

EXPÉRIENCES 2016

SAINT-BONNET-LE-FROID

◦ L'EXPÉRIENCE
QUI BOUSCULE
VOS SENS ◦



Sources du
haut plateau ^{1130 M}

◦ SPA NATURE & SANTÉ ◦

◦ PARCOURS EXPERIENCE DES SOURCES ◦



Ce parcours Expérience des Sources a été conçu pour vous permettre d'atteindre une détente optimale et une plénitude absolue.

L'objectif consiste à alterner des séquences chaudes et froides, entrecoupées de moments de détente. Les bienfaits de ce parcours sont multiples et permettent notamment de stimuler les fonctions cardio vasculaires, la circulation sanguine, l'élimination des toxines et le nettoyage de la peau.

Tout au long de ce parcours, vous pourrez profiter d'un panorama exceptionnel pour une immersion bien-être en pleine nature.





Les espaces du parcours Expérience

- Bassins panoramiques intérieurs et extérieurs
- Sauna traditionnel panoramique
- Sauna aux herbes
- Hammam du Haut Plateau
- Fontaine de givre
- Salon de détente
- Bibliothèque
- Comptoir aux herbes
- Solarium estival
- Jardin aromatique

TARIFS

€ 35 € du lundi au vendredi.

€ 39 € week-end & jours fériés.

🕒 **Carte 5 entrées** (valable un an, abonnement non nominatif).

€ 160 €.

🕒 **Carte 10 entrées** (valable un an, abonnement non nominatif).

€ 300 €.

L'accès est accessible à partir de 16 ans. Il inclut l'utilisation de l'ensemble des équipements du parcours Expérience, l'accès à l'Espace Forme (espace cardio fitness), le prêt de linge (peignoirs, serviettes, chaussons), tisane et gourmandise santé.

📍 *Réservation souhaitable pour préparer au mieux votre venue.*

L'accès à l'Espace forme se fait avec une tenue adaptée : tenue de sport, baskets propres et serviettes.



Retrouvez toutes nos informations, actualités, tarifs et réservez directement vos bons cadeaux sur

🌐 www.spa-hautplateau.com

📍 Sources du haut plateau

ÉTAPE N°1

Douche tempérée
et savonnée



ÉTAPE N°2

Bassin balnéo intérieur
10 à 20 min



ÉTAPE N°3

Douche fraîche



ÉTAPE N°4

Hamam - 10 à 20 min



ÉTAPE N°5

Douche fraîche



ÉTAPE N°6

Repos & comptoir aux herbes - 10 à 20 min



ÉTAPE N°7

Sauna aux herbes - 10 à 20 min



ÉTAPE N°8

Fontaine de givre / Douche froide



ÉTAPE N°9

Repos & comptoir aux herbes - 10 à 20 min



ÉTAPE N°10

Sauna traditionnel
panoramique
5 à 10 min



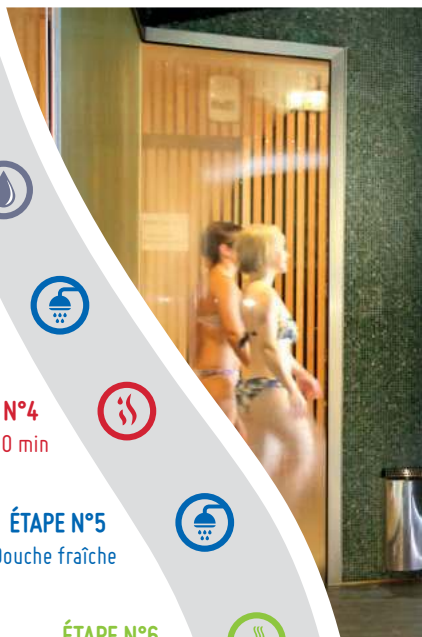
ÉTAPE N°12

Bassin panoramique
extérieur - 10 à 15 min



ÉTAPE N°11

Fontaine de givre
Douche froide





PRECAUTIONS & INFORMATIONS

ⓘ Les durées indiquées sur les étapes du parcours peuvent, à votre convenance, être augmentées ou diminuées. Toutefois, nous vous invitons à ne pas présumer de vos forces et à écouter votre corps tout au long de l'expérience. Les consignes d'utilisation sont décrites à l'entrée de chaque équipement.

