

L'ESPACE

# Tibétain

SAISON

2022/2023



**balnéa**

*Chaudement recommandé  
par votre corps*



NOS SOINS  
SE DÉCLINENT  
EN PLUSIEURS  
CATÉGORIES DE PRIX

 x1 = 17€

 x2 = 34€

 x3 = 49€

 x4 = 60€

 x5 = 77€

 x6 = 92€

 x8 = 120€

CARNET DE  
**10 TICKETS** 150€

SOINS SUR RÉSERVATION

Réserver vos soins en ligne sur  
**www.balnea.fr** (paiement sécurisé)  
en choisissant votre créneau  
horaire ou au **05 62 49 19 19**

Soins non thérapeutiques  
(excepté le Tui na), à usage  
de confort exclusivement.

Les soins ne donnent  
pas accès aux bains.

Certificat médical obligatoire  
pour toutes pathologies lourdes  
ou traitements en cours.

 Soins pouvant se pratiquer  
sur les femmes enceintes  
à partir du 4<sup>e</sup> mois de grossesse.





*Tout un monde  
de bienfaits !*



L'ESPACE

# Tibétain

Lové au premier étage de BALNÉA en surplomb de tous les bains du monde, l'Espace Tibétain vous invite à faire escale, sous toutes les latitudes du bien-être : Occident, Orient, Asie, Inde, Pacifique, Océanie... Dans un harmonieux ensemble de matières douces, de lumières chaudes et d'essences parfumées, il est entièrement dédié aux soins du corps et au « lâcher-prise ». Relaxant, tonifiant, drainant... Tout simplement bienfaisant ! Un large éventail de plus de 30 soins, du plus classique au plus exotique, permet à chacune et à chacun de programmer à sa guise l'instant « bienfait » ou « beauté » qui lui sied. Ici, vous êtes entre de bonnes mains. Une équipe de professionnelles rompues aux dernières techniques est à votre écoute et s'occupe de vous.

SOMMAIRE

04

L'OCCIDENT

08

L'ASIE

10

L'INDE

12

LES ÎLES

15

L'INSTITUT



## LE RITUEL CÉLESTE

*Le soin qui vous met  
des étoiles dans les yeux*

L'expérience commence par un **gommage pailleté du corps** (*coco, frangipanier*).

Ensuite, faites envoler vos sens grâce au **massage du corps à l'huile argentée** (*cardamome, lemongrass, gingembre*).

Le voyage se poursuit avec le **gommage du visage** aux particules magnétiques pour un teint éclatant. Enfin le **massage du visage** à la poudre de météorite vous procurera une détente cosmique.



h15  
x8



# L'Occident

RÉCUPÉRER ♦ SOULAGER



## LES BAINS SAOUSSAS\*

*Bain en eau sulfureuse*

Soin individuel réalisé par le bouillonnement de jets cycliques dans le sens du retour veineux et massage global réalisé grâce à de nombreux jets sous-marins dont la forme se rapproche de celle du corps humain. Le massage se fait suivant le trajet musculaire et le sens du retour veineux. Ce soin est idéal pour stimuler la circulation et décontracter les muscles. Il est également excellent pour retrouver le sommeil.

*\* Ne se pratique pas en cas de forte chaleur.*

30 mn  
 x1



## LA PEZ

Modelage manuel aux huiles relaxantes qui procure détente et relaxation profonde d'une ou plusieurs parties du corps. Cerise sur le gâteau, c'est vous qui choisissez quelle partie vous souhaitez chouchouter (corps entier, bras, dos...).

20 mn  
 x2

1 ZONE

30 mn  
 x3

2 ZONES

50 mn  
 x5

COMPLET

## RELAXATION ARTICULAIRE

Modelage à l'huile d'arnica puis application d'un cataplasme chauffant **sur la zone à traiter**. La chaleur favorise la vasodilatation et la pénétration massive des composants sains dans l'organisme. Soulage les douleurs articulaires et musculaires.

30 mn  
 x2

## LE HOURGADE

L'huile à l'arnica appliquée en **modelage tonique** facilite la détente musculaire, et soulage après l'effort. Ce massage permet d'accélérer l'élimination des toxines et acides lactiques.

50 mn  
 x5



*Soins pouvant se pratiquer sur les femmes enceintes à partir du 4<sup>e</sup> mois de grossesse.*





MASSAGE



## LE CAILLAOUAS\*

### *Modelage aux pierres chaudes*

Cette pratique traditionnelle consiste à chauffer des pierres de basalte dans un bain d'eau chaude dont la température reste constante. Ce modelage avec ces pierres procure de la détente et permet une détoxification générale. La personne qui reçoit ce soin finit par s'abandonner à une multiplicité de sensations contrastées, stimulis répétés et détente à la fois.

