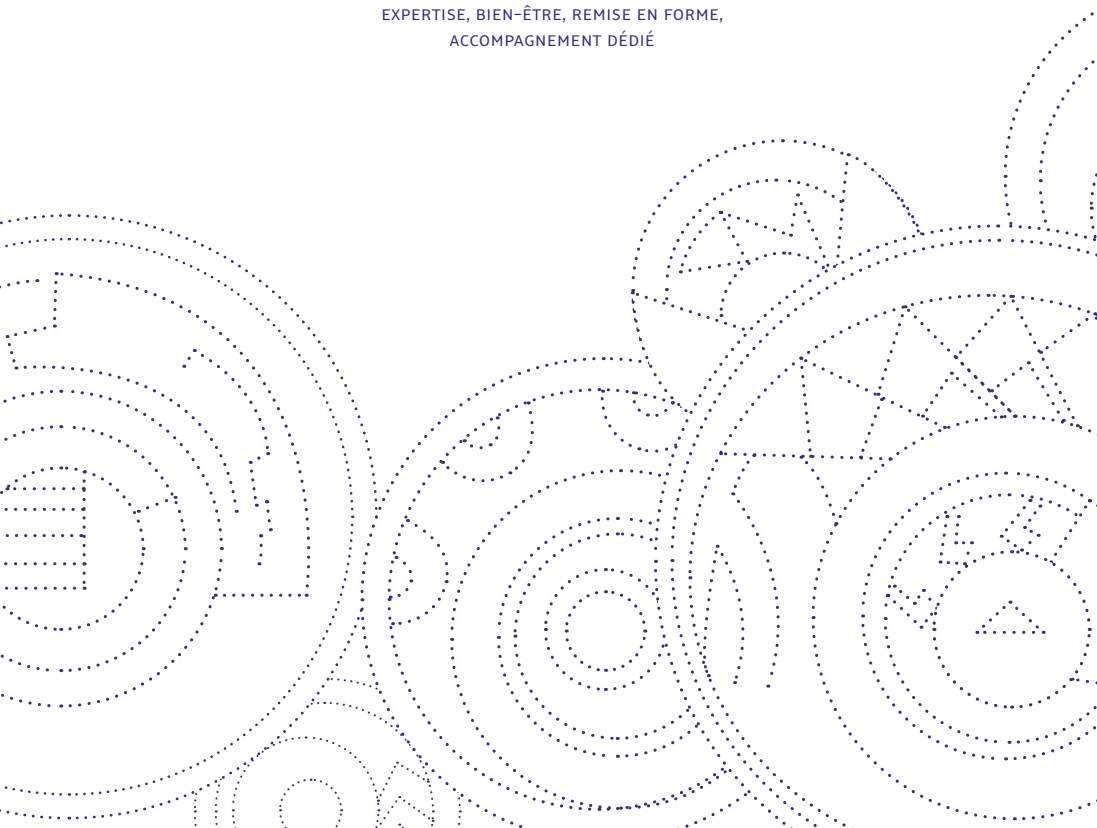


# POLE

WELLNESS  
EXPERTISE



EXPERTISE, BIEN-ÊTRE, REMISE EN FORME,  
ACCOMPAGNEMENT DÉDIÉ





CONNU POUR **SES SOINS SIGNATURES DÉVELOPPÉS AVEC CLARINS** DEPUIS 2014, ET POUR SES **MASSAGES SPORTIFS LANCÉS** EN 2018, LE SPA BY CLARINS EST UN LIEU UNIQUE  
À PARIS.

AU-DELÀ D'ÊTRE UN DES PLUS GRANDS SPAS D'HÔTEL D'EUROPE AVEC SES 13 CABINES, C'EST UN VÉRITABLE **LIEU DÉDIÉ À LA DÉCONNEXION ET AU LÂCHER PRISE.**

## **LE PÔLE WELLNESS EXPERTISE**

enrichit dès 2022 l'offre et l'expertise bien-être avec cinq programmes exclusifs pour une expérience profonde et globale. Pour leur élaboration, le Spa by Clarins s'est entouré d'experts en sport, bien-être et nutrition qui allié à des technologies innovantes telles que la cryothérapie, la robodermie Icoone ou encore la balance Tanita permettent d'atteindre des objectifs variés : de la perte de poids au renforcement musculaire, du bien-être global aux petits maux de tous les jours.

