

# SPA DES ÉCURIES



HOTEL & SPA

CRILLON LE BRAVE

PROVENCE

SPA DES ÉCURIES, HÔTEL CRILLON LE BRAVE  
Place de l'église, 84 410 CRILLON LE BRAVE  
+33 (4) 90 65 99 14 / Depuis votre chambre, composer le 108  
[spa@crillonlebrave.com](mailto:spa@crillonlebrave.com)  
[www.crillonlebrave.com](http://www.crillonlebrave.com)

# BIEN-ÊTRE, UN RENDEZ-VOUS AVEC VOUS AU SEIN DU SPA DES ÉCURIES



L'environnement exceptionnel de Crillon le Brave vous offre une invitation à ralentir le rythme, à se reconnecter sur ses sensations et à profiter d'une parenthèse pour retrouver un équilibre.

En plein cœur du Vaucluse, vous disposez d'un havre de paix pour vous ressourcer et profiter de massages en duo ou de soins personnalisés.

Situé dans les anciennes écuries voûtées tout en pierre du XVIIIème siècle, l'atmosphère chaleureuse du Spa des Écuries offre un cadre tamisé pour se retrouver avec soi-même.

Avec trois cabines de soins dont une double, ce cocon protecteur joue l'efficacité en douceur pour se recentrer sur l'essentiel et se déconnecter totalement du quotidien.

L'alliance entre l'expertise de nos thérapeutes et la marque américaine Tata Harper offre des protocoles de soins associant les pouvoirs réparateurs de la nature qui seront adaptés aux besoins personnels de chacun pour une renaissance en pleine forme.

**Ouvert tous les jours de 10H à 20H**



# TATA HARPER, EXPERTE EN SOINS BIOLOGIQUES



## QUAND LA MARQUE PIONNIÈRE DANS LE DOMAINE DES SOINS NATURELS DE LUXE RENCONTRE LA QUIÉTUDE ABSOLUE DE LA PROVENCE

Tata Harper, du nom de sa créatrice, a entrepris de créer une ligne de soins naturels sans produits chimiques de synthèse qui lui donne les résultats et l'expérience de luxe qu'elle recherchait. Son objectif était de « créer les meilleurs produits au monde avec des formules pures ».

Les soins Tata Harper sont pensés selon les bienfaits recherchés avec une technologie élaborée de façon que les produits finaux soient aussi puissants que possible. Les résultats se font grâce à de multiples ingrédients dans une même formule, qui peuvent atteindre jusqu'à 72 actifs.

Des produits 100% biologiques, sans aucun ingrédient toxique, concentrés en actifs végétaux issus de ses propres plantations, puisant leur efficacité dans les dernières innovations de la beauté naturelle. Telle est la vision de la cosmétique et du soin de la marque Tata Harper.

