



*se détendre, se ressourcer*



**LES BAINS DOUCHES**  
SPA & BALNEOTHERAPIE



*Dans un écrin de verdure, comme un navire au bord de l'Indre, « Les Bains Douches » vous accueillent à Loches, Cité Royale d'Exception ....*

*Une destination de soins pour le corps, le visage, l'esprit, pour éliminer le stress et vivre une expérience unique de relaxation.*

*Un espace de santé et de prévention au travers d'activités de remise en forme, de balnéothérapie, de soins du visage et de soins silhouette.*

*Dans un cadre intimiste empreint de sérénité, l'équipe du Spa attentive et professionnelle, vous guide sur le chemin du bien-être et du mieux vivre.*

## SOMMAIRE

L'espace détente	p 3
Les soins Balnéothérapie	p 4
Les soins Signatures	p 5
Les soins corps	p 6
Les soins corps marins	p 7
Les soins visage	p 8
Les soins visages experts	p 9
Les soins cures minceur	p 10
Les escales Spa	p 11
Remise en forme	p 12 et 13
Les abonnements	p 14
Le guide du Spa	p 15
la boutique du Spa	p 16





## L'espace détente

Une **piscine chauffée** à 31° qui vous permet de vous détendre, de suivre des séances d'aquagym ou vélo aquatique

A votre disposition :  
un **parcours de marche aquatique** composé de jets hydromassants, jacuzzi, nage à contre courant et col de cygne

Mais aussi :  
**hammam, sauna**  
et un espace **détente**

### DESTINATION DÉTENTE

Le Pass détente comprend l'accès à la piscine à jets, sauna, hammam, tisanderie et cardio-training

**Pass Détente**  
**Pass Duo**  
**Pass Découverte**



Découvrez nos tarifs  
Escale Spa

## Les soins balneo

*Goutez aux bienfaits du monde marin pour reminéraliser l'organisme, éliminer les douleurs articulaires, faciliter le sommeil, activer la circulation*

### **Bains Hydromassant - 20 mn** **Silhouette ou Remise en Forme**

Aux algues, aux cristaux de sels marins.

### **Douche à Jet - 10 mn**

Un jet idéal pour la tonification musculaire, les états de stress, la cellulite et la rétention d'eau

### **Gommages du Corps - 20 mn**

Exfoliation du corps aux cristaux de sels marins

### **Modelage sous Affusion - 20 mn**

Modelage relaxant sous une pluie d'eau chaude.

### **Enveloppement aux Algues - 30 mn**

Minceur (corps entier, ciblé ventre ou zone bermuda, dos, articulations) ou remise en forme

### **PASS BALNÉO**

Accès à l'espace détente, un Bain hydromassant ou un enveloppement aux algues



### **JOURNÉE DESTINATION BALNÉO**

Accès journée à l'espace détente  
Bain hydromassant, douche à jet, enveloppement aux algues et modelage sous affusion



Accès  
en solo  
ou en duo

## Les soins signatures pour le corps

### LES SOINS SIGNATURE by LES BAINS DOUCHES

Relaxant, enveloppant, dynamisant

#### Modelage Délassant Corps - 30 mn

Manœuvres enveloppantes et décontractantes sur l'arrière du corps (pieds, jambes et dos)

#### Modelage Californien - 1 h

Doux et Relaxant, succession de longs mouvements fluides et harmonieux sur tout le corps afin de vous apporter une détente profonde

#### Modelage Énergisant - 1 h

Consiste à rétablir le flux d'énergie qui circule dans le corps; massage rythmé et dynamique afin de détendre l'ensemble du corps



### LES SOINS SIGNATURE by SKINCEUTICALS®

Traitant, préventif et correcteur anti-âge

#### Double Peel Activateur

##### 10 mn de diagnostic et 30 mn de soin

Soin exfoliant qui booste le renouvellement cellulaire et laisse la peau douce, lisse et comme repulpée, idéal pour préparer la peau aux Soins Rénovateur Resurfaçant ou Fermeté Réjuvénateur

