



CAMILLE . M

SPA & BIEN-ÊTRE



ON NE NAÎT PAS FEMME :  
ON LE DEVIENT.  
SIMONE DE BEAUVOIR

LA BEAUTÉ COMMENCE AU MOMENT  
OÙ VOUS DÉCIDEZ D'ÊTRE VOUS-MÊME.  
COCO CHANEL

RAPPELEZ-VOUS, LE PLUS GRAND ÉCHEC  
EST DE NE JAMAIS AVOIR ESSAYÉ.  
WILLY LIPASO

LA BEAUTÉ N'A PAS D'ÂGE.

L'ÉLÉGANCE EST LA SEULE BEAUTÉ  
QUI NE SE FANE JAMAIS.  
AUDREY HEPBURN

LA BEAUTÉ EST L'OPPOSÉ DE LA PERFECTION,  
IL S'AGIT PLUTÔT DE CHARISME & CARACTÈRE.



SPA & BIEN-ÊTRE

# CAMILLE . M

L'institut Camille.M SPA & BIEN-ÊTRE est un lieu de bien-être et de sérénité. Dans une ambiance coconning, propice à la détente, profitez des bienfaits de nos soins, de nos modelages, du hammam et du bain hydromassant.

Nous vous proposons des prestations de soins et massages selon des techniques spécifiques pour vous apporter un pur moment d'évasion.

Soins des mains et des pieds, maquillage, épilation, minceur, sont également à la carte...

Dans l'espace Spa : café, thé et eau fraîche vous seront offerts.



## SOINS DU CORPS

- ◆ **Détente (dos, cuir chevelu, voûte plantaire) 20 min.....41€**  
30min.....55€  
45min.....67€

*À partir de 30 min, choisissez deux ou trois zones :*

*- Massage du dos profondément délassant, il libère les tensions accumulées pour un pur moment de bien être.*

*- Massage du cuir chevelu et des zones réflexes du visage, des trapèzes et de la nuque... vous vous sentez revitalisé, relaxé et apaisé.*

*- Massage de la voûte plantaire, fait de techniques d'acupression, soulage les pieds fatigués et apporte énergie et équilibre au corps.*

- ◆ **Soin du dos - 45 min.....63€**

*Un soin du dos délassant ou purifiant.*

*Il comprend un gommage pour adoucir et nettoyer en profondeur cette zone difficile d'accès, suivi d'un massage délassant.*

- ◆ **Soin Jambes légères - 45 min.....63€**

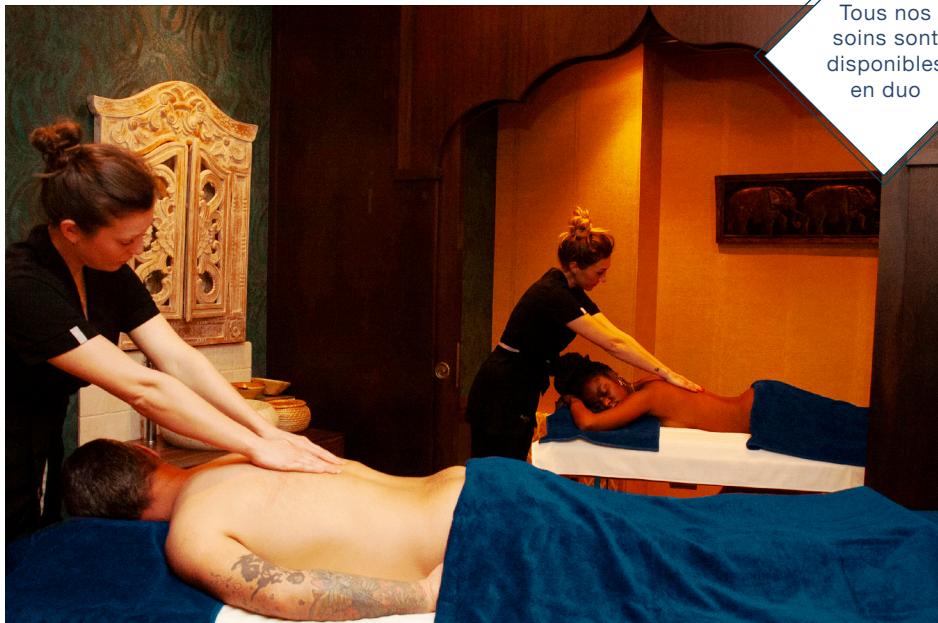
- ◆ *Un soin dédié au soulagement des muscles endoloris et fatigués des jambes et des mollets. Ce massage est tonique, drainant et rafraîchissant.*