Afin de vous accueillir dans les meilleures conditions, nous vous informons qu'il est préférable de réserver votre accès quelques jours avant votre arrivée.

Le linge remis à votre arrivée devra être restitué à votre sortie de l'établissement.

⚠ Veuillez noter que certains équipements (hammams et saunas) ne sont pas conseillés aux femmes enceintes, aux personnes souffrant de problèmes cardiaques ou respiratoires, ni à celles souffrant de diabète ou d'hypertension. Dans de tels cas, l'avis d'un médecin est recommandé.

👤 Nous vous rappelons que le port du maillot reste obligatoire tout au long du parcours.

🚫 Afin de garantir un véritable moment de détente, nous vous remercions de respecter l'environnement de calme de l'établissement. L'usage du téléphone portable doit se faire dans le respect de chacun. L'usage de la cigarette est interdite au sein de l'établissement, également sur les espaces extérieurs.

◦ L'ESPACE DE SOINS ◦

Notre espace de soin se compose de 4 cabines :

- 2 cabines individuelles avec vue panoramique,
- 1 cabine duo avec vue panoramique & baignoire bouillonnante,
- 1 cabine humide (douche affusion & soins hammam).

20% de remise sur l'entrée au parcours Expérience jusqu'à 95€* d'achat en soin ou massage

35% de remise à partir de 95€* d'achat soin ou massage



* Offre valable par personne, non cumulable avec d'autres réductions ou forfaits.

Soins du visage

SOIN " ÉCLAT DE GIVRE "

Un soin express qui, en un minimum de temps, dévoile tous les bienfaits de la ligne Pure Altitude pour un effet coup d'éclat instantané.

🕒 30 min € 45 €

⊕ Avec Expérience des Sources (semaine/week-end) 73 €/76 €

pure
ALTITUDE
soins aux cèdres de montagne

SOIN " SÈVE DE JEUNESSE "

Ce soin anti-âge au collagène hyaluronique est le premier traitement intensif anti-âge adapté à l'âge réel de votre peau.

Le traitement propose une réponse ciblée et efficace durablement, pour une peau éclatante de jeunesse.

🕒 75 min € 95 €

⊕ Avec Expérience des Sources (semaine/week-end) 118 €/121 €

SOTHYS
PARIS

SOIN " AU RYTHME DES SAISONS "

Un véritable bol d'oxygène associé à un cocktail de minéraux pour booster ses défenses avant l'hiver et à un cocktail de vitamines pour la revitaliser à l'approche de la belle saison.

🕒 45 min € 65 €

⊕ Avec Expérience des Sources (semaine/week-end) 93 €/96 €

SOTHYS
PARIS

SOIN " ECLAT AU MASCULIN "

Un soin visage essentiel alliant détente et efficacité pour rebooster et détoxifier la peau des hommes. Nettoyage haute précision, masque sur-mesure, modelage relaxant et sérum anti-âge spécifique homme pour une peau plus résistante et une mine impeccable.

🕒 60 min € 79 €

⊕ Avec Expérience des Sources (semaine/week-end) 107 €/110 €

SOTHYS
PARIS

Soin " Sources de la Forêt "

Ce soin hydratant à l'extrait de bolet vise à stimuler les gènes de l'hydratation. Il dispose d'un pouvoir hydratant incomparable pour un effet immédiat et durable. Ce traitement apporte souplesse et éclat à votre peau.

🕒 75 min € 95 €

⊕ Avec Expérience des Sources (semaine/week-end) 118 €/121 €

Massages bien-être*

**Les massages proposés sont des massages de bien-être sans but thérapeutique ni médical. L'ensemble des massages et instants bien-être peuvent être proposés en cabine duo pour 2 personnes en fonction de nos disponibilités.*

MASSAGE SUR MESURE " MURMURE DE LA NATURE "

Notre équipe de praticiens vous propose des massages bien-être. Vivez votre expérience sur mesure en choisissant :

L'intensité du massage :
relaxant, intermédiaire, tonique.

