



LE PALACE
DE MENTHON

CARTE DES SOINS
TREATMENTS MENU



 **SOTHYS**
PARIS

Représentés dans les meilleurs spas du monde, les soins Sothys apportent un profond sentiment de plaisir et de découverte. La technicité des produits, dont les ingrédients naturels sont soigneusement sélectionnés, assure des résultats immédiats. Au-delà des formules, Sothys s'attache depuis l'origine à développer des protocoles uniques qui mêlent sensorialité, efficacité et approche personnalisée du soin, transformant chaque rendez-vous en une parenthèse de bien-être pour le corps et l'esprit. Un art qui fait toute la différence.

Found in the finest Spas around the World, every encounter with Sothys brings with it a profound sense of pleasure and discovery. Our treatments are tailored to your needs, whether it is for relaxation or total escapism from the outside world. In addition to its formulas, Sothys has always been invested in developing unique rituals that combine sensoriality, efficiency and a personalised approach to treatment, in order to make every visit a haven of well-being that nurtures both the body and the mind. An art that sets Sothys apart.

MASSAGES MASSAGES

TARIFS SOLO / Prendre du temps pour soi SOLO PRICES / Taking time for yourself

1h00 - 120 € 1h30 - 180 €

TARIFS DUO / Profiter d'un moment de douceur à deux DUO PRICES / Enjoy a gentle moment for two

1h00 - 230 € 1h30 - 330 €



SOIN «ESCAPADE DE SAISON» SEASONAL ESCAPE TREATMENT

Un soin signature mêlant un massage sur-mesure aux notes de saison et un soin visage revitalisant. Une parenthèse sensorielle pour relâcher les tensions et révéler l'éclat naturel de la peau.

A signature treatment combining a tailor-made massage with seasonal notes and a revitalizing facial. A sensory escape to release tension and restore your skin's natural radiance.

1h30

RELAXANT SUR MESURE CUSTOMISED RELAXING TREATMENT

Laissez-vous guider par les mains expertes de votre praticienne. Massage relaxant adapté à vos besoins, pressions plus ou moins profondes. Dénoue les tensions, apaise le corps et l'esprit et vous guide vers une relaxation profonde.

Let yourself be guided by the expert hands of your practitioner. A relaxing massage tailored to your needs, with pressure applied to varying depths. Release tension, soothe the body and mind and guide you towards deep relaxation.

1h00 - 1h30

ANTI-STRESS ANTI-STRESS

Le massage dos, tête, nuque et épaules est un massage profond sur la partie supérieure du corps. Ce massage évolutif s'adapte aux besoins de chacun, idéal pour évacuer le stress quotidien. Recommandé pour traiter les tensions musculaires.

The back, head, neck and shoulder massage is a deep massage of the upper body. This progressive massage adapts to individual needs, and is ideal for relieving everyday stress. Recommended for treating muscular tension.

1h00

SOIN ORGANIC ET MASSAGE VISAGE / CUIR CHEVELU ORGANIC TREATMENT AND FACE / SCALP MASSAGE

Un soin frais pour réveiller la peau, suivi d'un massage lent et enveloppant des trapèzes, de la nuque et du cuir chevelu. Il relaxe et apaise pour retrouver calme et harmonie.

A fresh treatment to awaken the skin, followed by a slow, enveloping massage of the trapezius, neck, and scalp. It soothes, relaxes, and restores a sense of calm and harmony.

1h00

PIERRES CHAUDES HOT STONES

Ce massage doux inspiré des rites ancestraux amérindiens, vous offre une synergie entre les mains de votre praticienne et la chaleur des pierres volcaniques pour une relaxation extrême. Il alterne lissages, avec les mains et les pierres. Les galets sont également déposés sur des zones spécifiques du corps, appelées centres énergétiques.

This gentle massage, inspired by ancestral Native American rites, combines the hands of your practitioner with the warmth of volcanic stones for extreme relaxation. It alternates smoothing with the hands and the stones. The pebbles are also placed on specific areas of the body, known as energy centres.

