



# CARTE DES SOINS

## Notre Spa Praticien

« Intervenant Spa et Bien-être » certifié, Jérôme est à son compte depuis 3,5 ans à Bagnoles-de-l'Orne, Normandie en hôtels, gîtes et chambres d'hôtes avec spa. Avec plus de 1650 massages à son actif, connaisseur des points gâchettes et pratiquant la méditation dont il utilise les techniques en soin, Jérôme aura à cœur de vous offrir des massages haut de gamme, sportifs ou de détente, fidèles à l'esprit Timberlodge.



## Soins localisés

- **Idéal Dos** **30 minutes / 60€**  
Enveloppant, délasse le dos, les épaules, la nuque et le cuir chevelu
- **Suprême Dos** **40 minutes / 70€**  
Dénoue les tensions du dos et des épaules, délasse la nuque et le cuir chevelu
- **Idéal Jambes** **30 minutes / 60€**  
Lissage et pétrissage des cuisses et des mollets, pour une sensation de légèreté
- **Réflexologie** **50 minutes / 80€**  
Pressions des zones "réflexes", délasse les pieds et conduit à une détente profonde

## Détentes du corps entier

- **Balinais** **50 minutes / 80€**  
Rythmé et dynamisant, détend les muscles, soulage les jambes et sculpte la silhouette
- **Balinais Royal** **1h/90€**  
Plus long et subtil, conduit à un relâchement plus profond
- **Abhyanga** **1h/90€**  
Ample et régénérant, souverain contre la fatigue générale et l'agitation mentale
- **Massage de gestion émotionnelle** **1h/90€**  
Libère les émotions pour retrouver l'harmonie du corps et de l'esprit
- **Soin sur mesure** **30 minutes / 60€ 1h/90€**  
Une envie particulière ? Jérôme est là pour vous soulager, demandez lui !



Réservez votre créneau bien-être directement à la réception,  
par téléphone 04 58 17 02 87 ou par mail [contact@timberlodge.fr](mailto:contact@timberlodge.fr)



# SPA MENU

## Our Spa Practitioner

*Certified "Spa and Wellness Worker", Jérôme has been self-employed for 3.5 years in Bagnoles-de-l'Orne, Normandy in hotels, gîtes and guest rooms with spa. With more than 1650 massages to his credit, a connoisseur of trigger points and a practitioner of meditation whose techniques he uses in treatment, Jérôme will be committed to offering you top-of-the-range, sports or relaxation massages, faithful to the Timberlodge spirit.*



## Localised Treatments

- **Ideal Back** **30 minutes / 60€**  
Enveloping, relaxes the back, shoulders, neck and scalp
- **Supreme Back** **40 minutes / 70€**  
Relieves tension in the back and shoulders, relaxes the neck and scalp
- **Ideal Legs** **30 minutes / 60€**  
Smoothing and kneading the thighs and calves, for a feeling of lightness
- **Reflexology** **50 minutes / 80€**  
Pressure on the "reflex" zones, relaxes the feet and leads to deep relaxation

## Whole-body relaxation

- **Balinese** **50 minutes / 80€**  
Rhythmic and energizing, relaxes the muscles, relieves the legs and sculpts the figure
- **Royal Balinese** **1h/90€**  
Longer and more subtle, leads to deeper release
- **Abhyanga** **1h/90€**  
Ample and rejuvenating, supreme against general fatigue and mental restlessness
- **Emotional management massage** **1h/90€**  
Therapeutic massage that allows you to find harmony in the body in front of emotions
- **Soin sur mesure** **30 minutes / 60€ 1h/90€**  
Do you have a particular desire ? Jerome is here to relieve you, just ask him !



Book your wellness appointment directly at the reception, by phone 04 58 17 02 87 or by email [contact@timberlodge.fr](mailto:contact@timberlodge.fr)