

Cure jeune maman

32 soins

Unique en France

Durant cette cure « très spéciale », bénéficiez du savoir de Michèle Perrault. Praticienne, consultante en relations humaines, formée à l'accompagnement personnalisé par une formatrice de la Méthode ESPERE® (Jacques Salomé), Michèle vous propose d'entrer dans une véritable relation privilégiée avec votre enfant au travers d'un accompagnement parental personnalisé. « Les enfants nous proposent une des plus belles aventures de la vie. Nous ne naissons pas parents, nous le devenons. »

Samedi

Accompagnement
Hammam, sauna, jacuzzi
Gommage polynésien à la noix de coco râpée
Enveloppement nourrissant au beurre de karité
Massage visage et tête au beurre de karité
Massage polynésien drainant *1h*
Tisanerie / salle de repos

Dimanche

Repos

Lundi

Hammam, sauna, jacuzzi
Palper rouler manuel anti capitons aux huiles essentielles amincissantes
Enveloppement amincissant aux huiles essentielles, caféine et papaye
Manucure *30 min*
Massage californien relaxant
Tisanerie / salle de repos

Mardi

Accompagnement
Hammam, sauna, jacuzzi
Enveloppement amincissant aux huiles essentielles, caféine et papaye
Réflexologie plantaire minceur
Palper rouler manuel anti capitons aux huiles essentielles amincissantes
Tisanerie / salle de repos

7 jours / 1169 € ~~1728€~~

5 jours* / 1030 € ~~1509€~~

*du lundi au vendredi, même programme sans la journée du vendredi

Mercredi

Hammam, sauna, jacuzzi
Enveloppement amincissant aux huiles essentielles, caféine et papaye
Massage visage et tête à l'huile d'argan
Palper rouler manuel anti capitons aux huiles essentielles amincissantes
Massage du dos
Tisanerie / salle de repos

Jeudi

Accompagnement
Hammam, sauna, jacuzzi
Enveloppement amincissant aux huiles essentielles, caféine et papaye
Analyse de peau
Soin du visage aux huiles essentielles bio
Massage visage
Massage de la tête, nuque et trapèzes
Tisanerie / salle de repos

Vendredi

Hammam, sauna, jacuzzi
Schirochamp (massage indien de la tête)
Bain de pieds aux boutons de rose
Massage ayurvédique indien apaisant
Tisanerie / salle de repos

engagement bliss

Les cures / Tarifs

SPA

TERRA NOSTRA

LES ARTS TRADITIONNELS
DU BIEN - ÊTRE

Cure mère/fille

16 soins par personne

Samedi

Hammam, sauna, jacuzzi
Gommage du corps polynésien à la noix de coco, lait de coco et huile de coco
Enveloppement polynésien nourrissant au beurre de karité et huile de coco
Massage de la tête, nuque et trapèzes
Massage traditionnel polynésien au monoï *1h*
Tisanerie / salle de repos

Dimanche

Repos

Lundi

Hammam, sauna, jacuzzi
Soin du visage hydratation intense
Tisanerie / salle de repos

Mardi

Hammam, sauna, jacuzzi
Manucure traditionnelle orientale
Pose de vernis
Tisanerie / salle de repos

Mercredi

Hammam, sauna, jacuzzi
Beauté des pieds traditionnelle orientale
Pose de vernis
Tisanerie / salle de repos

Jeudi

Hammam, sauna, jacuzzi
Massage californien aux huiles essentielles pour les mamans et parfum fraise tagada, barbe à papa ou noix de coco pour les enfants
Tisanerie / salle de repos

Vendredi

Hammam, sauna, jacuzzi
Cours de maquillage
Tisanerie / salle de repos

7 jours / 579 € ~~830€~~
par personne

5 jours* / 490 € ~~711€~~
par personne

*du lundi au vendredi, même programme sans la journée du vendredi

Cure détente

28 soins

Samedi - Un teint éclatant

Hammam, sauna, jacuzzi
Analyse de peau
Soin du visage aux huiles essentielles bio
Massage du visage
Massage de la tête, nuque et trapèzes
Réflexologie plantaire
Tisanerie / salle de repos