◆ **Gommage corps - 30 min.....53€**

*Gommage Savon noir parfumé à l'eucalyptus.*

*Secret de beauté des femmes marocaines, l'application du savon noir a une propriété émollissante et le gant Khassa a pour but d'éliminer les cellules mortes. Votre peau sera nettoyée, adoucie et éclatante.*

Tous nos soins sont disponibles en duo





# MASSAGES \* DU MONDE

◆ **Massage 60 min.....84€      1h30.....127€**

◆ **Massage Balinais**

*Plongez dans un univers de tranquillité grâce à cette évasion ancestrale balinaise. À ce voyage sensoriel s'associe lissages traditionnels profonds et étirements doux Thaï pour vous procurer un état de pur bien-être...*

◆ **Massage Oriental**

*Ce massage inspiré de la tradition orientale travaille l'ensemble du corps par grands lissages, les mains expertes de la praticienne insistent sur les points de tensions pour éliminer toxines et douleurs musculaires, pour un lâcher prise immédiat...*

◆ **Massage Ayurvédique**

*Inspiré de la tradition indienne millénaire, ce massage tonifiant propose une alternance de rythmes variés. Ce soin soulage vos tensions, vos contractures musculaires, facilite le sommeil profond et laisse la peau soyeuse...*

◆ **Massage Polynésien**

*Un massage hérité des guérisseurs de Polynésie, inspiré du Lomi-Lomi, utilisant les pressions et mouvements continus des avant-bras, des poings et des phalanges pour vous accompagner tout au long de cette incroyable expérience de détente entre le corps et l'esprit...*

◆ **Forfait 5 massages - (valable 6 mois non nominatif)**

**30 min...253€**

**60 min...386€**

**1h 30...584€**

*\* Massages de bien-être et de confort, non thérapeutiques. Ne pas confondre avec l'activité de masseur kinésithérapeute.*



## SOIN DRAINANT

- ◆ **Drainage lymphatique - 60 min.....82€**

*Le drainage lymphatique manuel est une technique de massage doux destinée à stimuler la circulation de la lymphe et à détoxifier l'organisme, tout en renforçant le système immunitaire. Le drainage lymphatique manuel s'effectue avec les doigts et la paume des mains sur l'ensemble du corps, en suivant le sens de la circulation lymphatique et en variant la pression.*

- ◆ **Cure 5 séances - 60 min.....395€**

- ◆ **Cure 10 séances - 60 min.....754€**

## SOIN MINCEUR

- ◆ **Radio Fréquence 1 séance.....115€**

*Action pour traiter le relâchement cutané ainsi que toutes les cellulites ( fibreuse, aqueuse, indurée ) Redonne une silhouette harmonieuse*

- ◆ **Cure Radio-fréquence 6 séances.....620€**

- ◆ **Forfait 10 massages - (valable 1 an non nominatif)**

**30 min...495€**

**60 min...756€**

**1h 30...1143€**



# SOIN ÉNERGÉTIQUE

## ◆ Soin Équilibre de l'énergie vitale - 1h30 min.....127€

*Inspiré de la médecine chinoise et de la kinésiologie, ce soin permet de rétablir le flux optimal de l'énergie vitale dans le corps. En testant le tonus de quatorze principaux muscles, nous déterminons les potentiels vides et excès d'énergie.*

*Celle-ci sera ensuite relancée par différentes techniques choisies selon chaque cas (frottements, acupressions sur des points spécifiques, brossage de méridiens), permettant ainsi de relancer et fluidifier l'énergie vitale à travers les organes et cellules.*

*Ce soin se conclut par le massage d'une zone prioritaire déterminée par scanning du corps. Cette détente finale permettra au corps d'intégrer en profondeur tous les bénéfices du rééquilibrage.*





# SOINS PERSONNALISÉS ALTÉARAH

## TRANSFORMER VOTRE ÉTAT ÉMOTIONNEL

### ◆ ESCALE BIEN ÊTRE - 45 min.....69€

#### **CHOIX COULEUR, OLFACTION & GOMMAGE**

*5 soins étonnants et riches de bienfaits pour réveiller votre corps et votre esprit, retrouver un corps tonique, une peau satinée, souple et hydratée et une énergie positive. Quand les couleurs, l'olfaction de Parfums de Soins et l'extraordinaire Gommage au sel de l'Himalaya Altearah se conjuguent, ils vous permettent une revitalisation et une reconnection à vos ressources essentielles.*

