



L'ESPRIT A

Carte des soins

BIENVENUE CHEZ L'ESPRIT A

NOUS CONTACTER - RÉSERVATIONS

📍 [lesprit-a.com](https://www.lesprit-a.com)

🛒 [lesprit-a.boutique](https://www.lesprit-a.com/boutique)

05 - Hautes Alpes

Briançon - L'ESPRIT A, le Pré du Moulin, 6 avenue du Général de Gaulle

☎ 09 72 42 03 80

34 - Hérault

Montpellier - L'ESPRIT A, Hôtel Courtyard by Marriott, 33 place Georges Frêche

☎ 04 67 50 76 15

68 - Haut Rhin

Mulhouse - L'ESPRIT A, Hôtel Holiday Inn, 34 rue Paul Cézanne

☎ 03 89 52 56 94

90 - Territoire de Belfort

Belfort - L'ESPRIT A, Hôtel Mercure, 2A avenue Jean Moulin

☎ 03 84 54 37 01



L'ESPRIT A



L'ESPRIT A - MULHOUSE

L'ESPRIT A le spa, est ancré au sein de l'hôtel**** Holiday Inn, dans le quartier d'affaires du Parc des Collines.

Un cocon privilégié pour prendre soin de soi aux portes de Mulhouse.

Vivez un voyage sensoriel unique entre Hammam et Sauna...

Prolongez cet instant magique par un soin sur mesure dans une ambiance relaxante.

Les textures et les senteurs sont inimitables, les mains qui vous massent allient technicité et douceur... Tous les éléments sont réunis pour vous évadez immédiatement.

Le savoir-faire et l'unicité des soins L'ESPRIT A s'entremêlent à la magie de nos marques partenaires Cinq Mondes & Yonka.

Seul(e), ou accompagné(e) d'un être qui vous est cher, vivez chez L'ESPRIT A une expérience inoubliable...



Horaires des soins sur RDV 10h-20h, 7j/7

Permanences téléphoniques et accueil au public :

Mardi au vendredi 15h-19h

Samedi 10h-20h

Réservation en ligne 24/7 sur notre site internet



L'ESPRIT A,
Hôtel Holiday Inn
34 rue Paul Cézanne
68200 Mulhouse



03 89 52 56 94



accueil.mulhouse@lesprit-a.com



lesprit-a.com



lesprit-a.boutique





CARTE DES SOINS

Plongez dans l'univers de L'ESPRIT A,
des soins Beauté & Bien-être authentiquement haute-couture...

ACCÈS SPA.....	7	ÉPILATIONS.....	18
Sauna et Hammam.....	7	ONGLERIE.....	19
MASSAGES.....	9	MAQUILLAGE.....	19
Les Relaxants Sensoriels.....	10	ENTERREMENT DE VIE DE JEUNE FILLE.....	21
Les Performants.....	11	RITUEL MARIÉE « LE GRAND JOUR ».....	21
Les Prestiges - Haute Couture.....	13	KIDS 6 - 12.....	22
SOINS VISAGE.....	15	SPA ÉTIQUETTE.....	23
JOURNÉES SPA.....	16		
ABONNEMENTS.....	17		



ACCÈS SPA

Prenez du temps rien que pour vous dans notre Spa entre Sauna et Hammam.

Mulhouse	60'
ACCÈS SPA Sauna et Hammam (piscine non inclus)	30 €

ABONNEMENTS ACCÈS SPA

L'abonnement Spa pour une détente régulière tout au long de l'année.

ABONNEMENTS ACCÈS SPA	6h	12h	24h	36h	48h
	155 €	310 €	620 €	920 €	1 220 €
Économie	25 €	50 €	100 €	160 €	220 €



MASSAGES

Plongez dans l'univers de L'ESPRIT A, des soins beauté bien-être authentiquement haute-couture...

Dans nos établissements, le massage s'organise selon 3 catégories bien distinctes : les relaxants sensoriels, les performants et les prestiges haute-couture

LES RELAXANTS SENSORIELS

Vous êtes néophyte en massage, vous privilégiez la sensorialité, la créativité, l'évasion en toute simplicité...

LES PERFORMANTS

Vous avez besoin de résultats, suite à une pratique sportive, une recherche de soins circulatoires ou drainants, un résultat minceur...

