

Spa

**ALAENA**

Paris

## **Spa Alaena Paris**

Pousser les portes du Spa Alaena Paris, c'est entrer dans un monde où l'expertise médicale rejoint le soin et la beauté.

Véritable lieu d'expérience, le Spa Alaena Paris s'étend sur 300m<sup>2</sup> et propose une approche experte et globale du bien-être.

Retrouvez les produits de la gamme Alaena cosmétique, conçus par le Dr Sylvie Peres, dermatologue et co-fondatrice.

Lors des soins, la sensorialité des produits bio Alaena s'allie à des techniques de massage pointues pour offrir efficacité et relaxation.



↙ Cabines de soin  
Hammam  
Yoga

# LES SOINS VISAGE

## Peeling concentré

30 min - 90€ | cure 4 séance-320€

Un peeling aux acides de fruits naturels pour affiner la couche cornée et améliorer le processus de régénération cellulaire. Concentré en Alpha Hydroxy Acides (acide glycolique, acide lactique, acide citrique, acide malique et tartrique) il agit sur l'éclat de la peau, les tâches et les ridules.

## Soin Coup d'éclat

30 min - 90€

Un soin personnalisé inspiré du Kobido, pour retrouver un visage frais et repulpé. Massage ancestral japonais du visage, le Kobido séduit par son incroyable effet liftant.

## Soin Expert Alaena

1h - 140€

Un rituel personnalisé inspiré du Tui Na, art thérapeutique issu de la médecine traditionnelle chinoise. Il allie actifs Alaena et pierres précieuses pour des traits lissés et un éclat retrouvé.

### • *Sensibilité*

Ce soin apaisant, décongestionne et atténue les rougeurs des peaux les plus sensibles. La peau est régénérée par une exfoliation légère, un modelage lissant inspiré des techniques de médecine chinoise, et la pose d'un masque rafraichissant et hydratant.

### • *Clarté*

Ce soin anti-imperfections détoxifie les peaux mixtes grâce à un peeling naturel aux acides de fruits, un modelage lissant inspiré des techniques de médecine chinoise, et la pose d'un masque hydratant et matifiant.

### • *Fermeté*

Un soin expert anti-âge pour traiter l'ensemble des signes de maturité de la peau. Le peeling aux Alpha Hydroxy Acides extraits de fruits stimule l'éclat naturel. Le modelage lissant inspiré des techniques de médecine chinoise revitalise et défatigue les traits. La texture gourmande du masque à l'acide hyaluronique repulpe la peau.

## **Soin Signature anti-âge**

**1h - 150€ | cure de 4 séances - 490€**

**1h30 - 215€**

Inspiré du Kobido, ce soin anti-âge sculptural repose sur les actifs brevetés Alaena et un double massage interne et externe permettant de stimuler tous les muscles et d'agir en profondeur pour une peau repulpée, revitalisée, un teint oxygéné et des ridules atténuées.

## **Soin Lâcher-prise - Visage et corps**

**1h30 - 205€**

Ce soin comprend un modelage relaxant du dos et des jambes, suivi d'un Soin Visage Alaena Expert. Ce rituel personnalisé apporte détente musculaire, oxygénation de la peau et effet repulpant.

# **COMPLÉMENTS**

## **Hammam en prélude**

**30 min - 30€ | Duo - 60€**

Profitez du hammam privatisé pour apaiser les tensions musculaires et calmer le système nerveux.

Un gant de kessa sera mis à votre disposition pour l'exfoliation.

## **Soin contour des yeux**

**15 min - 45€**

## **Massage parenthèse**

**30 min - 65€**

## **Massage d'1h au choix**

**60 min - 125€**

# MASSAGES

## Massage Parenthèse

**30 min - 80€ | Duo -155€**

Ce soin personnalisé libère le corps des tensions grâce au travail sur les méridiens et invite à la détente en profondeur.

## Massage Enéa

**1h - 140€ | Duo - 270€**

**1h30 - 205€**

Découverte d'un massage personnalisé, selon vos envies et l'inspiration de la praticienne, pour un voyage au cœur des sens.

## Massage Suprême Alaena

**1h - 140€ | Duo - 270€**

Inspiré du Tui Na, ce massage libère le corps des tensions grâce au travail sur les méridiens et les points d'acupression. Précis et enveloppant, il invite à la détente en profondeur.

## Massage Deep Tissue

**1h - 140€ | Duo -270€**

**1h30 - 205€**

Ce soin dédié aux sportifs et sportives consiste en une chorégraphie de mouvements toniques effectués en harmonie avec la respiration afin de relaxer les tissus musculaires, améliorer la circulation sanguine et assouplir les articulations.

## Massage Détoxifiant

**1h - 140€ | Duo - 270€**

Un massage drainant qui associe des techniques manuelles de pompage ganglionnaire, de lissage et de pétrissage pour éliminer les toxines, relancer la circulation et retrouver la vitalité du corps.

## Massage Signature anti-stress

**1h30 - 215 € | 2h - 270€**

Ce soin a été élaboré pour apaiser les tensions du stress et de la fatigue, tant mentale que physique. Il allie breathwork, bol tibétain, réveil énergétique, acupressions, massage crânien, réflexologie plantaire. pour une expérience de relaxation complète, favorisant la libération des tensions accumulées et permettant de retrouver la sérénité.