## **NOUVELLE VIE & JEUNE MAMAN**

pour toutes les femmes qui attendent un enfant ou viennent de devenir maman. Ce programme permet de préparer l'arrivée de son enfant, d'effacer les petits maux liés à la grossesse. Retrouver son tonus, refaire le plein d'énergie et se réapproprier son corps lorsque bébé est là.

## **SPORT & RÉCUPÉRATION**

pour tous les sportifs débutants ou confirmés, le programme s'adapte à vos besoins. Il permet de reprendre en douceur le sport, d'améliorer ses capacités sportives. Optimise la récupération et la remise en forme après un effort.

## **SILHOUETTE & BIKINI**

pour tous ceux qui souhaitent affiner et redessiner leur silhouette. Retrouver son poids de forme en intégrant les bons réflexes.

## **ANTI-ÂGE & BEAUTÉ**

Pour toute personne qui souhaite retrouver éclat, jeunesse et fermeté. Ce programme sur mesure permet de prévenir et corriger les signes du vieillissement, de retrouver de l'éclat et jeunesse grâce à nos protocoles sur mesure créés par nos experts, combinant hautes technologies et expertise Clarins.

## **BIEN-ÊTRE & SÉRÉNITÉ**

Pour toute personne qui souhaite s'évader, loin du stress quotidien, se débarrasser de ses tensions, retrouver une qualité de sommeil et un bien-être intérieur en toute sérénité.

# PRO GRAMMES

intense ou découverte

Deux programmes spécialement conçus pour répondre  
aux attentes du plus grand nombre.

## **PROGRAMME INTENSE SUR 4 SEMAINES**

Bilan Tanita  
2 soins corps ou visage 1h au choix  
4 séances de cryothérapie ou icoone  
4 coachings privés de 45 mn  
4 accès bassin  
2 soins experts : osthéopathie / diététicienne / soins ciblés  
réflexologie, drainage,

**TARIF :**  
À PARTIR DE 1250 €

## **PROGRAMME DÉCOUVERTE SUR 1 À 3 JOURS**

Bilan Tanita  
1 soin corps ou visage 30 mn  
1 séance de cryothérapie ou icoone  
1 soin expert  
1 accès bassin  
1 coaching privé

**TARIF :**  
À PARTIR DE XX €

# CRYO THERAPIE

## le soin par le froid

---

Ses bienfaits jusque-là reconnus dans le domaine du sport de haut niveau, le sont désormais plus largement pour la santé, la beauté de la peau et le bien-être.

Ce soin consiste à exposer le corps à un froid extrême (-110 ° à -150°) pendant 3 minutes afin de créer une hypothermie maîtrisée et déclencher une réaction analgésique, anti-inflammatoire et régénérative.

## LES BIENFAITS SUR VOTRE SANTÉ

La cryothérapie soulage les personnes souffrant de rhumatologie, problèmes neurologiques et troubles du sommeil grâce à un effet anti-inflammatoire et analgésique. La production d'endorphines démultipliée lors du soin procure une vraie sensation de bien-être et aide à lutter contre le stress. Le froid stimule par la même occasion la production des défenses immunitaires.

## LES BIENFAITS APRES LE SPORT

Agissant en profondeur sur les lésions musculaires, contusions, entorses ou tendinites chroniques, la cryothérapie permet ainsi d'optimiser la récupération et d'intensifier son entraînement.

## LES BIENFAITS SUR VOTRE PEAU

Le froid agit sur le processus de vieillissement en stimulant la production de collagène. Il accroît la tonicité du corps et la fermeté de la peau, favorise l'élimination des amas graisseux et de la rétention d'eau, réduisant ainsi efficacement la cellulite. La peau est beaucoup plus ferme et saine. Les problèmes dermatologiques sont aussi traités, le froid luttant contre des maladies telles le Psoriasis & l'eczéma.

