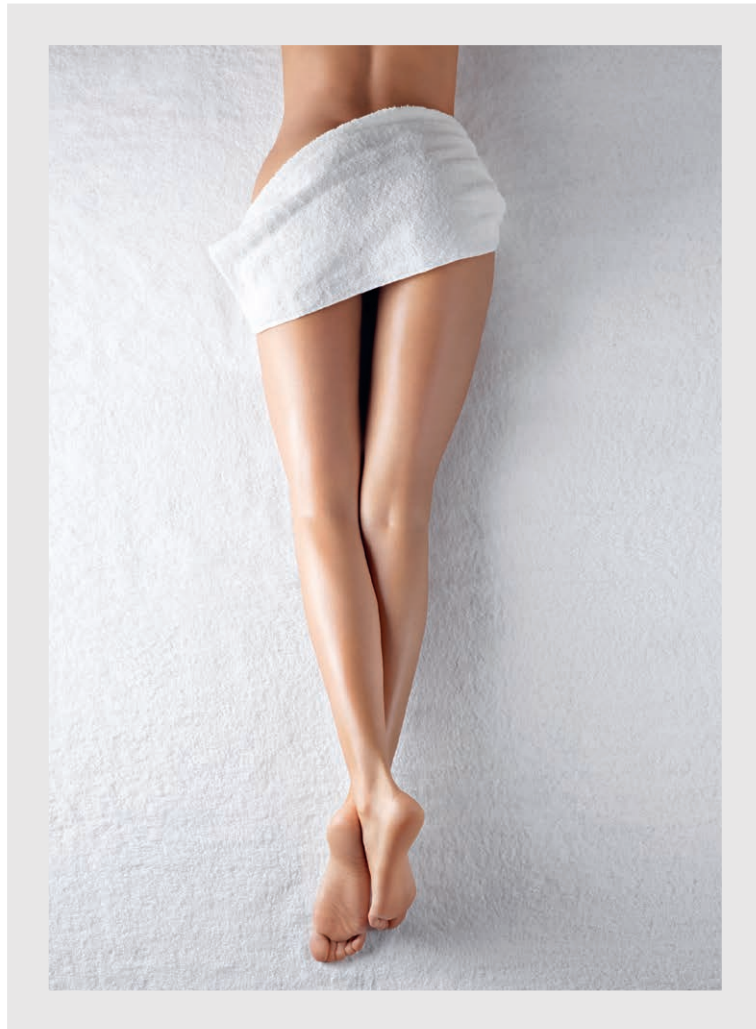
L'art du toucher, la science, les sens.
Touch. Science. Senses.

Rencontrez le spécialiste du corps

Un objectif précis ? Clarins a des réponses ciblées minceur, fermeté ou tonicité, toujours avec une étonnante synergie entre les actifs naturels et le pouvoir du toucher. Une envie de plaisir infini ? Laissez-vous séduire par les douceurs du Menu.

Meet the body expert

Whatever your precise objective (figure shaping, body firming, muscle toning...), Clarins has a targeted response that leverages alchemical synergies between natural active agents and the powerful art of touch. Ready for the ultimate pampering experience? The menu is rich in promise.



LES SOINS TRI-ACTIFS CORPS CLARINS

CLARINS TRI-ACTIVE BODY TREATMENTS

Une méthode novatrice en trois étapes, pour une efficacité optimisée.
An innovative three-stage method for optimum effectiveness.

RENDEZ-VOUS 1H15 - SOIN 1H
APPOINTMENT 1 HR 15 MIN - TREATMENT 1 HR

01 Soins Lift Minceur

Soins minceur expert qui draine et désinfiltre pour retrouver bien-être et légèreté. Les contours du corps s'affinent, la peau est plus lisse et confortable. Une vraie réconciliation avec son corps !

The Body Lift Sculptor

The expert body contouring Treatment which drains and filters to restore a feeling of lightness and well-being. Body contours are refined and the skin is smoother and more comfortable.

02 Soins Régénérant Fermeté

Soins corps anti-âge par excellence, qui agit sur la densité et la tonicité de la peau, mais aussi sur son élasticité. Raffermissant et régénérant, il redonne au corps sa fermeté, à la peau sa souplesse.

The Firming Age Corrector

The ultimate anti-ageing body Treatment which works on skin density and tone, but also its elasticity. Firming and regenerating, it restores a firmer body and more supple skin. A real rejuvenating treatment for your skin!

03 Soins Ensoleillant

Soins autobronzant intégral pour le visage et pour le corps. Il assure un hâle superbe, uniforme, stupéfiant de naturel et laisse la peau lumineuse, douce et hydratée. Effet vacances garanti !

The Sun Glow

A complete self-tanning Treatment for the face and body. It leaves you with a beautiful, even, incredibly natural-looking tan and soft, luminous, moisturized skin. As if you'd just come back from holiday!

04 Gommage Tonic Sucré-Salé

Le gommage plaisir par excellence, riche en huiles essentielles. Exfoliation 100% naturelle qui laisse la peau délicatement parfumée et satinée, infiniment douce et veloutée.

Tonic Sweet & Salty Scrub

A high-performance body exfoliation treatment that purifies the skin, removing all toxins. The combined use of mechanical and biological exfoliation techniques leaves the skin feeling firm and exquisitely soft.

05 Neuf Mois en Beauté

Pour préparer son corps et sa peau à vivre en beauté l'attente de son bébé. Soins cocooning qui décontracte les tensions, allège les jambes, améliore l'élasticité de la peau et aide à prévenir les marques de grossesse.

Beautiful Mother-to-Be

To perfectly prepare your body and skin for the birth of your baby. A pampering Treatment which relieves tension, lightens the legs, improves skin elasticity and helps prevent marks linked to pregnancy.

06 Enveloppement Drainant Détox

Enveloppement détoxifiant exotique aux poudres d'airelle rouge, de framboise et de riz. Action affinant pour une peau douce et veloutée.

