



SPA

**DIANE BARRIÈRE**

LE ROYAL - DEAUVILLE



**UNE APPROCHE INSPIRANTE  
DU BIEN-ÊTRE**

avec Le Tigre Yoga Club



2020

# LE TIGRE

YOGA CLUB - DEAUVILLE

Le Royal propose une offre de bien-être exclusive incarnée par Le Tigre Yoga Club. Une maison du wellness, un concept store et salon-bibliothèque cosy et chaleureux permettant de se recentrer sur soi.

Le bien-être y est érigé en règle de vie, l'esprit s'évade, la relaxation est totale. Le Tigre Deauville propose un véritable havre de paix et de "mieux vivre" complété par le programme original, sur-mesure et innovant d'Aerial Wellbeing for the Future™. Notre équipe et nos installations vous invitent à vivre de nouvelles expériences, des voyages intérieurs, des moments de douceur.

## SOMMAIRE



---

Nos espaces .....	4 - 5
Le yoga et autres disciplines .....	7 - 9
Les soins corps by Le Tigre .....	10
Le Soin Signature Diane Barrière .....	11
Les soins visage & corps by Tata Harper .....	12 - 13
Parenthèse bien-être .....	14
L'infrathérapie .....	15
Beauté exclusive .....	15 - 17
Aerial .....	18

---

# LES ESPACES BIEN-ÊTRE & REMISE EN FORME

## Des espaces où l'harmonie est reine

- ◆ 4 cabines de soins traditionnels et 1 cabine double
- ◆ 1 cabine beauté exclusive
- ◆ 1 cabine Vital Dôme
- ◆ 2 salles de yoga
- ◆ 1 studio de Pilates sur machines
- ◆ 1 salle de soins Aerial, Wellbeing for the future™
- ◆ 1 salle de fitness\*
- ◆ 1 sauna et un hammam de 20 m<sup>2</sup>
- ◆ 1 piscine extérieure chauffée exposée plein sud\*



\*exclusivement réservé aux clients de l'hôtel

## LA BOUTIQUE DU TIGRE

- ◆ Accessoires de yoga & Pilates
- ◆ Bougies
- ◆ Livres life style et bien-être
- ◆ Cosmétique bio
- ◆ Boissons détox et thés



## L'ESPRIT DU TIGRE

Le Tigre est un concept unique, à la fois club de bien-être, centre de yoga et méditation, studio de Pilates, institut de soin, salon-bibliothèque cosy et chaleureux, concept store on et off-line dédié au wellness...

Le Tigre Yoga Club Deauville répond aux attentes de chacun : baisse d'énergie, maux de dos, stress émotionnel, sommeil perturbé, difficultés à se concentrer, problèmes posturaux...

Le Tigre Yoga Club Deauville est un havre de paix et de « mieux-vivre » que nous sommes heureux de partager au quotidien avec vous...

### YOGA

#### Yin Yoga

Pratique restaurative invitant à relâcher, étirer et ouvrir le corps en profondeur et tout en douceur.

#### Hatha Yoga

Racine du yoga traditionnel de l'Inde, le hatha yoga est une pratique accessible à tous qui établit une fondation de base entre les postures, la respiration et le retour aux sens.

#### Hatha Flow Yoga

Doux et tonifiant, enchaînement de postures synchronisé à la respiration.

#### Hatha et alignement

Pratique empreinte au Hatha Yoga et basée sur l'alignement corporel. La conscience et précision des postures donne rigueur et intensité à cette technique.

#### Préparation aux postures

Inspirée de la méthode Feldenkrais, une technique permettant de développer la sensation corporelle dans le placement de son corps lors des asanas. Séances douces basées sur de lents et petits mouvements répétés d'une ou plusieurs articulations.

#### Yoga du visage

Pratique douce qui utilise différentes techniques de respiration et relaxation ainsi que des exercices ciblés sur le haut du corps.

#### Soft yoga

Pratique de relaxation profonde associant des postures de yin yoga et des techniques de respiration.

#### Yoga de la femme

Pratique douce et profonde qui associe le yoga des hormones, le yin yoga, le yoga du visage, des postures et des techniques de respiration.

#### Vinyasa Yoga

Pratique traditionnelle de synchronisation dynamique des mouvements sur le souffle pour créer de la chaleur, détoxifier l'organisme et ramener in fine l'esprit au calme.

#### Ashtanga Yoga

Pratique de vinyasa yoga dynamique enchaînant une série de postures ascendantes et descendantes, codifiée sur le rythme de la respiration.

