

CARTE DES SOINS

SPA ALAENA

LES CIMES BLEUES

HOTEL BAULOIS



Une parenthèse bien-être à La Baule, au cœur de l'hôtel Les Cimes Bleues. Entre pins et océan, notre spa incarne l'art de vivre de la côte bauloise : chaleureux, contemporain, et tourné vers une attention sincère et personnalisée. Nous avons choisi de collaborer avec Alaena, une marque engagée inspirée du principe « Primum non nocere », en premier, ne pas nuire. Une cosmétologie respectueuse du corps et de l'environnement, alliant exigence scientifique et puissance des actifs naturels. Ensemble, nous vous proposons une approche du soin efficace, sensorielle et éthique, pour prendre soin de vous, durablement.

4	LES EXCLUSIVITES CIMES BLEUES
5	LE VISAGE
6	LE CORPS
7	LES RITUELS
8	LES MOMENTS A DEUX
9	LES ESCAPADES
10	LES EXPÉRIENCES
11	L'ART DU DETAIL
13	L'ESPACE BIEN-ÊTRE

EXCLUSIVITES LES CIMES BLEUES

1H ou 1H30

MASSAGE SIGNATURE SPORTIF X COQUILLAGES CHAUDS



Véritable signature du spa Les Cimes Bleues, ce soin exclusif a été pensé comme une parenthèse revitalisante et de détente profonde. Inspiré des techniques de récupération sportive, il associe des manœuvres ciblées pour relâcher les tensions musculaires à la chaleur enveloppante de coquillages chauds naturels.

CE SOIN EST POSSIBLE EN DUO

15 min

L'EXPÉRIENCE IMMERSIVE « LES CIMES BLEUES »

HELLO
Sophro

Au cœur de notre espace tisanderie, découvrez un rituel immersif exclusif imaginé par le Spa des Cimes Bleues en collaboration avec Hello Sophro. Installez-vous confortablement et laissez-vous guider par :

- Une expérience sonore de sophrologie diffusée via un casque, pour un profond lâcher-prise
- Un masque LED pour sublimer l'éclat de votre peau
- Une boisson au collagène pour prolonger ce moment

3H

RITUEL SIGNATURE « LES CIMES BLEUES »

- Gommage du corps
- Massage signature « Les Cimes Bleues »
- Soin visage Expert
- Séance de masque LED accompagnée d'une boisson collagène

CE SOIN EST POSSIBLE EN DUO



1H ou 1H30

SIGNATURE ANTI-ÂGE

Ce soin anti-âge associe les actifs brevetés Alaena à un massage inspiré du Kobido, pour stimuler les muscles du visage et agir en profondeur. La peau est repulpée, revitalisée, le teint oxygéné et les ridules atténuées. Un focus sur la zone du contour de l'œil permet de retrouver un regard reposé, et une séance de LED clôture ce soin pour un effet anti-âge global.

LE VISAGE

LE COUP D'ÉCLAT

30 MIN

Un soin personnalisé inspiré du Kobido, pour révéler un visage frais et repulpé. Il offre un effet liftant remarquable et un coup d'éclat immédiat.

LE PURETÉ

45 MIN

Un rituel alliant peeling concentré Alaena, actifs brevetés, masque à l'hydratation intense et technologie LED, pour détoxifier la peau, unifier le teint et atténuer points noirs et imperfections.

L'EXPERT

1H

Un rituel personnalisé inspiré du Tui Na, art thérapeutique issu de la médecine traditionnelle chinoise. Il allie les actifs Alaena à des gestes précises pour lisser les traits et raviver l'éclat du teint. Focus au choix : clarté, sensibilité ou fermeté.

LE CORPS

30 MIN, 1H et 1H30

L'ESCALE BAULOISE

Vivez une véritable parenthèse de détente grâce à ce soin sur-mesure. Choisissez l'intensité de la pression, les zones à privilégier ainsi que la sensorialité du produit de massage, pour une expérience entièrement personnalisée.

L'ÉNERGÉTIQUE

1H

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.

FUTURE MAMAN

1H

Offrez-vous une parenthèse de douceur grâce à un massage prénatal aux gestes enveloppants, favorisant la détente de la future maman et le lien précieux avec son bébé. Réalisable dès le 4ème mois de grossesse. Pour prolonger ce moment d'exception, une boisson au collagène vous est offerte à la fin du soin.