Dimanche

Repos

Lundi - Escapade à Marrakech

Hammam, sauna, jacuzzi
Gommage du corps au savon noir
Enveloppement au rassoul raffermissant et purifiant
Massage des pieds
Massage traditionnel oriental *1h*
Tisanerie / salle de repos

Mardi - Escapade à Tokyo

Hammam, sauna, jacuzzi
Bain traditionnel japonais O’furo aux huiles essentielles et pétales de rose
Massage de la tête, nuque et trapèzes
Massage traditionnel Shiatsu japonais *1h30*
Tisanerie / salle de repos

Mercredi - Escapade à Pondichéry

Hammam, sauna, jacuzzi
Bain de pieds aux huiles essentielles bio
Shirochampî (massage indien de la tête)
Massage ayurvédique indien à l’huile de sésame chaude *1h*
Kansu (massage indien des pieds au bol)
Tisanerie / salle de repos

Jeudi - Escapade à Bora Bora

Hammam, sauna, jacuzzi
Gommage du corps polynésien à la noix de coco, lait de coco, et huile de coco
Enveloppement polynésien nourrissant au beurre de karité et huile de coco
Massage de la tête, nuque et trapèzes
Massage traditionnel polynésien au monoï *1h*
Tisanerie / salle de repos

Vendredi - Escapade à Bali

Hammam, sauna, jacuzzi
Massage balinais aux huiles essentielles *1h*
Réflexologie plantaire
Tisanerie / salle de repos

7 jours / 1089 € ~~1544€~~

5 jours* / 950 € ~~1355€~~

**du lundi au vendredi, même programme sans l’Escapade à Bali*

Cure minceur

30 soins

Samedi

Hammam, sauna, jacuzzi
Gommage / enveloppement pyrénéen au miel et pépins de raisin
Réflexologie plantaire minceur
Massage balinais amincissant *1h*
Tisanerie / salle de repos

Dimanche

Repos / Drainage des émonctoires
Drainage lymphatique, hépatique et urinaire grâce à une cure de compléments alimentaires bio 100 % naturels fournis pour la semaine. 1 litre de thé vert / jour fourni.

Lundi

Hammam, sauna, jacuzzi
Palper rouler manuel anti capitons aux huiles essentielles amincissantes
Enveloppement amincissant aux huiles essentielles, caféine et papaye
Massage visage, tête, nuque et trapèzes
Massage oriental tonifiant *1h*
Tisanerie / salle de repos

Mardi

Hammam, sauna, jacuzzi
Palper rouler manuel anti capitons aux huiles essentielles amincissantes
Enveloppement amincissant aux huiles essentielles, caféine et papaye
Kansu (massage indien des pieds au bol)
Massage ayurvédique indien drainant à l’huile de sésame chaude *1h*
Tisanerie / salle de repos

Mercredi

Hammam, sauna, jacuzzi
Palper rouler manuel anti capitons aux huiles essentielles amincissantes
Enveloppement amincissant aux huiles essentielles, caféine et papaye
Massage visage, tête, nuque et trapèzes
Massage balinais amincissant *1h*
Tisanerie / salle de repos

Jeudi

Hammam, sauna, jacuzzi
Palper rouler manuel anti capitons aux huiles essentielles amincissantes
Enveloppement amincissant aux huiles essentielles, caféine et papaye
Réflexologie plantaire minceur
Massage oriental tonifiant *1h*
Tisanerie / salle de repos

Vendredi

Hammam, sauna, jacuzzi
Palper rouler manuel anti capitons aux huiles essentielles amincissantes
Enveloppement amincissant aux huiles essentielles, caféine et papaye
Massage visage et tête
Massage polynésien drainant au monoï
Tisanerie / salle de repos

7 jours / 1363 € ~~1654€~~

5 jours* / 985 € ~~1385€~~

**du lundi au vendredi, même programme sans la journée du vendredi*

Cure beauté bien-être

29 soins

Samedi

UVA
Hammam, sauna, jacuzzi
Gommage du corps à la noix de coco râpée
Enveloppement nourrissant au beurre de karité et huile de coco
Massage de la tête, nuque et trapèzes
Massage traditionnel polynésien au monoï *1h*
Tisanerie / salle de repos