#### Soin Rénovateur Resurfaçant

##### 10 mn de diagnostic et 1 h de soin

Adapté aux peaux ternes, tâchées et rêches, ce soin combine un masque corps suractivé à la vitamine C pure pour le décolleté, l'application d'un anti oxydant et d'un sérum resurfaçant pour le corps. Le grain de peau est renouvelé, la peau lumineuse

#### Soin Fermeté Réjuvénateur

##### 10 mn de diagnostic et 1 h de soin

Ce soin raffermi et stimule les peaux relâchées, notamment le ventre, la face interne des cuisses et les fesses. Il combine des manœuvres actives raffermissantes et des techniques relaxantes. La silhouette est raffermie, comme rajeunie. Les contours sont redessinés, la texture de la peau transformée

Accès  
en solo  
ou en duo

## Les soins corps

### CINQ MONDES SPA PARIS

*Découvrez une sélection unique des Soins Cinq Mondes® empreints de qualité, d'authenticité et de cérémonial pour retrouver l'harmonie du corps et de l'esprit*

#### **Rituel Délassant des jambes - 30 mn**

Un soin dédié au soulagement des muscles endoloris et fatigués des jambes, des mollets et des pieds

#### **Massage Oriental traditionnel relaxant - 1 h**

Ce massage inspiré de la tradition orientale travaille l'ensemble du corps avec de l'huile d'Argan chauffée et délicatement parfumée

#### **Massage Ayurvédique indien tonifiant - 1 h**

Inspiré de la tradition indienne millénaire, ce massage tonifiant à l'huile chaude propose une alternance de rythmes variés. Profitez des fragrances de vanille et de cardamome de ce soin qui soulage vos muscles

#### **Massage Sublime de Polynésie délassant - 1 h ou 1h30**

Un massage hérité des guérisseurs de Polynésie, et inspiré du Lomi-Lomi, utilisant les pressions et mouvements longs et continus des avant-bras de la praticienne

#### **Massage Balinais enveloppant - 1 h**

Plongez dans un univers de tranquillité grâce à ce rituel de massage ancestral balinais au « Baume Fondant aux Noix Tropicales® ». A cette évocation sensorielle s'associe lissages traditionnels et étirements doux Thai



## Les soins corps marins

**PHYTOMER**

*Puise dans la mer les actifs les plus précieux, observe le monde marin et s'en inspire*

### **Voile de Satin - 30 mn**

Gommage aux cristaux de sels associé à une réhydratation pour un soin express qui laisse la peau douce et soyeuse

### **Soin relax dos Detox - 1 h**

Un véritable soin de peau et un pur moment de relaxation. Ce soin associe une exfoliation, une application d'une boue auto chauffante, d'un masque et un massage de la voûte plantaire

### **Oligomer Spa - 1 h ou 1h30**

Soin Holistique Ressourçant : ce soin corps aux bienfaits reminéralisants et fortifiants associe exfoliation et modelage pour une prise en charge globale

### **Trésor des mers, pour une complète remise en forme - 1 h**

Ce soin de remise en forme vous propose un périple à la fois dynamisant et relaxant au coeur des mers françaises



## Les soins visage

### 5 MONDES

#### Soin éclat du visage rituel des fleurs de Bali - 30 mn

Soin « pureté et éclat » associé à un massage du visage

#### Soin massage du visage sublimateur « Rituels aux cinq fleurs » - 1 h

Issu d'un rituel balinais, ce soin du visage régénère, tonifie et illumine la peau. Grâce à l'association des extraits de cinq fleurs tropicales, d'un actif breveté éclat le « Kombuchka® », et d'un massage du visage, de la nuque et des trapèzes, la peau est nettoyée, purifiée et le teint plus lumineux

#### Soin massage du visage impérial Kobido lissant et repulpant 1 h

Inspiré d'un rituel japonais ancestral « Ko Bi Do », véritable lifting manuel du visage, ce soin « anti-rides » est associé à un complexe anti-âge unique. Vous retrouvez une peau tonifiée, lissée et repulpée

### SKINCEUTICALS

*Prévenir Protéger Corriger. Découvrez des soins Dermo-Professionnels de pointe issus de la recherche scientifique*

#### Soin Éclat Unifiant - 1 h

Pour les peaux ternes et fatiguées : ce soin permet de retrouver un teint lumineux et uniforme tout en réparant la peau.