*\* Ne se pratique pas en cas de forte chaleur.*

25 mn



DORSALE

50 mn



COMPLET

## DEEP TISSUE

Le Massage « deep tissue » est une technique de détente corporelle aux manœuvres **lentes et profondes** spécialement conçue pour soulager les tensions qui se logent dans les muscles. Ce modelage **appuyé** à l'huile de feuilles vertes, a pour but de détendre et étirer les muscles. Il favorise l'élimination des douleurs chroniques pour un meilleur confort de vie, un confort musculaire et une grande relaxation.

35 mn



DORSALE

1 h



COMPLET

**GOMMAGE** *du corps*

Gommage de tout le corps pour exfolier les cellules mortes, suivi d'une application d'un soin hydratant. Douceur, confort et éclat de l'épiderme.

25 mn  
 x2

**ENVELOPPEMENT** *corporel*

Cet enveloppement sur-mesure est fait pour vous : décontractant aux extraits végétaux. Plusieurs parfums vous seront proposés.

25 mn  
 x2

**SOIN** *confort des jambes*

Modelage aux huiles pour améliorer la circulation veineuse et lymphatique et application d'un masque fraîcheur. Délasse et soulage durablement.

40 mn  
 x3

**SOIN** *Méditerranée*

Le gommage au sel de la Méditerranée prépare la peau et la débarrasse de ses impuretés, en suivant, l'enveloppement **amincissant** aux 6 extraits végétaux permet d'éliminer et de drainer. Enfin, le **modelage tonique** aux extraits végétaux et menthol raffermi les tissus et atténue la peau d'orange.

1 h  
 x5  
 COMPLET

40 mn  
 x3  
 ENVELOPPEMENT  
 ET MODELAGE





# L'Asie

RÉCUPÉRER ♦ SE DÉTENDRE

## RELAXATION PLANTAIRE

Véritable soin des pieds inspiré de la réflexologie plantaire. Ce modelage relaxant dénoue les tensions ultérieures et procure une détente profonde.

20 mn  
 x2

## MODELAGE BIEN-ÊTRE AUX VENTOUSES

L'association du modelage et des ventouses libère les tensions plus rapidement et aide le corps à éliminer les toxines accumulées. Agissant par aspiration, ce type de modelage dynamise la circulation, contribue à la décongestion grâce à un drainage efficace et favorise la réduction du stress et de l'anxiété. D'une manière générale, ce soin puissant favorise une relaxation musculaire et accorde un équilibre général du corps. Comme il agit en profondeur, il vous permet de récupérer plus rapidement avec une augmentation de l'immunité.

35 mn



DOS

1 h



DOS +  
JAMBES

## TUI NA\*

### *Massage thérapeutique*

Véritable massage thérapeutique il libère les tensions musculaires et stimule l'énergie de tout l'organisme. Diverses techniques de médecine chinoise viennent compléter ce massage: acupuncture, crânien, Qi Nei Zang, aculifting. Ce soin est réalisé par un professionnel de la santé chinoise.

*\* Disponible certains jours dans le mois.*

50 mn





# L'Inde

RÉCUPÉRER ♦ SOULAGER

## LE GANGE

*Le processus de « Shirodhara »*

Équilibre nerveux. Massage du troisième œil.  
Après un massage tonique du cuir chevelu, un filet d'huile de sésame est versé en filet continu, sur le front, en particulier sur le troisième œil et à la base des racines des cheveux. Convient aux personnes stressées qui travaillent devant les ordinateurs.

45 mn  
 x5

## LE TIBÉTAIN

### *Le modelage au bol kansu*

La première partie de ce modelage relaxant et réconfortant enveloppe le corps d'huile tiède, et donne un avant-goût du Nirvana...

La seconde partie du soin est un massage des pieds avec le bol Kansu et le ghee très connu en Ayurvédisme. La générosité de ce soin en fait une expérience unique avec des gestes fluides, des pressions glissées qui dissipent les tensions et améliorent la circulation de l'énergie vitale (Prana) dans le corps (le long des nadis).

50 mn  
 x5

COMPLET

25 mn  
 x3

MODELAGE SEUL/  
PIEDS UNIQUEMENT

## RITUEL INDIEN

Ce soin permet aux peaux exigeantes de bénéficier des propriétés protectrices, hydratantes, nourrissantes et régénérantes des matières employées. Gommage au frangipanier suivi d'un modelage à l'huile apaisante.

40 mn  
 x4

## L'HYMALAYA

### *Le massage indien inspiré de l'Abyhanga*

Massage de détente Indien tiré de la Tradition Ayurvédique à l'huile de thé blanc. Il répond aux attentes des personnes hyperactives, stressées, surmenées.