Le produit : huile, crème ou cire.

La senteur : citron & petit grain
Fleur d'oranger & bois de cèdre
Lys & bambou / Evasion (Homme).

🕒 30 min € 45 €

☺ Avec Expérience des Sources
(semaine/week-end) 73 €/76 €

🕒 60 min € 85 €

☺ Avec Expérience des Sources
(semaine/week-end) 113 €/116 €

+ Gommage 🕒 75 min € 105 €

☺ Avec Expérience des Sources
(semaine/week-end)
138 €/141 €

🏰 SOTHYS
PARIS

MASSAGE À LA BOUGIE " AU COIN DU FEU "

Le massage à la Bougie Fleurs de Neige est un soin ultra réparateur et innovant.

Ce soin nourrit la peau en profondeur et enveloppe le corps d'une douce chaleur.

(Senteurs : Narcisse sauvage, cyclamen, genêt, thym, romarin, menthe, armoise).

🕒 60 min € 85 €

☺ Avec Expérience des Sources
(semaine/week-end) 113 €/116 €

pure
ALTITUDE
soin aux élixirs de montagne





BAIN AUX PLANTES

Prolongez ou débutez votre moment de bien-être par un bain bouillonnant aux plantes, variables selon les saisons (29 € pour 1 ou 2 pers.)

MASSAGE SUR MESURE " PLUIE D'ÉTÉ "

Ce massage sous affusion effectué sous une fine pluie d'eau chaude favorise la détente et la relaxation musculaire.

Vous pouvez ainsi choisir :

Le produit : huile ou cire.

La senteur : senteur de saison à choisir parmi la senteur hiver, printemps, été et automne.

🕒 25 min 💰 50 €

☺ Avec Expérience des Sources
(semaine/week-end) 83 €/86 €

 **SOTHYS**
PARIS

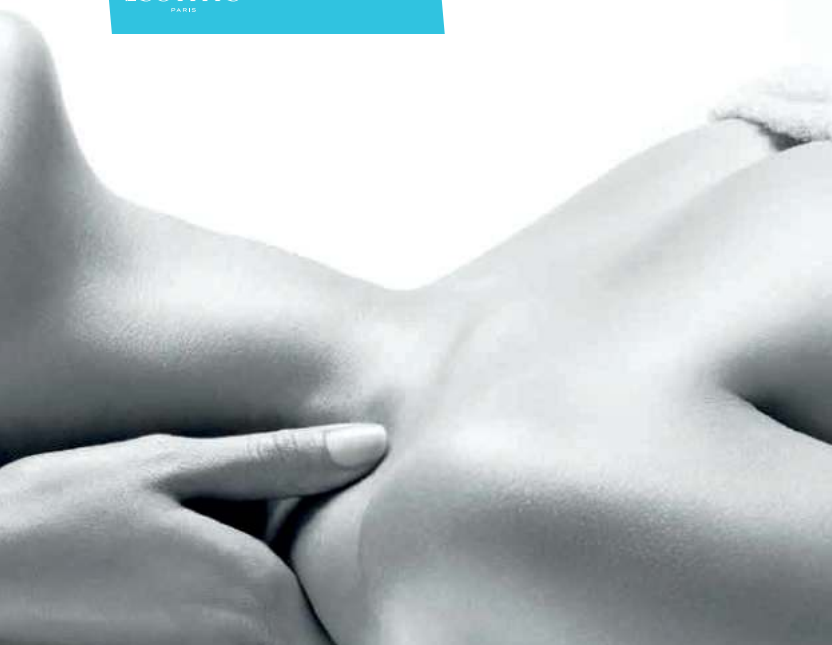
MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES " CHALEUR DE LA TERRE »

Ce massage associe l'utilisation de l'huile et des pierres de lave volcanique en basalte pour leur vertu et leur capacité à retenir la chaleur. La détente nerveuse et musculaire est ainsi renforcée par la chaleur des pierres.