#### Soin Apaisant - 1 h

Pour les peaux sensibles : ce soin calme efficacement les peaux les plus fragiles et vous procure bien-être et confort

#### Soin Correcteur Anti-âge - 1h

Pour peaux matures : un soin restructurant pour corriger les signes de l'âge et lisser visiblement le grain de peau



### PHYTOMER

*Cosmétique Marine et Naturelle. Découvrez une gamme de produit ainsi qu'un univers de soin pour le visage et le corps entièrement inspiré par la mer*

#### Hydra Blue - 1 h

Soin Désaltérant Repulpant : avec ce soin, votre peau retrouve confort et éclat, elle est repulpée et reposée

#### Soin douceur marine, pour peaux sensibles - 1 h

Un voile de douceur pour les peaux sensibles à rougeurs diffuses. Ce soin cocon adoucit la peau et améliore ses défenses pour un épiderme apaisé et idéalement hydraté

#### Soin intention jeunesse, pour peaux matures - 1 h

Pour resurfacer la peau, combler les rides et restructurer le visage. En un seul soin les rides sont visiblement corrigées et la peau est raffermie

#### Peau neuve au masculin - 1 h

Chacun des soins précédents se décline dans une version masculine



## Les soins experts

### SOINS EXPERTS

#### Diagnostic de peau au Skinscope 15 mn

À la suite du diagnostic de peau à l'aide du Skinscope, votre praticienne élaborera votre programme de soins adapté aux besoins de votre peau

#### Soin Endermolift Activateur minute - 45 mn

Ravive les teints ternis par la fatigue, le tabac, le stress grâce aux techniques mécaniques de l'Endermolift en réoxygénant la peau

#### Soin Endermolift Spécifique Regard - 30 mn

Ouvre le regard, défatigue et rend visiblement plus jeune, les cernes et les poches sont estompés

**Soin Rendensifiant Antirides - 1 h**  
Soin combinant l'endermolift LPG et un protocole Skinceuticals : véritable lifting naturel, ce soin permet de lisser les rides profondes du visage



#### Microdermabrasion - 45 mn

Basée sur une technique d'exfoliation mécanique (passage progressif d'une tête en diamant qui exerce un peeling sur la peau) votre grain de peau est plus affiné, doux et lisse et le teint plus clair. Résultats instantanés et visibles dès la 1<sup>ère</sup> séance

### JOURNÉE EXPERT

Accès piscine sauna et hammam  
SkinDiag  
Microdermabrasion  
Soin du Visage Skinceuticals  
Double Peel  
Soin Fermeté ou Rejuvenateur  
1 Produit Hydrating B5

### SOINS LASER ESTHÉTIQUE

Taches Pigmentaires  
Couperose  
Acné  
Épilation  
Injection  
Comblement  
Injections d'acide hyaluronique  
Mésodraine  
Mésolift

## Les soins et cures minceur

### Enveloppement aux Algues - 30 mn

Minceur, ciblé ventre ou zone bermuda avec une crème d'algues fucus

### Sculpt Zone - 1 h

Soin d'attaque ventre-fesses-cuisses : un soin ciblé sur la zone ventre-fesses-cuisses pour piéger les rondeurs et la cellulite en un temps record grâce à la combinaison du gommage, de l'enveloppement et du modelage amincissant

### Morpho Designer - 1 h

Soin Contours Parfaits : pour se créer un nouveau corps. Après une multi-exfoliation lissante, un modelage remodelant affine la silhouette, façonne le corps et recrée l'aspect d'une peau parfaite

### Cellu M6 Intégral

L'allié de votre silhouette, l'activateur mécanique de minceur 100 % naturelle. Destiné aux femmes et aux hommes désireux de destocker les bourrelets, redessiner les courbes, gommer l'aspect cellulite, raffermir la peau

A l'issue de votre bilan, votre praticienne vous proposera le programme de soin le plus adapté

### Soins conseillés en complément :

Balnéothérapie, Douche à jets



Stimulation minceur ciblée avec le Cellu M6 et cellulaire anti-âge avec l'Endermolift

LES BAINS DOUCHES  
Centre Expert LPG



Accès  
en solo  
ou en duo

## Les escales spa

Accès ½ journée à l'espace détente, sauna, hammam et tisanerie, le jour de vos soins.