SOLO 1h00 - 135€ 1h30 - 185€ **DUO** 1h00 - 260€ 1h30 - 360€

MASSAGE RELAXANT DES PIEDS

Ce massage a pour but d'améliorer la circulation sanguine et d'évacuer stress et tensions. Grâce aux pétrissages et pressions glissés sur vos pieds, vous retrouvez une sensation de bien-être immédiate. *Uniquement en complément d'un massage d'1h00.*

30 min - 65€

MASSAGE FEMME ENCEINTE

Adapté aux futures mamans (à partir de 4 mois de grossesse), ce massage relance la circulation sanguine pour soulager les sensations de jambes lourdes. Il détend les tensions musculaires et apporte relaxation et détente à travers des manœuvres spécifiques ciblées.

1h00

RELAXING FOOT MASSAGE

This massage is designed to improve circulation and relieve tension and stress. Thanks to the kneading and sliding pressure on your feet, you'll experience an immediate sensation of well-being. Only in addition to a 1 hour massage

PREGNANCY MASSAGE

Suitable for mothers-to-be (from 4 months of pregnancy), this massage stimulates blood circulation to relieve the sensation of heavy legs. It relieves muscular tension and brings relaxation through specific targeted movements.



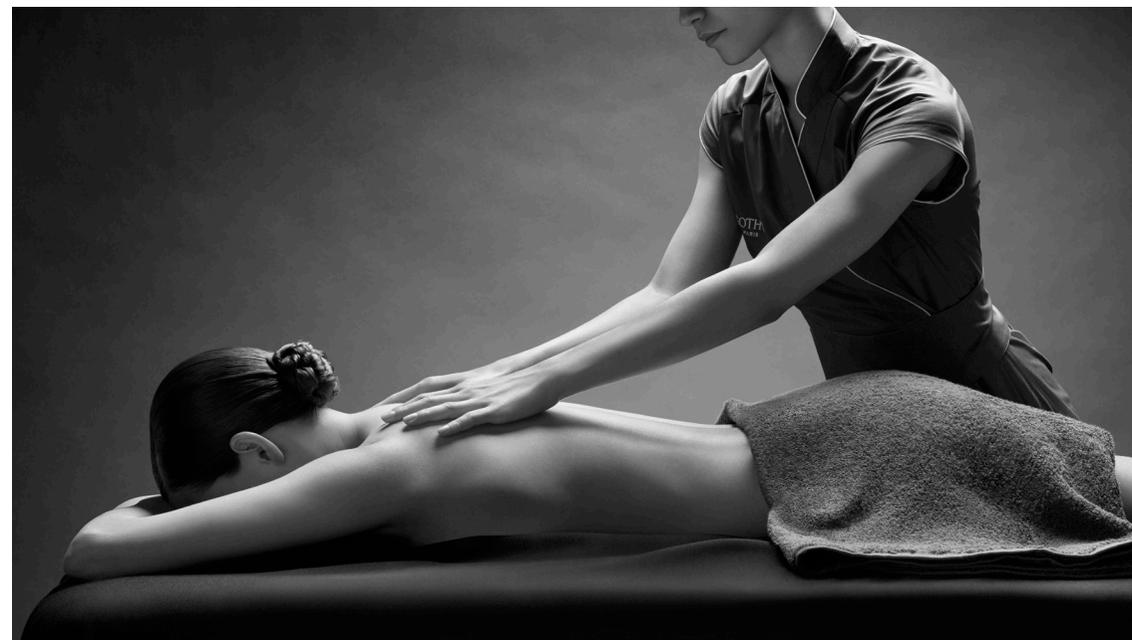
MASSAGES SPÉCIFIQUES SPECIFIC MASSAGES

MASSAGE AYURVÉDIQUE ABHYANGA AYURVEDIC ABHYANGA MASSAGE

Technique de massage traditionnelle indienne, thérapie corporelle qui permet d'équilibrer le corps et l'esprit, aussi appelé « science de la longévité ». Ce massage allie des manœuvres lentes et rythmées, idéal pour les personnes nerveuses qui ont du mal à assimiler leur émotions. Permet un lâcher prise, draine la circulation sanguine et lymphatique, aide à l'élimination des toxines.

