



Spa  
1 Temps pour *Soi*  
Fontenay-le-Comte

SAUNA

DOUCHE SENSORIELLE

SALLE DE SPORTS

SOINS CORPS

MASSAGES



\*\*\*

le Rabelais  
Hôtel Restaurant Spa





## Soins du corps

sur réservation - de 9h à 20h

### ESCALES BIEN-ÊTRE

Massage du corps à l'huile pour une détente complète qui vous apportera confort et réconfort. Un vrai moment d'abandon et de lâcher prise.

	Solo	Duo
30 min	42,00 €	77,00 €
45 min	59,00 €	100,00 €
60 min	75,00 €	140,00 €

### ESCALE AUX PIERRES

#### CHAUDES

Massage à base de pierres de basalte pour dénouer les zones de tension. La chaleur qu'elles diffusent, insuffle naturellement sérénité et harmonie.

	Solo	Duo
45 min	61,00 €	110,00 €
75 min	90,00 €	165,00 €

### KOBIDO VISAGE

Massage japonais du visage signifiant «voie traditionnelle de la beauté». Le visage est nettoyé, hydraté et énergisé par la stimulation des méridiens. Un véritable lifting naturel.

	Solo
45 min	60,00 €



### MASSAGE À 4 MAINS

Un moment magique garanti : votre corps relâché est totalement détendu par le bonheur d'être massé à 4 mains.

30 mn -	77,00 €
45 mn -	100,00 €
60 mn -	140,00 €



### SOIN FEMME ENCEINTE

C'est une invitation au laisser-aller total, au bien être et à la sérénité. Massage sur table à base d'huile neutre.

60 mn - 75,00 €



Carte Cadeau  
**1 Temps pour Soi**

Un cadeau détente  
pour faire plaisir à coup sûr !

Infos au dos du dépliant.

### INFOS PRATIQUES

1. La tenue de bain est obligatoire pour l'accès au sauna, à la douche sensorielle et aux massages. Tarifs Peignoirs : 5€ et sandales : 2€ si non-inclus dans la formule
2. Le temps des soins du corps inclut le déshabillage et l'habillage.
3. Un vestiaire est à votre disposition pour vos affaires personnelles.
4. Les massages sont donnés dans le respect de l'intimité, de l'intégrité physique et morale des personnes. Les prestations sont destinées à apporter bien être et relaxation aux personnes qui en éprouvent le besoin. Elles n'ont aucun caractère sexuel et thérapeutique. Nous nous réservons le droit de refuser toute personne dont la demande serait contraire à notre éthique.



## Soins du corps habillés

sur réservation - de 9h à 20h - uniquement en solo

### REIKI

Méthode de soin énergétique d'origine japonaise par apposition des mains. Le reiki apaise, soulage les tensions en accélérant le processus naturel d'auto guérison. Soins sur table.

**30 min - 42,00 €**

**60 min - 75,00 €**

### SOINS ENERGETIQUES

Technique d'apposition des mains visant à nettoyer et rééquilibrer les centres énergétiques du corps pour permettre un mieux être. Soins sur table.

**60 min - 75,00 €**

### ESCALE AMMA

Massage énergétique signifiant «calmer par le toucher basé sur un enchaînement de pressions, d'étirements, de percussions et de balayages». Se pratique sur chaise ergonomique.

**25 min - 32,00 €**



## Les espaces

### SAUNA

Un air ambiant chaud et sec pour votre bien être et votre équilibre.

### ESPACE RELAXATION ET TISANERIE

Détente absolue avec fond musical, thé et tisane parfumée offerts. Lieu propice à la rêverie et à la lecture.

### SALLE DE SPORTS

Tapis de course, rameur, vélo elliptique, haltères.

### SALLE DE SOINS

Ici, c'est cocooning garanti. Soins esthétiques ou soins du corps, on s'occupe de vous !

### DOUCHE SENSORIELLE

Une brume parfumée, de la luminosité colorée, une douche tropicale, des sons pour stimuler vos sens selon vos envies.

### HORAIRES

Les horaires varient suivant la saison.



A consulter sur  
[www.le-rabelais.com](http://www.le-rabelais.com)  
Rubrique Spa & bien-être.

### Vos soins vous donnent accès au Spa gratuitement\*

Toute réservation de soins du corps ou soins du visage\* donne accès à notre spa incluant sauna, douche sensorielle, espace tisanderie et salle de sports.

\*Selon les horaires du Spa à consulter sur [www.le-rabelais.com](http://www.le-rabelais.com) Rubrique Spa & bien-être.

### TARIFS SPA HORS HÔTEL

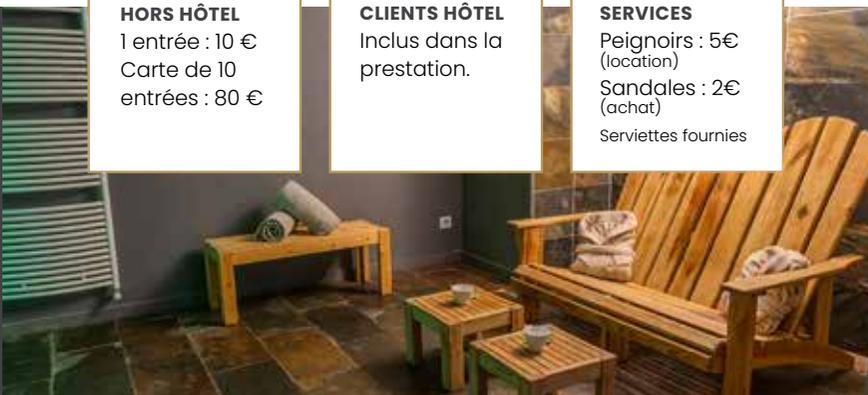
1 entrée : 10 €  
Carte de 10 entrées : 80 €

### TARIFS SPA CLIENTS HÔTEL

Inclus dans la prestation.

### TARIFS AUTRES SERVICES

Peignoirs : 5€ (location)  
Sandales : 2€ (achat)  
Serviettes fournies





# Les idées CADEAUX



## Carte Cadeau 1 Temps pour Soi

Faites plaisir en offrant des moments de détente à vos proches.

**Montant au choix  
à partir de 20€**



A commander  
au Rabelais ou sur  
[www.le-rabelais.com](http://www.le-rabelais.com)

### SÉJOUR ÉVASION ZEN 2 JOURS / 1 NUIT POUR 2 PERSONNES

- 1 escale Bien-Être de 60 min
  - 1 dîner gourmand 3 plats
  - 1 nuit en chambre double club
  - 1 petit déjeuner buffet ou en chambre
    - 1 cadeau
    - 1 déjeuner 2 plats
- Serviette, peignoirs et sandales fournis
- à partir de 420 € / 2 pers.\***

### JOURNÉE MASSAGE & GOURMANDISES

- Une escale bien être - 30mn
    - Un accès au spa
    - Un déjeuner ou un dîner : cocktail, entrée, plat, dessert
- Serviette fournie
- à partir de 95 € / pers.\***

\* Ces tarifs peuvent être aménagés à évoluer.  
Rdv sur [www.le-rabelais.com](http://www.le-rabelais.com)  
pour consulter nos tarifs à jour.

 **Spa**  
1 Temps pour Soi

**HOTEL\*\*\* RESTAURANT SPA LE RABELAIS**

**19 rue de l'Ouillette - 85200 Fontenay le Comte - [accueil@le-rabelais.com](mailto:accueil@le-rabelais.com)**

02 51 69 86 20