### LES ESCALES SPA CINQ MÔNDES

#### Rituel Ayurvédique® - 1h30 ou 2 h

Gommage aromatique énergisant aux épices rares. Massage Ayurvédique indien tonifiant

#### Rituel de l'Orient® - 1h30 ou 2 h

Gommage purifiant au Savon noir Beldi®. Enveloppement à la « Crème de Rassoul® ». Hydratation à l'Huile somptueuse® de l'Orient

#### Rituel du Siam - 1h30 ou 2 h

Gommage Eclat « Purée de Papaye® ». Massage Balinais enveloppant

### Rituel sublime de Polynésie

#### 1h30 ou 2 h

Gommage Sublime® lissant au Monoï Noni.

Massage Sublime de Polynésie  
Délassant

### JOURNÉE BEAUTÉ

CINQ MONDES  
PHYTOMER

Accès piscine sauna et hammam

SkinDiag  
Microdermabrasion  
Soin du visage  
Gommage corps  
Massage corps  
Soin des pieds  
Soin des mains

### LES ESCALES MARINES PHYTOMER

#### Escale Silhouette - 1h30 ou 2 h

Douche à jets ou Bain hydromassant  
Soin Sculp zone ou Enveloppement minceur

### LES ESCALES BIEN-ÊTRE LES BAINS DOUCHES

#### Sérénité - 1 h

Modelage délassant du corps  
Soin du visage éclat sérénité

#### Escale d'stress - 1h30

Bain aux sels marins. Modelage.  
Soin visage éclat

#### Future maman - 1h30

Soin visage personnalisé  
Modelage délassant des jambes





## Remise en forme

LES MILLS  
SH'BAM

Retrouvez tonus et vitalité, le Spa Les Bains Douches vous offre un large choix d'activités de remise en forme et des formules d'abonnement sur mesure

### LA CARTE DES ACTIVITÉS

Les séances sont proposées en groupe restreint, encadrées par un coach sportif diplômé

**En salle :** taille abdos fessiers, stretching, pilates, Sh'Bam, circuit Forme, circuit renforcement musculaire, **espace cardio training et yoga.**

**En piscine :** aquagym, aquafit, aquabike, parcours de jets hydromassants

#### **Avec votre abonnement, bénéficiez des avantages suivants\* :**

- Des offres pour votre anniversaire
- Des invitations découvertes
- Remise sur les soins Balnéo, Minceur et Cellu M6

\*Pour les clients en possession d'une carte Liberté ou annuelle en cours de validité

**DESTINATION FORME** (gestion des séances à la carte)  
Accéder aux séances aquagym et/ou fitness



- 10 séances validité 4 mois
- 20 séances validité 8 mois
- 30 séances validité 12 mois (bénéficiez des mêmes avantages que les abonnés)



remise en forme

Accès  
en solo  
ou en duo

## Les abonnements

### Espace Détente et Remise en forme\*

Accès illimité à l'espace aquatique, sauna, hammam  
et tisanerie pour tout abonnement

**Détente** : accès illimité à l'espace détente

**Basic** : avec 1 séance de remise en forme / semaine

**Essentiel** : avec 2 séances de remise en forme / semaine

**Intense** : séances illimitées

**Intense fitness** : séances fitness illimitées\*\*

### Les soins du Spa\*

Accès ½ journée à l'espace détente, sauna, tisanerie, hammam,  
service peignoir, serviette et claquettes, le jour de vos soins et remise  
sur la boutique

**Carte SPA 5 h** de soins au choix

**Carte SPA 10 h** de soins au choix

**Carte SPA 20 h** de soins au choix

### Cures minceurs\*

Accès ½ journée à l'espace détente, cardio training et vélo aquatique  
le jour de vos soins et remise sur la boutique

### Forfait Cellu M6 : 6, 12 ou 24 séances

\*carte nominative - \*\* sans accès à l'espace détente

