



CARTE DES SOINS
Treatments menu

Garrigae®

Ailleurs.

ABBAYE DE SAINTE-CROIX

★★★★

A close-up photograph of a woman lying on her back, eyes closed, receiving a massage. Her hands are clasped in front of her. Several lit white candles are visible in the foreground, creating a warm, relaxing atmosphere. The background is softly blurred, showing a person's hands performing the massage.

UN TEMPS POUR SOI
A time for yourself



L'espace Bien-Être de l'Abbaye de Sainte Croix est une invitation à la détente et à la douceur de vivre. Imaginez... un espace de soins en plein cœur de la garrigue pour les beaux jours ou un modelage sous les toits de l'Abbaye dans le confort de notre maison. Découvrez un univers de douceur et de bien-être avec des soins à base de fleurs et de plantes médicinales. Lavande, Arnica, Sauge, Rose, Citron... Laissez-vous aller et prenez un temps pour vous, la sérénité commence ici...

The wellness area of the Abbaye de Sainte Croix is an invitation for relaxation and easy living. Imagine... A space for care in the heart of the "garrigue" for sunny days or a massage under the roof of the Abbaye in the comfort of our home. Enjoy a world of sweetness and wellness with basic care of flowers and medicinal plants. Lavender, Arnica, Sage, Rose, Lemon... Let yourself go and take a time for you, serenity starts here...





LES MODELAGES *Massage*

L'ART DU BIEN-ÊTRE MÉDITERRANÉEN

Mediterranean's wellness Art

ÉCLAT SOUS L'OLIVIER :

Friction exfoliante du corps, et modelage relaxant

Olive glow: Body Scrub rubdown and 30-minute relaxing massage

1 60 min - 80 euros

1 90 min - 115 euros

BALNEO A L'ABBAYE

Abbey's Balneotherapy

RITUEL BALNÉO ET MODELAGE RELAXANT :

Goûtez aux bienfaits de l'eau avec un soin sur mesure (disponible en basse et moyenne saison)

Balneo ritual and relaxing modelling: Appreciate the benefits of water with a customize treatment (available at low and middle season)

1 30 + 30 min - 80 euros

1 30 + 60 min - 105 euros

LES MODELAGES RELAXANTS ET TUINA

Relaxing massage and tuina

MODELAGE RELAXANT :

Modelage de relaxation sur mesure, pour dénouer les tensions, apaiser le corps et l'esprit.

Huiles essentielles et crème de modelage adaptées à chacun.

A relaxing personalised massage to release tension, soothe mind and body, using blended aromatherapy essential oils and cream for one's needs.

1 30 min - 56 euros

1 45 min - 82 euros

1 60 min - 97 euros



LE RITUEL SIGNATURE

RITUEL SIGNATURE

Nous vous proposons de découvrir ce massage énergétique et émotionnel, permettant à la fois une profonde détente du corps et de l'esprit.

Nous cherchons ensemble le lien entre vos tensions physiques et ses causes émotionnelles laissant ainsi l'énergie circuler librement.

Ce rituel signature est une invitation au voyage intérieur et au lâcher-prise.

Vivez l'expérience...

(durée du soin 1h15)

1 105 min - 135 euros

MAIS AUSSI...
But also...

SOIN HOMME

Man treatment

Modelage fondé sur une combinaison de massages relaxant, acupression et tuina pour détendre le corps. Plus ou moins profond selon les tensions musculaires, il s'effectue à l'huile d'argan riche en vitamine E.

Massage based on a combination of relaxing movements, acupressure and tuina to relax the body and restore energy. More or less deep depending on muscle tension, it is done with argan oil rich in vitamin E.

1 60 min - 97 euros

SOIN FEMME ENCEINTE

Pregnant woman treatment

Modelage très doux et relaxant de tout le corps. Véritable soin cocooning adaptés à l'évolution de votre corps (les produits utilisés sont sans huiles essentielles).