Detox Body Wrap Contouring

A deeply purifying wrap based on red cranberry, raspberry and rice powders. Helps refine contours and leaves skin soft and firm.

07 My Cure Body* TOTAL DE 10 RENDEZ-VOUS

LE PREMIER RENDEZ-VOUS - 2H15

- Diagnostic et élaboration de My Programme (fermeté ou amincissement)
- Gommage Corps
- Soins Corps (Lift Minceur ou Régénérant Fermeté)

LES 9 RENDEZ-VOUS SUIVANTS - 1H15

- Soins Corps (Lift Minceur ou Régénérant Fermeté)
- Accès Spa offert lors des 10 rendez-vous

*My Body Series** TOTAL OF 10 APPOINTMENTS

FIRST APPOINTMENT - 2 HR 15 MIN

- *Diagnosis and personalised My Programme (firming or shaping action)*
- *Body Scrub*
- *Clarins Body Treatment (Body Lift Sculptor or Firming Age Corrector)*

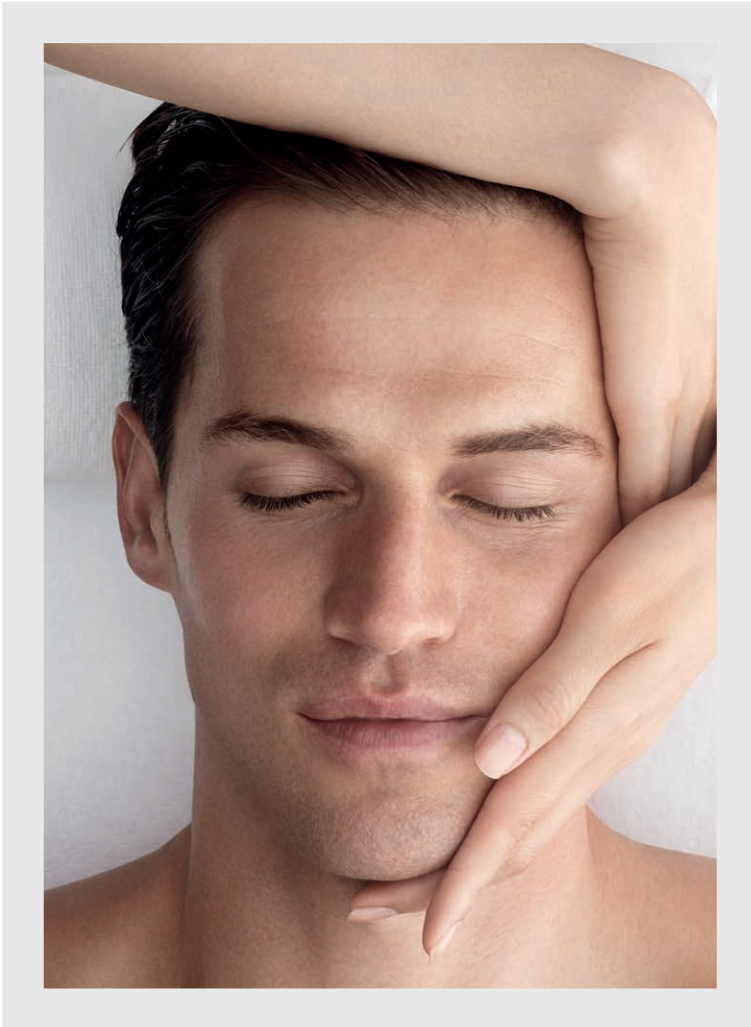
FOLLOWING 9 APPOINTMENTS - 1 HR 15 MIN

- *Clarins Body Treatment (Body Lift Sculptor or Firming Age Corrector)*
- Spa access offered at each appointment

* My Cure Body est prévue et valide pour une durée de 6 mois.

* My Body Series is planned and valid for a period of six months.

LES SOINS CLARINSMEN *CLARINSMEN* *TREATMENTS*



RENDEZ-VOUS 1H15 - SOIN 1H
APPOINTMENT 1 HR 15 MIN - TREATMENT 1 HR

LE VISAGE / *THE FACE*

01 Soin Energisant Peau Neuve

Soin complet pour les épidermes masculins sujets aux agressions externes et irrités par le rasage. Purifie, hydrate, réduit l'apparence des rides et des cernes, énergise la peau. Le massage cuir chevelu, nuque, épaules en fin de Soin procure une sensation de bien-être immédiate. Vous avez l'air reposé, détendu, totalement reboosté !

Skin Booster

A complete Treatment for men's skin affected by external aggressions and irritation from shaving. It purifies, moisturizes and reduces the look of wrinkles and dark circles and energizes the skin. At the end of the Treatment, a massage of the scalp, neck and shoulders brings an instant feeling of well-being. You look rested, relaxed, completely reenergized!

LE CORPS / *THE BODY*

01 Gommage et Soin Énergie Corps

Le Soin revitalisant parfait pour vivifier, hydrater et retrouver une peau nette et confortable. Le coup de fouet idéal après une séance de sport.

Body Energizer Exfoliator

The perfect revitalizing Treatment to invigorate, moisturize and restore clean, comfortable skin. It's the ideal booster after exercise.