Dimanche

Repos

Lundi

UVA
Hammam, sauna, jacuzzi
Analyse de peau
Soin du visage aux huiles essentielles
Massage visage
Massage de la tête, nuque et trapèzes
Tisanerie / salle de repos

Mardi

Épilation orientale au miel
Soin raffermissant du buste
Soin délassant pour jambes lourdes
Tisanerie / salle de repos

Mercredi

UVA
Hammam, sauna, jacuzzi
Beauté des pieds traditionnelle orientale
Pose de vernis
Réflexologie plantaire
Tisanerie / salle de repos

Jeudi

Hammam, sauna, jacuzzi
Manucure traditionnelle orientale
Pose de vernis
Massage du dos
Tisanerie / salle de repos

Vendredi

UVA
Hammam, sauna, jacuzzi
Massage ayurvédique indien à l’huile de sésame chaude *1h*
Masque anti ageeing
Massage de la tête, nuque et trapèzes
Tisanerie / salle de repos

7 jours / 899 € ~~1209€~~

5 jours* / 739 € ~~1029€~~

**du lundi au vendredi, même programme sans la journée du mardi*

Le respect des traditions

Le spa Terra Nostra offre des installations exceptionnelles, dont certaines directement acheminées de leur pays d’origine pour restituer des sensations intactes et authentiques : baignoire traditionnelle en bois du Japon, hammam en magnifique faïence du Maroc, sauna finlandais, tables professionnelles de massages balinaises en teck massif…

Nombreuses sont les références à la Méditerranée complices avec des couleurs chaudes, murs peints à la chaux traditionnelle, huiles essentielles diffusantes, musique douce et relaxante et sa tisanerie en terrasse. Les enivrants arômes des épices, des fleurs ordorantes et des huiles essentielles emplissent ce véritable paradis des sens.

Un joli moment de bonheur

Tout a été pensé pour que l’on oublie le quotidien, que l’on se laisse envoûter par la sérénité du lieu, et que l’on puisse, à travers les soins holistiques, retrouver une délicieuse sensation de bien-être, laissant le corps détendu et l’esprit en paix.

Ce paradis recèle mille et un secrets pour réconcilier l’âme et le corps en une parfaite harmonie.

Hébergement

Le spa Terra Nostra en partenariat avec des hôtels minutieusement sélectionnés, vous permet de profiter des cures avec nuits d’hôtel et demi pension à des tarifs préférentiels. Pour ces options, merci de contacter le spa par mail à **contact@spa-terranostra.com**
Villa Navarre ****
Hôtel Mercure ***
Hôtel Continental ***
Hôtel Kyriad Prestige ***
Quality Hôtel ****
Hôtel Bristol ***
Hôtel Villa Montpensier ***
Résidence Appart’City ***

Inscription

Toutes nos cures sont à réserver minimum 2 mois à l’avance.
Pour que votre inscription soit validée,

nous adresser impérativement le règlement des arrhes, soit 50 % du montant de la cure, par chèque édité à l’ordre du SPA TERRA NOSTRA. Le solde devra être réglé au plus tard le premier jour de la cure.

Annulation

Toute annulation à l’initiative du curiste doit faire l’objet d’une lettre datée, signée et envoyée par la poste. Aucune annulation ne sera prise en compte par téléphone ou par mail.
L’absence à la cure ne constitue pas une annulation.
L’abandon de cure en cours ne constitue pas une annulation.
Plus de 1 mois avant le début de la cure : 50 € seront retenus pour frais d’annulation.
Moins de 1 mois avant le début de la cure, vos arrhes seront conservées.

Le terme « massage » est utilisé par le spa Terra Nostra dans le sens commun du terme et ne vise donc pas à remettre en question les dispositions des articles L. 4321-1 et L. 4321-2 du code de la santé et 3 du décret n° 96 du 8 octobre 1996 relatif aux actes professionnels et à l’exercice de la profession de masseur-kinésithérapeute. Nos techniques sont, en effet, issues de pratiques traditionnelles et de savoirs ancestraux qui sont sans rapport avec l’exercice de la profession de masseur-kinésithérapeute.