



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

30 min - 65 €   1h00 - 120 €   1h30 - 180 €

### TARIFS DUO / Profiter d'un moment de douceur à deux

DUO PRICES / Enjoy a gentle moment for two

30 min - 120 €   1h00 - 230 €   1h30 - 330 €



### 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.*

30 min - 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

### 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.*

30 min - 1h00 - 1h30

### MASSAGE VISAGE ET CUIR CHEVELU FACE AND SCALP MASSAGE

Massage lent et enveloppant des trapèzes, de la nuque et du cuir chevelu. Il détend les traits du visage, relaxe et apaise, idéal pour retrouver harmonie et calme.

*A slow, enveloping massage of the trapezius, neck and scalp. It relaxes and soothes, ideal for restoring harmony and calm.*

30 min

### 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.

30 min

### 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.*

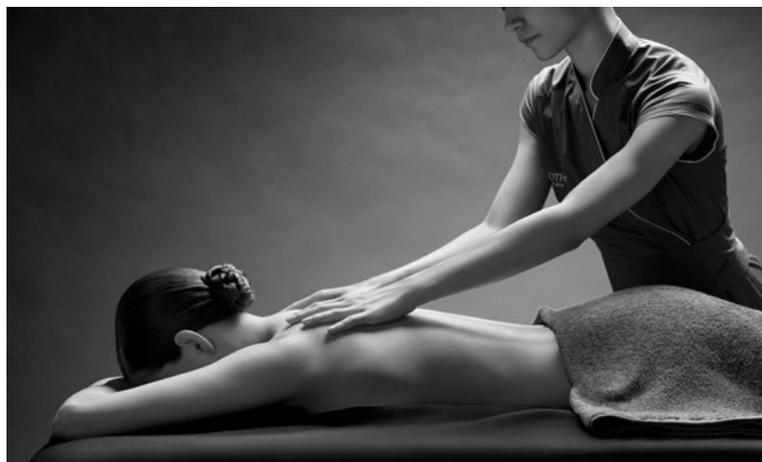
### MASSAGE FEMME ENCEINTE

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.

30 min - 1h00

### 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 THAI THAI MASSAGE

Ce massage est pratiqué habillé, au sol sur un futon. Il combine des pressions à l'aide des paumes, pouces et/ou coudes sur des points précis parcourant les lignes énergétiques du corps. Des étirements doux et profonds permettent de détendre les tensions musculaires et blocages énergétiques afin de redonner au corps souplesse et mobilité. L'effet relaxant du massage thaï apaise le mental et induit un état de bien-être général, autant physique que spirituel.

*This massage is performed fully clothed, on the floor on a futon. It combines pressure with the palms, thumbs and/or elbows on specific points along the body's energy lines. Gentle, deep stretching relaxes muscular tension and energy blockages, restoring flexibility and mobility to the body. The relaxing effect of Thai massage soothes the mind and induces a general state of well-being, both physical and spiritual.*

1h00 - 135€ 1h30 - 185€

### 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€

### 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.

50 min - 100€

### 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.*

### 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.*



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*





### GOMMAGE SUCRE ET SEL 100% SUR MESURE

Ce gommage tonifiant associe sucres et sels marins. À personnaliser avec l'ambiance olfactive de votre choix, parmi 6 évasions sensorielles aux notes délicates.

30 min - 60€

### 100% CUSTOMISED SUGAR AND SALT SCRUB

*This invigorating scrub combines marine salts and sugars to be personalised with the olfactory ambiance of your choice, from our 6 sensorial escapes with delicate notes.*

### 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 en 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.*

## 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 - 125€

### TRAITEMENT INTENSIF DETOX ENERGIE DETOX ENERGIE 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 - 125€

### 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 - 125€

# RELAXATION RELAXATION

## VOYAGE SONORE **SOUND BATH**

En groupe, sur réservation. Séance de relaxation profonde utilisant une dizaine d'instruments de musique provenant du monde entier (gongs, bol tibétains, tambours, carillons...). Les vibrations et les résonances des sons de ces instruments nettoient les blocages émotionnels et vous transportent dans un état de méditation profonde.

*In groups, by prior arrangement. Deep relaxation session using a dozen musical instruments from around the world (gongs, Tibetan bowls, drums, chimes, etc.). The vibrations and resonances of the sounds of these instruments clear emotional blocks and transport you into a state of deep meditation.*

1h00 - 60€ par personne *per person*

## 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

## ÉPILATIONS FEMME **WOMAN WAXING**

Sourcils ou lèvres <i>Eye brows or lips</i>	15 min 19 €
Visage entier <i>Full face</i>	30 min 30 €
1/2 jambes <i>1/2 legs</i>	20 min 29 €
Jambes complètes <i>Full legs</i>	30 min 49 €
Aisselles <i>Underarms</i>	15 min 19 €
Maillot simple <i>Simple bikini</i>	15 min 19 €
Maillot échancré <i>Low-cut bikini</i>	20 min 39 €
Maillot intégral <i>Complete bikini</i>	30 min 49 €
Bras <i>Arm</i>	20 min 29 €

## ÉPILATIONS HOMME **MAN WAXING**

Dos complet <i>Full back</i>	30 min 49 €
1/2 dos <i>1/2 back</i>	20 min 29 €
Torse <i>Chest</i>	20 min 29 €

## 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 classique <i>Classic varnish application</i>	30 min 35 €
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. Les soins sont disponibles sur rendez-vous, de 9h00 à 20h00. *Free access to the swimming pool, steam room and fitness room from 8am to 9pm. Treatments available by appointment, from 9am to 8pm.*

### 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.*





LE PALACE  
DE MENTHON

PALACEDEMENTHON.COM

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

Photos : Jean François Verganti  
*Visuels mannequins Sothys retouchés*