🕒 60 min 💰 95 €

☺ Avec Expérience des Sources
(semaine/week-end) 118 €/121 €


**Sources du
haut plateau**
- SPA NATURE & SANTÉ -





Les instants bien-être

INSTANT " FLEUR DE CERISIER "

Rituel de tradition à la fleur de cerisier, ressourçant et nourrissant aux notes aériennes. Le soin comprend un gommage fleur de cerisier et poudre de riz, un massage plantaire inspiré de la réflexologie " bien-être ", et un massage relaxant du corps au beurre de karité.

🕒 75 min € 95 €

☺ Avec Expérience des Sources
(semaine/week-end) 118 €/121 €

SOTHYS
PARIS

INSTANT " SENTEURS DE LA NATURE "

L'instant " Senteurs de la nature " propose un gommage aux cristaux de neige et massage qui agit en profondeur, grâce à un rituel tonifiant et redynamisant par l'application de serviettes chaudes et d'huiles essentielles aux senteurs toniques.

🕒 75 min € 120 €

☺ Avec Expérience des Sources
(semaine/week-end) 143 €/146 €

pure
ALTITUDE
soins aux éléments de montagne

INSTANT " ART & BEAUTÉ "

Une nouvelle palette de sensations dans un protocole unique associant couleurs, gestuelles exclusives et design sonore... pour un soin à la fois relaxant, énergisant et hydratant. Le soin comprend un gommage à l'iris bleu, un massage Digi-Esthétique® à la tulipe jaune et un enveloppement au nymphéa rouge.

🕒 75 min € 95 €

☺ Avec Expérience des Sources
(semaine/week-end) 118 €/121 €

SOTHYS
PARIS

INSTANT " SÈVE DE VIE "

Rituel complet invitant à un lâcher prise total associant un massage du dos et un soin visage qui illumine le teint, lisse la peau et active la régénération cellulaire.

🕒 75 min € 95 €

☺ Avec Expérience des Sources
(semaine/week-end) 118 €/121 €

pure
ALTITUDE
soins aux éléments de montagne



INSTANT “ ÉNERGIE DU HAUT PLATEAU ”

Massage réalisé principalement à base de manoeuvres manuelles drainantes et tonifiantes, associées à des baluchons en lin gorgés de sels et de plantes de montagne. Ce traitement est rééquilibrant, libère du stress et permet de retrouver toute son énergie.

🕒 80 min 💶 105 €

🕒 Avec Expérience des Sources
(semaine/week-end) 128 €/131 €

pure
ALTITUDE
soins aux sources de montagne

PRÉCAUTIONS & INFORMATIONS – ESPACE DE SOINS

📍 Pour des raisons de disponibilité, nous vous conseillons de réserver vos soins quelques jours à l'avance. Pour valider votre réservation, votre numéro de carte bancaire vous sera demandé à titre de garantie.

🕒 Il est entendu que la durée des soins intègre le temps d'installation dans la cabine et de préparation. Nous vous invitons à vous signaler auprès de notre personnel une quinzaine de minute avant votre soin.

En cas de retard et selon le planning, nous nous réservons la possibilité de diminuer d'autant la durée de votre soin. En cas d'annulation du soin réservé, nous vous remercions de bien vouloir nous prévenir au moins 48h à l'avance sinon 30% du montant du soin sera débité.

Instant “ hammam du haut plateau ”

Nous vous proposons de réaliser une séance de hammam de 10 à 15 min avant le soin pour préparer votre peau au traitement proposé et optimiser les résultats.