# aime

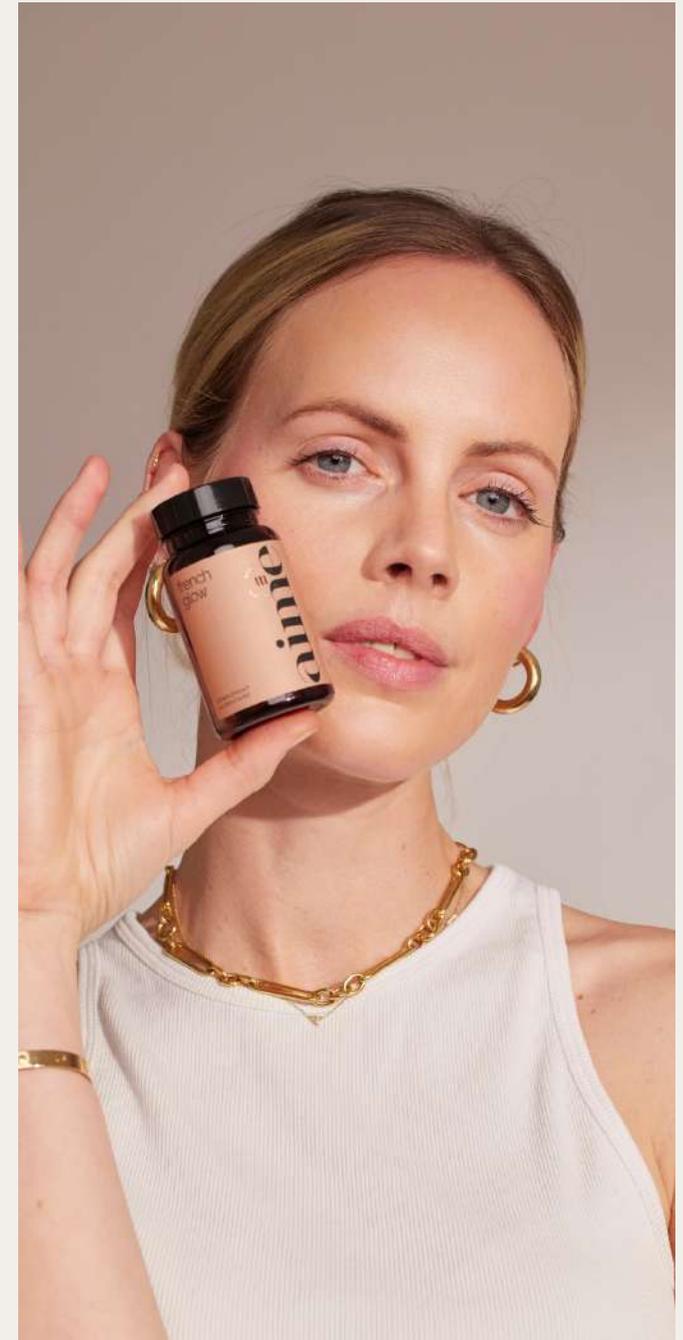
AIME, “HAPPY GUT HAPPY SKIN”

## LA BEAUTÉ COMMENCE À L'INTÉRIEUR...

AIME, marque fondée par Mathilde Lacombe tire son origine de son parcours personnel. En effet, ayant longtemps souffert de rosacée, elle a pris en considération le fait que l'aspect extérieur de notre corps est intrinsèquement lié à notre santé intérieure. Elle décide donc de créer la première marque alliant nutricosmétique et soins de la peau.

La marque prône une routine simple, clean et efficace tout en apportant le meilleur pour une beauté saine et sans surplus grâce à des formules élaborées à base de probiotiques, minéraux et ingrédients naturels.

Le cœur de AIME réside dans les compléments alimentaires, une routine courte de skincare ainsi qu'une routine de make-up et de nutrition sportive qui s'inscrivent dans une vision globale de la beauté. Des produits qui permettent de traiter et prévenir de l'intérieur en associant la bonne routine de soins.





# FACE AU MONT VENTOUX



**CLIN D'ŒIL AUX CYCLISTES OU RANDONNEURS SE MESURANT AU  
GÉANT DE PROVENCE ...  
NOUS PROPOSONS DES SOINS CIBLÉS, CONÇUS POUR APPORTER UN  
RÉCONFORT SUR LES ZONES LES PLUS SOLLICITÉES.**

**En complément, selon vos envies et besoins, notre Coach sportif  
saura vous accompagner et conseiller lors de séance de Préparation  
et /ou de Récupération physique.  
(cf. “Les Coachings”, à la fin du Menu)**

## **LE SOIN REVIGORANT**

**60 Mins 195€ / 90 Mins 275€**

L'alliance entre l'expertise de notre équipe et les bienfaits de la Pressothérapie fait de ce soin un véritable exutoire. Il a pour but d'optimiser la récupération et la remise en forme. Le drainage des toxines et l'élimination de l'accumulation d'eau dans les tissus apporteront détente et apaisement sur l'ensemble du corps, pour se remettre en selle rapidement !

## **LE MASSAGE APRÈS-VENTOUX**

**60 Mins 180€ / 90 Mins 260€**

Une liaison parfaite entre mouvements, étirements et mobilisation articulaire. Il optimise la réponse musculaire et dissipe les tensions et les contractures pour une meilleure récupération.