— spa my blend BY CLARINS —

MODELAGES CLARINS & MODELAGES DU MONDE

CLARINS MASSAGES AND MASSAGES FROM ACROSS THE WORLD

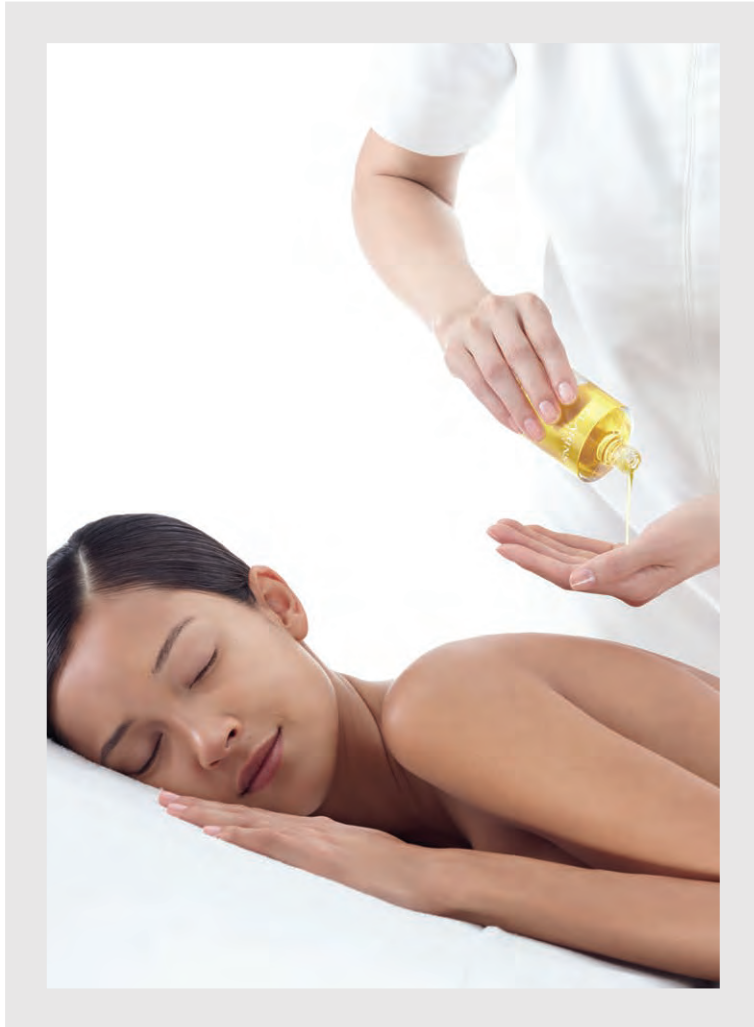
Dès les origines, Clarins a développé la science du toucher qui détend, apaise et revitalise. Au fil du temps, l'expertise de la marque s'est enrichie par les rituels bienfaisants de multiples cultures, notamment asiatiques.

Since the outset, Clarins has developed the science of touch. Over time, the brand's unique expertise has been enhanced by beneficial rituals from a multitude of cultures, notably from Asia.



LES MODELAGES CLARINS

CLARINS MASSAGES



Un moment de détente totale,
sur un nuage de bien-être.

Le modelage est un ensemble de techniques manuelles qui agissent sur la peau et les muscles (c'est le terme utilisé pour qualifier le massage lorsqu'il est pratiqué par une esthéticienne). Selon le principe des cinq touchers fondamentaux : la paume de la main, les pouces, la tranche de la main, l'avant-bras, le coude, Clarins propose un choix de modelages, du plus ciblé au plus holistique.

*A moment of total relaxation,
on a cloud of well-being.*

Beauty massage includes a range of manual techniques that act on the skin and muscles. Based on the principle of the five fundamental forms of touch—palm of the hand, thumbs, side of the hand, forearm, elbow—Clarins offers a menu of massages from targeted to holistic.

LES MODELAGES CLARINS *CLARINS MASSAGES*

RENDEZ-VOUS 1H15 - SOIN 1H / RENDEZ-VOUS 1H45 - SOIN 1H30
APPOINTMENT 1 HR 15 MIN - TREATMENT 1 HR / APPOINTMENT 1 HR 45 MIN - TREATMENT 1 HR 30 MIN

- 01 **Modelage Équilibre aux Huiles Essentielles**
Un modelage aux mouvements enveloppants pour un bien-être incomparable. Effectué avec l'Huile Tonic pour stimuler le corps et l'esprit ou l'Huile Relax pour une sensation de détente absolue.
Rebalancing Massage with Essential Oils
A massage that envelops the body in a cocoon of exceptional well-being, conducted using Clarins Tonic Oil to stimulate the body and mind, or Clarins Relax Oil to procure a sensation of ultimate relaxation.
- 02 **Modelage Profond au Miel Fondant**
Un modelage intense par pressions appuyées, pour dénouer les tensions, éliminer raideurs et contractures. Vigueur mesurée de la gestuelle, douceur euphorisante du Miel de Massage Relax : la sensation de bien-être se prolonge des heures durant.
Melting Honey Deep Touch Massage
An intense massage that leverages specific pressure points to release tension, remove stiffness and muscle aches, and boost energy levels, combining moderately vigorous massage techniques with the beady sweetness of Massage Honey. The feeling of well-being procured by both the Tonifying and Relaxing versions lasts for many hours.
- 03 **Modelage Sportif**
Le modelage tonus et détente des sportifs.
Avant le sport, il assouplit et optimise la réponse musculaire.
Après le sport, il dissipe tensions et contractures, permet une meilleure récupération des muscles et des articulations.
Sports Massage
A perfect massage for before and after exercise. Beforehand, it warms up the muscles and optimizes their response time. Afterwards, it reduces tension and muscle pain, enabling muscles and joints to recover more rapidly.
- 04 **In-Room Modelage**
Pour les résidents de l'Hôtel, le Spa My Blend by Clarins propose des modelages réalisés en chambre, sur rendez-vous.
Massage In-Room
For the residents of the Hotel, the Spa My Blend by Clarins offers a range of in-room treatments, upon appointment.



MODELAGES - SOINS ZONES SPÉCIFIQUES *THE EVERY ZONE MASSAGES*

Des Soins très ciblés pour agir sur chacune des préoccupations beauté et conserver un visage et un corps zéro défaut. Une véritable stratégie de précision, mains et produits conjugués, pour agir vite et bien, là où c'est nécessaire. Recommandés en appoint des autres Soins visage et corps ou à la carte par 2 ou 3.