Hammam & gommage aux cristaux de neige

🕒 30 min 💶 35 €

🕒 Avec Expérience des Sources
(semaine/week-end) 63 €/66 €

Hammam, gommage aux cristaux de neige & enveloppement cassis et cranberry

🕒 50 min 💶 89 €

🕒 Avec Expérience des Sources
(semaine/week-end)
117 €/120 €

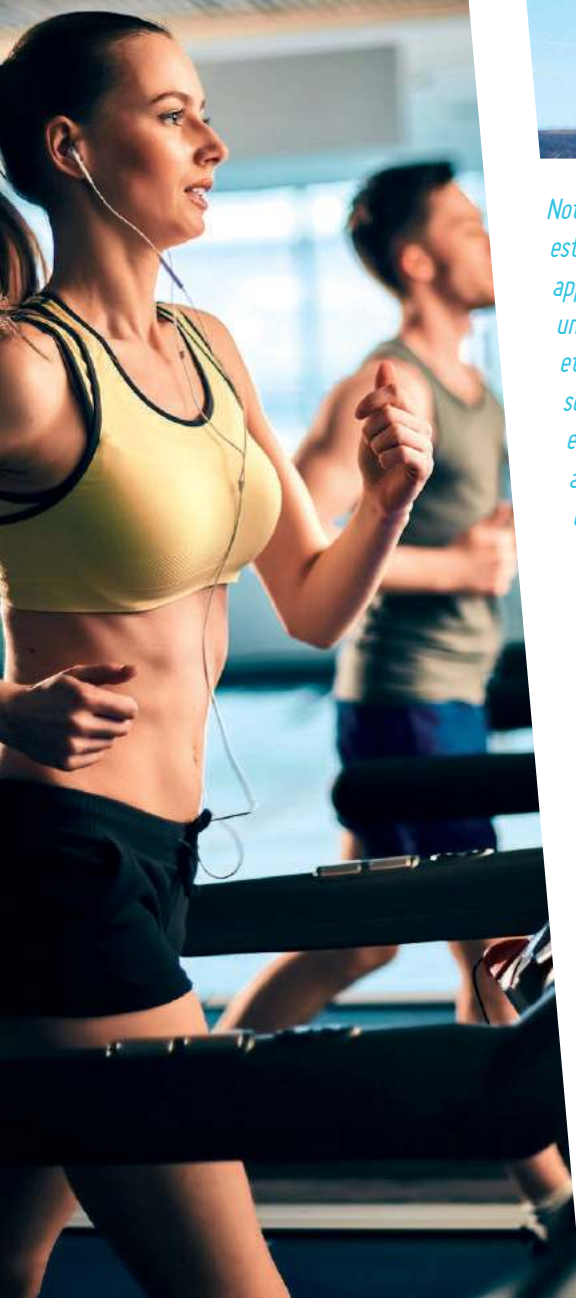
Hammam, gommage aux cristaux de neige, enveloppement cassis et cranberry & massage sous une fine pluie chaude

🕒 75 min 💶 125 €

🕒 Avec Expérience des Sources
(semaine/week-end)
148 €/151 €

pure
ALTITUDE
soins aux sources de montagne

◦ L'ESPACE FORME ◦



Notre Espace Forme est équipé de divers appareils permettant un travail complet et ludique, en toute sécurité. Notre enseignant en activité physique et santé vous guide lors de vos premières séances. Un programme précis vous sera par la suite proposé.

Pour toute pratique physique, munissez vous de chaussures adaptées (et propres pour l'intérieur), d'une serviette et d'une bouteille d'eau.



Bénéficiez des horaires d'ouverture élargis 8h - 22h, tous les jours, avec votre Pass " en liberté " à demander à l'accueil lors de votre inscription (uniquement valable pour les abonnements En liberté).

En liberté

🕒 1 séance € 10 €

🕒 Abonnement 1 mois € 35 €

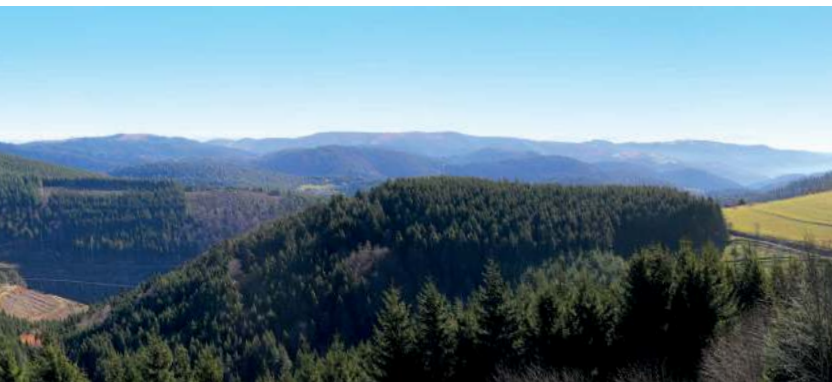
🕒 Abonnement 3 mois € 100 € (1 entrée au parcours Expérience offerte du lundi au vendredi)

🕒 Abonnement 6 mois € 190 € (2 entrées au parcours Expérience offertes du lundi au vendredi)

🕒 Abonnement 12 mois € 320 € (4 entrées au parcours Expérience offertes)

Chaque abonnement comprend un entretien avec notre enseignant en activité physique et santé pour connaître vos motivations. Un programme personnalisé vous sera proposé en lien avec vos objectifs.





