

## BALNEO A L'Abbaye

BALNEOTHERAPY IN L'ABBAYE

Goûtez aux bienfaits de l'eau avec un soin sur mesure.

*Appreciate the benefits of water*

Rituel « Balnéo » 60 min : Balnéo et modelage relaxant de 30 min

*Balneo ritual 60 min: balneo and 30 minutes relaxing modelling*

60 min - 80 euro

Rituel « Balnéo » 90 min : Balnéo et modelage relaxant de 60 min

*Balneo ritual 90 min: Balneo, wrap and 30 minutes relaxing modelling*

90 min - 105 euro

Garrigae®  
By Mona Lisa

ABBAYE DE SAINTE-CROIX

CARTE DES SOINS

LIST OF TREATMENTS



## REFLEXOLOGIE Plantaire

FOOT REFLEXOLOGY

| 45 min - 80 euro

Adaptée à votre sensibilité, vous choisissez votre approche, drainante et profonde, ou sensorielle.

*Adapted to your needs and expectations, you will be able to choose a draining, deep or sensorial approach.*

## JOURNEE Sérénité

SERENITY AT THE ABBEY

Tarif individuel déjeuner au restaurant Table de l'Abbaye

135 euro/personne - Tarif couple : 118 euro/personne

Un soin de 60 min au choix selon vos envies, un déjeuner gourmand à l'Abbaye, un atelier de relaxation et un accès à la piscine extérieure.

*A 60 minute-treatment, a gourmet lunch, a relaxation workshop and an access to the outdoor swimming-pool*

## LE SOIN DU Mois

CARE OF THE MONTH

| 30 min - 56 euro

Chaque mois, nous vous proposons un soin à l'honneur.

*Each month, we propose a special care.*



WP/Asca. Photos: © S. Bourdier, R. Polombio, Biscaphoto

## MODELAGES - RITUELS - BALNEO

MODELING - RITUALS - BALNEOTHERAPY

Réservation / Booking :  
resa-saintecroix@garrigae.fr - 33 (0)4 90 56 24 55

## UN TEMPS POUR Soi...

*A TIME FOR YOURSELF...*



L'espace Bien-Être de l'Abbaye de Sainte Croix est une invitation à la détente et à la douceur de vivre. Imaginez... un espace de soins en plein cœur de la garrigue pour les beaux jours ou un modelage sous les toits de l'Abbaye dans le confort de notre maison.

Découvrez un univers de douceur et de bien-être avec des soins à base de fleurs et de plantes médicinales. Lavande, Arnica, Saugé, Rose, Citron...

Laissez-vous aller et prenez un temps pour vous, la sérénité commence ici...



*The wellness area of the Abbaye de Sainte Croix is an invitation for relaxation and easy living. Imagine... A space for care in the heart of the "garrigue" for sunny days or a massage under the roof of the Abbey in the comfort of our home.*

*Enjoy a world of sweetness and wellness with basic care of flowers and medicinal plants. Lavender, Arnica, Sage, Rose, Lemon...*

*Let yourself go and take a time for you, serenity starts here...*

## LES MODELAGES RELAXANTS ET Tuina

*RELAXING MODELINGS AND TUINA*

| 30 min - 56 euro  
| 45 min - 82 euro  
| 60 min - 97 euro

Modelage de relaxation sur mesure, pour dénouer les tensions, apaiser le corps et l'esprit. Huiles essentielles et crème de modelage adaptées à chacun.

*A tailor-made relaxing modelling to undo stress, calm body and spirit. Essential oils and modelling creams adapted to everyone's needs.*



## FRICTIONS Exfoliantes

*EXFOLIATING RUBDOWN*

| 30 min - 35 euro

Du corps aux sels et Frangipannier ou Bambou-Thé Vert ou Zeste d'Agrume.

*Of the body with Salts and Frangipani Tree or Bamboo and Green Tea or Citrus Fruit zests*

## LES RITUELS

*RITUALS*

### L'ART DU BIEN-ETRE Méditerranéen

**Eclat sous l'olivier :** friction exfoliante du corps, et modelage relaxant de 30 min  
*Olive Glow: Body exfoliating rubdown and 30-minute relaxing modelling*  
60 min - 80 euro

**Eclat sous l'olivier :** friction exfoliante du corps, et modelage relaxant de 60 min  
*Olive Glow: Body exfoliating rubdown and 60-minute relaxing modelling*  
90 min - 115 euro

## LES SOINS Sublimes

*BEAUTY TREATMENTS*

Un soin tout en douceur aux mille et une senteurs.

*A very softly care with thousand and one scents*

| Soins « coup d'éclat »  
"Glow" care  
30 min - 45 euro

| Soins revitalisant  
Revitalizing care  
60 min - 97 euro