Traditional Indian massage technique, a body therapy that balances body and mind, also known as the «science of longevity». This massage combines slow, rhythmic movements, ideal for nervous people who find it hard to process their emotions. It allows you to let go, drains the blood and lymphatic circulation and helps to eliminate toxins.

1h00 - 135€ 1h30 - 185€





SOINS CORPS BODY TREATMENTS

HANAKASUMI

D'inspiration japonaise, ce protocole unique combine gommage au gant et modelage corps / pieds dans un rituel ressourçant et nourrissant aux notes aériennes. L'esprit est libéré, la peau est plus douce, nourrie et parfumée.

1h00 - 120€

HANAKASUMI

A unique Japanese-inspired protocol: glove scrub, full-body massage and foot massage in a rejuvenating, nourishing ritual with airy notes. The mind is freed, the skin is softer, nourished and delicately scented.

MODELAGE RELAXANT 100% SUR MESURE

Un massage relaxant à personnaliser en choisissant parmi 4 textures : huile de massage assouplissante, crème de massage hydratante, baume de massage nutritif ou beurre de karité nourrissant. À personnaliser avec l'évasion sensorielle de votre choix parmi 6 senteurs aux notes délicates.

1h00 - 100€

100% CUSTOMISED MASSAGE

A relaxing massage to personalise by choosing from 4 textures: softening massage oil, moisturising massage cream, nourishing massage balm or nourishing shea butter. And personalise with the sensory escape of your choice from 6 delicate scents.

MODELAGE RELAXANT 100% SUR MESURE ORGANICS

Plongez dans la détente et la douceur en sélectionnant l'une de nos textures de massage. Un pur moment de relaxation aux notes délicates, anisées et fraîches de l'évasion Sothys Organics®.

Durée modulable - Tarifs sur demande

RELAXING 100% CUSTOMISED ORGANICS MASSAGE

Immerse yourself in relaxation and softness by selecting one of our massage textures. A pure moment of relaxation with the delicate, fresh, aniseed notes of the Sothys Organics® escape.



Citron & petitgrain
Lemon & petitgrain



Cannelle & gingembre
Cinnamon & ginger



Fleur d'oranger & bois de cèdre
Orange blossom & cedarwood



Senteur saisonnière gourmande
Seasonal gourmet fragrance



Sothys Organics®
Sothys Organics®



Évasion Homme
Escape for men



SOINS VISAGE FACIAL TREATMENTS

TRAITEMENT INTENSIF HYDRATANT INTENSIVE MOISTURISING TREATMENT

Une réponse hydratation absolue en 6 étapes pour désaltérer, hydrater et repulper la peau, lui donnant ainsi une nouvelle jeunesse. Des textures ultra confortables et des actifs haute performance pour inonder la peau de bien-être et lui procurer une sensation d'hydratation absolue.

A 6-step absolute hydration response to quench, hydrate and plump the skin, giving it a new youthfulness. Ultra-comfortable textures and high-performance active ingredients flood the skin with well-being and leave it feeling absolutely hydrated.

1h15 - 135€

TRAITEMENT INTENSIF DÉFENSE ÉCLAT DEFENCE RADIANCE INTENSIVE TREATMENT

Un soin pour donner un nouveau souffle à la peau et l'aider à se défendre en toutes circonstances contre les méfaits du stress environnemental qui peuvent accélérer le vieillissement cutané. Un trio d'actifs exclusif sureau-éleuthérocoque-peptides, au cœur du traitement intensif, pour une action protection anti-pollution/détox/énergie.

A treatment to breathe new life into the skin and help it defend itself in all circumstances against the damaging effects of environmental stress, which can accelerate skin ageing. An exclusive trio of elderberry-eleutherococcus-peptides, at the heart of the intensive treatment, for anti-pollution/detox/energy protection.