1H

LE DRAINANT (VISAGE ET CORPS)

Ce protocole associe un drainage rythmé et profond du corps à un effet chaud-froid grâce aux cuillères de cryothérapie, afin de stimuler la circulation, relancer les flux et décongestionner les tissus. Le travail ciblé du ventre accompagne les fonctions d'élimination et procure une sensation immédiate de légèreté. Le soin se prolonge par un drainage doux du visage pour affiner les traits et raviver l'éclat cutané.

CE SOIN EST RÉALISABLE EN CURE





LES RITUELS

1H30

SÉRÉNITÉ DES CIMES (VISAGE & CORPS)

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.

1H30

RITUEL « FUTURE MAMAN »

Massage future maman de 60 minutes suivi d'un soin visage Coup d'éclat Alaena. Ce rituel est réalisable dès le quatrième mois de grossesse.

LES MOMENTS A DEUX

LE DUO « ESCALE BAULOISE »

1H et 1H30

Vivez une parenthèse de détente à deux avec ce soin sur-mesure. Vous choisissez l'intensité de la pression, les zones à privilégier, ainsi que la sensorialité du produit de massage pour une expérience entièrement personnalisée.

LE DUO « EXPERT »

1H

Un rituel personnalisé inspiré du Tui Na, art thérapeutique issu de la médecine traditionnelle chinoise. Il allie les actifs Alaena à des gestuelles précises pour lisser les traits et raviver l'éclat du teint. Focus au choix : clarté, sensibilité ou fermeté.

L'INSTANT COMPLICE PARENT-ENFANT

30 MIN

Un rituel d'exception en cabine duo, pensé comme une parenthèse de complicité entre parent et enfant. Il associe massage du corps et/ou soin du visage, adaptés à chacun, pour un moment de détente tout en douceur et en harmonie. Accessible aux enfants de 5 à 14 ans, accompagnés d'un adulte.



LES ESCAPADES

WEEK-END - 2 JOURS - 2 SOINS

Une parenthèse pour se ressourcer entre mer et pins

- 1 soin visage (60 min)
- 1 massage corps (60 min)

ESCAPADE - 3 JOURS - 3 SOINS

Une immersion douce et complète dans l'univers du Spa des Cimes Bleues

- 1 soin visage (60 min)
- 1 massage corps spécifique (60 min)
- 1 massage « l'escalé bauloise » (60 min)

ESCAPADE - 4 JOURS - 4 SOINS

Un parcours profond pour rééquilibrer le corps et apaiser l'esprit

- 1 soin visage signature (60 min)
- 1 massage corps (60 min)
- 1 soin drainant (60 min)
- 1 rituel « Sérénité des Cimes » (90 min)



LES EXPERIENCES

PETIT-DÉJEUNER & SPA

Un réveil en douceur entre gourmandise et détente

- Petit déjeuner au restaurant Scapa
- Accès à l'espace bien-être (1h)
- L'escale Bauloise ou L'expert d'1 heure

DÉJEUNER & SPA

Une parenthèse ressourçante au cœur de la journée

- Déjeuner au restaurant Scapa
- Accès à l'espace bien-être (1h)
- L'escale Bauloise ou L'expert d'1 heure

TEA TIME & SPA

Une pause gourmande et apaisante pour ralentir le temps

- Tea time au Bar des Cimes Bleues
- Accès à l'espace bien-être (1h)
- L'escale Bauloise ou L'expert d'1 heure



L'ART DU DETAIL



Masque collagène
(20 min)

Instant légèreté
(30 min)

Peeling corps
(30 min)

Regard précieux
(15 min)

Peeling visage
(15 min)

Expérience immersive
(15 min)

Complétez votre soin avec des options sur-mesure : des gestes ciblés à ajouter pour personnaliser votre expérience et en sublimer les bienfaits



ALAENA
LE SPA



ALAENA
LE SPA

L'ESPACE BIEN-ETRE

Le Spa des Cimes Bleues vous accueille du dimanche au jeudi de 10h à 19h, et jusqu'à 20h les vendredis et samedis. L'espace est accessible aux clients de l'hôtel, ainsi qu'à la clientèle extérieure bénéficiant d'un soin sous conditions, afin de préserver la qualité de l'expérience.

Niché entre pins et océan, notre espace bien-être est pensé comme un refuge intime où il fait bon ralentir. Hammam, sauna et piscine intérieure chauffée composent un parcours sensoriel propice au lâcher-prise, dans une atmosphère élégante et chaleureuse.

ALAENA
LE SPA



RESERVATION

10 B Avenue de la Mer
44500 La Baule-Escoublac
02 53 53 21 02 | spa@cimesbleues.com