

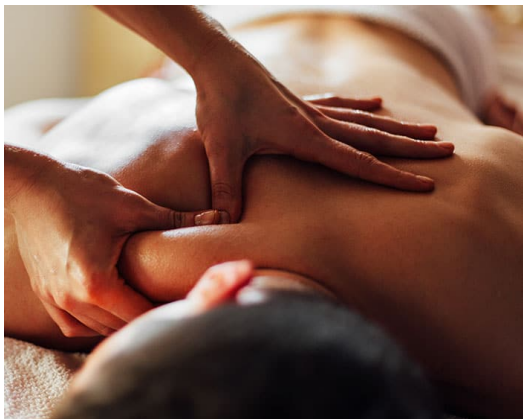
# INSTITUT OSMOSE



## Carte des soins

Profitez d'une pause détente à l'institut Osmose. Vous pourrez y découvrir différents soins (Massages, Soins du visage, Beautés des mains et pieds, Épilations) et produits de qualité pour Hommes et Femmes.

# MASSAGES



## **SUR MESURE** (Personnalisé)

Ce massage sur mesure est adapté à vos envies et vos besoins. Déterminez les techniques souhaitées, les zones du corps à masser, le type de pression ainsi que la durée du soin.

**45 min - 105.-**

**60 min - 135.-**

**90 min - 165.-**

## **SUEDOIS** (Tonique et musculaire)

Le massage suédois aide à éliminer les tensions et détendre les muscles grâce à des manœuvres dynamiques et en profondeur. Son effet tonifiant et relaxant favorise l'élimination des toxines et aide le corps à retrouver son équilibre naturel.

**60 min - 135.-**

**90 min - 165.-**

## **CALIFORNIEN** (Doux et relaxant)

Véritable moment de détente grâce à de longs mouvements doux et enveloppant qui éliminent le stress et dénouent les tensions. Ce massage favorise un lâcher prise en permettant une profonde relaxation physique et psychique.

**60 min - 135.-**

**90 min - 165.-**

## **AYURVEDIQUE** (Dynamique et tonique)

Escale en Inde à la découverte d'une technique ancestrale : l'Ayurvéda. Ce massage tonique se compose d'une alternance de manœuvres lentes et rapides, de frictions et de stimulations des points d'énergie. Il vous apporte détente et harmonie. Massage à l'huile chaude de sésame.

**60 min - 135.-**

**90 min - 165.-**



## **POLYNESIEN LOMI-LOMI** (Lent et appuyé)

Le Lomi-Lomi est un massage pratiqué par les polynésiens d'Hawaï. Les mouvements lents et profonds effectués avec les avant-bras reproduisent le mouvement des vagues pour inviter à un véritable voyage. Massage à l'huile chaude de noix de coco.

**60 min - 135.-**

**90 min - 165.-**

## **PIERRES CHAUDES**

D'origine Amérindienne, le massage aux pierres chaudes est une technique utilisant des pierres de basaltes d'origine volcanique. Ces pierres, une fois chauffées, procurent une sensation de bien-être et de relaxation profonde.

**60 min - 140.-**

**90 min - 170.-**

## **MASSAGE PAR ZONE**

Massage ciblé permettant une détente profonde de la zone concernée :

- X** Dos /Nuque
- X** Jambes
- X** Pieds et/ou Mains
- X** Cuir chevelu
- X** Visage

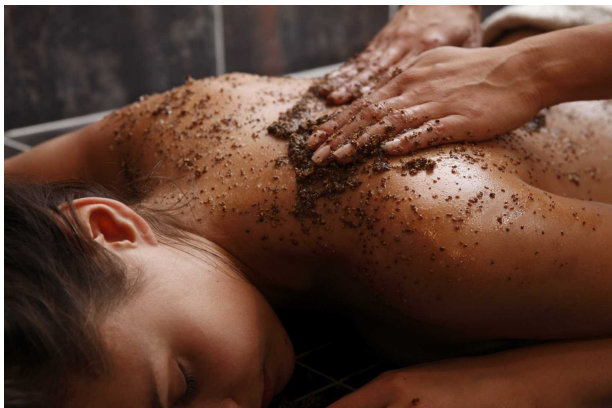
**30 min - 75.-**

## **LES FORFAITS**

Pour se faire plaisir à prix plus doux...

- X 5 massages achetés : - 5 %**
- X 10 massages achetés : - 15 %**

# SOINS CORPS



## GOMMAGE CORPS

Gommage enrichi en eau des glaciers suisses, blé, calendula et en sel des montagnes pour exfolier votre peau en lui apportant douceur et éclat. Le soin se termine par l'application d'une crème corps hydratante ou nourrissante choisie en fonction des besoins de votre peau.

