



Garrigae®

*Ailleurs.*

---

ABBAYE DE SAINTE-CROIX

★★★★

CARTE DES SOINS

*Treatment menu*



# UN TEMPS POUR SOI

*A time for yourself*

GARRIGAE,  
*AN IDEAL, A VISION, A COMMITMENT...*

*In a world where authenticity is no longer an option, it becomes more and more important to take care of yourself, share moments with your loved ones, create contact and get closer to nature, Spas Garrigae along with the brand O'Z have developed a spa that meets these new expectations. Our ambition: to guide you towards the essential, to allow you to reconnect with yourself through our treatments, products, energetic massages and our guidance in your activities with us. Garrigae, offers a unique experience of a well-being where your private senses as well as those of the planet are preserved, in a friendly and soothing atmosphere.*

*Garrigae Spa offers a reflection on these values through our partnership with the cosmetic brand O'Z.*

*O'Z is a new way of life. It is a simple but essential brand in the realm of well-being, 100% ORGANIC and natural products, designed with nature.*

*Raw materials such as essential oils have been selected for their richness and for their contribution to the well-being. Creams are natural alliances of essences without any chemical or other inputs ... And the serums are only the nectar of selected plants.*

*Terre Vierge is the first range of the brand O'Z. Oxygène Zénitude, are our key words...*

*And naturally, we have developed matching treatments. The treatments are in connection with nature and eco-friendly.*

*You are unique and our attention is focused on this priority: your sustainable well-being. All our treatments are designed to adapt to your needs, your emotional state of the moment and to give you a timeless experience and to recharge your batteries. We have chosen only manual treatments because we believe in the beneficial power of the hands, in the liberating power of the touch, to bring you peace, centering and vitality. Our commitment: to respect nature, to use products, linen and materials that enhance it.*

*The Spas Garrigae, design all their treatments providing plenty of beneficial moments where you experience natural refinement, enjoying the value of local products «In tune with harmony» or the activity with the special sports treatment. The Spas Garrigae also honors a seasonal treatment developed by our teams or by calling upon an expert.*

... TO WELL-BEING

GARRIGAE,  
UN IDÉAL, UNE VISION, UN ENGAGEMENT...

Dans un monde où l'authenticité n'est plus une option, où il devient de plus en plus important de prendre soin de soi, de partager des moments avec les personnes que l'on aime, de créer du contact et de se rapprocher de la nature, les Spas Garrigae ont développé avec la marque O'Z un spa répondant à ces nouvelles attentes.

Notre ambition : vous conduire vers l'essentiel, vous offrir les moyens de vous reconnecter à vous-même par des soins, des produits, des massages énergétiques et un accompagnement dans vos activités parmi nous.

Garrigae, c'est l'expérience inédite d'un bien-être qui préserve votre écologie intime comme celle de la planète tout en vous offrant un service convivial et harmonieux.

Garrigae a souhaité traduire ces valeurs dans son spa à travers son partenariat avec la marque de cosmétique O'Z.

O'Z est une nouvelle façon de vivre, c'est une marque simple mais essentielle pour le bien être des produits 100% BIO et naturels, conçus avec la nature.

Les matières premières comme les huiles essentielles ont été sélectionnées pour leurs richesses en bien être, les crèmes sont des alliances naturelles d'essences sans apport chimique ou autre...Et les sérums ne sont que le nectar des plantes sélectionnées.

Terre Vierge est la première gamme de la marque O'Z, Oxygène Zénitude, sont nos maîtres mots...

Et logiquement, nous avons développé des soins qui lui ressemblent. Les soins sont en lien avec la nature et respectueux de notre environnement.

Vous êtes unique et notre attention se porte sur cette priorité : votre bien-être durable. Tous nos soins sont conçus pour s'adapter à vos besoins, à vos émotions du moment et vous faire vivre une expérience hors du temps et vous ressourcer. Nous avons fait le choix de soins uniquement manuels car nous croyons au pouvoir bénéfique des mains, au toucher libérateur, pour vous apporter apaisement, centrage et vitalité. Notre engagement : respecter la nature, utiliser des produits, du linge, des matériaux qui la valorisent. Les Spas Garrigae, ces bulles bienfaitantes où on vit l'expérience d'un raffinement au naturel signent l'ensemble de ses soins, valorisant les produits locaux avec le soin « Sur un air d'harmonie » ou l'activité avec le soin spécial sportif. Les Spas Garrigae mettent aussi à l'honneur un soin de saison développé par nos équipes ou faisant appel à un expert.

... AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE





## LES SOINS CORPS

Body treatments

Soins à apprécier seuls ou associés à un soin visage, un massage corps pour une meilleure détente

*Treatments to be enjoyed alone or combined with a facial, a body massage for better relaxation.*

### LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

*Foot reflexology*

Association de massage et d'acupression de zones réflexes du pied. Chaque zone régule un organe, un système, un membre ou une fonction. Elle déclenche ainsi des réactions d'auto-guérison dans l'ensemble du corps. Il en résulte une ré-harmonisation des énergies et une sensation de détente.