1h15 - 135€

TRAITEMENT INTENSIF JEUNESSE YOUTH INTENSIVE TREATMENT

Au travers de 5 étapes clés et pas moins de 8 formules spécifiques, vivez l'efficacité Sothys associée à 1h15 de relaxation et de prise en charge experte pour une peau visiblement plus jeune.

Through 5 key steps and no fewer than 8 specific formulas, experience the effectiveness of Sothys combined with 1h15 of relaxation and expert care for visibly younger-looking skin.

1h15 - 135€

RELAXATION RELAXATION

YOGA YOGA

*Sur réservation. Contactez la réception du spa pour plus d'informations.
Reservations required. Contact the spa reception for more information.*

SOINS ESTHÉTIQUES ESTHETIC CARES

*Contactez-nous pour en savoir plus sur les disponibilités.
Contact us to learn more about availability.*

ONGLERIE NAIL CARE

Manucure express <i>Express manicure</i>	30 min 30 €
Beauté des mains ou pieds <i>Hand or foot beauty</i>	1h 65 €
Pose de vernis semi-permanent <i>Semi-permanent varnish application</i>	30 min 50 €
Dépose semi-permanent <i>Semi-permanent removal</i>	20 min 25 €
Dépose + repose de semi-permanent <i>Semi-permanent removal and replacement</i>	1h 65 €



INFORMATIONS INFORMATION

ACCÈS ACCESS

Accès gratuit à la piscine, au hammam et à la salle de fitness de 8h00 à 21h00 pour les personnes séjournant à l'hôtel. Accès gratuit 1h avant le soin pour les clients extérieurs. Les soins sont disponibles sur rendez-vous, de 10h00 à 19h00. *Free access to the swimming pool, hammam and fitness room from 8am to 9pm for guests staying at the hotel. Free access 1 hour before the treatment for external clients. Treatments available by appointment, from 10am to 7pm.*

RÉSERVATIONS BOOKING

Réservez un soin de préférence 24h à l'avance directement depuis votre chambre auprès de la réception (composez le 9). *Book a treatment preferably 24 hours in advance, directly from your room with reception (dial 9).*

ANNULATION CANCELLATION

Toute annulation doit être effectuée 24h à l'avance. Passé ce délai, nous chargerons 100% du tarif indiqué. *Reservations cancelled within 24 hours will be subject to a charge of 100% of the listed price.*

CONSOMMATION DE TABAC ET D'ALCOOL SMOKING AND DRINKING

La consommation de tabac et/ou d'alcool est interdite à l'intérieur du spa. *The consumption of tobacco or alcohol is prohibited inside the spa.*

INFORMATIONS INFORMATION

Si vous souffrez de problèmes de santé (troubles circulatoires, allergies, asthme...) ou si vous êtes enceinte, nous vous remercions de bien vouloir en informer notre personnel : certains de nos soins pourraient vous être déconseillés. *If you suffer from health problems (circulatory disorders, allergies, asthma. . .) or if you are pregnant, please inform our staff: some of our treatments may not be recommended.*

OBJETS DE VALEUR VALUABLES

Les objets de valeur peuvent être déposés dans les boîtes mises à votre disposition dans les cabines de soin. La direction ne peut être tenue responsable de tout objet de valeur ou argent perdu, volé ou détérioré. *Valuables can be deposited in the boxes provided in the treatment rooms. The hotel management cannot be held responsible for any lost, stolen or damaged valuables or money.*



1 Accès cabines de soins
Treatments rooms access

2 Piscine, hammam, salle de fitness
Swimmingpool, hammam, fitness room





LE PALACE
DE MENTHON

PALACÉMENTHON.COM

665 Route des Bains, 74 290 Menton-Saint-Bernard
T. +33 (0)4 50 64 83 00 - reception@palacedementhon.fr

Photos : Jean François Verganti
Visuels mannequins Sothys retouchés