Precisely targeted Treatments that work on every beauty concern and help maintain a flawless face and body. They involve high-precision movements, with the combined action of hands and products, to act quickly and effectively just where needed. Recommended to complement other Facial and Body Treatments or "à la carte" combined by 2 or 3.

RENDEZ-VOUS 45 MN - SOIN 30 MN
APPOINTMENT 45 MIN - TREATMENT 30 MIN

- 01 **Énergie Détox Ventre**
Ce Modelage du ventre rééquilibre le corps et l'esprit. Les nœuds fondent pour se dénouer, chasser le stress et l'anxiété. Le modelage s'achève par une détente des mains et des pieds pour un total lâcher-prise.

Stomach Detox Energy Massage
This Massage rebalances the body and mind. Beneath the expert hands of the Beauty Therapist, knots of tension simply melt away, relieving stress and anxiety. The Treatment ends with a relaxing massage of hands and feet which feels like heaven!

- 02 **Dos Soulagé**
Soin qui décontracte profondément pour assouplir et libérer les tensions. Délassement immédiat.

Relaxing Back
A deeply relaxing treatment to relieve all feelings of tension. Immediately calms and soothes.

- 03 **Jambes Légères**
Soin rafraîchissant qui délasse et soulage les jambes lourdes et fatiguées.

Lighter Legs
A refreshing treatment that relaxes and relieves tired, heavy-feeling legs.

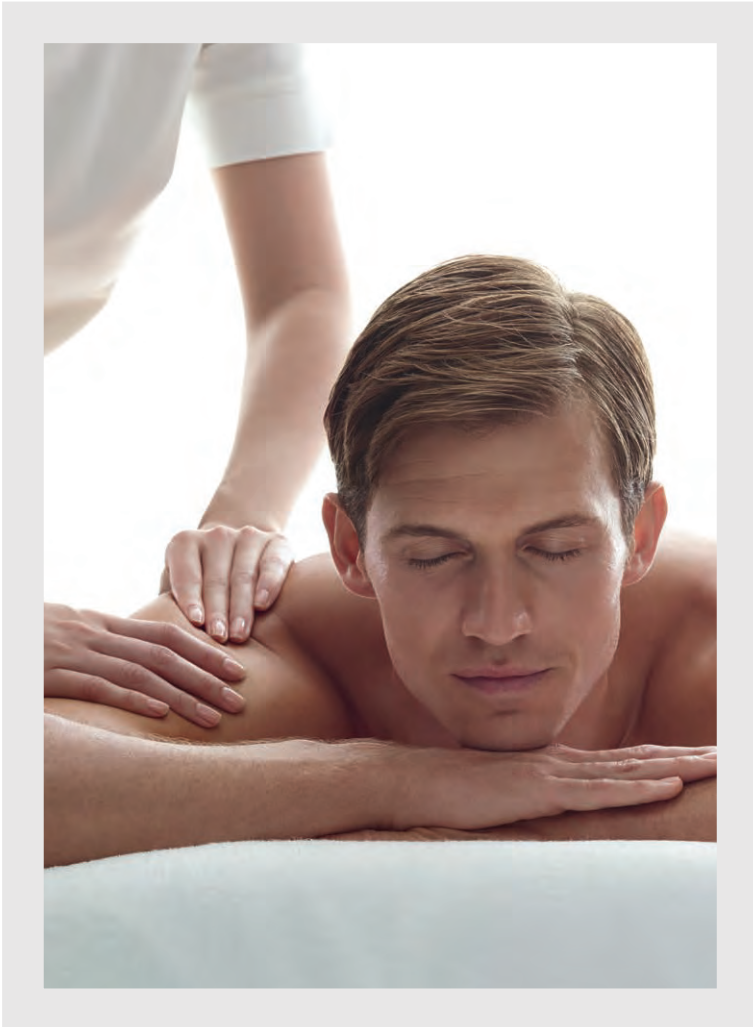
- 04 **Solution Rondeurs Rebelles**
Ce Soin ciblé contribue à affiner, raffermir et embellir les rondeurs rebelles du ventre et de la taille, des hanches, des bras, des genoux. Pour chaque Soin de 30 minutes, deux zones sont traitées suivant les besoins.

Stubborn Curves Solution
This targeted Treatment helps to refine, firm and improve the look of stubborn curves on the abdomen and waist, hips, arms and knees. During each 30-minute Treatment, two areas are focused on, according to particular needs.

- 05 **Dos, Nuque et Epaules Détendus**
Modelage détente pour un maximum de bien-être. Libère et délasse les tensions concentrées sur la zone dos, nuque et épaules.

Back, Neck & Shoulder Relief
A relaxing massage to promote maximum well-being. It soothes and releases all tension concentrated on the back, neck and shoulders.

LES MODELAGES DU MONDE *MASSAGES FROM ACROSS THE WORLD*



Un voyage dans les pays où règnent la douceur
et l'art du bien-être.

Les cultures ancestrales de la planète ont développé
des compréhensions très affinées du corps et de ses
mécanismes d'équilibre. Le Spa My Blend by Clarins tire
le meilleur parti de ces traditions et de ces techniques.
L'harmonie sous toutes les latitudes.

*Massages from lands where a gentle sense
of well-being reigns.*

*The world's ancient cultures have developed considerable
understanding of the body and its mechanisms of balance.
Spa My Blend by Clarins draws on the best of these
traditions and techniques. Harmony from every latitude
under the sun!*

LES MODELAGES DU MONDE *MASSAGES FROM ACROSS THE WORLD*

RENDEZ-VOUS 1H15 - SOIN 1H
RENDEZ-VOUS 1H45 - SOIN 1H30
APPOINTMENT 1 HR 15 MIN - TREATMENT 1 HR
APPOINTMENT 1 HR 45 MIN - TREATMENT 1 HR 30 MIN

01 Shiatsu

En japonais, le mot signifie « pression des doigts ». Une technique traditionnelle, avec les pouces et la paume des mains, qui relance la circulation de l'énergie dans le corps. Un nouvel équilibre, pour une sérénité retrouvée. (En tenue de massage, sur un futon.)