# LES MASSAGES

## LE MASSAGE SIGNATURE CRILLON LE BRAVE

60 Mins 180€ / 90 Mins 260€

Un massage relaxant créé par nos équipes pour s'évader de son quotidien, relâcher les tensions grâce à des étirements. Un moment de bien-être et de pure évasion où le corps se régénère. Ce massage\* permet de lâcher prise, de se détacher de ce qui vous tourmente inutilement et vous empêche d'évoluer.

## LE MASSAGE SUR-MESURE

30 Mins 95€ / 60 Mins 180€ / 90 Mins 260€

Personnalisation d'un massage, d'une ambiance et d'une évasion olfactive sur mesure. Destiné aux organismes sur-sollicités corps et âme, il permet de lâcher prise totalement et de libérer les tensions accumulées pour retrouver enfin une profonde détente. Un soin adapté sur mesure en fonction des besoins de chacun et de l'envie du moment.

## LE MASSAGE DEEP TISSUE

60 Mins 180€ / 90 Mins 260€

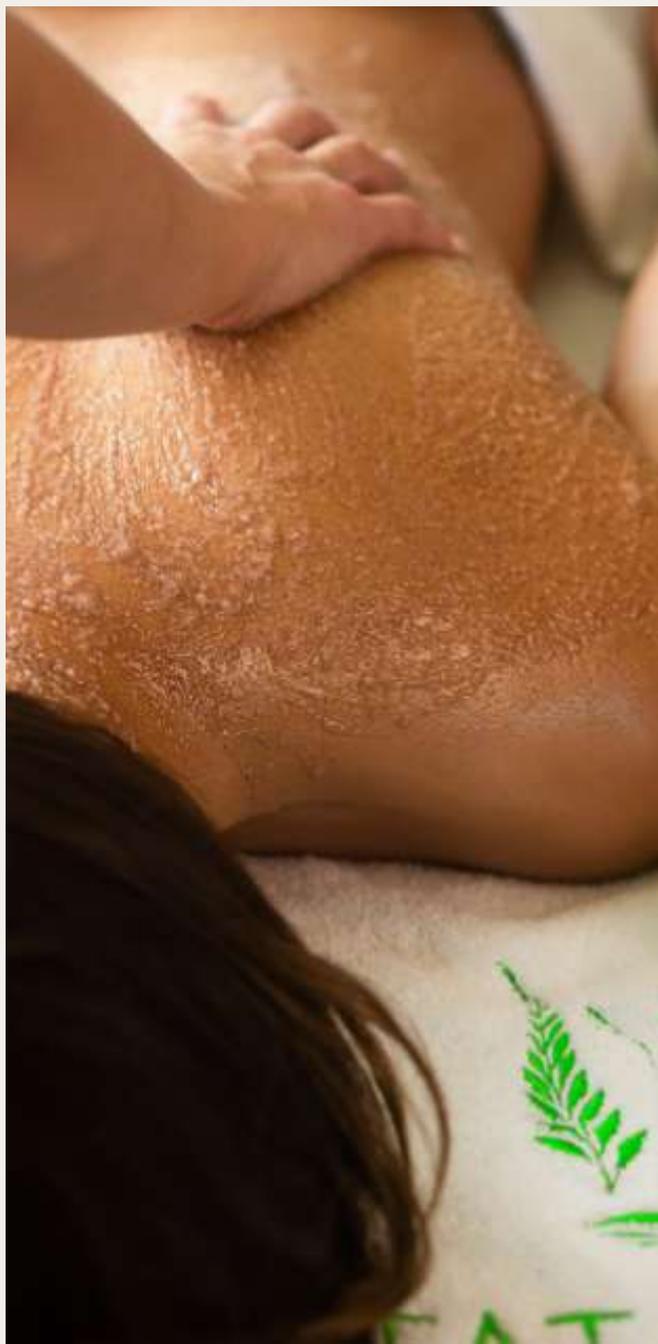
Ce massage profond comprend des gestes lents en suivant le muscle dans toute sa longueur. Il aura un effet sur la décontraction des muscles en défaisant les nœuds et en restaurant leur élasticité, pour ainsi permettre leur réoxygénation.