### ◆ INSTANTS DE SOIN - 60 min.....92€

#### **CHOIX COULEUR, OLFACTION & MASSAGE**

*Chaque couleur invite des gestuelles de modelage, des rythmes, un toucher et une expérience différents.*

*Vous pourrez renouer avec votre intériorité, pour faire ressurgir la meilleure version de vous même et nourrir, réparer et équilibrer vos besoins essentiels.*

*Laissez vous guider par votre envie du moment, votre intuition et abandonnez vous à l'expérience de la couleur.*

**Oxygène Himalayen** : pour un nouveau souffle, une peau soyeuse et restructurée, un corps qui respire et un mental qui s'apaise.

**Terre et feu** : Recharger votre énergie vitale et retrouver une peau régénérée et tonique, chaleur et vitalité pour le corps et l'esprit.

**Pur Diamant** : La pureté et l'éclat du diamant, luminosité et transparence de votre peau. Un esprit sain dans un corps sain.

**Soleil Radiant** : Réconfort, relaxation et cocooning, une peau radieuse, un corps léger et un sentiment de force intérieure et de tranquillité.

**Océan de Sérénité** : Vous libérer de toutes vos tensions, retrouver un corps souple, une peau fraîche et une sensation d'ouverture et de fluidité avec un mental serein.



◆ **LES ODYSÉES - 90 min.....141€**

**CHOIX COULEUR, OLFACITION, GOMMAGE & MASSAGE**

*Une conjugaison harmonieuse d'étapes pour produire un changement d'état sur différents niveaux : la pensée, le corps et l'être, laisser derrière soit les préoccupations quotidiennes, respirer, sentir, recharger, découvrir, passer d'une rive à l'autre.*

- Odysée Himalayen** : Laissez sur la rive la pression quotidienne qui vous étouffe et vous restreint, plongez-vous dans un bain d'oxygène régénérant pour le corps et l'esprit afin de vous retrouver.
- Odysée Terre et feu** : Abandonnez fatigue et découragement, pour émerger dans la sécurité bienfaisante que vous offre votre force vitale.
- Odysée Pur Diamant** : Vous vous sentez envahi de pollutions diverses, un grand ménage s'impose, pour retrouver votre clarté d'esprit, vitalité et intégrité.
- Odysée Soleil Radiant** : Brassé par le vent de vos émotions, dispersé, vous aspirez à retrouver votre force intérieure et votre centrage pour sentir et exprimer votre présence rayonnante, source de créativité.
- Odysée Océan de Sérénité** : Laissez fondre vos tensions, rigidité, stress et résistances pour vous ouvrir avec souplesse aux propositions de la vie dans la zénitude du lâcher prise.





# SOINS PERSONNALISÉS ALTÉARAH

## TRANSFORMER VOTRE ÉTAT ÉMOTIONNEL

### ◆ SOINS DÉTOX - 90 min.....141€

#### **CHOIX COULEUR, OLFACTION, GOMMAGE & ENVELOPPEMENT**

*Un nettoyage et une recharge profonde pour libérer le corps, l'émotionnel et le mental de leurs toxines et repartir d'un bon pied.*

*Rituel Olfactif, gommage et enveloppement se conjuguent pour libérer le corps et l'esprit de leurs toxines et pollutions diverses.*

*En cure ou à la séance.*

**Oxygène Détox** : Rétablit l'équilibre global, calme le mental, nettoie le système respiratoire. Soulage la pression mentale et affective.

**Énergie Détox** : Relance l'énergie et la force vitale, booste le mental, recharge le corps. Épurer son énergie pour retrouver la vitalité.

**Pureté Détox** : Un nettoyage profond et global sur tous les plans. Se libérer des pollutions de tous ordres pour retrouver la clarté intérieure et sa vitalité naturelle.

**Minceur Détox** : Renforcer les processus d'élimination et d'assimilation du corps pour se recentrer et nettoyer les émonctoirs, dissoudre les blocages et rétentions pour affiner son corps et se sentir plus léger.

**Zen Détox** : Faire fondre les blocages et les tensions du corps, liés aux tensions émotionnelles et mentales, apaiser toutes les réactivités pour retrouver confort, fluidité et zénitude.