---

### TARIFS :

1 SÉANCE	50 €
FORFAIT DE 5 SÉANCES	225 €
FORFAIT 10 SÉANCES	425 €

DISPONIBLE ÉGALEMENT DANS LES PROGRAMMES DE POLE WELLNESS EXPERTISE (INTENSE OU DÉCOUVERTE) ET EN RENDEZ-VOUS AVEC LA NUTRITIONNISTE.

# ICOONE

## haute technologie

---

Appareil de dernière génération doté d'une double tête de massage reproduisant les techniques du palper-rouler.

Technologie qui favorise les échanges métaboliques et améliore l'activité cellulaire, produisant une micro-stimulation cutanée.

Il offre des résultats efficaces et visibles sur le corps et le visage.

L'Icoone favorise le drainage lymphatique, augmente la production de collagène et d'élastine, réduit les œdèmes et inflammation.

## LES RÉSULTATS SUR VOTRE VISAGE

L'Icoone raffermi la peau, offre un effet lifting sur l'ensemble du visage et du décolleté, booste la production de collagène, lutte efficacement contre les rides et ridules, améliore la cicatrisation.

## LES RÉSULTATS SUR VOTRE CORPS

Le massage permet de lutter efficacement contre la rétention d'eau et les amas graisseux, réduisant ainsi drastiquement la cellulite. La silhouette est remodelée et harmonieuse, les jambes sont plus légères procurant une vraie sensation de bien-être. L'Icoone lutte efficacement contre les vergetures et offre un effet push up sur les fessiers. La peau est plus lisse et repulpée.

---

### TARIFS :

SÉANCE BILAN	75 €
1 SÉANCE CIBLÉE 10 MN	30 €
1 SÉANCE RITUELLE 30 MN	75 €
FORFAIT 5 SÉANCES DE 30 MN	350 €
FORFAIT 10 SÉANCES DE 30 MN	700 €

DISPONIBLE ÉGALEMENT DANS LES PROGRAMMES DE POLE WELLNESS EXPERTISE (INTENSE OU DÉCOUVERTE) ET EN RENDEZ-VOUS AVEC LA NUTRITIONNISTE.

# TANITA

## expertise corporelle

---

Analyseur de composition corporelle qui scanne le corps en moins de 20 secondes et délivre une analyse instantanée et complète de l'état de santé et de la condition physique d'une personne.

Les résultats de mesure de la composition corporelle sont détaillés par segmentation

## LE BILAN

L'analyse complète de la composition corporelle et l'analyse détaillée par segmentation permet d'avoir une vision globale sur près d'une vingtaine de données : masse grasseuse, osseuse, musculaire et d'eau, IMC, âge métabolique, répartition de la graisse corporelle, évaluation de la constitution physique, équilibre de la masse musculaire ...

---

### TARIFS :

50€ LA SÉANCE ET L'ANALYSE DÉTAILLÉE PAR UN EXPERT SPORTIF

DISPONIBLE ÉGALEMENT DANS LES PROGRAMMES DE POLE WELLNESS EXPERTISE (INTENSE OU DÉCOUVERTE) ET EN RENDEZ-VOUS AVEC LA NUTRITIONNISTE.

# DIÉTÉTIQUE

## perte de poids

Prise en charge diététique individuelle avec un programme nutritionnel personnalisé et sur-mesure réalisé avec soin par notre diététicienne experte dans la perte de poids, le microbiote intestinal, mais aussi les maladies, les douleurs et les inflammations chroniques ainsi que le sport de haut niveau.

## PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT DE 12 SEMAINES MINIMUM

Consultation hebdomadaire le premier mois, puis tous les 15 jours pour le deuxième et le troisième mois pour prendre le temps de bien comprendre vos attentes.

### Analyse et bilan corporel sur mesure

avec la balance Tanita (IMC, % masse grasse, % masse musculaire, % d'eau corporelle, graisse viscérale, masse osseuse, répartition corporelle, RMB)

### Un programme nutritionnel personnalisé

sur mesure selon vos objectifs, condition médicale, intolérance et régimes (végétarien, végétalien...)