*Association of massage and acupressure of reflex zones of the foot. Each zone regulates an organ, a system, a limb or a function. It thus triggers self-healing reactions throughout the body. The result is a re-harmonization of energies and a feeling of relaxation.*

| 25 min - 58 euros

### LE MASSAGE CRÂNIEN

*Cranial massage*

Massage doux du cuir chevelu avec une stimulation de points d'énergie qui vous procure un lâcher-prise du mental et une détente de tout le corps.

*Gentle scalp massage with stimulation of energy points, releasing the mind from stress and relaxing the whole body.*

| 25 min - 58 euros

### LES GOMMAGES QUI FONT LA PEAU DOUCE

*Scrubs for a forever soft skin*

Offrez-vous une mue pour une peau sublimée ! Nos gommages sensoriels exfolient tout en douceur afin de favoriser une meilleure respiration de votre peau, une réceptivité à tout produit de nutrition et surtout un toucher de satin.

*Treat yourself to a moult for a sublimated skin! Our sensory exfoliating scrubs gently exfoliate your skin and help it breathe more easily, be receptive to any nutritional products and, above all, to give it a satinated touch.*

| 25 min - 52 euros

### LES ENVELOPPEMENTS COCONS

*The cocoon wraps*

Un boost de nutrition ou de régénération pour votre peau ! Dans le cocon naturel et douillet vous ferez l'expérience d'un moment de paix et de renaissance.

*A boost of nutrition or regeneration for your skin! In the natural and cosy cocoon you get a moment of peace and rebirth.*

| 25 min - 52 euros

### LE MARIAGE DU GOMMAGE ET DE L'ENVELOPPEMENT

*A fusion of exfoliation and body wrap*

Déarrassé de ses cellules mortes, le corps fait peau neuve avant de se nourrir en profondeur pour une peau souple, hydratée, nourrie ou revitalisée.

Une élasticité retrouvée !

*Cleared of dead cells, the body reproduces new skin before nourishing itself in depth for a supple, moisturized, nourished or revitalized skin. Rediscover its elasticity!*

| 50 min - 98 euros

## LES MASSAGES

### Massages

Choisissez le temps  
que vous vous accordez  
et l'état dans lequel  
vous souhaitez être...

*Choose the time you give yourself  
and the state you want to be in*

#### LE SUR MESURE

*Custom-made*

Massage d'une zone du corps qui sera tout particulièrement chouchoutée : le dos ou les jambes et pieds ou encore la tête, nuque et épaules.

*Massage of one area of the body that will be particularly pampered: the back or legs and feet or head, neck and shoulders.*

| 25 min - 58 euros

#### LES 4 SAISONS

*Four Seasons Massage*

A chaque saison, un rituel spécifique vous est proposé en lien avec l'énergie de la nature.

Ces soins éphémères créés par des experts vous feront vivre cette expérience : bol tibétain, énergie des pierres précieuses, shiatsu, ayurvéda...

Retrouvez notre offre en cours sur Facebook, Instagram et dans notre établissement.

*Each season, a specific ritual is proposed to you in connection with the energy of nature.*

*These ephemeral treatments created by experts will give you an unforgettable experience: Tibetan bowl, energy of precious stones, shiatsu, ayurveda, ....*

*Find our offer on Facebook, Instagram and in our establishment.*

| 50 min - 94 euros

#### MASSAGE DU MONDE

*Massage from the world*

Balinois, Californien, Ayurvédique, Hawaïen ou encore Oriental. Chaque soin à sa spécificité. Après un échange avec votre praticienne, celle-ci vous conseillera le soin le plus adapté.

*Balinese, Californian, Ayurvedic, Hawaiian or Oriental. Each treatment has its own specificity. After an exchange with your practitioner, she will advise you on the most suitable treatment.*

| 50 min - 90 euros      | 80 min - 135 euros

#### LES SPORTIFS

*Sportsmen and women*

Au Spa Garrigae, nous prenons soin des sportifs. Nous avons développé deux massages répondant à vos besoins spécifiques :

- Avant l'effort : un assouplissement des articulations et des muscles sollicités pendant l'effort. Une stimulation des ligaments pour une meilleure performance.
- Après l'effort : une récupération toute en harmonie afin de dissoudre les tensions musculaires, vous relaxer et vous donner l'envie de recommencer.

*At Spa Garrigae, we take care of sportmen and women. We have developed two massages to meet your specific needs:*

- *Before exercise: A relaxation of the joints and muscles solicited during the effort. A stimulation of the ligaments for a better performance.*
- *Back from exercise: A harmonious recovery to dissolve muscular tension, relax and give you the desire to start again.*

| 50 min - 94 euros

#### A L'OMBRE DES PINS

*In the shade of the pines*

La majorité de nos massages sont réalisables, selon les conditions météo, dans la pinède, à l'ombre des pins. Un moment de quiétude incomparable.