## 9 MOIS PAS À PAS

### ◆ **Massage femme enceinte.....84€**

***Le soin corps prénatal qui soulage les gênes et les maux de la femme enceinte.***

*Ce moment de quiétude et de sérénité apporte à la future maman un bien-être profond, un temps de bonheur pour elle et bébé afin de se sentir en parfaite union...*

*Soulagée des tensions musculaires et de la sensation de jambes lourdes elle repartira rayonnante de bien être...*

*Le massage sera effectué sur l'avant du corps puis la futur maman se mettra sur le côté afin que la praticienne s'occupe du dos et des jambes*

*Ce soin pourra être réalisé dès le début du 4 éme mois de grossesse (la grossesse doit bien se dérouler, le cas échéant un avis médical est impératif)*







# SOINS DU VISAGE MATIS

*Avant chaque soin, un diagnostic est établi afin d'utiliser les produits les plus adaptés.*

## ◆ **LES SOLUTIONS FLASH 30 min.....48€**

- Nettoyage
- Gommage
- Masque Classic
- Massage des trapèzes pendant la pose du masque
- Réhydratation

## ◆ **LES SOLUTIONS BEAUTÉ Essentiel 45 min.....64€**

- Nettoyage
- Gommage
- + Retrait de comédons**
- Masque Classic
- Massage du décolleté et des trapèzes pendant la pose du masque
- Réhydratation

## ◆ **LES SOLUTIONS BEAUTÉ Expert 60 min.....81€**

- Nettoyage
- Gommage
- Retrait de comédons
- + Gommage et Masque yeux et bouche**
- Massage du décolleté et des trapèzes suivi d'un drainage du visage
- + Masque spécifique**
- + Massage du cuir chevelu ou de la voûte plantaire pendant la pose du masque**
- Réhydratation





# SOINS DU VISAGE MATIS

## ◆ **LES SOLUTIONS ANTI-ÂGE 90 min.....111€**

- Nettoyage
- Gommage
- Retrait des comédons
- Gommage et Masque spécifique yeux et bouche
- + Massage visage drainant, anti rides et fermeté**
- Masque spécifique
- Massage du cuir chevelu **et** de la voûte plantaire pendant la pose du masque
- Réhydratation

## ◆ **LE SOIN LIFT 71 60 min.....120€**

*Inspiré de l'art du facialisme, ce modelage dynamisant et rythmé booste la circulation sanguine, détoxifie le teint et galbe les muscles faciaux. Véritable stretching du visage, les tissus sont réenergisés, détendus puis tonifiés profondément pour un ressenti liftant ultra-tonique et galbant en fin de soin.*

- Nettoyage
- Diagnostic facial global
- Traitement par modelage
- Pose de masque
- Réhydratation et conseils auto-massage

## ◆ **FORFAIT 5 SOINS DE 30MIN.....275€**

*(comprenant uniquement le traitement par modelage)*

◆ **RADIO FREQUENCE 20 min.....68€**

*Soin des yeux ou contour de la bouche. Traitement pour une action spécifique par stimulation des fibroblastes collagène et elastine dans cette zone ciblée (patte d'oie , ride du lion ...) Effet tenseur, lift, réduit les ridules et rides.*

◆ **CURE DE 6 SÉANCES.....350€**

◆ **RADIO FREQUENCE 40 min.....115€**

*L'alternative au lifting chirurgical. Effet tenseur immédiat sur la peau. Traite le relâchement cutané en profondeur par stimulation des fibroblastes ( relance la production collagène et élastine )*

◆ **CURE DE 6 SÉANCES.....570€**











# H A M M A M O U

## B A I N H Y D R O M A S S A N T

€/pers.

<b>Séance 30 min 1 personne.....</b>	<b>34€</b>
<b>Séance 30 min 2 à 4 personnes.....</b>	<b>32€</b>
<b>Séance 30 min 5 à 7 personnes.....</b>	<b>31€</b>
<b>Séance 30 min 8 à 10 personnes.....</b>	<b>30€</b>
<b>Séance 30 min 11 à 14 personnes.....</b>	<b>29€</b>

*Le SPA vous sera totalement privatisé lors votre moment de détente.*

***Maillot de bain et tongs obligatoires.***

<b>Dose de gommage au savon noir Beldi (1dose/pers).....</b>	<b>5€</b>
<b>Gant Kassa.....</b>	<b>11€</b>





# FORFAITS SPA

€/pers.

**Séance Hammam + Bain hydromassant 1h - 1 pers.....64€**

**Séance Hammam + Bain hydromassant 1h - 2 à 4 pers.....60€**

**Séance Hammam + Bain hydromassant 1h - 5 à 7 pers.....58€**

**Séance Hammam + Bain hydromassant 1h - 8 à 10 pers.....56€**

**Séance Hammam + Bain hydromassant 1h - 11 à 14 pers.....54€**

Dans l'espace Spa : café, thé et eau fraîche vous seront offerts.