#### Yoga Family

Une pratique joyeuse et ludique où les postures à deux se construisent sur le rapport de force et de poids du duo parent & enfant.

## PILATES & AUTRES DISCIPLINES

### Pilates mat

Gym douce permettant de tonifier et allonger les muscles profonds pour un meilleur maintien global de la posture.

### Pilates sur machines

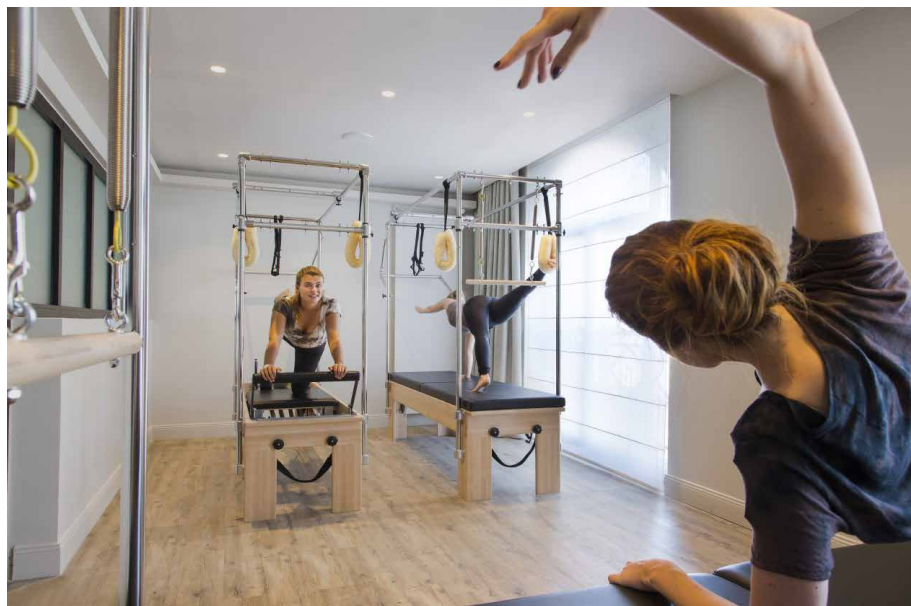
Sur Cadillac ou Reformer Balance Body, un cours individuel personnalisé permettant un travail très précis de tous les muscles profonds en respect des zones du corps douloureuses.

### Barre au sol

Basé sur la méthode d'échauffement de la danse classique permettant de gagner taille, fesses et jambes, ce cours travaille la souplesse, renforce les muscles, tonifie le corps et redresse la posture.

### Qi Gong

Mouvements doux construits sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise pour équilibrer l'énergie globale dans un esprit de méditation en mouvement.



## COURS COLLECTIFS

Cours à l'unité**	60 MIN OU 90MIN	24€
Carnet de 10 cours**		220€
Carnet de 20 cours**		400€
Offre 3 mois illimité		500€
Offre 6 mois illimité		1000€
Offre premium 1 an de cours collectifs illimités		1600€
Offre unlimited Week 1 an de cours collectifs en semaine (valable du dimanche 14h00 au vendredi 14h00)		900€
Cours Yoga privés	60 MIN	115€
Cours Yoga privés	90 MIN	140€
En salle ou en suite (1 ou 2 personnes)		
Cours de Pilates sur machines	60 MIN	780€ soit 90€
10 cours		
Cours duo (par personne)		550€ soit 60€
10 cours		
Cours trio (par personne)		420€ soit 47€

\*\* -15% pour les résidents de Deauville sur les cours collectifs et carnets de cours.  
Offre non cumulable.

## LES SOINS CORPS



### Massage Ayurvédique ..... 50 MIN 115€ ..... 80 MIN 170€

Originaire du Kérala, ce soin traditionnel indien travaille en profondeur les méridiens énergétiques du corps. Il est particulièrement recommandé aux personnes stressées ou en vide d'énergie car il nettoie en profondeur les 4 zones névralgiques de tension : ventre, dos, plexus, pieds.

### Massage Intuitif ..... 50 MIN 115€ ..... 80 MIN 170€

Soin profond à l'huile qui « devine » et s'adapte aux besoins du corps et de l'esprit de chacun pour une relaxation totale. Pour sublimer votre peau, agrémentez votre soin d'un gommage préalable de 30 minutes.

### Massage Deep Tissue ..... 50 MIN 115€ ..... 80 MIN 170€

Ce massage profond, remodèle et renforce les muscles, tonifie et dissipe tensions et contractures pour une détente et un bien-être absolu. Il redonne souplesse aux tissus pour une meilleure récupération des muscles et des articulations.