Cours collectifs

ABONNEMENT

Durée	Cours collectifs en illimité	Cours collectifs en illimité + Abonnement En liberté
🕒 1 mois	€ 45 €/mois	€ 65 €/mois
🕒 3 mois	€ 40 €/mois	€ 55 €/mois
🕒 4 mois et plus	€ 35 €/mois	€ 50 €/mois

À LA SÉANCE

Cours collectifs en salle ou extérieur (maximum 5 personnes)

🕒 60 min € 15 €

Abonnement - 10 séances € 120 €

Abonnement - 20 séances € 210 €

Aquabiking-Aquagym

• Cours d'activités aquatiques
(Aquabiking-Aquagym) € 12 €

Abonnement cours collectifs aquatiques

🕒 10 séances € 90 €

🕒 20 séances € 180 €

(+ 1 entrée Expérience des Sources offerte du lundi au vendredi).

• Séance Aquabiking + Aquagym (consécutives)

€ 15 €

🕒 10 séances € 150 €

🕒 20 séances € 300 €

(+ 1 entrée Expérience des Sources offerte du lundi au vendredi).





Encadré

Vous envisagez de démarrer ou de reprendre une activité physique et sportive ?

Vous avez besoin de conseils et d'être suivi dans les premiers temps ?

Notre enseignant en activité physique et santé est là pour répondre à vos besoins et motivations.



- **Bilan de condition physique** € 80 €

Entretien pour comprendre vos motivations, tests de condition physique.

Vous bénéficierez par la suite de deux séances individuelle (1h) et adaptée et d'une planification en lien avec votre évaluation.

A l'issue de ce bilan, optez pour un abonnement ou des séances privées, en fonction de nos préconisations.

- **Séance privée** (1 ou 2 personnes)

🕒 60 min € 55 €

- **10 séances privées** (1 ou 2 personnes)

🕒 60 min/séance € 410 €

(4 entrées au parcours Expérience offertes)

◦ NUTRITION ET NATUROPATHIE ◦

*“ Que ton aliment
soit ton premier
médicament ”
(Hippocrate)*

Profitez des conseils adaptés de notre médecin nutritionniste et de notre naturopathe en relation avec les autres professionnels des Sources du haut plateau (consultations sur rendez-vous les samedis ou autre jour en fonction de la disponibilité de nos professionnels).



CONSULTATION NUTRITION

La **médecine nutritionnelle** est une approche globale qui vise à conserver la santé ou à la restaurer. Elle permet d'optimiser les fonctions de vos cellules, des tissus et des organes sous l'action de nutriments de qualité.

Cette médecine associe aussi des conseils sur l'exercice physique, l'élimination du tabac et la gestion du stress.

- 1^{ère} et 2^{nde} consultation € 65 €
- Consultation mensuelle pour la perte de poids € 50 €

CONSULTATION NATUROPATHIE

La **naturopathie** est une médecine traditionnelle qui vise à équilibrer le fonctionnement de l'organisme par des moyens naturels et biologiques : hygiène alimentaire et de vie, phytothérapie, techniques manuelles, exercices...

- Consultation € 60 €

Point Santé

**PROFITEZ
DES CONSEILS
ADAPTÉS DE NOS
PROFESSIONNELS
ET FAÎTES UN
“ POINT SANTÉ ”
SUR VOUS
ET VOS HABITUDES
DE VIE**

- **Bilan Nutritionnel**
- **Bilan Naturopathie**
- **Bilan de condition physique**

Les professionnels des Sources du haut plateau travaillent conjointement pour vous proposer les solutions adaptées à votre profil et vos motivations.