Shiatsu

Shiatsu is a traditional massage technique from Japan, where the term means "finger pressure". Thumbs and palms are used to stimulate energy circulation throughout the body, restoring its natural balance and your peace of mind. (Massage wear)

02 Réflexologie Plantaire

Une méthode manuelle de pression sur les points précis du pied représentant les différentes parties du corps. Relance les énergies, stimule ou détend les organes correspondant à chacune de ces zones réflexes. Des bienfaits étonnants.

Reflexology

Reflexology massage techniques apply pressure to specific parts of the feet in order to stimulate different parts of the body. Reflexology boosts energy levels and stimulates or relaxes the organs affected by each reflex zone, with astonishing results.

03 Modelage Ayurvédique

Une technique indienne de relaxation profonde. Doux ou dynamisant, ce modelage rééquilibre les fonctions du corps, stimule l'énergie et réduit les tensions. Une nouvelle vitalité.

Ayurvedic Massage

Ayurveda is a deep relaxation technique from India. Gentle or invigorating, Ayurvedic massages restore balance to the body's essential properties, boosting energy levels and revitalising the body.

04 Modelage Balinais

Ce modelage associe acupression, réflexologie et aromathérapie. Il apporte une détente des tissus musculaires en profondeur et une grande relaxation mentale. Une nouvelle harmonie entre le corps et l'esprit.

Balinese Massage

This massage combines acupressure, reflexology and aromatherapy. It is supremely relaxing, both physically and mentally, restoring peaceful harmony between the body and mind.

05 Modelage Thaï

Ce Soin est basé sur des exercices d'étirement musculaire qui réactivent la circulation des énergies tout en dissipant les tensions et le stress accumulés pour une profonde relaxation du corps. Le Thaï se pratique au sol, sans huile et avec une tenue spécifique.

Thai massage

This treatment is based on muscle stretching exercises that revive the circulation of energies while dispersing accumulated tension and stress for deep relaxation of the body. Thai massage is practiced on the floor, without oil and wearing specific clothes.

06 Rituel Watsu

Le Watsu (pour WATER shiatSU, c'est-à-dire shiatsu dans l'eau) est un travail corporel pratiqué avec un Maître Watsu dans le bassin d'eau chauffée à 35° C.

Les mouvements d'étirement et de pression s'enchaînent en douceur, facilités par le support de l'eau, la chaleur permet une détente profonde, pour un véritable lâcher-prise. Le rituel est suivi par un soin hydratant.

Watsu Ritual

Watsu (for WATER shiatSU) is a technique practised by a Watsu Master in a pool heated to 35° C. The support offered by water facilitates muscle manipulation and the warm temperature enables the body to relax deeply and to truly "let go". The ritual is followed by a moisturising body treatment.

— spa my blend BY CLARINS —

LES GRANDS MOMENTS

GREAT MOMENTS

Pour le Paradis Blanc, Clarins a conçu des programmes qui intègrent plusieurs soins et modelages et créent une parenthèse exceptionnelle d'efficacité et de plaisir. Vivez des moments d'enchantement inoubliables.

Clarins has devised several treatment and massage programmes specifically for the White Paradise, creating an effective and delightful oasis of calm. Experience some delightfully memorable moments.



LES GRANDS MOMENTS GREAT MOMENTS

RENDEZ-VOUS 1H45 – GRAND MOMENT 1H30
APPOINTMENT 1 HR 45 MIN – GREAT MOMENT 1 HR 30 MIN

- 01 **My Body Bien-être**
Gommage / Modelage Clarins / Accès Spa
My Body Bien-être
Body Scrub / Clarins Massage / Spa access

RENDEZ-VOUS 2H15 – GRAND MOMENT 2H
APPOINTMENT 2 HRS 15 MIN – GREAT MOMENT 2 HRS

- 02 **Me and My Blend**
Modelage Clarins / Soins Expressément My Blend / Accès Spa
Me and My Blend
Clarins Massage / Expressément My Blend Treatment / Spa access

RENDEZ-VOUS 2H30 – GRAND MOMENT 2H15
APPOINTMENT 2 HRS 30 MIN – GREAT MOMENT 2 HRS 15 MIN

- 03 **Parc Monceau**
Gommage / Modelage Dos Soulagé / Soins Tri-Actif Visage Clarins / Accès Spa
Parc Monceau
Exfoliating Treatment / Back Relief / Clarins Tri-Active Facial / Spa access

RENDEZ-VOUS 3H15 – GRAND MOMENT 3H
APPOINTMENT 3 HRS 15 MIN – GREAT MOMENT 3 HRS

- 04 **Paradis Blanc**
Modelage Clarins / Mains Sublimées et Pose de Vernis
Soins Tri-Actif Visage Clarins / Accès Spa
White Paradise
Clarins Massage / Beautiful Hands with Nail Polish Application
Clarins Tri-Active Facial / Spa access

RENDEZ-VOUS 3H30 – GRAND MOMENT 3H15
APPOINTMENT 3 HRS 30 MIN – GREAT MOMENT 3 HRS 15 MIN

- 05 **Lumière de Paris**
Modelage Clarins / Soins Tri-Actif Visage Clarins /
Mise en beauté - Maquillage / Shampoing - Brushing / Accès Spa
Lights of Paris
Clarins Massage / Clarins Tri-Active Facial / Make-Up /
Shampoo / Blow Dry / Spa access