**45 min - 90.-**

## GOMMAGE CORPS + MASSAGE 1H

Véritable moment de détente, ce soin de 90 minutes combine un gommage de l'ensemble du corps avec un massage de 60 minutes de votre choix.

**90 min - 175.-**

## GOMMAGE CORPS + MASSAGE 1H30

Véritable moment de détente, ce soin de 90 minutes combine un gommage de l'ensemble du corps avec un massage de 60 minutes de votre choix.

**120 min - 205.-**



# SOINS DU VISAGE



## SOIN DU VISAGE EXPRESS

Ce soin visage express permet un nettoyage en profondeur du visage et apportera éclat à votre peau. (Nettoyage/Gommage/Massage avec masque/Application de soins de jour)

**30 min - 65.-**

## SOIN DU VISAGE SUR MESURE

Après examen de votre peau et selon vos attentes, ce soin visage est adapté aux besoins spécifiques de votre peau : Soin purifiant, Hydratant, Nourrissant, Apaisant, Anti-âge.

**60 min - 125.-**

**90 min - 155.-**

## SOIN DU VISAGE HOMME

Ce soin visage est spécifiquement adapté aux hommes et est personnalisé en fonction des besoins de chacun.

**30 min - 65.-**

**60 min - 125.-**

**90 min - 155.-**

## LES FORFAITS

Pour se faire plaisir à prix plus doux...

**✕ 5 massages achetés : - 5 %**

**✕ 10 massages achetés : - 15 %**

# KOBIDO

Embarquez pour le **Japon** avec l'expérience Kobido... **Le Kobido** est plus qu'un soin c'est un voyage direct vers la **détente profonde** et le **lâchez-prise**.

Autrefois pratiqué exclusivement sur les **impératrices** et les **geishas**, le Kobido® séduit grâce à son incroyable **effet coup d'éclat & repulpant** sur la peau ! Mais pas que ! C'est un massage qui participe au **bon équilibre du ki** (l'énergie vitale) par le travail sur les **méridiens** au niveau du visage et les points **TSUBOS**.

Le Kobido doit être **pratiqué régulièrement**, comme le yoga, ou le sport pour en tirer les **meilleurs effets** à court et surtout à long terme.

Il est recommandé de le faire **aussi souvent que possible** et de se masser à la maison.

La formation que j'ai reçue a été dispensée par une élève du **Dr Shogo Mochizuki**, maître de la **26ème génération** de la **maison KOBIDO**.

## MASSAGE DU VISAGE KOBIDO 60 MINUTES

Le Kobido est plus qu'un massage, c'est un art traditionnel qui repose sur une grande rigueur. Il est basé sur de nombreuses techniques telles que des lissages, des pétrissages, des percussions, des vibrations ect.. Il stimule la micro-circulation cutanée et le flux lymphatique pour un meilleur apport nutritif aux cellules et drainage des déchets métaboliques, d'où cet effet de visage repulpé et de teint éclatant à la fin du soin. Mais il a également une action sur les tissus cutanés, qu'il raffermi et sur les muscles qu'il relâche afin de lisser les rides d'expressions.

**60 min - 135.-**

## MASSAGE DU VISAGE KOBIDO + SOIN DU VISAGE

Soin du visage avec Démaquillage - Gommage - Massage KOBIDO du décolleté et cou pendant la vapeur et extraction des comédons si besoin - Massage KOBIDO de 50 min - Masque - Massage des mains et des bras pendant la pose du masque et Application soins de jour.

**90 min - 165.-**



# PRESSOTHÉRAPIE

La sensation de **jambes lourdes** et la **cellulite** sont le résultat d'une **mauvaise circulation sanguine et lymphatique**. La nouvelle méthode de soin de Pressodynamie® **restaure et dynamise la circulation des fluides**. Dès la première séance, les jambes retrouvent leur **légèreté**.

Pour les athlètes, la Pressodynamie® **booste l'oxygénation musculaire**, le **drainage des toxines** et de **l'acide lactique** pour permettre une meilleure **récupération** et **éliminer les courbatures**.

Possibilité d'ajouter une **ceinture abdominale** avec 9 chambres de gonflage travaillant séquentiellement dans le **sens du transit intestinal** pour permettre de **réguler** et **rééquilibrer** les fonctions **physiologiques** et **émotionnelles** du **système digestif**. Travaille sur la **constipation**, les **ballonnements** et le **stress émotionnel**.