## LE MASSAGE RESCULPTANT

60 Mins 180€ / 90 Mins 260€

Abandonnez-vous entre des mains expertes le temps d'un massage ciblé, associant différentes techniques en synergie pour tonifier et lisser la peau, désinfiltrer et drainer les tissus, sculpter et redessiner la silhouette.

## LES MASSAGES SPÉCIFIQUES



### LE MASSAGE "TRIPLE EXFOLIATING" x TATA HARPER

**60 Mins 180€ / 90 Mins 260€**

L'utilisation d'un peeling corporel permettra le retrait efficace des cellules mortes, ainsi qu'une meilleure régénération cellulaire. Les vertus du mélange botanique détoxifiant activera la microcirculation pour une peau en meilleure santé.

### LE MASSAGE "GUA SHA" x TATA HARPER

**60 Mins 180€ / 90 Mins 260€**

Ce massage corporel est effectué avec des pierres thermales Gua Sha qui permettent de soulager les tensions, de favoriser le drainage lymphatique et de tonifier le corps pour une apparence sculptée et liftée.

### LE MASSAGE DRAINANT "BODY ELIXIR" x AIME

**60 Mins 180€ / 90 Mins 260€**

En partenariat avec la marque AIME, ce soin corps permet de drainer et d'améliorer le réseau sanguin, lymphatique et veineux. Une heure entre les mains de nos expertes vous apportera une sensation de légèreté dans tout le corps.

# L'EXPERTISE TATA HARPER : LE CORPS

## LE GOMMAGE REVITALISANT

30 Mins 95€

Faites l'expérience d'une relaxation totale avec ce rituel apaisant. Efficace et biodégradable, notre soin exfoliant laisse votre peau douce, souple et parfaitement soyeuse de la tête aux pieds.

## LE RITUEL SÉRÉNITÉ

60 Mins 195 € / 90 Mins 275€

Réveillez votre peau fatiguée avec ce traitement régénérant conçu pour réhydrater tout le corps. D'abord exfolié à la perfection, poursuivez avec un massage reposant et ressentez une sensation de sérénité et de pur bien-être.

## LE SOIN RESURFAÇANT ILLUMINANT

90 Mins 275€

Le soin commence avec un brossage à sec sur tout le corps qui élimine les cellules mortes, tandis que l'application du Sérum Resurfaçant associée aux techniques drainantes de la Gua Sha lisse et hydrate votre peau pour lui donner un aspect plus lumineux et plus uniforme.

## LE SOIN COCON DE MIEL

90 Mins 275€

Ce traitement indulgent et stimulant commence par un gommage complet du corps, qui adoucit et revitalise la peau, suivi d'un enveloppement corporel riche en miel et en enzymes de grenade pour la nourrir et la réparer en douceur. Un massage corporel relaxant vient compléter cette expérience unique.

## LE SOIN DETOX

90 Mins 275€

Votre peau est purifiée grâce à une exfoliation et un enveloppement corporel qui éliminent les toxines accumulées à la surface de votre épiderme. Enfin, un massage tonifiant vous redonne l'énergie qu'il vous manquait pour vous sentir ré-oxygéné.

A close-up photograph of a white, textured drawstring bag. The bag is tied at the top with a green cord. It is resting on a white surface, and a bundle of dried botanicals, possibly vanilla beans, is visible in the background. The bag features a green logo consisting of a cluster of leaves and small flowers, with the text "TATA HARPER" printed in green below it.

TATA HARPER®

# L'EXPERTISE TATA HARPER : LE VISAGE

## LE SOIN "COMPLEX FACE MASSAGE"

60 Mins 205€ / 90 Mins 285€

Prenez part à la plus régénérante des expériences de luxe en confiant votre visage à nos expertes Tata Harper. Assistées d'une technique LED avant-gardiste, elles restent maîtres dans l'art du massage du visage pour retrouver une peau lisse et éclatante de santé