LES PRESTIGES HAUTE COUTURE

Vous êtes un passionné de massage, vous recherchez ce qu'il y a de meilleur afin de vivre un soin d'exception, totalement sur mesure et personnalisé.

Comment choisir la durée de son massage ?

30' si vous souhaitez un soin rapide et ciblé sur deux zones de votre corps prioritaires.

60' pour le corps entier de façon globale.

90' pour le corps entier, les cervicales & la tête, pour une sensation holistique.

120' pour le corps entier, les cervicales & la tête de façon vraiment méticuleuse.

Tous nos soins sont réservés en duo et sont adaptés aux femmes enceintes.

MASSAGES - LES RELAXANTS SENSORIELS

Lomi-Lomi, une détente langoureuse à l'huile de Monoï. Le massage de tradition polynésienne est donné avec les bras, coudes et poignets de votre praticien qui glisse sur et sous votre corps.

Gommage au sucre Lomi-Lomi à combiner avec le massage pour un moment de détente exceptionnel. *

Massage aux huiles chaudes ou bougie de détente à la lueur des bougies, fermez les yeux, sentez la cire tiède couler sur votre peau et la nourrir profondément.

Relaxation tibétaine, une combinaison de détente musculaire aux huiles, en alternance harmonieuse avec le chant des bols sur votre corps.

Pierres chaudes & froides, réconfortant et réchauffant, alliant les manœuvres manuelles et l'utilisation des pierres. **

Rituel aux pochons du siam, des gestuelles tonifiantes ou relaxantes, combinées aux herbes et épices drainantes et détoxifiantes. **

LES RELAXANTS SENSORIELS CINQ MONDES

Gommage du corps 30', « aromatique énergisant » aux épices ou « gommage éclat » à la purée de papaye.

Rituel indien, un soin délassant pour des jambes légères.

Massage ayurvédique indien tonifiant, une détente énergisante aux 3 huiles ayurvédiques.

Massage balinais décontractant, massage et étirements doux au baume fondant aux noix tropicales.

	30'	60'	90'	120'
LES RELAXANTS SENSORIELS	52 €	92 €	139 €	178 €

* Comptez 30' pour les gommages.

** 90' minimum pour des soins relaxants sensoriels comme les pierres chaudes et les pochons.

MASSAGES - LES PERFORMANTS

Massage musculaire, assouplissement général des tissus pour leur redonner toute leur souplesse et leur amplitude.

Récupération sportive, un soin ciblé sur vos priorités en fonction du/des sports que vous pratiquez.

Deep tissue, particulièrement adapté aux tensions posturales des muscles profonds.

Massages circulatoires pour drainer et soulager vos jambes lourdes, fatiguées et retrouver détente et légèreté.

Réflexologies palmaire visage ou plantaire, dissipe les tensions grâce à des techniques de pression. Elle favorise la relaxation, prévient le stress et stimule les fonctions d'autorégulation grâce à un toucher spécifique de zones dites réflexes au niveau des pieds, des mains ou du visage.

Détente prénatale, un soin sur-mesure adapté aux 3 trimestres de grossesse, tout en douceur aux huiles végétales et naturelles.

Soin minceur, le palpé-roulé, un massage manuel minceur aux actifs naturels.

	30'	60'	90'	120'
LES PERFORMANTS	55 €	96 €	-	-



MASSAGES - LES PRESTIGES - HAUTE COUTURE

La méthode Isabelle Trombert pour L'ESPRIT A

C'est une façon très exclusive de vous prendre en charge durant le massage. Le cœur de la méthode est une approche centrée sur la personne et l'écoute de vos besoins.

Un soin à la fois intégratif, postural, pédagogique et libérateur.

Aucun protocole de massage n'est appris par cœur, chaque soin est créé de façon unique dans l'instant. C'est un moment exceptionnel à vivre.

LES 5 PILIERS DE LA MÉTHODE

- La prise en compte de votre posture et de vos tensions pour les cibler spécifiquement pendant votre massage.
- La libération de l'axe de votre respiration et l'exploration d'un souffle libre et apaisé.
- La pédagogie de vous aider à comprendre ce qu'il se passe dans votre corps.
- L'écoute, la mise en lumière et l'accueil de vos besoins fondamentaux.
- La mise en mouvement par mobilisations, étirements passifs et actifs, pour retrouver votre gestuelle naturelle.