## PRESSOTHÉRAPIE SÉANCE SEULE

Choix de différents programmes : Drainage détente, Jambes légères ou récupération après sport. Avec ou sans la ceinture abdominale.

30 min - 60.-

## PRESSOTHÉRAPIE SÉANCE DE 30 MINUTES EN PLUS D'UN SOIN

Séance de Pressothérapie effectuée en même temps qu'un autre soin. Prix de la séance de Pressothérapie : 35.- + prix du soin.

35.- la séance de Pressothérapie + prix du soin

## SOIN JAMBES LÉGÈRES DE 60 MINUTES

Gommage des jambes + Application d'une crème drainante effet froid sur les jambes + séance de 30 minutes de Pressothérapie

60 minutes - 100.-



# BEAUTÉS MAINS ET PIEDS

## MANUCURE SIMPLE

Limage, Traitement des cuticules, Polissage des ongles, Hydratation des mains.



30 min - 50.- : sans pose de vernis  
45 min - 60.- : avec pose de vernis  
60 min - 90.- : avec pose de vernis semi-permanent

## BEAUTE DES MAINS SPA

Limage, Gommage des mains, Traitement des cuticules, Massage.

60 min - 65.- : sans pose de vernis  
75 min - 75.- : avec pose de vernis  
75 min : 105.- : avec pose de vernis semi-permanent



## BEAUTE DES PIEDS ou SOIN CALLUSPEELING

Limage, Bain de pieds, Ponçage des callosités, Traitement des cuticules, Application d'une crème pour les pieds.

45 min - 60.- : Calluspeeling seul  
50 min - 70.- : sans pose de vernis  
60 min - 80.- : avec pose de vernis  
60 min : 110.- : avec pose de vernis semi-permanent

## BEAUTE DES PIEDS SPA

Limage, Bain de pieds, Gommage, Ponçage des callosités, Traitement des cuticules, Massage des pieds.

60 min - 80.- : sans pose de vernis  
75min - 90.- : avec pose de vernis  
75 min - 120.- : avec pose de vernis semi-permanent

## POSE DE VERNIS CLASSIQUE

20 min - 25.-

## POSE DE VERNIS SEMI-PERMANENT

45 min - 55.-

## DEPOSE DE VERNIS SEMI-PERMANENT

20 min - 20.-

## POSE + DEPOSE DE SEMI-PERMANENT

60 min - 65.- ou 75.- si ancien vernis posé ailleurs



# ÉPILATIONS



## FEMMES

Lèvres ou menton ou sourcils	15.-
Création ligne sourcils ou épilation à la pince	25.-
Visage	30.-
Bikini simple	23.-
Bikini échancré	38.-
Bikini intégral	53.-
Aisselles	23.-
Demi-jambes ou cuisses	48.-
Jambes complètes	83.-
Demi-bras	35.-
Bras complets	40.-

## FORFAITS FEMMES

Demi-jambes + Bikini + Aisselles	83.-
Demi-jambes + Bikini échancré + Aisselles	93.-
Demi-jambes + Bikini intégral + Aisselles	103.-
Jambes complètes + Bikini + Aisselles	118.-
Jambes complètes + Bikini échancré + Aisselles	128.-
Jambes complètes + Bikini intégral + Aisselles	138.-

## HOMMES

Dos et épaules	53.-
Torse	53.-
Aisselles	25.-
Torse + Dos	95.-

Si vous ne trouvez pas le forfait qui vous correspond, à partir de 3 zones différentes choisis à la carte, bénéficiez de -10%.

# INFORMATION CLIENTÈLE

✗ Tous les soins proposés sont des soins de bien-être et de relaxation. Ils n'ont aucune visée thérapeutique ou médicale.

✗ Merci de bien vouloir me confirmer que votre état de santé vous permet de bénéficier de l'ensemble de la prestation choisie et de préciser si vous êtes enceinte (certains soins tels que les massages du corps ne pourront alors être effectués).

✗ Veuillez noter qu'en cas de retard, le soin pourrait être réduit afin d'éviter de pénaliser les clients suivants.

**A partir de la date d'achat, les bons cadeaux et les abonnements sont valables 1 an.**

Les abonnements ne sont ni remboursables, ni transmissibles.

Merci de votre compréhension.



Grand Rue 61 - 1196 GLAND  
[www.institut-osmose.ch](http://www.institut-osmose.ch) - 022 995 94 64