



NOS SOINS et MASSAGES

En collaboration avec

snö
ETERNELLE



NOS MASSAGES

MASSAGE SIGNATURE MIL8 30 mn - 60mn - 80mn / **60 € - 120 € - 160 €**

Unique et personnalisé, ce massage répond à vos besoins de détente physique et psychique. Laissez-vous surprendre par ses bienfaits !

Unique and personalised, this massage meets your needs for physical and mental relaxation. Let yourself be surprised by its benefits!

Avec pierres chaudes 80mn - 120mn / **180 € - 230 €**

MASSAGE COCÖÖN 60 mn - 80mn - 120mn / **120 € - 160 € - 220 €**

Chouchou des clients du MIL8, ce massage relaxant apporte une détente profonde grâce à des gestuelles douces et enveloppantes.

Cocöon Massage/A moment of pure relaxation thanks to the gentle, encircling massage technique.

MASSAGE SPORT POWER* 30 mn / **60 €**

Massage tonifiant pour les jambes ou le dos, idéal en préparation à l'effort.

Sport Power Massage/An invigorating leg and back massage, ideal prior to exercising.

MASSAGE RELAX 60 mn - 80mn - 120mn / **120 € - 160 € - 220 €**

Parfait en récupération, pour drainer les toxines musculaires, relancer la circulation sanguine et éviter les courbatures ce massage peut être associé à une séance de pressothérapie.

Perfect for recovery, to drain muscle toxins, boost blood circulation and prevent muscle soreness, this massage can be combined with a pressotherapy session.

MASSAGE ÉNERGETIQUE - SHIATSU Masunaga 60 mn - 80mn - 120mn / **120 € - 160 € - 220 €**

Le shiatsu du Maître Japonais Masunaga se pratique en tenue souple. Il permet grâce à des pressions ciblées sur les méridiens, d'harmoniser les fonctions vitales de l'organisme.

Japanese Master Masunaga's shiatsu is practised in soft clothing. It uses targeted pressure on the meridians to harmonise the body's vital functions.

RÉFLÉXOLOGIE PLANTAIRE 30 mn - 60mn / **60 € - 100 €**

La réflexologie plantaire vous aide à libérer le stress et les tensions nerveuses.

To relieve stress and nervous tension.

MASSAGE FUTURE MAMAN 60 mn / **120 €**

Proposé à partir du 4^{ème} mois de grossesse, ce massage procure une sensation de réconfort pour maman et bébé grâce à des gestuelles et des postures adaptées à la grossesse associées. Par sa gestuelle adaptée, il permet de soulager en douceur toutes les tensions... pour le bonheur de maman et bébé !

his treatment provides a feeling of comfort for the mum and the baby. Massage techniques and postures are adapted to your pregnancy, giving you a moment of calm and tranquility.

*Protocole de massage élaboré par Raphaëlle Monod, créatrice de SNO Eternelle et Aurélia Fayol Jean DO.

PREMIER MASSAGE (à partir de 6 ans) 25 mn / 50 €

Faites découvrir les bienfaits du massage à votre enfant, offrez lui une parenthèse de bien-être pour prendre conscience de son corps.

Introduce your child to the benefits of a massage! Let them become aware of their body and spend a pleasant time.

GOMMAGE À LA BROSSE / BRUSH SCRUB 30 mn / 60 €

Cette exfoliation naturelle nettoie votre peau en profondeur, active la circulation sanguine et stimule votre système lymphatique.

This natural exfoliation deeply cleanses your skin, activates blood circulation and stimulates your lymphatic system.

NOS SOINS VISAGE

SOIN KOBIDO 30 mn / 60 € - 80 mn / 160 € (avec option soin du visage)

Soin visage liftant associé aux produits Snö Eternelle incluant techniques ancestrales japonaises pour stimuler, tonifier, éclaircir le teint et lifter l'ovale du visage.

Lifting facial treatment combined with Snö Eternelle products including ancestral Japanese techniques to stimulate, tone and brighten the complexion and lift the oval of the face.

SOIN MIRACULEUX* 60 mn / 100 €

Un soin complet du visage avec le baume miraculeux, le concentré 100% naturel de Snö Eternelle, parfait antioxydant pour sublimer votre visage.

A complete facial treatment with miraculous balm, the 100% natural concentrate of Snö Eternelle, the perfect antioxidant to enhance your face.

NOS RITUELS & AUTRES SOINS

RITUEL DETOX 80 mn / 180 € - 120 mn / 220 € (avec option enveloppement)

Idéal pour raffermir et sublimer votre silhouette, ce rituel comprend un gommage à la brosse, suivi d'un enveloppement minceur

aux 3 algues (en option) et se prolonge par un massage tonique incluant des manœuvres de maderothérapie (drainage manuel effectué avec des ustensiles en bois).

Ideal for firming and enhancing your figure, this ritual includes a scrub with a brush, followed by a slimming wrap with 3 seaweeds (optional) and continues with an invigorating massage including maderotherapy manoeuvres (manual drainage using wooden utensils).

RITUEL GIVRÉ* 60 mn / 120 €

Magique après une randonnée, ce rituel soulage vos jambes grâce à l'association d'un gel frais "effet cryothérapie" et un massage "réconfort" des membres inférieurs.

Magic after a hike, this ritual soothes your legs thanks to the combination of a cool gel with a cryotherapy effect and a comforting massage of the lower limbs.

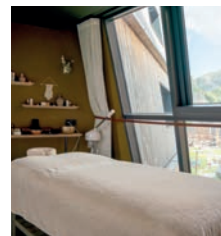
PRESSOTHERAPIE 60 mn / 80 €

Réalisé avec l'appareil de drainage Ballancer Pro, ce traitement favorise l'élimination des toxines métaboliques, oxygène et renforce vos muscles tout en prenant soin de votre système circulatoire et lymphatique.

Carried out with the Ballancer Pro drainage device, this treatment encourages the elimination of metabolic toxins, oxygenates and strengthens your muscles while taking care of your circulatory and lymphatic system.

*Protocole de massage élaboré par Raphaëlle Monod, créatrice de SNO Eternelle et Aurélia Fayol Jean DO.

Le MiL8 s'associe à SNÖ ETERNELLE
la marque locale
100% naturelle certifiée bio et Crueltyfree
créée par l'ancienne championne de bosses
Raphaëlle Monod
pour vous faire profiter de soins
BIOLUXE FRAIS aux actifs
végétaux Nordiques bio d'exception.



**Réservation auprès de la réception de l'hôtel
au 04 58 57 18 00
ou reservation@hotelmil8.com**

Chaussons et peignoirs fournis sur place.

Accès gratuit à la piscine et au sauna
pour tout achat d'un soin de 60 min minimum.