€ 170 €





• NOS FORFAITS JOURNEES •

Détente et saveurs

BIEN-ÊTRE ET PALET EN ÉBULLITION AVEC :

- L'accès " **Expérience des Sources** " et l'**Espace Forme**.
- **Le repas au Bistrot La Coulemelle** (hors boissons). Menu composé d'une entrée, un plat (poisson ou viande), un fromage et un dessert, midi ou soir.

€ 70 € / personne en semaine
(lundi au vendredi).

€ 74 € / personne week-end et jours fériés.



Harmonie et délices

LE PLAISIR À TOUT POINT DE VUE POUR UNE JOURNÉE COMPLÈTE QUI INCLUT :

- L'accès " **Expérience des Sources** " et l'**Espace Forme**.
- **Un soin visage ou corps au choix** :
 - **Visage** : soin " Sources de la Forêt " ou soin " Sève de Jeunesse ".
 - **Corps** : massage " Murmure de la Nature " (60 min), " Au coin du Feu " ou " Chaleur de la Terre ".
- **Le repas au Bistrot La Coulemelle** (hors boissons). Menu composé d'une entrée, un plat (poisson ou viande), un fromage et un dessert, midi ou soir.

€ 148 € / personne en semaine
(lundi au vendredi).

€ 151 € / personne week-end et jours fériés.



Détente Épicurienne

**LES SENS EN
EFFERVESCENCE GRÂCE
À CETTE JOURNÉE RICHE
EN SAVEURS QUI INCLUT :**

• L'accès " **Expérience des Sources** " et l'**Espace Forme**.

• Le repas gastronomique
au **Restaurant Régis et
Jacques Marcon*****

(hors boissons).

Menu dégustation

" **Entre Velay et Vivarais** "
midi ou soir.

€ 225 € / personne
en semaine (lundi au
vendredi).

€ 229 € / personne
week-end et jours fériés.

Gourmandise relaxante

**DEUX JOURNÉES CONSÉCUTIVES DE RÉEL
LÂCHER PRISE INCLUANT :**

• L'accès " **Expérience des Sources** "
et l'**Espace Forme**.

• **Combinaison de soin au choix :**

– **Saison** : soin visage " **Au rythme des
Saisons** " et massage " **Murmure de la
Nature** " (60min).

– **Givre** : soin visage " **Eclat de Givre** "
et instant " **Energie du Haut Plateau** ".

– **Nature** : soin " **Sources de la Forêt** "
et instant " **Hammam du Haut Plateau** "
(Gommage-Enveloppement).

• **Un repas au Bistrot La Coulemelle**
(hors boissons). Menu composé d'une
entrée, un plat (poisson ou viande), un
fromage et un dessert, midi ou soir.

• **Un repas " Menu des Sources "**
au Bistrot La Coulemelle (hors boissons).
Menu composé d'une entrée, un plat
(poisson ou viande), un fromage ou
dessert, midi ou soir.

€ 238 € / personne en semaine
(lundi au vendredi).

€ 241 € / personne week-end
et jours fériés.



**Du 6 février au 30 avril et du 1^{er} novembre au
1^{er} janvier 2017 : ouvert tous les jours, de 10h à 19h
(20h les vendredis et samedis), sauf les mardis
et mercredis.**

**Du 1^{er} mai au 31 octobre : ouvert tous les jours,
sauf les mardis.**

Sources du haut plateau

9 Chemin des Boenes • 43290 Saint-Bonnet-le-Froid

04 71 65 65 66 • contact@spa-hautplateau.com

Pour la réservation de vos séjours, veuillez contacter notre
service réservation au 04 71 59 93 72

www.spa-hautplateau.com

La tarification présentée dans cette brochure et sur le site internet est donnée à titre indicative, elle est susceptible d'évoluer sans préavis. Nous vous invitons à vous référer à la tarification affichée à l'accueil de l'établissement. Les prix indiqués sont en euros TTC. Photos non contractuelles.

Ne pas jeter sur la voie publique. Édition janvier 2016.