Very gentle and relaxing massage of the whole body. You will receive care and gestures adapted to the evolution of your body (the products used are without essential oils).

1 60 min - 97 euros

LES SOINS DU VISAGE

Facial treatments

Un soin tout en douceur aux mille et une senteurs.

A very softly facial care with thousand and one scents.

Soin coup d'éclat / *Facial Glow Care*
Démaquillage - gommage - modelage
Make-up removal - exfoliation - facial massage

1 30 min - 45 euros

Soin revitalisant / *Revitalizing care*
Démaquillage - gommage - long modelage - masque vapeur
Make-up removal - exfoliation - long facial massage - vapor mask

1 60 min - 97 euros



JOURNEE SERENITE *Serenity at the abbaye*

Profitez de l'expérience Garrigae à l'Abbaye le temps d'une journée détente et sérénité:

Un soin de 60 minutes au choix selon vos envies

Un déjeuner au restaurant gastronomique La Table de l'Abbaye (menu Bistrot comprenant entrée, plat ou plat, dessert, 1 verre de vin et de l'eau minérale)

Un atelier de relaxation : 10 minutes de relaxation intense guidée par le son et la voix menant au calme et au lâché prise

Un accès à la piscine extérieure

Enjoy the Garrigae experience at the Abbey for a day of relaxation and serenity: 60 minutes massage to choose according to your desires

A lunch at the gastronomic restaurant La Table de l'Abbaye (Bistrot menu including starter, main course or main course, dessert, 1 glass of wine and mineral water)

A relaxation workshop: 10 minutes of intense relaxation guided by sound and voice leading to calm and letting go

Access to the outdoor pool

1 Tarif individuel 135 euros / pers.

1 Tarif couple 118 euros / pers.



LES SOINS
SPECIFIQUES
Specific treatments

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Foot reflexology

Adaptée à votre sensibilité, vous choisissez votre approche, drainante et profonde, ou sensorielle.

Adapted to your needs and expectations, you will be able to choose a draining, deep or sensorial approach.

1 45 min - 80 euros

FRICION EXFOLIANTE

Body Exfoliation

Friction Exfoliante aux cristaux de Sels marins et aux huiles essentielles.

Body Exfoliation with marin salt and aromatherapy oils.

1 30 min - 35 euros

LE SOIN DU MOIS

Massage of the month

Chaque mois, nous vous proposons un soin à l'honneur.

Each month, we propose a special massage.

1 30 min - 56 euros



EXPERIENCE DE RELAXATION

Relaxation experience

Respiration, exercice d'entrée en sophrologie effectué en extérieur principalement. Nous accumulons des tensions qui souvent se traduisent par des raideurs musculaires, de la fatigue mentale ou des douleurs. Véritable soin cocooning adaptés à l'évolution de votre corps

Breathing and Sophrology exercices performed outdoors mainly. We accumulate tension that often results in muscle stiffness, mental fatigue or pain. This experience allow you to reconnect with your body and your inner self.

1 60 min - 25 euros / pers. (2 à 6 pers.)

EXPERIENCE DE MEDITATION

Meditation Experience

Méditer est une technique de concentration et de relaxation permettant de se concentrer sur soi et ainsi, faire taire son brouhaha intérieur. C'est une parenthèse dans notre quotidien stressant au rythme trop rapide : c'est pouvoir se poser, s'arrêter et observer ce qui se passe en nous...

Meditation is a technique of focused concentration and relaxation leading to increase attention to our inner self and silence our mind hubbub. It a break in our stressful pace, to be able to stay still, and see what is happening in us.

1 60 min - 30 euros / pers. (2 à 6 pers.)



Route de Val de Cuech
13300 Salon de Provence - France
Tél. : +33(0)4 90 56 24 55 | Fax : +33(0)4 90 17 88 06
Coordonnées GPS de l'héliport :
N43°39'05" - E05°07'59"
resa-abbaye@garrigae.fr

GARRIGAE.FR