### Massage Signature Le Tigre ..... 70 MIN 150€

Introduit par une séance de méditation et de respiration, pour installer le corps et l'esprit dans l'instant présent, le massage du Tigre est un savant mélange de pressions, ouvertures et étirements. Stimulant à la fois les énergies du corps en passant par tous les méridiens, ce massage bienfaisant et thérapeutique respecte des codes des massages balinaï, yogique, ayurveda, pour un retour au calme de l'esprit. Pratiqué avec la merveilleuse huile du Tigre formulée à 100% à base d'ingrédients naturels.

### Massage du dos revitalisant ..... 30 MIN 70€

Ce massage rythmé du dos apporte une détente musculaire profonde. Des manœuvres délassantes du cuir chevelu et de la nuque complètent l'expérience, pour une véritable décontraction.

### Facial japonais ..... 50 MIN 115€ ..... 80 MIN 170€

Technique manuelle de soin très ancienne qui rafraîchit les traits du visage et lui donne un réel éclat, comme un « lifting naturel ». Le Facial japonais se concentre sur le visage, mais aussi sur le cou, le décolleté, la nuque, les épaules pour drainer, purifier la peau du visage, assouplir et détendre les muscles de toutes ces zones.

### Massage future maman ..... 50 MIN 115€ ..... 80 MIN 170€

Spécifiquement créé pour répondre aux besoins des futures mamans et à ce moment précieux de leur vie, ce massage soulage les tensions du dos, améliore la circulation sanguine des jambes et apporte réconfort et détente. Dès 3 mois de grossesse.

### Shiatsu ..... 50 MIN 115€ ..... 80 MIN 170€

Technique de thérapie manuelle d'origine japonaise inspirée du massage chinois : pressions digitales sur les lignes de vie du corps. Massage habillé.

## DIANE BARRIÈRE



### Soin signature Diane Barrière ..... 60 MIN 119€ ..... 90 MIN 169€

Véritable baume régénérateur, alliant puissance et douceur, le soin du corps Diane Barrière est basé sur des étirements, effleurages, massages et pressions. Inspirés de techniques énergétiques et neuromusculaires ce massage ressource, déstresse, détoxifie et rebooste durablement.





Tata Harper, d'origine colombienne, fonde Tata Harper Skincare sur l'idée essentielle qu'une femme n'a plus à sacrifier sa santé pour sa beauté.

Elle réinvente la beauté bio avec des soins haut de gamme 100 % naturelle et non toxique.

Dans le laboratoire de sa ferme du Vermont, son équipe de chimistes et d'herboristes procède aux recherches ainsi qu'à l'élaboration de produits de soins ultra-concentrés en actifs végétaux, des formules exclusives puisant leur efficacité dans les dernières innovations de la beauté naturelle.



## LES SOINS VISAGE & CORPS BY TATA HARPER

**Soin visage sur-mesure** ..... 50 MIN 140€

Intensif et régénérant, ce soin est un véritable rituel de nettoyage et d'hydratation sur mesure. Riche en vitamines, la texture de votre peau sera visiblement plus lumineuse.

**Bienfaits : Illuminer, régénérer et hydrater**

**Soin visage infusion d'hydratation** ..... 50 MIN 120€

Une combinaison de formules profondément hydratantes grâce aux actifs de l'acide hyaluronique et du miel biologique. Ce traitement donnera à votre peau une hydratation optimale pour un confort durable.

**Bienfaits : repulper, apaiser, et reconforter**

**Soin visage nettoyant énergisant** ..... 50 MIN 120€

Ce soin aide à la régénération cellulaire des peaux surmenées et soumises aux effets du stress, de la pollution, des UV et autres sources de radicaux libres. Un nettoyage complet et en profondeur pour une peau lumineuse et rééquilibrée.

**Bienfaits : détoxifier, illuminer et hydrater**

**Soin visage coup d'éclat** ..... 30 MIN 70€

Ce soin concentré révèle la lumière naturelle de votre teint. Votre peau apparaît plus lisse et éclatante de santé.

**Gommage Corps 100% Naturel** ..... 50 MIN 115€

Grâce à un puissant mélange de cinq exfoliants d'origine naturelle et d'huiles précieuses gorgées de vitamines et de nutriments rajeunissant, ce gommage du corps transformera votre peau en laissant une sensation d'extrême douceur.