## LE SOIN "ILLUMINATE & ENERGIZE"

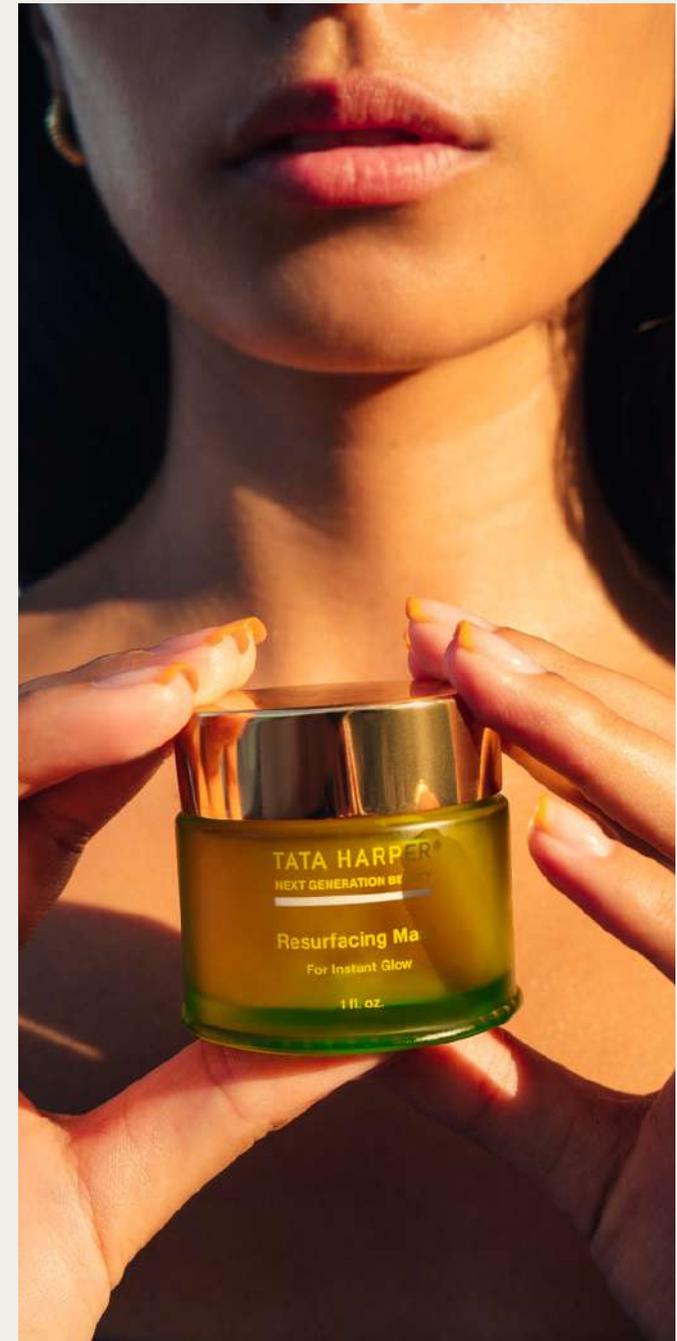
60 Mins 195€ / 90 Mins 275€

Ce rituel au diapason aide à revitaliser votre corps en se concentrant sur certains points du visage pour éliminer tout blocage interne et stimuler le flux d'énergie. Votre peau sera instantanément plus lumineuse et affinée grâce à l'utilisation d'un peeling multi-acide naturel dans ce traitement. Un massage oxygénique ciblé réparera et renforcera la peau.

## LE SOIN LED VISAGE

15 Mins 45€

Ce masque restaure l'éclat naturel de la peau, sa clarté et son élasticité grâce à son pouvoir anti-âge, réparateur et éclaircissant.



# L'EXPERTISE TATA HARPER : LE VISAGE

## LE SOIN "QUENCH & COCOON"

60 Mins 195€ / 90 Mins 275€

Nourrissez et revigorez la peau du visage avec ce traitement revitalisant comprenant deux expériences de massage différentes. Vous commencerez par un massage remodelant du visage et finirez par un massage oxygénant du décolleté et du cou. Votre peau sera profondément hydratée, nourrie et retrouvera son aspect lumineux.

## LE SOIN "BALANCE & GROUND"

60 Mins 195€ / 90 Mins 275€

Grâce au rituel du bol chantant et à une respiration apaisante, ce traitement encourage les émotions positives pour apaiser votre esprit. Une thérapie de cartographie du visage et un massage cinétique du visage font fondre le stress et les tensions. Cette expérience chaleureuse vous transportera dans un voyage sensoriel.