**Peu appuyé**, lent et doux ce massage global du corps vise à purifier le corps, éliminer les toxines, à faciliter la circulation sanguine et de l'énergie, à supprimer les blocages, les tensions et la fatigue.

1 h  
 x6

## LE TAJ MAHAL

### *Le royal Ayurvédique*

Grand soin complet Ayurvédique combinant les modelages « Himalaya » et « Gange ».

2 h  
 x10



# Les îles

SE DÉTENDRE ♦ VOYAGER

## LE LOMI-LOMI

Ce massage Hawaïen à l'huile monoï est un massage du corps. Le Lomi-Lomi participe à libérer les nœuds et tensions bloqués dans le corps au moyen de pressions glissées **appuyées**, effectuées avec les avant-bras et les mains.

35 mn



DORSALE

1 h



COMPLET

# TERRE D'ODYSSÉE

## avec modelage à la bougie

### Soin complet corps, visage, mains et pieds

Promesse d'un voyage vers le Mexique, la Grèce et la Tanzanie. Soin cocooning, hydratant, régénérant, déstressant :

- Gommage/modelage de tout le corps grâce au gommage Chia Mexicain.
- Soin du visage inspiré des rituels de beauté grecque suivi d'une application d'un masque sur l'ensemble du visage, cou, mains et pieds.
- Modelage complet à la bougie épicée de Tanzanie.

2 h  
x10

## LE RITUEL MAORI

Dans la culture Maori, la nourriture de base est végétale. Elle apporte bienfaits et remèdes naturels au corps et lui confère de la vigueur.

### Cette pratique ancestrale offre :

- Un gommage à la poudre de lave et citron pour purifier.
- Un enveloppement au sirop de lave et menthe poivrée pour fortifier.
- Un précieux modelage complet du corps au gel coco et clémentine pour une peau et un esprit qui respirent.

1 h  
x5





## LE RITUEL VAHINÉ

Ce voyage olfactif et sensoriel vers les îles polynésiennes rendra tout son éclat à votre peau.

### **Ce rituel des archipels propose :**

- Un gommage sucre et fleur de monoï.
- Un enveloppement au beurre de coco à la mangue pour régénérer.
- Un modelage de tout le corps aux fruits de la passion pour relaxer en profondeur.



## LE RITUEL INCA

Un soin du corps complet qui fait pétiller les sens !

### **Le rituel INCA propose :**

- Gommage du corps aux notes d'agrumes pour un voyage ludique et sensoriel.
- Massage fluide et rythmé de tout le corps pour une évasion en Amérique Latine.
- Relaxation complète avec un enveloppement de beurre de Karité naturel au parfum de mandarine.





# L'institut



## SOIN COUP D'ÉCLAT

*Coup d'éclat immédiat*

Protéger sa beauté, gommer les imperfections de votre peau. Nettoyage peeling manuel. Application d'un masque de soin traitant.

45 mn  
 x3



## LE SOIN MAGNIFIANT

Une sélection de produits venus d'ailleurs pour votre plus grand plaisir! Combinez beauté et évasion 100 % naturel.

1 h10  
 x5

### Ce soin comprend :

- Un nettoyage de peau pour purifier l'épiderme en profondeur et gommer les imperfections.
- Un modelage manuel pour détendre.
- L'application du masque-soin traitant pour raviver l'éclat de votre teint.

### Ce soin se décline en fonction des besoins de votre peau :

Brésil, Madagascar, Kenya, Pérou, Nouvelle-Zélande, partez vers des contrées lointaines, votre visage respire de beauté pour longtemps !

## ◆ LES ÉPILATIONS ◆

Sourcils	11€	Jambes entières	26€
Lèvres	8€	Jambes + maillot classique	32€
Lèvres/menton	12€	Bras	15€
Aisselles	12€	Maillot classique	15€
½ jambes ou cuisses	15€	Maillot semi-intégral	22€
Torse/dos	18€	Maillot intégral	30€

# balnéa *c'est aussi...*



## LES BAINS *Amérindiens*

### *Espace familial à partir de 9 mois*

Bienvenue en Amérique du Nord, avec son grand bassin décoré de totems en bois massif, ses lits à bulles, ses jacuzzis, ses jets & douches hydromassants, sa nage à contre-courant et ses bouillonnements subaquatiques...



## LES BAINS *Incas*

### *Espace extérieur à partir 9 mois*

Entre totems mystiques et statuettes énigmatiques vous êtes au cœur d'un bassin extérieur de 85 m<sup>2</sup> ouvert aux enfants et aux familles. Nage à contre-courant avec remous, massages, jacuzzi ouvert et flûte de pan du Pérou vous emportent au sommet de la béatitude.



