



P  **LE**
WELLNESS
EXPERTISE



EXPERTISE, BIEN-ÊTRE, NUTRITION,
REMISE EN FORME



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 toute personne qui souhaite 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 : ostéopathie / diététicienne
soins ciblés 30 mn

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 de 45 mn

TARIF :
À PARTIR DE 450 €

CRYO THÉRAPIE

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 APRÈS 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 que 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)

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

ilaffermit la peau et lutte efficacement contre les rides, offre un effet lifting sur le visage et le décolleté, booste la production de collagène et améliore la cicatrisation, réduisant ainsi les vergetures.

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 30 MN	60 €
SÉANCE 60 MN	115 €
FORFAIT 10 SÉANCES DE 30 MN	575 €
FORFAIT 10 SÉANCES DE 60 MN	1 100 €

DISPONIBLE ÉGALEMENT DANS LES PROGRAMMES DE POLE WELLNESS EXPERTISE
(INTENSE OU DÉCOUVERTE)

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 ...

DÉFINITION DES OBJECTIFS

base de référence sur laquelle les objectifs progressifs spécifiques sont définis.

DÉVELOPPEMENT DU PROGRAMME SUR MESURE

élaboration avec nos experts d'un programme personnalisé pour permettre d'atteindre les objectifs.

EXAMEN DE LA PROGRESSION

évaluation de la progression et les changements de composition corporelle tout au long du programme.

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.

NUTRITION

Prise en charge individuelle avec un programme nutritionnel personnalisé, réalisé avec soin par notre expert en nutrition spécialisé dans la perte de poids, le microbiote intestinal, les maladies, les douleurs et les inflammations chroniques ainsi que la nutrition du sportif.

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 :

BILAN NUTRITIONNEL	95 €
CONSULTATION NUTRITION & SUIVI	70 €

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

OSTÉO 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)

COACHING

experts certifiés

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

1500m² 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 ABBONNEMENT AU CLUB DE SPORT
OU DES PROGRAMMES WELLNESS EXPERTISE**



MOLITOR

PRENDRE RENDEZ-VOUS

MOLITOR CLUB & SPA
8 AVENUE DE LA PORTE MOLITOR
75016 PARIS

SPABYCLARINS@MLTR.FR
01 56 07 10 28