



le metropol|itan

LE SPA



le metropolitan

TRIBUTE PORTFOLIO

Vivez une expérience sensorielle inégalée dans un oasis de calme et de détente, au Spa du Metropolitan. Des massages thérapeutiques aux soins revitalisants, chaque action est adaptée à vos besoins. Laissez-vous séduire par les massages ayurvédiques, au pierres chaudes ou encore la réflexologie plantaire thaï, pour un véritable moment d'évasion. Dans cet écrin de sérénité, l'équipe d'experts vous guidera pour personnaliser chaque soin et vous garantir une expérience de bien-être sur mesure.

Experience an unparalleled sensory journey in an oasis of calm and relaxation at the Metropolitan Spa. From therapeutic massages to revitalizing treatments, each service is tailored to your needs. Indulge in Ayurvedic massages, hot stone therapy, or Thai foot reflexology for a truly immersive escape. In this serene haven, our team of experts will guide you in personalizing each treatment, ensuring a bespoke wellness experience.

MASSAGES THÉRAPEUTIQUES REVITALISANTS

REJUVENATING MASSAGE THERAPY

Massage Ayurvedic Abhyanga.....page 9

Ayurvedic Abhyanga Massage

Massage Vietnamien ancestral.....page 10

Ancient Vietnamese Massage

Massage Himalayen aux pierres Chaudes.....page 11

Himalayan Warm Stone Massage

Réflexologie Plantaire Thai.....page 13

Thai-Style Foot Reflexology

Massage Prénatal pour futures Mamans.....page 14

Prenatal Massage for Mothers-To-Be

SOINS REVITALISANTS POUR LE CORPS

REVITALISING BODY TREATMENTS

Gommage Corporel.....page 17

Body scrub

Massage Silhouette.....page 17

Silhouette Massage

Gommage Corporel & Massage Silhouette.....page 17

Body scrub & Silhouette Massage



MASSAGES THÉRAPEUTIQUES REVITALISANTS

REJUVENATING MASSAGE THERAPY



MASSAGE AYURVEDIC ABHYANGA

AYURVEDIC ABHYANGA MASSAGE

60 minutes - 150€ ou 90 minutes - 225€

Un rituel ancestral pour rétablir l'équilibre du corps et de l'esprit grâce à une huile thérapeutique chauffée et des techniques de massage ayurvédique. Une huile nourrissante et chaude est versée sur le corps, accompagnée de mouvements longs et fluides qui suivent le flux naturel de l'énergie, avec une attention particulière aux points marma. Ce massage apporte de nombreux bienfaits tels que la tonification et le raffermissement du corps, la lubrification et le déblocage des articulations, l'amélioration de la circulation, le soutien à la détoxification et à l'élimination, l'apaisement du système nerveux et l'amélioration du sommeil.

An ancient ritual to restore body and mind balance with warmed therapeutic oil and Ayurvedic massage techniques. Warm nourishing oil is poured over the body with long sweeping movements to follow the natural flow of energy, with a focus on revitalising the marma points. The benefits of the massage include firming and toning, lubricate and free up joints, improve circulation, aid detoxification and elimination, calm the nerves and improve sleep.

MASSAGE VIETNAMIEN ANCESTRAL

ANCIENT VIETNAMESE MASSAGE

60 minutes - 150€ ou 90 minutes - 225€

Ce massage traditionnel vietnamien comprend des techniques de palming balinaise, d'étirements, d'effleurages et de pressions sur les points clés pour soulager les tensions, améliorer la circulation sanguine, apaiser le stress et calmer l'esprit. La thérapeute ajustera la pression selon vos préférences : optez pour une pression modérée pour une relaxation optimale ou une pression plus forte pour soulager les tensions musculaires, le choix vous appartient. Choisissez parmi une sélection d'huiles de massage signature, spécialement élaborées à la main et exclusives à Le Metropolitan Paris.

This traditional vietnamese style massage includes Balinese palming, stretching, e courage and pressure point techniques to relieve tension, improve blood flow, ease stress and calm the mind. The therapist will adjust the pressure to suit you, request moderate pressure for relaxation or stronger to relieve muscular tension, the choice is yours. Choose from a selection of signature hand-blended massage oils exclusive to Le Metropolitan Paris.

MASSAGE HIMALAYEN AUX PIERRES CHAUDES

HIMALAYAN WARM STONE MASSAGE

60 minutes - 150€ ou 90 minutes - 225€

Depuis des siècles, les chamans utilisent des pierres de rivière chauffées dans leurs pratiques de guérison. Les pierres chaudes sont placées sur les chakras, puis utilisées pour masser l'ensemble du corps, favorisant un état de relaxation profonde, apaisant le stress et dissipant les tensions musculaires. La chaleur des pierres pénètre les couches profondes des tissus musculaires, libérant les tensions et les douleurs causées par l'accumulation d'acide lactique dans les muscles surmenés. Une expérience profondément relaxante qui revitalise l'énergie et renouvelle l'esprit.