**Rituel détoxifiant** ..... 1H10 175€

Gommage, massage et enveloppement.

Détoxifiant et drainant, ce soin complet du corps permet d'éliminer les toxines accumulées et de relancer la micro-circulation sanguine et lymphatique.

**Le rituel parfait pour les personnes stressées et fatiguées**

**Rituel hydratation intense** ..... 1H50 240€

Gommage, massage, enveloppement et soin visage express coup d'éclat.

Vivez une expérience de relaxation inoubliable dans une atmosphère douce et chaleureuse. Véritable bain d'hydratation, ce rituel corps et visage est idéal pour les peaux en souffrance, déshydratées et en perte de fermeté.

**Retrouvez une peau souple, nourrie et reconfortée.**

## PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE

### LES FORMULES DE SOINS

**Rituel Energie et harmonie** .....2H00 **185€**

Gommage aux épices  
Massage Ayurvédique  
Vital dôme

**Rituel Future maman** .....2H30 **265€**

Rituel corps hydratation intense  
Beauté des mains ou des pieds express, avec pose de vernis naturel

**Rituel Evasion** .....2H40 **300€**

Massage intuitif  
Soin visage sur-mesure  
Manucure ou beauté des pieds complète, avec pose de vernis

**Rituel Âge parfait** .....1H20 **185€**

Lpg visage  
Soin visage sur-mesure

**Rituel Détoxifiant minceur** .....2H30 **255€**

Lpg corps  
Rituel détoxifiant  
Vital dôme

**Entre Parenthèses** .....1H40 **400€**

Massage Intuitif en duo  
Soin visage Tata Harper\* en duo  
\*Soin visage infusion d'hydratation ou nettoyant énergisant

## L'INFRATHÉRAPIE

**Vital Dôme** .....40 MIN **40€**

«La chaleur qui ressource». Sauna individuel d'origine japonaise fondé sur l'émission d'infrarouges longs biocompatibles qui pénètrent jusqu'à 40 mm sous la peau et entraînent une légère augmentation de la température corporelle. Cette méthode innovante aux résultats spectaculaires améliore les échanges tissulaires. Les mécanismes de drainage sont relancés, la circulation améliorée et les toxines éliminées.

**Bienfaits : déstresser, détoxifier, raffermir, rajeunir, récupérer.**





## BEAUTÉ EXCLUSIVE

Ce lieu réunit des soins raffinés, efficaces, consacrés à la beauté et au bien-être. Cet espace est proposé à tous ceux qui souhaitent une réponse à leurs besoins esthétiques. Parmi les services proposés, vous trouverez :

### KURE BAZAR

Kure Bazaar est le premier vernis à ongles d'une nouvelle génération qui allie l'éthique d'une formule écologique aux couleurs vibrantes de la mode Parisienne. Sa formule exclusive jusqu'à 90 % d'origine naturelle préserve la vitalité des ongles en respectant ainsi leur cycle naturel de renouvellement.

#### Manucure Express / Beauté des pieds Express

Embellissement des ongles et pose de vernis naturel ..... **65€**

#### Manucure - Soins complet / Beauté des pieds - Soins complet

Un soins complet hydratant, des pieds ou des mains, avec gommage, massage, masque, suivi d'une pose de vernis naturel ou semi permanent ..... **95€**

#### Les soins KURE BAZAAR

Le Tigre Yoga revisite le soins des ongles pieds & mains KURE BAZAAR par un mini shiatsu pour stimuler la circulation énergétique du corps et la bonne santé des organes grâce à des acupressions réflexives.

La Manucure Kure Shiatsu by Le Tigre ..... 1H00 **110€**

La Beauté des Pieds Kure Shiatsu by Le Tigre ..... 1H30 **135€**

#### Manucure / Beauté des pieds Semi Permanent\*

Un soins des ongles avec pose de vernis résistant ..... **65€**



\* Supplément de 5€ pour la french

\*\* Pour toutes prestations réalisées votre vernis Kure Bazaar vous est offert (valeur 16€)

### LPG ENDERMOLOGIE CORPS ET VISAGE

Pour tous vos souhaits de minceur, de libération de tensions musculaires après l'effort, de traitement de rétention d'eau ou bien de soins anti-âge raffermissant du visage. Réalisé avec un appareil Cellu M6 nouvelle génération.

45 MIN corps ..... **80€** / 10 séances ..... **750€**

30 MIN visage ..... **70€** / 10 séances ..... **650€**

### Les épilations

L'épilation de toutes les zones, corps et visage, se fait soins grâce à l'utilisation d'une cire douce et bio pour un résultat optimal.