### Conseils

pour vous aider dans la transition nutritionnelle (organisation des repas et courses), tendre vers une meilleure hygiène de vie pour mieux dormir et réduire le stress

### Coaching comportemental

pour vous aider à rester positif et motivé durant le programme mais aussi comprendre de manière simple la science derrière une perte de poids soutenable et durable, un changement de mode alimentaire pour améliorer une condition médicale ou comment augmenter ses performances.

Prise en charge possible en face à face ou en visio.

### TARIFS :

1 <sup>ÈRE</sup> CONSULTATION DIÉTÉTIQUE	95 €
CONSULTATION DIÉTÉTIQUE DE SUIVI	70 €

DISPONIBLE ÉGALEMENT DANS LES PROGRAMMES DE POLE WELLNESS EXPERTISE (INTENSE OU DÉCOUVERTE) ET EN RENDEZ-VOUS AVEC LA NUTRITIONNISTE.



# OSTHÉO PATHIE

## thérapie manuelle et naturelle

---

L'ostéopathie est une thérapie manuelle reconnue par l'organisation mondiale de la santé (OMS). Elle s'emploie à déterminer et traiter manuellement les restrictions de mobilité qui peuvent affecter l'ensemble des structures du corps humain et altérer l'état de santé.

Chaque patient est pris en charge en fonction de son âge, morphologie et zone du corps à corriger. La prise en charge ostéopathique est basée sur le concept qu'il y a une étroite liaison entre la structure du corps et ses fonctions et que le fonctionnement harmonieux entre les différents systèmes détermine le bien-être d'un individu.

## L'OSTÉOPATHIE INTÉRESSE TOUS LES GRANDS SYSTÈMES DU CORPS

### **Le système locomoteur**

lombalgie, dorsalgie, cervicalgie, entorses, tendinites, lombalgies, douleurs articulaires, scoliozes, pubalgies.

### **Le système neurologique**

névralgies cervico-brachiales, intercostales, faciales, d'Arnold, cruralgies, sciatiques...

### **Le système cardio-vasculaire**

troubles circulatoires des membres inférieurs, congestion veineuse, hémorroïdes, palpitations, oppressions...

### **Le système digestif**

ballonnements, hernie hiatale, troubles hépatobiliaires, colites, constipation, digestion difficile, acidité gastrique...

### **Le système O.R.L. et pulmonaire**

rhinites, sinusites, vertiges, bourdonnements, céphalées, migraines, bronchites, asthme, bronchiolites...

### **Le système neuro-végétatif**

états dépressifs, d'hypernervosité, anxiété, stress, troubles du sommeil, spasmophilie...

### **Les séquelles de traumatismes**

fractures, entorses, chutes, accidents de voiture.

---

#### TARIFS :

95€ LA SÉANCE DE 45 MIN

DISPONIBLE ÉGALEMENT DANS LES PROGRAMMES DE POLE WELLNESS EXPERTISE  
(INTENSE OU DÉCOUVERTE) ET EN RENDEZ-VOUS AVEC LA NUTRITIONNISTE.

# COACHS

experts certifiés

---

## **LE CLUB DE SPORT MOLITOR EST UN LIEU UNIQUE À PARIS.**

1500m<sup>2</sup> parfaitement équipés et entièrement dédiés à une pratique douce ou intensive du cardio training et de la musculation en salle ou dans les bassins iconiques.

Le Club réunit tous ceux qui recherchent l'alternative à la frénésie de la ville, une seconde adresse où cultiver un art de vivre idéal à Paris. C'est également la garantie d'une prise en charge individualisée par une équipe de coachs professionnels et certifiés.

Molitor est l'endroit idéal pour se dépasser ou simplement se faire du bien.

---

**LES COACHINGS PRIVÉS NE SONT PAS DISPONIBLE À LA CARTE,  
MAIS UNIQUEMENT DANS LE CADRE D'UN ABONNEMENT AU CLUB DE SPORT**



**MOLITOR**

**PRENDRE RENDEZ-VOUS**

**MOLITOR CLUB & SPA**

8 AVENUE DE LA PORTE MOLITOR

75016 PARIS

SPABYCLARINS@MLTR.FR

01 56 07 10 28