RENDEZ-VOUS 4H15 – GRAND MOMENT 4H
APPOINTMENT 4 HRS 15 MIN – GREAT MOMENT 4 HRS

- 06 **My Day**
Soins Infiniment My Blend / Soins Corps Clarins / Modelage Clarins 30 mn /
Séance de coaching fitness (exercices aquatiques ou cardio/fitness) /
Accès Spa
My Day
Infiniment My Blend Treatment / Clarins Body Treatment /
Clarins Massage - 30 min / Fitness session with a coach (water-based
or cardiovascular) / Spa access

RENDEZ-VOUS TIMING AU CHOIX SUR UNE MÊME JOURNÉE
APPOINTMENT TO BE BOOKED ON THE SAME DAY

- 07 **Infiniment Plaisir**
Soins Infiniment My Blend / Salade My Blend au Bar Long / Accès Spa
Infiniment Plaisir
Infiniment My Blend Treatment / My Blend Salad at the Bar Long / Spa access

RENDEZ-VOUS TIMING AU CHOIX SUR UNE MÊME JOURNÉE
APPOINTMENT TO BE BOOKED ON THE SAME DAY

- 08 **My Royal Détox**
Au Bar Long : petit-déjeuner continental avec un smoothie
ou déjeuner avec une salade My Blend et un smoothie /
Cours de Coaching Pilates ou Yoga / Modelage Équilibre ou Soins
Régénérant Fermeté / Accès Spa
My Royal Detox
In the Bar Long: a continental breakfast and a smoothie or lunch with
a My Blend salad and a smoothie / A Pilates or Yoga session
with personal coach / Clarins Rebalancing Massage or Firming Age Corrector
body treatment / Spa access

— spa my blend BY CLARINS —

LES RENDEZ-VOUS PERFECTION

THE PERFECTION RENDEZ-VOUS

Maquillage, beauté des cheveux, épilation...
autant de rituels incontournables pour prendre soin
de sa beauté... jusqu'au bout des ongles.
Là encore, le Spa My Blend by Clarins allie
harmonieusement efficacité et plaisir.

*Maquillage, beauté des cheveux, épilation...
autant de rituels incontournables pour prendre soin
de sa beauté... jusqu'au bout des ongles. Là encore,
le Spa My Blend by Clarins allie
harmonieusement efficacité et plaisir.*



Hands and feet beauty

From simply applying nail varnish to complete pampering, for impeccable hands and feet, with soft and smooth skin: effective and beneficial professional techniques.

Unique know-how using the famous Hand and Nail Treatment Cream and Foot Beauty Treatment Cream by Clarins.

Hair beauty

Clarins has chosen the Leonor Greyl brand, which offers customized expert treatments fully in the spirit of facial and body treatments.

The active ingredients are of natural origin: oils and plant extracts give the hair a spectacular shine and vitality.

Hair treatments – Colour techniques – Cut – Blow-dry – Chignon – Set.

Hair removal

Using the classic waxing method.

Clarins make-up

Using her know-how and Clarins products, your coach will bring out your natural glow and make your personality shine forth.

A perfect and radiant complexion, dazzling eyes and luscious lips.

Still you, but even more beautiful. Choose day, evening or special occasion make-up.

La Beauté des mains et des pieds

Depuis la simple pose de vernis jusqu'au véritable soin "cocooning", pour des mains et des pieds impeccables, avec une peau douce et lisse : les gestes professionnels efficaces et bienfaisants.

Un savoir-faire unique autour des célèbres crèmes Jeunesse des Mains et Jeunesse des Pieds de Clarins.

La Beauté des cheveux

Clarins a choisi la marque Leonor Greyl, qui propose des soins experts sur mesure totalement dans l'esprit des soins du visage et du corps. Les actifs sont d'origine naturelle : huiles et extraits de plantes donnent un éclat et une vitalité spectaculaires à la chevelure. Soins des cheveux - Techniques de couleurs - Coupe - Brushing - Chignon - Mise en plis.

Épilation

Selon la méthode classique à la cire.

Le Maquillage Clarins

Avec son savoir-faire et les produits Clarins, votre coach saura révéler votre éclat naturel et faire rayonner votre personnalité. Teint parfait et lumineux, regard captivant, lèvres magnifiées... C'est vous, encore plus belle.

Maquillage de jour, de fête ou de grandes occasions, choisissez.

— spa my blend BY CLARINS —

VOTRE FORME, VOTRE VITALITÉ

YOUR FITNESS, YOUR HEALTH

Le Spa My Blend by Clarins se veut un lieu de beauté,
de bien-être global et de jeunesse.

Vous avez besoin de relaxation ou, au contraire,
de mouvement et de maîtrise musculaire,
ou bien vous vous donnez un objectif d'endurance sportive,
le Paradis Blanc vous propose un éventail
étonnamment large d'activités, avec des équipements
d'avant-garde et une qualité d'accompagnement unique*.

* Le coaching sportif est réservé aux résidents de l'Hôtel et
aux membres du Club Spa My Blend by Clarins.

*The Spa My Blend by Clarins is wholly dedicated
to beauty, youth and general well-being.
Whether you wish to unwind, or on the contrary, to exercise
and build up your muscles or train to achieve a sporting goal,
the white paradise offers a whole array of options together
with state-of-the-art equipment
and a unique level of personal attention*.*

* Sports coaching is reserved for Hotel residents and members
of the Club Spa My Blend by Clarins.



MY COACHING

A fully customised approach

First, identify your primary objective:

- *Weight loss*
- *Muscle toning*
- *Relaxation and loosening up.*

Maybe you wish to train intensively for a marathon, or get back into shape after a pregnancy or period of stress... Whatever your specific aims and requirements, your Spa Coach will put together a perfectly tailored programme that leverages a range of effective, appealing and safe solutions. Then he will help keep you motivated and on track to achieve your targets! Make an appointment for a fitness review, measure your body's performance (using high-tech Tanita equipment), try out our top-of-the-range Technogym facilities and build your personal programme.

YOUR GUIDE

This booklet presents Spa activities using symbols to identify each one with specific objectives. One activity may correspond to several objectives.