Lèvres ..... **20€**

Sourcils ..... **20€**

Visage ..... **70€**

Aisselles ..... **30€**

Avant bras ..... **35€**

Bras ..... **40€**

1/2 jambes ..... **45€**

Jambes complètes ..... **60€**

Maillot classique ..... **40€**

Maillot semi intégral ..... **55€**

Maillot intégral ..... **75€**

Dos/Torse ..... **45€**

Forfaits épilations : combinaison 2 zones -5%, 3 zones -10%, 4 zones et plus -15%

Aerial Wellbeing for the Future™ est une approche bien-être unique au monde. Parce que notre empreinte génétique est exclusive, nous adaptons les protocoles à votre constitution en utilisant la **médecine traditionnelle chinoise et les technologies de pointe** afin d'en décupler les effets.

En programme sur plusieurs jours ou en soin seul, la prise en charge est globale et sur mesure, les bienfaits sont multiples : préservation du capital santé, minceur, détoxination, relaxation profonde, régénération.

**Massage Bio-Énergétique ..... 50 MN 130€ 80 MN 180€**

Massage intégratif avec un focus spécifique sur les méridiens énergétiques et les points d'acupression, sur une base de soin thérapeutique profondément stimulant ou relaxant provoquant un bien-être général. Cette base peut être enrichie de variantes plus ciblées.

**Gemstone Reflexology ..... 50 MN 130€ 80 MN 180€**

Soin de régénération globale (physique, émotionnel, énergétique) par un soin précis des zones réflexes du pied correspondant à chaque fonction vitale, en utilisant des pierres semi-précieuses taillées spécifiquement pour activer les points d'acupression en profondeur.

**Soin NeuroSense ..... 50 MN 130€**

Soin cognitif et neuro-sensoriel. Au cours de ce soin, vous recevrez par un casque et des lunettes spécifiques des fréquences auditives et visuelles qui vous procureront un état idéal de réceptivité, de bien-être, d'apaisement et d'énergie.

## INFORMATIONS PRATIQUES

♦ **Le Spa Diane Barrière est situé au rez-de-chaussée du Royal**

♦ **Réservations :** +33 (0)2 31 98 68 18 - [spaleroyal@groupebarriere.com](mailto:spaleroyal@groupebarriere.com)

♦ **Horaires**

Ouvert chaque jour de 10h00 à 19h00 du dimanche au jeudi et de 10h00 à 20h00 le vendredi et le samedi. Le sauna, hammam et le centre de fitness sont ouverts de 7h00 à 21h00, la piscine est ouverte de 8h00 à 20h00.

♦ **Arrivée pour votre soin**

Nous vous remercions de vous présenter à la réception du Spa située au niveau du Lobby, face à la piscine, 15 minutes avant votre soin afin de profiter de l'environnement et d'accéder en toute sérénité à votre traitement. En cas de retard, nous serons dans l'obligation de raccourcir la durée de votre soin, sans dédommagement.

♦ **Environnement**

Nous vous recommandons de ne pas apporter vos téléphones portables et les tablettes dans l'enceinte du Spa.

♦ **Tenue**

Si vous êtes logé au Royal, il vous est conseillé d'accéder au Spa vêtu du peignoir et chaussé des chaussons que vous trouverez dans votre salle de bain. Si vous n'êtes pas logé à l'hôtel, des vestiaires sont à votre disposition dans lesquels vous trouverez tout ce dont vous avez besoin. Pour les cours, une tenue confortable est recommandée, pas de chaussures dans les salles de cours.

♦ **Votre confort**

Nous sommes à votre disposition pour ajuster au cours de votre soin la musique, la température, l'intensité de la pression du soin. N'hésitez pas à nous demander du linge supplémentaire.

♦ **Politique d'annulation**

En cas d'annulation dans les 24 heures ou de non présentation, le Spa Diane Barrière prélèvera l'intégralité de la valeur totale des soins réservés. Les cours de Yoga seront également facturés à 100 % pour une annulation dans les 3 heures précédant le cours.

♦ **Dépôt de sécurité**

Un numéro de carte de crédit est requis lors de la prise de réservation.

Boulevard Cornuché, 14803 Deauville Cedex  
T +33 (0)2 31 98 68 18  
[spaleroyal@groupebarriere.com](mailto:spaleroyal@groupebarriere.com)  
[www.spadianebarriere-leroyaldeauville.com](http://www.spadianebarriere-leroyaldeauville.com)