## Forfait 10 massages d'1h

**1190€**

## POUR LES MAMANS

### Massage jeune maman

1h - 140€  
1h30 - 205€

Un moment de détente et réconfort pour retrouver énergie et vitalité.

Un massage anti-stress et anti-fatigue pour se réapproprier son corps, tout en douceur et lâcher prise.

### Massage Ama pré-natal

1h - 140€  
1h30 - 205€

Réel bien-être pour la maman et le bébé qui profitent du lien privilégié procuré par le toucher doux et relaxant du massage pré-natal.

Il soulage les tensions et les douleurs ressenties pendant la grossesse. La future maman est installée dans une position confortable adaptée, pour favoriser son bien-être et profiter ainsi d'une heure de pure relaxation. Ce massage est réalisable dès le quatrième mois de grossesse.

## COMPLÉMENTS

### Hamam en prélude

30 min - 30€ | Duo - 60€

Profitez du hammam privatisé pour apaiser les tensions musculaires et calmer le système nerveux en introduction de votre massage. Un gant de kessa sera mis à votre disposition pour l'exfoliation.

### Gommage corps tout abricot

30 min - 65€

### Peeling visage aux acides de fruits

30 min - 65€

### Soin visage expert

60 min - 125€

## AUTOUR DU HAMMAM

Rituel oriental, le hammam invite à la détente du corps et de l'esprit. Outre sa fonction purificatrice, c'est un instant privilégié pour apaiser les tensions musculaires, calmer le système nerveux et dégager les voies respiratoires.

### **Hamмам & Gommage corps\***

**1h - 110€ | Duo - 215€**

Suite à une séance de hammam, bénéficiez d'un gommage tout abricot pour multiplier les bénéfices de la vapeur.

### **Hamмам, Gommage corps & Peeling visage\***

**1h30 - 170€ | Duo - 330€**

Une peau douce et sublimée par un gommage du corps et un visage qui retrouve son éclat grâce au Peeling acides de fruits Alaena. Pureté, hydratation et détente.

### **Escale Orientale\***

**2h - 225€ | Duo - 435€**

Invitation au voyage au coeur de la culture orientale, en profitant des bienfaits du hammam et d'un Gommage tout abricot Alaena, avant de sombrer dans le plaisir d'un massage enveloppant d'une heure.

*\*Ces soins ne pourront pas être réalisés en cas de grossesse*

## LES INSTANTS SUSPENDUS

### **Matinée douceur**

Un cours de yoga, un hammam et un tea time.

**1h30 - 70€**

### **Escapade parisienne**

Hammam, massage d'une heure au choix, peeling et tea time.

**180 min - 225€**

### **Abonnement mensuel**

Un soin d'une heure au choix par mois - renouvellement automatique - 3 mois minimum.

**125€/mois**

### **Abonnement Sérénité**

Cinq soins d'une heure au choix et un soin visage de 30 min offert.

**675€**

## **LES COURS DE YOGA**

Des cours de Yoga en petit comité pour un accompagnement personnalisé.

Vinyasa, Yin & Bain sonore.

Les horaires sont à consulter sur le site internet.

<b>Cours de Yoga à l'unité</b>	<b>1h - 30€</b>
<b>Carnet de 5 cours</b>	<b>130€</b>
<b>Carnet de 10 cours</b>	<b>240€</b>

## LES CONSULTATIONS

### **Dermatologie avec le Dr Peres**

**30 min - 25€**

Un diagnostic de peau personnalisé afin d'établir une routine personnalisée plus naturelle et plus efficace selon vos problématiques. 1 fois par mois.

### **Accompagnement respiratoire avec Charlotte Dupinay**

**1h15 - 95€**

Développé en synergie avec le monde scientifique, le breathwork inclut différentes techniques respiratoires & physiques afin d'utiliser le souffle pour atteindre un mieux-être et ses objectifs personnels : performance physique ou intellectuelle, gestion du stress et de l'anxiété.

### **Hypnose avec Louise Durand**

**1h15 - 100€**

Une technique efficace a pour particularité de trouver des solutions au niveau inconscient à des problématiques pourtant bien ancrées dans votre conscient. Stress, anxiété, burn out, gestion des émotions, sommeil, confiance en soi, douleurs.

### **Reiki et bain sonore avec Charlotte Sinnassamy**

Le Reiki est une approche holistique d'origine japonaise consistant à équilibrer les énergies de la personne, pour qu'elle trouve un apaisement durable et profond au niveau de son corps, de son psychique et de son émotionnel. Le bain sonore utilise les vibrations des instruments (bols tibétains, diapasons ou koshis) pour une sensation de profond lâcher-prise, physique et mental.

**Séance de 45 min - Reiki uniquement - 115€**

**Séance d'1h30 - Reiki & bain sonore - 155€**

### **Micronutrition avec Stéphanie Dray**

**1h15 min - 115€**

Naturopathe-pharmacienne, Stéphanie se penche sur votre état de santé global afin de vous proposer un protocole personnalisé (explication des déséquilibres potentiels, conseils nutritionnels, compléments alimentaires, analyses en laboratoire...).

Spa  
**ALAENA**  
Paris

**28 rue Meslay 75003 Paris**  
Tel ou Whatsapp +33.(0)6.65.11.54.37  
[contact@maison-alaena.com](mailto:contact@maison-alaena.com)