	30'	60'	90'	120'
LES PRESTIGES - HAUTE COUTURE	-	127 €	187 €	247 €



SOINS VISAGE

Comment choisir son soin visage en fonction des besoins de sa peau ?

COUP D'ÉCLAT

Vous voulez rafraîchir votre teint fatigué en un clin d'œil, le soin parfait pour un effet bonne mine.

SOINS SPÉCIFIQUES DE LA PEAU

Vous souhaitez trouver une réponse spécifique à vos attentes et au besoin unique de votre peau quelle que soit sa nature.

NETTOYAGE EN PROFONDEUR

Vous avez besoin d'un soin purifiant, assainissant pour retrouver l'équilibre de votre peau, affiner son grain et révéler son éclat.

ANTI-ÂGE

Vous recherchez une réponse adaptée qui permettra de magnifier votre beauté quel que soit votre âge.

	Coup d'éclat	Nettoyage en profondeur	Soins spécifiques de la peau	Anti-âge	Anti-âge Visage & Décolleté
	25'	45'	60'	60'	90'
Premium : Cinq Mondes	55 €	72 €	92 €	107 €	139 €

JOURNÉES SPA

Laissez-vous transporter par la magie des soins L'ESPRIT A.
Choisissez vos soins selon vos envies (hors gamme Les Prestiges - Haute Couture).

JOURNÉE SPA POUR MOI

30' d'accès spa + Manucure ou Massage ou Soins visage 30'	65 €
60' d'accès spa + 60' de soins	110 €
60' d'accès spa + 90' de soins	149 €
60' d'accès spa + 120' de soins	187 €

JOURNÉE SPA EN DUO

60' d'accès spa + 60' de soins	220 €
60' d'accès spa + 90' de soins	298 €
60' d'accès spa + 120' de soins	374 €

JOURNÉE SPA IDYLLIQUE

60' d'accès spa + 30' Gommage + 90' Massage + 60' Soins visage + 30' Manucure + 30' Pédicure	345 € 5 heures
---	-------------------

ABONNEMENTS

Prolongez votre plaisir pendant un an chez L'ESPRIT A

Valable 1 an, les abonnements sont non nominatifs. Partagez ces moments bien-être avec qui vous voulez.

Avec votre abonnement, profitez d'exclusivités :

- Magazine L'ESPRIT A version papier offerte.
- Soirée privée des abonnés, en juin et décembre.
- Vente privée en avant-première.
- À partir de 24h d'abonnement recevez un peignoir brodé à votre nom.

ABONNEMENTS PREMIUM

Choisissez vos soins selon vos envies (hors gammes Prestige visage et corps).

ABONNEMENTS PREMIUM	6h	12h	24h	36h	48h
	496 €	997 €	1 984 €	2 956 €	3 858 €
Économie	80 €	155 €	320 €	500 €	750 €

ABONNEMENTS PRESTIGE

Selon vos envies et vos besoins, composez le soin sur mesure qui vous fera du bien.

Chaque séance est haute-couture, unique & personnalisée.

ABONNEMENTS PRESTIGE	6h	12h	24h	36h	48h
	695 €	1 383 €	2 766 €	4 124 €	5 432 €
Économie	115 €	225 €	450 €	700 €	1 000 €

ÉPILATIONS

Découvrez le plaisir d'un véritable rituel d'épilation donné dans les règles de l'art. Beauté de la cabine, élégance de votre table de soin, raffinement des senteurs, poudre, huile et cire de haute qualité. Prenez votre temps et faites de cet instant un véritable moment de bien-être.

	Sourcils ou Lèvres ou Mentons ou Aisselles ou Maillot classique	Sourcils création de ligne ou Demi-Jambes ou Cuisses	Visage ou Maillot Brésilien	Jambes ou Maillot Intégral
	10'	15'	20'	30'
ÉPILATIONS FEMME	12 €	17 €	22 €	33 €
	Sourcils ou Aisselles ou Épaules ou Ventre	Torse ou Demi-jambes	Jambes	Dos ou Torse + Abdomen
	15'	20'	35'	25'
ÉPILATIONS HOMME	19 €	24 €	38 €	36 €



ONGLERIE

Dans un environnement calme et paisible, prenez le temps de confier vos ongles à de véritables professionnelles aux gestes précis et soignés.