Shamans have used heated river stones in their healing practice for centuries. Warm stones are placed on the chakras and then massaged over the body to promote a deep state of relaxation, soothing away stress and dissolving muscular tension. The warmth from the stones penetrates to the deep layers of muscle tissues to release tension and soreness resulting from the build-up of lactic acid in over worked muscles. A deeply relaxing experience that will refresh energy and renew the spirit.



RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE THAÏ

THAI-STYLE FOOT REFLEXOLOGY

60 minutes - 150€

La réflexologie, une pratique de guérison qui aurait ses origines dans l'Égypte ancienne, est généralement relaxante et peut aider à soulager le stress. Cette méthode repose sur la théorie selon laquelle certaines zones du pied correspondent aux organes et systèmes du corps. Une pression appliquée sur le pied procure relaxation et guérison à la zone corporelle correspondante. Une pression ferme est utilisée pour stimuler les points réflexes des pieds. Pendant le soin, vous plongerez dans un état profond de relaxation, pour une sensation divine d'équilibre et de bien-être.

The healing practice of reflexology is thought to have originated in ancient Egypt, it is generally relaxing and may help alleviate stress. The theory behind reflexology is that areas of the foot correspond to organs and systems of the body. Pressure applied to the foot will bring relaxation and healing to the corresponding area of the body. Firm pressure is used to stimulate the reflex points in the foot. During the treatment you will float into a deep state of relaxation for a divine sense of balance and well-being.

MASSAGE PRÉNATAL POUR FUTURES MAMANS

PRENATAL MASSAGE FOR MOTHERS-TO-BE

60 minutes - 150€

Notre table de massage prénatal portable est spécialement conçue pour accueillir le ventre de la future maman, offrant un confort et une relaxation totale en position allongée sur le ventre pendant les premiers et moyens stades de la grossesse. L'huile d'argan biologique, infusée avec des extraits de lavande, de géranium et de mandarine, apporte équilibre et harmonie à la mère et au bébé. Des techniques douces de drainage lymphatique favorisent l'élimination des excès de rétention d'eau, tandis que des techniques de relaxation soulagent les tensions musculaires.

(Ce massage est également disponible pour les futures mamans en fin de grossesse. Veuillez contacter notre réception pour plus de détails.)

Our portable pregnancy massage bed is designed to accommodate mother's baby bump for complete comfort and relaxation while laying prone in the early to mid-stages of pregnancy. Organic argan oil infused with herbal extracts of lavender, geranium and mandarin bring balance and harmony to mother and baby. Gentle lymphatic drainage massage techniques promote elimination of excess fluid retention while relaxation techniques relieve muscular tension.

(Massage also available for mothers-to-be in the later stages of pregnancy, please contact our reception for details).



SOINS REVITALISANTS POUR LE CORPS

REVITALISING BODY TREATMENTS

GOMMAGE CORPOREL

BODY SCRUB

25 minutes - 90€

Le gommage aux cristaux de sel marin et à l'huile d'abricot, ou au sucre mauricien, affine la texture de votre peau. Sa souplesse et son équilibre sont restaurés, laissant votre peau lisse, lumineuse et délicatement parfumée.

The scrub with sea salt crystals and apricot oil or Mauritian sugar will leave you with a refined skin texture. Its suppleness and balance are restored, leaving your skin smooth, luminous and delicately scented.

MASSAGE SILHOUETTE

SILHOUETTE MASSAGE

25 minutes - 90€

Ce massage raffermissant stimule la circulation sanguine du corps, aide à soulager les douleurs menstruelles, et offre une profondeur et une intensité impressionnantes.

Tightening by increasing body blood circulation, help painful period cramps, impressive depth and speed force.