## POUR ACCOMPAGNER VOTRE DÉTENTE...

*En collaboration avec C& CHOUX, la pâtisserie Caennaise la plus reconnue pour vous chouchouter...*

*Nous vous proposons un assortiment de **choux sucrés** :*

◆ **Par 6 .....14€50**





# SOINS DES MAINS & PIEDS

Limage des ongles.....6€

Mise en beauté des ongles.....28€

*(limage + repousse cuticules + application d'une base)*

Mise en beauté des mains ou des pieds - 45min.....48€

*(gommage + limage + repousse cuticules + **modelage** + application d'une base)*

Vernis longue durée mains ou pieds **SANS** mise en beauté des ongles

Couleur.....29€

Vernis longue durée Mains ou Pieds **AVEC** mise en beauté des ongles

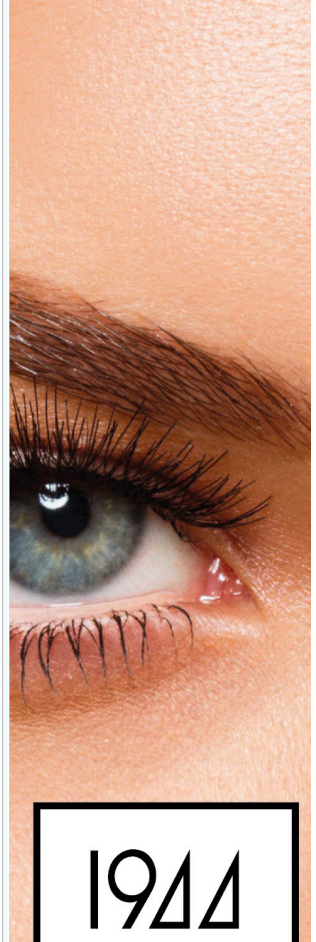
Couleur.....39€

Dépose de vernis longue durée.....mains 12€    pieds.....21€

Calluspeeling (30min).....36€

*Après l'été, on se retrouve souvent avec les pieds très secs. Ce soin est spécialement conçu pour éliminer les callosités, apporter douceur et hydratation à vos pieds.*





1944



# MAQUILLAGE &

## TECHNIQUES DU REGARD

Maquillage flash 15 min.....	28€
Maquillage complet 30 min.....	42€
Cours de maquillage 45 min.....	50€
Teinture cils.....	19€
Teinture sourcils.....	15€
Teinture cils + sourcils.....	32€
Réhaussement de cils.....	58€
Réhaussement de cils + teinture.....	75€
Maquillage mariée 45 min le jour J (+ 1h d'essai).....	85€



## ÉPILATIONS FEMME

Lèvre ou sourcils ou menton.....	14€
Restructuration de sourcils.....	18€
Lèvre + sourcils.....	25€
Lèvre + restructuration de sourcils.....	29€
Lèvre + sourcils + menton.....	35€
Joues.....	10€
Aisselles.....	16€
Maillot simple.....	16€
Maillot brésilien (juste échancré) .....	22€
Maillot américain (semi-intégral).....	26€
Maillot intégral ou petit ticket (inter fessier compris).....	32€
Fesses.....	10€
1/2 bras.....	15€
Bras entier.....	21€
1/2 jambes ou cuisses.....	23€
3/4 jambes.....	25€
Jambes entières.....	32€
1/2 jambes + maillot simple + aisselles.....	45€
Jambes entières + maillot simple + aisselles.....	52€





## ÉPILATIONS HOMME

Pommettes, oreilles ou nez.....	9€
Sourcils.....	17€
Aisselles.....	16€
Torse ou ventre.....	25€
Torse + ventre.....	40€
Dos.....	30€
Dos+épaules.....	35€
1/2 jambes ou cuisses.....	27€
Jambes entières.....	43€



## PARTENAIRES

**MATIS**  
PARIS



**Altearak**  
BIO

**O·P·I**

*De  
si jolis  
pieds*  
FRANCE

**YUMI** AUTHENTIC BEAUTY  
LASHES







11 Rue Guilbert  
14000 CAEN

02 31 52 02 29 // [contact2@camille-m.fr](mailto:contact2@camille-m.fr)

[www.camille-m.fr](http://www.camille-m.fr)

Du mardi au vendredi de 10h à 19h

Le samedi de 9h à 19h