Des mains et des pieds soignés sont les détails dont on ne se lasse pas et qui font la différence.

Manucure / Pédicure	Vernis classique	Vernis semi-permanent	Calluspeeling
20'	20'	30'	30'
25 €	19 €	29 €	46 €

MAQUILLAGE

Quel plaisir que de se laisser faire... Poudres, pinceaux, fards, crayons et pigments.

Que vous aimiez le naturel ou recherchiez un effet sophistiqué, laissez votre personnalité se révéler.

Mise en beauté (après soin visage)	Maquillage jour	Maquillage soir ou « event »	Leçon individuelle de maquillage
10'	30'	45'	80'
15 €	33 €	53 €	75 €





ENTERREMENT DE VIE DE JEUNE FILLE

L'ESPRIT A vous propose une Détente Exquise pour un moment privilégié entre amies...
Entre rires & confidences... le tout accompagné de bulles !
Un moment de femme à femmes inoubliable !

DÉTENTE EXQUISE

120' incluant : l'accès Spa + Collation + 2 bouteilles de Champagne offertes + 8 Soins 30'

Forfait

870 €
8 personnes maxi

RITUEL MARIÉE « LE GRAND JOUR »

Confiez-nous votre mise en beauté la semaine précédent votre mariage, ainsi que le jour J.
Construisons ensemble le programme qui répondra à vos attentes (épilations, soins du corps,
soins visage, beauté des mains, beauté des pieds, maquillage...)

Nous vous proposons des rituels « **Le grand jour** ». Contactez-nous pour plus d'informations.

KIDS 6 - 12

Des soins dédiés aux enfants entre 6 & 12 ans.
Une découverte tout en douceur de l'univers du bien-être.

Vernis classique	Relaxation aux sons des bols tibétains	Massage détente	SPANNIVERSAIRE Forfait 6 enfants maxi Collations & boissons incluses
10'	15'	30'	120'
9 €	19 €	25 €	300 €



SPA ÉTIQUETTE

Durée des soins

Nous vous remercions d'arriver 15 minutes avant le début de votre soin pour une meilleure prise en charge. La durée effective du soin comprend 10 minutes d'installation.

Arrivée tardive

En cas de retard, le soin s'en verra raccourci, afin d'honorer les réservations suivantes.

Politique d'annulation

Nous vous prions de bien vouloir nous prévenir 24 heures à l'avance afin d'éviter la facturation de la prestation.

Un moment de relaxation

Le Spa est un univers de tranquillité, d'harmonie et de bien-être. Pour profiter au mieux de votre expérience et ne pas troubler celle des autres, il est interdit de fumer ou de faire usage de son téléphone dans l'enceinte du Spa.

Enfants

Les mineurs de moins de 16 ans doivent être accompagnés par un adulte responsable.

Effets personnels

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 vous conseillons d'utiliser les casiers situés dans les vestiaires.

Photographie

Les films et les photos dans l'ensemble du Spa sont interdites sans accord écrit de la direction.

Nos conditions générales de vente

Nos CGV sont disponibles sur différents supports :

- dans le site web
- dans l'espace de réservation en ligne
- dans le pied de page des mails automatiques
- et sur demande à l'accueil du Spa.

Tous les tarifs indiqués sont valables à partir du 01/06/2021 et s'étendent toutes taxes comprises au taux de TVA en vigueur, soit vingt pour cent (20%) du prix hors taxes. (Art. 278 du Code Général des Impôts). Néanmoins, toute augmentation de la TVA au-delà d'un taux de 20% du prix hors taxes sera automatiquement répercutée sur le prix toutes taxes comprises des prestations.

Société Ahimsa le Spa, SASU au capital de 75500 euros, immatriculée au RCS Gap sous le n°805 217 221 00011, dont le siège social se situe au 6 avenue du Général de Gaulle, le Pré du moulin, 05100 Briançon.



L'ESPRIT A

Hôtel Holiday Inn
34 rue Paul Cézanne
68200 Mulhouse

☎ +33 (0)3 89 52 56 94

✉ accueil.mulhouse@lesprit-a.com

📍 lesprit-a.com

🛍 lesprit-a.boutique

Suivez-nous sur [f](#) [@](#) [v](#)