



ESPACE BIEN-ÊTRE & Carte des soins

NAUTISPA



Relaxez-vous dans notre espace bien-être Sauna, hammam, jacuzzi, grotte de sel, cave de glace, douche sensorielle, tisanderie, salle de relaxation et solarium,
une bulle de bien-être rien que pour vous...

Eveillez vos sens avec l'aromathérapie et les multiples propriétés des huiles essentielles.

Prenez soin de vous et accordez-vous un moment unique :
massages, soins du corps, du visage, sophrologie...
découvrez notre carte de soins.

les massages

La durée des soins comprend le temps d'installation

30 min | 60 min

MASSAGE CALIFORNIEN

Massage neuromusculaire doux et enveloppant visant à détendre le corps et l'esprit.

45 €* | 85 €*

MASSAGE SUÉDOIS

Massage dynamique qui permet de diminuer les tensions et de raffermir les muscles.

50 €* | 95 €*

SPORT MASSAGE

Massage neuromusculaire technique pour les personnes ayant déjà un tonus musculaire.

50 €* | 95 €*

DEEP MASSAGE

Massage neuromusculaire lent et profond permettant de travailler sur les zones d'adhérences tissulaires, sur les tendons et les ligaments.

55 €* | 105 €*

30 min | 60 min

MASSAGE BALINAIS

Massage énergétique qui permet de détendre les tensions musculaires, de faire circuler le sang, de drainer le corps et relaxer l'esprit.

50 €* | 95 €*

MASSAGE INDIEN AYURVÉDIQUE

Massage énergétique rééquilibrant qui réduit la tension nerveuse et détoxifie le corps.

95 €*

MASSAGE À LA BOUGIE

Massage ressourçant à la cire tiède d'une bougie délicatement parfumée.

105 €*

MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

Massage relaxant aux pierres de basaltes favorisant la circulation énergétique et lymphatique.

120 €*

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Digitopuncture permettant au corps de retrouver un équilibre et une sensation de bien-être.

85 €*



les massages spécifiques

MASSAGE FUTURE MAMAN

Uniquement entre 4 mois et 8 mois. Massage doux et enveloppant qui permet de soulager les tensions liées à la grossesse.

60 min – 85 €*

BABY MASSAGE

de 3 à 12 mois

Moment privilégié entre le bébé et ses parents qui permet de communiquer et de développer un lien par le toucher nourrissant.

15 min – 20 €*

MASSAGE « LES PETITS MATELOTS » 25 min – 40 €* de 5 à 12 ans

Le massage pour les enfants est un soin adapté favorisant le calme et la détente.

MASSAGE POUR LES ENFANTS AUX BESOINS PARTICULIERS

Technique **MEBP®****

Massage spécifique pour les enfants autistes, TDA(H), TAG, Troubles dys, troubles sensoriels...
Le massage dure 30 mn

30 min – 45 €*

* Tarif réservé aux abonnés, une majoration de 5€ sera appliquée aux non-abonnés. **MEBP® est une marque créée et déposée par Mélissa Boulanger



les soins du corps

DRAINAGE LYMPHATIQUE ESTHÉTIQUE 60 min – 105 €*

Technique de massage esthétique doux destinée à stimuler la circulation de la lymphe pour désengorger les tissus et détoxifier l'organisme en renforçant le système immunitaire.

SOIN AMINCISSANT 60 min – 120 €*

Soin qui permet grâce à des manoeuvres actives d'affiner les zones cellulitiques et d'améliorer l'aspect de la peau.

SOIN DES JAMBES LÉGÈRES 60 min – 85 €*

Soin drainant qui défatigue les jambes, incluant un massage et la pose d'un enveloppement rafraîchissant .

CÉRÉMONIE AU HAMMAM

1. Gommage au savon noir 25 min – 45 €*
2. Gommage au savon noir & enveloppement au rassoul 45 min – 65 €*

les escales

ESCALE BIEN-ÊTRE SOLO 1h10 – 85 €*

Cérémonie 1 au hammam + thé+ Massage californien** de 30 mn

ESCALE BIEN-ÊTRE DUO 1h10 – 165 €*



les soins du visage

DRAINAGE LYMPHATIQUE DU VISAGE 45 min – 55 €

Méthode VODDER qui permet d'évacuer l'excédent de lymphe et retrouver une peau lumineuse et plus saine.

KOBIDO 45 min – 75 €

Massage Japonais anti-âge qui détend les traits du visage, stimule la fabrication du collagène et améliore l'élasticité de la peau

HEAD SPA 45 min – 55 €

Dijitopuncture du visage et du cuir chevelu qui a pour objectif d'activer la microcirculation locale et de stimuler la kératine. Détente et relaxation assurée !



DAY SPA SOLO 4h – 160 €*

Cérémonie 1 au hammam
Plat et dessert au choix (4) au bistrot
60 mn de massage au choix + Tisane

DAY SPA DUO 4h – 315 €*



sophrologie

PREMIÈRE SÉANCE DE DÉCOUVERTE	1h30 – 70€*
CONSULTATION POUR ADULTE	1h – 60€*
CONSULTATION POUR ENFANT	45 min – 60€*
CONSULTATION EN PÉRINATALITÉ	1h – 60€*

Pour toutes demandes de séances de groupe
merci de bien vouloir nous consulter.



ESPACE BIEN-ÊTRE
&
NAUTISPA



150 rue du Vallon | 06560 Valbonne Sophia Antipolis

www.nautipolis.fr

Demande par email : a.nalezniak@nautipolis.fr

Anniversaires, Team building,
Enterrements de vie de jeune fille
et garçon, Lunes de miel ...

NOTRE ESPACE BIEN-ÊTRE EST PRIVATISABLE !

Contactez : commercial@nautipolis.fr

TARIFS

- À la séance : 37€/pers*
- Abonnement annuel⁽¹⁾ : 450€/an
- Avec abonnement Flex⁽¹⁾ : +45€/mois

OUVERTURE 7 JOURS/7

* Créneaux de 2 heures sur réservation
Selon horaires d'ouverture

⁽¹⁾ Pour toute souscription à un abonnement
Maillot de bain - tongs et serviette obligatoires

Réservation sur
moncentreaquatique.com

POLITIQUE D'ANNULATION

Nous vous prions de bien vouloir nous
informer de toute modification ou
annulation de rendez-vous au moins
24 heures à l'avance.

Passé ce délai, la prestation sera due
dans son intégralité.