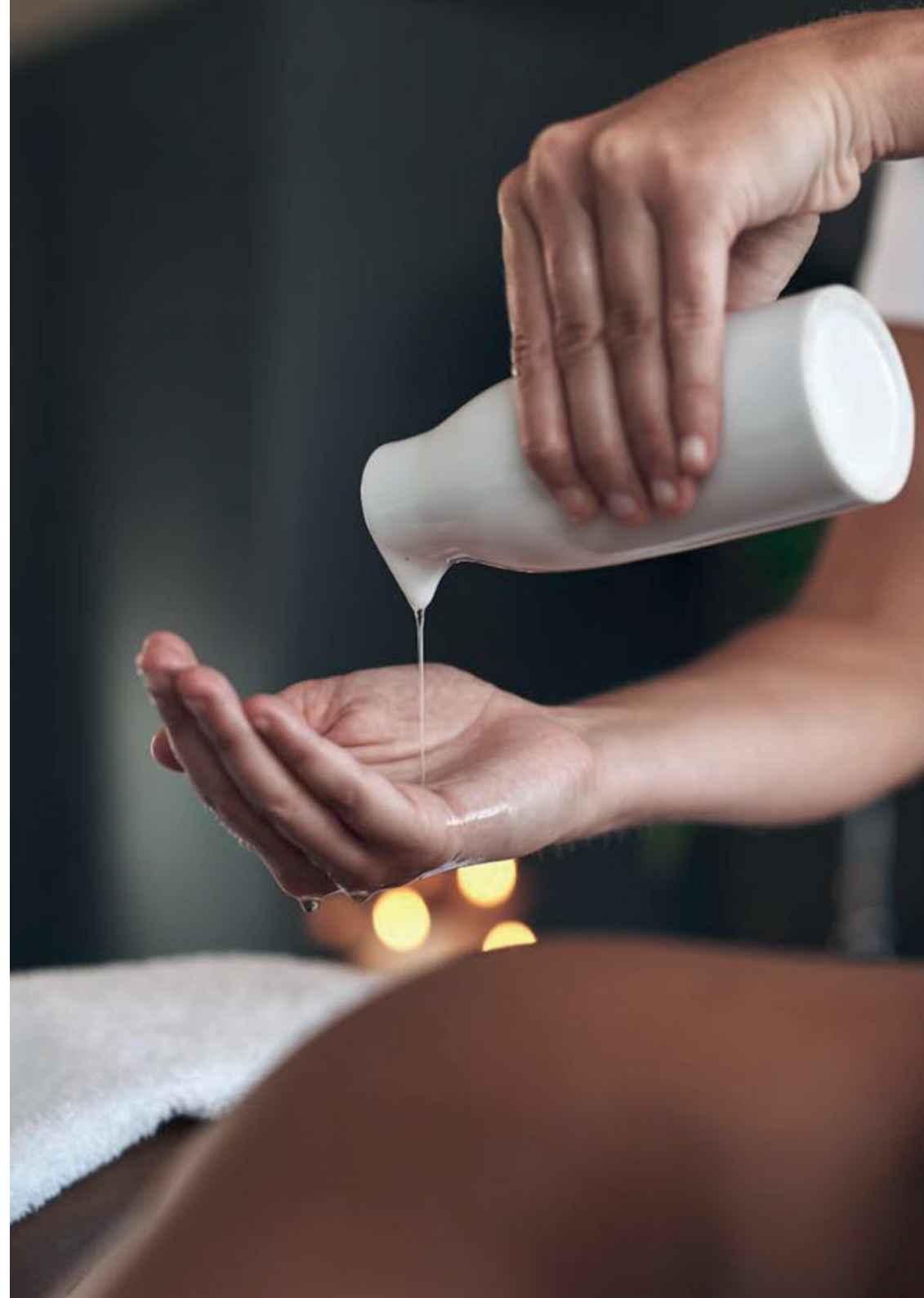
GOMMAGE CORPOREL & MASSAGE SILHOUETTE

BODY SCRUB & SILHOUETTE MASSAGE

50 minutes - 170€

Élimine les toxines et les cellules mortes de la peau, stimule la formation de fibres de collagène, ce qui lisse la texture de la peau.

Remove toxins and dead skin cells, boost the collagen fiber formation which smooth out the skin texture.



PRIVATISATION DU CENTRE DE BIEN-ÊTRE

WELLNESS CENTER PRIVATIZATION

30 minutes - 60€ ou 60 minutes - 100€

Privatisez notre centre de bien-être et profitez d'un accès gratuit à notre piscine et à notre hammam, avant ou après votre soin, pour une expérience véritablement relaxante.

Privatize our wellness center and enjoy complimentary access to our swimming pool and steam room, either before or after your treatment, for a truly relaxing experience.

QUESTIONS DE SANTÉ

HEALTH MATTERS

Veuillez communiquer toute condition de santé telle que l'hypertension artérielle, les allergies, la grossesse ou toute autre préoccupation liée à la santé lors de la prise de votre rendez-vous. L'âge minimum pour accéder aux installations du spa et de la salle de sport est de 15 ans.

Please communicate health conditions such as high blood pressure, allergies, pregnancy or any health-related concerns you may have when making your appointment. Minimum age for entry to the spa and fitness facilities is 15 years old.

POLITIQUE D'ANNULATION

CANCELLATION POLICY

Les soins que vous choisissez sont réservés spécialement pour vous. Les clients seront facturés à 100% pour les soins annulés moins de 12h avant l'heure du rendez-vous. En cas de non-présentation, le montant total sera également facturé.

The treatments you select are reserved especially for you. Guests will be charged a 100% cancellation fee for treatments cancelled less than twelve hours prior to the appointment time. No-show will be charged at 100%.

ARRIVÉE AU SPA

SPA ARRIVAL

Arriver en retard peut limiter le temps de votre soin afin de ne pas retarder le client suivant. Merci d'arriver à la réception dix minutes avant l'heure prévue de votre soin.

Arriving late may limit the time for your treatment so the next guest is not delayed. Please arrive at reception ten minutes prior to your scheduled treatment time.

CARTES CADEAUX

GIFT CERTIFICATES

Des cartes-cadeaux concernant les services de spa et les produits en vente sont disponibles à la réception.

Gift certificates for spa services and retail products are available at the reception.

Le Metropolitan, Paris Tour Eiffel - 10 Pl. de Mexico, 75116 Paris
T : +33 1 56 90 40 04 - conciergerie.metropolitan@dokhanluxuryhotels.com