① WEIGHT LOSS

● MUSCLE TONING

● RELAXATION AND LOOSENING UP

MY COACHING

Une approche hautement personnalisée

Première étape : déterminer votre objectif prioritaire :

- Perte de poids
- Tonification et renforcement musculaire
- Relaxation et assouplissement.

Vous pourrez tout aussi bien rechercher un entraînement intensif avant une compétition, ou encore une remise en forme après une période de stress ou une grossesse... En fonction de votre objectif et de vos envies, votre Spa Coach conçoit pour vous un programme parfaitement ciblé, avec des solutions efficaces, attrayantes et sécurisées. Ensuite, il vous aide à maintenir le cap, votre motivation est optimale !

Prenez rendez-vous pour faire votre bilan sportif, connaître vos différentes mesures corporelles (à l'aide de l'équipement Tanita), vous familiariser avec nos équipements Technogym haut de gamme et mettre en place votre programme.

VOTRE GUIDE

Dans les pages qui suivent, les activités du Spa sont présentées avec des symboles visuels correspondant aux différents objectifs. Bien entendu une même activité peut répondre à plusieurs objectifs à la fois.

① PERTE DE POIDS

● TONIFICATION ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE

● RELAXATION ET ASSOUPLEMENT

MY FITNESS

Davantage de bien-être au quotidien.
Les activités Fitness améliorent la condition physique
et l'hygiène de vie.

Feel better everyday.

*These Fitness activities will enhance your physical well-being
and a healthier lifestyle.*

Musculation / <i>Muscle Toning</i>	⓪ ⓪ ●
Core Training	●
Circuit Training	⓪
Équilibre & Coordination <i>Balance & Coordination</i>	●
Gainage / <i>Core Muscle Building</i>	●
Kinesis	●
TRX	●
Préparation Physique Spécifique <i>Specific Physical Training</i>	⓪ ●
CrossFit	⓪ ●
Étirements - Assouplissements <i>Relaxation - Loosening up</i>	●

Votre équipement Fitness :

• Kettlebells • Medicine ball • Gymstick
• Elastic • Bosu • Step • Sac de boxe

Votre équipement Musculation :

• Bench press • Low row • Leg press • Lat machine • Haltères
• Kinesis • TRX

Your Fitness equipment:

• Kettlebells • Medicine balls • Gymsticks
• Elastic exercise bands • Bosu • Steppers • Punching ball

Your muscle toning equipment:

• Bench press • Low row • Leg press • Lat machine
• Dumbbells • Kinesis • TRX

MY CARDIO

Un corps mince et musclé.
Un ensemble d'exercices aérobic pour affiner la silhouette
et tonifier le corps.

For a sculpted, well-toned body.

*My Cardio is a set of aerobic exercises designed to sculpt
and tone the body.*

Marche Sportive / <i>Power Walking</i>	⓪
Jogging	⓪
Cardio Training	⓪

Votre équipement cardio :

• Tapis de course • Vélo • Pédalier • Vario • Rameur

Your Cardio equipment:

• Treadmills • Exercise bikes • Elliptical trainers • Vario machines
• Rowing machines

MY COMBAT

Énergie et réactivité.
Différentes disciplines de boxe qui se pratiquent à un
contre un, faisant appel à des frappes de percussion.

Energy and speed of reaction.

*My Combat combines various one-on-one boxing techniques
that involve hitting.*

Boxe / <i>Boxing</i>	⓪ ●
Cardio Boxing	⓪ ●
Self Defense / <i>Self Defence</i>	⓪ ●

Votre équipement combat :

• Sac de frappe • Gants • Pattes d'ours • Pao

Your Combat equipment:

• Punching ball • Gloves • "Bear paw" glove • Pao

MY PILATES

Une masse musculaire plus équilibrée. Système d'exercices permettant de rééquilibrer les muscles du corps, le maintien de la colonne vertébrale, le contrôle de la respiration et le maintien d'une posture générale. Le Spa My Blend by Clarins a dédié un espace unique et privilégié à cette discipline spécifique, avec un équipement Peak de dernière génération.

Enhancing muscle balance.

Pilates uses exercises to re-balance the body's muscles, strengthen the spine, regulate breathing and improve general posture. The Spa My Blend by Clarins comprises a specific Pilates area that includes state-of-the-art Peak equipment.

Cadillac/Reformers 

Au Sol/Mat Work 

Votre équipement Pilates :

• Cadillac • Reformer • Pilates Spine Corrector • Pilates Chair
• Magic Circle

Your Pilates equipment:

• Cadillac • Reformer • Pilates Spine Corrector • Pilates Chair
• Magic Circle




MY AQUA

Forme, détente et vitalité.

Les mouvements effectués dans l'eau ont un impact drainant sur la cellulite et développent les capacités cardio-vasculaires.

Fitness, relaxation and vitality.

Water-based workouts help reduce cellulite and develop cardio-vascular capacities.

Natation/Swimming   

Aqua Fitness  

Aqua Biking  

Aqua Jogging 

Aqua Zen 

Aqua Pré-Post Natal 

Pre- and Post-natal Aqua

Anti-Aquaphobie 

Aqua for Aquaphobics

MY YOGA

Calme et sérénité.

Une science complète de la vie qui intègre le corps, l'esprit et l'âme. Les Asanas (postures), le Pranayama (exercices respiratoires) améliorent la souplesse, la force intérieure et la concentration. Ils facilitent la méditation.

Calmness and serenity.

A complete lifestyle science for the body, mind and soul. Asanas (postures) and Pranayama (breathing exercises) are used to develop suppleness, inner strength and concentration, as well as to facilitate meditation.

Hatha Yoga 

Authentique et ancestral, permettant de rétablir le flux d'énergie.
Authentic and ancestral, Hatha Yoga restores the energy flow.

Vinyasa Yoga 

Dynamique avec renforcement musculaire.
Dynamic with muscle strengthening.