## LES BAINS *Mayas*

### *À partir de 9 mois*

Cet espace extérieur de 100 m<sup>2</sup> ravira petits et grands ! Dans un bassin en inox, l'eau à 33° permet de profiter au chaud de l'environnement extérieur. Chacun se délecte ainsi de jets, jacuzzis, de lits à bulles, et de banquettes hydromassantes avec vues !



## LES BAINS

### Japonais

#### Espace extérieur à partir de 12 ans

Ici, la tradition du zen se conjugue avec 3 bassins extérieurs de 33 à 37°, jacuzzis saunas panoramiques, jardin zen et espace détente. Une immersion au pays du soleil levant pour se détendre aux rythmes des températures.

#### ESPACE CRYO-TONIC

#### dans les bains Japonais

Il se compose d'une douche 4 saisons, de 3 transats, d'un pédiluve thermique et d'une cabine de glace (8°C).

#### NOUVELLE PISCINE COUVERTE

## LE BASSIN OLYMPIEN

Ouverture 1<sup>er</sup> trimestre 2023



## LES BAINS

### Romains

#### Espace de détente à partir de 12 ans

Bienvenue au temps de la Rome antique avec son dôme de verre et sa lagune gréco-romaine à 33°, ses jacuzzis, son frigidarium, son caldarium, son hammam, son bain musical, ses douches ludiques...



## LE RESTAURANT

#### Les délices de Balnéa

Parce qu'il n'est de bien-être sans plaisir du palais, découvrez un concept de restauration basé sur une alimentation saine, naturelle et équilibrée. Des repas aux saveurs délicates et nuancées sans apport de matières grasses...

# balnéa

Les formules 2022-2023



2 JOURS

162 €  
/ personne

## JOUR 1

1 bain Saoussas ou  
1 entrée Balnéa (2h)  
+ 1 soin 🌿 x5

## JOUR 2

1 entrée Balnéa (2h)  
+ 1 soin 🌿 x2  
+ 1 menu vitalité au restaurant

3 JOURS

223 €  
/ personne

## FORMULE 2 JOURS

### JOUR 3

1 entrée Balnéa (2h)  
+ 1 soin 🌿 x3



7 JOURS

FORMULE ANTI STRESS

356 €  
/ personne

1 h de bain par jour  
+ 1 bain Saoussas (30 mn) 🌿 x1  
+ 1 soin Caillaouas (25 mn) 🌿 x3  
+ 1 soin Lomi-lomi (35 mn) 🌿 x4  
+ 1 modelage la Pez (20 mn) 🌿 x2  
+ 1 modelage la Pez (30 mn) 🌿 x3  
+ 1 soin Tibétain (50 mn) 🌿 x5  
+ 1 relaxation plantaire  
(20 mn) 🌿 x2  
+ 1 menu vitalité au restaurant



**balnéa**

**BOX**



120€  
/ personne

- 1 entrée à balnéa (2 h)
- + 1 soin ♀ x4 ou 5
- + 1 menu vitalité au restaurant
- + 1 serviette Balnéa

**SÉJOUR  
DÉCOUVERTE**

**balnéa**

à partir de 236€  
/ 2 personnes

INFORMATIONS & RÉSERVATION :  
OFFICE DE TOURISME  
☎ 05 62 99 95 35  
[www.vallee-du-louron.com](http://www.vallee-du-louron.com)

#### À SAVOIR

- Soins sur réservation à partir de 16 ans.
- Soins non thérapeutiques (excepté le Tui na), à usage de confort exclusivement.
- Certification de non contre-indication pour les personnes en cours de traitement médical.
- Femmes enceintes : prévenir dès la réservation. Soins pouvant se réaliser à partir du 4<sup>e</sup> mois.
- En cas de retard, le temps de votre soin sera raccourci de la durée de votre retard par respect pour les clients suivants.

INFORMATIONS & RÉSERVATION

☎ 05 62 49 19 19 - [www.balnea.fr](http://www.balnea.fr)

# ACCÈS balnéa

tous les bains du monde

À partir de l'autoroute A64,  
sortez à l'échangeur de Lannemezan  
(sortie n°16) prenez la direction Arreau.  
À Arreau, suivre la direction  
Vallée du Louron et suivez  
jusqu'à Génos-Loudenvielle.  
GPS N 42 47'54" - E 0 24' 22"



La direction se réserve le droit  
de modifier, supprimer certains  
soins en cours d'année. Les photos  
sont non contractuelles. ©Kudeta.  
Photos : Balnéa, D. Viet, A. Baschenis,  
Nomad Boy, HPTÉ / A. Bonal,  
Shutterstock, X-droits réservés.

Établissement cofinancé par le Fonds Européen de Développement Régional

INFORMATIONS & RÉSERVATIONS  
05 62 49 19 19 • [www.balnea.fr](http://www.balnea.fr)



Découvrez Balnéa  
en visite virtuelle