



Présente



Soirée « spa »



Indice tarifaire : C

- Teasing :

Que diriez vous de dénouer vos tensions musculaires, d'apaiser votre corps et votre esprit ? Laissez vous tenter par une pause bien être composée d'un soin complet duo -aux cotés de votre chéri(e)-suivie d'une nuit dans un charmant hôtel cosy et fleuri.

- Where (itinéraire/plan/conseils futés/adresses complètes) :

Paris

SPA : Omnisens, Bercy village, 2 » rue des Pirogues de Bercy, 75012, M° Cour St Emilion.

Tel :01 43 41 96 96 & www.omnisens.fr

Encas : Bert's, Bercyvillage, M°Cour St Emilion

Hôtel : Nouvel hôtel, 24 avenue du Bel Air Lamarck, 75012, M°Nation

Tel :01 43 44 64 13 & www.nouvel-hotel-paris.com

- Horaires :

L'idéal, pour ce moment de détente est de débiter aux alentours de 17h. Cette fiche est réalisable tous les jours de la semaine (il est également possible pour vous de débiter ce moment à 18 h les jeudis et vendredis, le SPA fermant plus tard ses portes).

Ce moment privilégié ne se terminera que le lendemain midi, heure à laquelle vous devez libérer la chambre.

- **Ambiance :**



Le café contemporain Bert's est un lieu sympa, plutôt branchouille, ou vous n'aurez pas de mal à trouver un délice à manger, le choix est vaste, salé comme sucré. Il se trouve Cour St Emillion, lieu autrement appelé Bercy village. Il s'agit d'une grande allée piétonnière, très propre et plutôt agréable pour flâner parmi de nombreuses boutiques plutôt haut de gamme.

Le SPA Omnisens, quand à lui, vous invite, dès le seuil passé, au bien être. L'espace est lumineux avec d'immenses baies vitrées, « classieux » à souhait et l'accueil charmant. Ici, le client est roi et de charmantes hôtesse vous le feront savoir humblement. Vous occuperez, après vous être détendus au jacuzzi par exemple, 2 cabines communicantes et charmantes, bercés de musique douce. Et quel bonheur d'échanger de complices regards avec son ou sa chéri(e) en pleine relaxation ! Le soin dure une heure et vous aurez le choix entre un massage relaxant ou tonifiant, sans oublier le massage harmonie, également très agréable... (le préféré de ma chérie...).



En sortant, pas de vieux os, regagnez au plus vite-mais sans vous presser- le Nouvel Hôtel pour faire durer le plaisir et vous glisser dans votre lit avec un verre de champagne. Cet adorable hôtel est un véritable havre de paix, à l'abri du bruit, avec un jardin d'un goût exquis ou vous pourrez prendre votre petit déjeuner à l'ombre d'un néflier. Les chambres donnent sur le patio et sont très douillettes, nous vous conseillons la 109, qui débouche de plein pied sur le jardin. Pour ne rien gâcher, Danielle et Claude Marillier, les patrons, sauront vous accueillir de manière

charmante.

- **Déroulement/Timing:**

Donnez rendez vous à votre chéri(e) à Bercy village vers 17 heures, de manière à pouvoir grignoter tranquillement avant vos soins.

Prenez rendez-vous pour vos soins à 19 h mais demandez à entrer des 18 h chez Omnisens. Vous aurez ainsi le loisir de profiter du hammam et du jacuzzi afin de débiter votre détente...

Au sortir de votre massage, nous vous assurons que vous n'aurez pas envie de dîner -d'où l'encas de 17 heure, cqfd- et votre priorité sera de préserver votre état de bien être absolu, rendez vous donc à l'hôtel, avec une arrivée estimée vers 20h30. La soirée vous appartient ensuite...

- **Conseils:**

***style vestimentaire de la soirée :**

Soyez vous même, voici notre seule consigne. Faites honneur à votre chéri(e) en choisissant des vêtements plutôt sympas et en adéquation avec les lieux que vous allez fréquenter : classe et décontractés.

***conseils culinaires :**

Juste un mot, ne charger pas trop votre estomac, cette fiche n'est pas une escapade culinaire mais une ode à la relaxation...

***Conseils malins :**

Vous trouverez plutôt facilement une place pour vous garer à Bercy village, si vous choisissez de vous y rendre en voiture. Un parking est également dispo mais chers comme tous à Paris. Si vous choisissez le métro, la ligne 14 est la plus belle et rapide de Paris...Le centre Omnisens se trouve en face de l'hôtel IBIS. Pour vous rendre à l'hôtel, 10 min en voiture suffiront, 15 minutes en métro. Les lieux sont situés à 50 mètres de la place de la nation. La aussi, il est plutôt aisé de trouver une place et les parkings sont légions.

***Les bienfaits du massage :**

Plus qu'un moment de détente, **le massage contribue à réduire le stress, à prévenir la maladie et à améliorer l'état de sa santé.** Le massage a de nombreux effets positifs:

Sur la structure et la posture du corps:

soulage le mal de dos
rend les muscles plus souples et plus élastiques
aide au relâchement des tensions
améliore la mobilité articulaire
favorise une plus grande amplitude des mouvements

Sur le fonctionnement de tout l'organisme:

apaise et calme
soulage la douleur
améliore le sommeil
augmente la capacité respiratoire
améliore la digestion et réduit la constipation
améliore la circulation sanguine et lymphatique, ce qui entraîne une meilleure oxygénation et une meilleure élimination des toxines

Sur les plans sensoriel et psychomoteur:
augmente la conscience de son corps
éveille le sens du toucher et aiguise les perceptions
favorise une plus grande circulation de l'énergie

Sur les plans psychologique et émotionnel:
accroît la conscience de ses émotions
augmente l'estime de soi et la valorisation personnelle
contribue à l'ouverture d'esprit et à la résistance au stress
Dans le cas plus spécifique des approches énergétiques, il agit sur les zones de tension afin de favoriser un meilleur équilibre. Il accroît par le fait même la résistance aux maladies.

- **Tarifs:**

Repas chez Bert's : 20 euros environ, pour deux
Chambre au Nouvel hôtel : 88 euros la nuit.
Soin duo chez Omnisens : 170 euros

- **Options (non comptées dans le budget):**



Les jeudis et vendredis soirs, le centre Omnisens ferme à 23 heures. Le soin duo, dont la formule de base coûte 170 euros, existe également à 238 euros, et sera agrémenté de champagne et de foie gras en guise d'apéritif.



Le nouvel hôtel