## LE SOIN "SOOTHE & REST"

60 Mins 195€ / 90 Mins 275€

Ce soin se concentre sur le drainage lymphatique Gua Sha pour soulager les tensions physiques, tandis qu'une technique de respiration favorisant le sommeil vous amène à la sérénité. Ce soin apaisant et calmant convient aux peaux irritées ou inflammées et aide à restaurer le système de défense de la peau. Le résultat est un teint sain et un état d'esprit détendu.

## LE SOIN "CLEAR SKIN & MIND"

60 Mins 195€ / 90 Mins 275€

Ce soin commence par une hydratation des pieds, qui soulage les douleurs, hydrate la peau et réduit les gonflements. Une combinaison de techniques manuelles et de ventouses sur le visage qui renforce le système de désintoxication naturel de la peau et maintient un niveau d'hydratation durable et un teint clair.



TATA HARPER  
Hydrating Floral  
Essence  
Hydrating Booster

TATA HARPER  
Hydrating  
Floral  
Essence  
Hydrating  
Booster

TATA HARPER  
Hydrating  
Floral  
Essence  
Hydrating  
Booster

TATA HARPER  
Hydrating  
Floral  
Essence  
Hydrating  
Booster

TATA HARPER  
Hydrating  
Floral  
Essence  
Hydrating  
Booster

# LES SOINS DÉDIÉS

## AUX FUTURES-MAMANS

### LE MASSAGE FUTURE-MAMAN

60 Mins 180€ / 90 Mins 260€

Tout en douceur, sans huiles essentielles et avec des gestes lents et enveloppants, il est ciblé sur les préoccupations personnelles de chacune, avec la volonté de soulager les points de tension et d'apporter une sensation de légèreté retrouvée

### LE SOIN DU VISAGE "MATERNITY x TATA HARPER"

60 Mins 195€ / 90 Mins 275€

Ce soin du visage commence par un triple nettoyage Superkind et un masque doux et éclatant. Suivi d'un massage Gua Sha pour éclaircir et lifter le visage. Des formules fortifiantes et apaisantes, associées à un massage du cou, du décolleté et du cuir chevelu pour soulager les tensions, concluent le traitement pour laisser les futures mamans rayonnantes et restaurées.

## AUX HOMMES

NOS AUTRES SOINS SONT AUSSI DISPONIBLES POUR LES HOMMES

### LE RITUEL TONIFIANT

90 Mins 275€

Restaurez vos muscles fatigués et détoxifiez votre peau avec ce soin de récupération pour le corps. Un peeling stimulant et un masque purifiant pour le dos élimineront les impuretés de l'épiderme, tandis qu'un massage réparateur apaise les muscles endoloris, vous laissant détendu et revigoré.

### LE SOIN "CLEAR SKIN & MIND"

60 Mins 195€ / 90 Mins 275€

Ce traitement cible les problèmes spécifiques à la peau des hommes. Un régime axé sur la réduction de la congestion et les irritations dues au rasage, la peau sera affinée et nourrie.

# LA BEAUTÉ

## LES MANUCURES & PÉDICURES

Les poses de vernis ne sont pas incluses dans nos prestations de manucures et pédicures.

MANUCURE ESSENTIELLE	80€
PÉDICURE ESSENTIELLE	90€
MANUCURE RÉCONFORTANTE	100€
PÉDICURE RÉCONFORTANTE	110€
POSE DE VERNIS CLASSIQUE X OPI	20€
POSE DE VERNIS SEMI-PERMANENT X OPI	40€
DÉPOSE DE VERNIS SEMI-PERMANENT	35€

## LES ÉPILATIONS

SOURCILS / LÈVRES / MENTON	40€
AISSELLES	50€
DEMI-JAMBES / BRAS	65€
JAMBES COMPLÈTES	80€
BIKINI CLASSIQUE - ÉCHANCRÉ - INTÉGRAL	50€ - 70€ - 85€
DOS / TORSE	85€

## LES SOINS DU REGARD

TEINTURE DES SOURCILS	50€
TEINTURE DES CILS	65€
RÉHAUSSEMENT DE CILS	80€





# LES COACHINGS

SUR RÉSERVATION 48H À L'AVANCE  
60 Mins 110€ / PERS - 90 Mins 150€ / PERS

## YIN YOGA OU ÉTIREMENTS

Pratique lente et douce qui se concentre sur la flexibilité et la relaxation, en ciblant les tissus profonds. Le yin yoga convient à tous les niveaux.