Iyengar Yoga 

Thérapeutique qui permet un alignement parfait des postures.
Therapeutic with perfect alignment of postures.

Restorative Yoga 

Récupération et relaxation profonde.
Recuperation and deep relaxation.



CLUB SPA MY BLEND BY CLARINS

Plusieurs formules d'abonnement au Club sont proposées pour un accès permanent (renseignements sur demande).

Several membership formulas are offered for permanent access (information upon request).

Le Spa My Blend by Clarins est ouvert aux résidents de l'Hôtel Le Royal Monceau-Raffles Paris ;

- aux membres du Club Spa My Blend by Clarins ;
- à tous sur rendez-vous pour des soins ou des modelages.

L'accès à la piscine et aux espaces autour de l'eau (sauna, hammam, laconium, douche sensorielle) est proposé avec un complément de 50 € pour les Soins Clarins et My Blend ou modelages d'une durée supérieure à 1 heure.

Pour tout autre rendez-vous pour un soin ou modelage de moins d'une heure, le complément est de 110 €.

Cet accès est offert pour tout rendez-vous d'une durée supérieure à 2 heures.

The Spa My Blend by Clarins is open to:

- residents of the Hotel Le Royal Monceau-Raffles Paris;
- members of the Club Spa My Blend by Clarins;
- members of the public, by appointment, for treatments and massages.

Access to the pool and other heat and steam water areas (sauna, steam bath, laconium, shower experience) is available with a complement of € 50 for an appointment of more than 1 hour and a complement of €110 for an appointment of less than 1 hour.

Free Spa access for all appointment of over 2 hours.

SPA ETIQUETTE

Please give us 24 hours notice if you wish to change or cancel an appointment. Any treatment not cancelled within this time frame will be fully due.

To ensure your optimal satisfaction and relaxation please arrive on time for your appointments and at least 15 minutes before your treatment is booked.

Should you arrive late, we will have to shorten your treatment in order to keep our other appointments to schedule.

Please be as quiet as possible and switch off mobile telephones, beepers, radios and all forms of electronic equipment to preserve the Spa's hushed and tranquil atmosphere.

Health and balance lie at the heart of the Spa experience. Please do not smoke or drink alcohol.

Only the Spa Bar and buffet are designated eating areas. Eating is not permitted elsewhere in the Spa.

Spa treatments are reserved for guests aged 18 years and over.

The pool welcomes all guests. However, we request that you respect the areas around the pool (steam bath, sauna, laconium, shower experience) which are not mixed sex areas.

It is forbidden to take photographs or record videos within the Spa My Blend by Clarins. The Management cannot be held liable in the event of loss, theft or if personal items are forgotten or damaged in the Spa My Blend by Clarins.

We reserve the right to privatise the Spa My Blend by Clarins.

The Club team appreciates and thanks you for your consideration.

SPA ÉTIQUETTE

Merci de bien vouloir nous prévenir impérativement 24 heures à l'avance pour tout changement ou annulation. Tout rendez-vous non décommandé dans ce délai sera facturé intégralement.

Merci également de respecter les horaires de vos rendez-vous. Dans un souci de détente et de satisfaction optimale, il vous est demandé d'arriver 15 minutes avant le début de votre soin.

En cas de retard, nous serions dans l'obligation de raccourcir la durée de votre soin afin de ne pas décaler l'ensemble des rendez-vous suivants.

Afin de préserver le silence et l'harmonie du Spa, merci de désactiver les téléphones portables, les bips, les radios et tout type de dispositifs électroniques, de respecter le niveau sonore et d'éviter de faire du bruit.

La santé et l'équilibre sont les bases de l'expérience Spa. Merci de ne pas fumer ni consommer d'alcool.

Seuls le Spa Bar et son buffet sont conçus pour la restauration. Il est interdit de manger ailleurs dans le Spa.

Les soins sont proposés exclusivement aux hôtes âgés de 18 ans minimum.

La piscine accueille l'ensemble des hôtes, résidents de l'Hôtel. En revanche, les espaces autour de l'eau (hammam, sauna, laconium, douche sensorielle) ne sont pas mixtes. Merci de respecter cette disposition.

Il est interdit de filmer ou de prendre des photos dans l'ensemble du Spa.

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.

Nous nous réservons la possibilité de privatiser le Spa.

Toute l'équipe du Spa vous remercie de votre compréhension.

LES HORAIRES
DU SPA MY BLEND BY CLARINS

DU LUNDI AU SAMEDI : 6H30 – 22H

Pour les soins, les modelages, le coaching individuel :
9h00 – 21h00 (dernier rendez-vous à 20h15)

LE DIMANCHE : 7H30 – 20H30

Pour les soins, les modelages, le coaching individuel :
8h30 – 20h00 (dernier rendez-vous à 19h15)

Fermeture des Espaces Piscine et Fitness
15 minutes avant la fermeture du Spa.

OPENING HOURS
SPA MY BLEND BY CLARINS

FROM MONDAY TO SATURDAY: 6:30 AM – 10 PM

For treatments, beauty massages, coaching:
9 am – 9 pm (last appointment at 8:15 pm)

ON SUNDAY: 7:30 AM – 8:30 PM

For treatments, beauty massages, coaching:
8:30 am – 8 pm (last appointment at 7:15 pm)

Closing of the Pool and the Fitness
15 minutes before the Spa closing.

SPA MY BLEND BY CLARINS
HÔTEL LE ROYAL MONCEAU – RAFFLES PARIS
37, AVENUE HOCHE – 75008 PARIS
TÉL. SPA : + 33 (0)1 42 99 88 99
E-MAIL : CONTACT@SPAMYBLENDYCLARINS.COM
WWW.LEROYALMONCEAU.COM
WWW.RAFFLES.COM/PARIS



LE ROYAL MONCEAU

RAFFLES PARIS