## YOGA VINYASA

Style dynamique et sportif de Yoga où l'on enchaîne de manière fluide différentes séries de postures liées à la respiration.

## PILATES

Méthode de renforcement des muscles profonds pour améliorer la posture et la conscience corporelle. Les mouvements sont synchronisés sur la respiration.

## MÉDITATION

Un exercice corps-esprit mettant l'accent sur la force musculaire centrale, pour améliorer la force physique, la flexibilité et la posture tout en renforçant la pleine conscience.

## SONOTHÉRAPIE

Une thérapie holistique qui utilise les propriétés thérapeutiques des vibrations sonores pour promouvoir le bien-être physique, émotionnel et spirituel.



# LES COACHINGS

SUR RÉSERVATION 48H À L'AVANCE  
60 Mins 110€ / PERS - 90 Mins 150€ / PERS

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Exercices ciblés pour améliorer la force, l'endurance et la fonctionnalité de vos muscles.

## CARDIO TRAINING

Permet d'améliorer la condition cardiovasculaire, à brûler des calories et à améliorer la santé en général.

SUR RÉSERVATION 24H À L'AVANCE  
45 Mins 80€ / PERS

## PRÉPARATION PHYSIQUE

Echauffement articulaire / Exercices de renforcement ciblés / Cardio léger / Gainage profond

## RÉCUPÉRATION PHYSIQUE

Exercices d'étirements ciblés pour venir détendre les muscles qui ont été sollicités.



# INFORMATIONS GÉNÉRALES

Le terme « massage » correspond à une manœuvre superficielle externe réalisée sur la peau du visage ou du corps humain, dans un but exclusivement esthétique et de confort, à l'exclusion de toute finalité médicale et thérapeutique.

## RÉSERVATION

Le Spa des Écuries est ouvert tous les jours de 10H à 20H en saison. Les soins sont accessibles à la clientèle non résidente. Afin de profiter pleinement de votre expérience, nous vous recommandons de vous présenter à la réception du Spa quelques minutes avant l'heure de votre rendez-vous. Nous attirons votre attention sur le fait qu'une arrivée tardive entraînera une diminution de la durée de votre soin afin d'honorer les réservations suivantes. Les durées indiquées correspondent à votre temps de traitement au Spa.

## POLITIQUE D'ANNULATION

Nous vous conseillons d'anticiper au maximum votre prise de rendez-vous. Toute annulation ou modification de soin doit être effectuée au minimum 24H à l'avance, à défaut le montant total des soins vous sera facturé.

## SANTÉ

Veuillez nous informer de votre état de santé au moment de votre réservation (maternité, hypertension, allergies...).

## LE PLAISIR D'OFFRIR

Un moment privilégié de détente absolue au Spa des Ecuries est le cadeau idéal pour toute occasion. Les invitations cadeaux sont en vente au Spa, elles sont nominatives et ne sont ni échangeables ni remboursables. La durée de validité est d'un an. Votre confort et votre bien-être sont nos priorités. Votre spa est un espace dédié à la détente et à la relaxation.

## PERTE ET DEGRADATION

Nous déclinons toutes responsabilités en cas de perte ou détérioration d'objets personnels. Nous vous conseillons de ne pas porter de bijoux lors de votre venue au Spa, nous mettons néanmoins à disposition une boîte à bijoux dans laquelle vous pourrez les déposer lors de vos soins.



**SPA DES ÉCURIES, HÔTEL CRILLON LE BRAVE**

**Place de l'église, 84 410 CRILLON LE BRAVE**

**+33 (4) 90 65 99 14**

**Depuis votre chambre, composer le 108**

**[spa@crillonlebrave.com](mailto:spa@crillonlebrave.com)**

**[www.crillonlebrave.com](http://www.crillonlebrave.com)**