(supplément de 5€ par personne)

*Depending on the weather conditions the majority of our massages may be given in the pine forest, in the shade of the pines. A moment of incomparable quietness.*

*(extra charge of 5€ per person)*





## La signature Garrigae de l'Abbaye de Sainte-Croix

The Garrigae signature of the "Abbaye de Sainte-Croix"

### SUR UN AIR D'HARMONIE

*In a tune with Harmony*

Avec ce soin qui combine un gommage à la lavande de 25 minutes et un massage de 55 minutes alliant techniques manuelles relaxantes et pochons de lavande pour une détente plus profonde, Garrigae signe la douceur de vivre au rythme de la nature et la sensorialité de l'Abbaye de Sainte Croix.

*A treatment that combines a 25-minute lavender scrub and a 55-minute massage, mixing relaxing manual techniques and lavender pouches for deeper relaxation, Garrigae signs a treatment in line with sweetness of living to the rhythm of nature and your senses at the Abbaye de Sainte Croix.*

| 80 min - 150 euros

### ROSÉE DU MATIN *Morning dew*

Réveiller notre peau, la débarrasser de ce qui l'étouffe et lui redonner un teint éclatant.

*Awaken your skin, get rid of what's suffocating it and restore a radiant complexion.*

| 25 min - 58 euros

### CASCADE DE LAIT. *Cascade of milk*

Rien de mieux qu'un grand verre d'eau pour notre peau. L'aloë vera, trésor d'hydratation, est notre actif principal pour la ressourcer, l'adoucir, l'apaiser.

Pour une peau souple, confortable et lumineuse.

*Nothing better than a big glass of water for our skin. Aloe vera, a treasured moisturizer and our main active ingredient to replenish, soften and soothe it.*

*For a supple, comfortable and luminous skin.*

| 50 min - 94 euros

### SOURCE D'ÉQUILIBRE. *Source of balance*

Si le soleil est un booster de notre humeur et notre santé, il est aussi source de déséquilibre pour notre peau. Ce soin vous propose des techniques manuelles de drainage pour stimuler notre système de défense et réoxygéner notre peau pour la rendre plus limpide, plus éclatante de santé.

*If the sun is a booster of our mood and health, it is also a source of imbalance for our skin. This treatment offers you manual drainage techniques to stimulate our defense system and reoxygenate your skin to make it clearer and healthier.*

| 50 min - 94 euros

### AU FIL DU TEMPS. *Over time*

S'il est doux de voir le temps passer, c'est un peu moins plaisant sur le visage. Les techniques manuelles utilisées raffermissent et lissent les traits pour ne laisser éclater que notre joie de vivre.

*Even though we may love the time drifting by, it is a little less pleasant on the face. Our manual techniques makes your skin firm and smooth letting only the joy of life to shine through..*

| 50 min - 94 euros



LES SOINS VISAGE  
Massages

## Le Spa des lutins de la Garrigue

*The Spa of the Elves of the Garrigue*

### GLAM JUSQU'AU BOUT DES ONGLES

*Glam until the end of the nails*

Sublimation des mains déjà parfaites comprenant une mise en beauté des ongles, un massage des mains et une pose de vernis.

*Sublimation of already perfect hands including a beauty setting of the nails, a hand massage and an application of nail polish.*

| 25 min - 20 euros

### LE REPOS DES PRINCES ET DES PRINCESSES

*The relaxation of the princes and princesses*

Les premiers massages pour découvrir le bien-être par la sensorialité, calmer l'esprit et détendre ses petites boules de tensions nichées ici et là. Selon l'envie et les besoins, la praticienne pourra se centrer sur une zone du corps ou l'ensemble.

*The first massage to discover sensory well-being, calming the mind and relaxing a few little nods of tension nestled here and there. Depending on the desire and needs, the practitioner can focus on one area of the body or the whole body.*

| 25 min - 48 euros

Adaptés à la morphologie et aux besoins des enfants de 6 à 12 ans.

*These treatments are adapted to the morphology and needs of children from 6 to 12 years of age.*

### MON PREMIER SOIN VISAGE

*My first facial treatment*

Les premiers gestes beauté et bien-être pour une peau resplendissante. Un nettoyage de peau suivi d'un massage visage pour une détente au top.

*The first beauty and well-being gestures for a resplendent skin. A skin cleansing followed by a facial massage for top relaxation.*

| 25 min - 48 euros

### PARTAGE ENTRE PÈRE ET FILS

*Sharing between father and son*

Place aux hommes ! Profitez d'un moment de détente avec un massage de 25 minutes par personne dans votre cabine duo.

*Make way for men! Enjoy a moment of relaxation with a 25-minute massage per person in your duo cabin.*

| 25 min - 100 euros

### PARTAGE ENTRE MÈRE ET FILLE

*Sharing between mother and daughter*

Instant complicité en partageant un soin visage ou un massage de 25 minutes dans votre cabine duo.

*Instant complicity, a moment of beauty or a 25-minute massage.*

| 25 min - 100 euros

L'accompagnant devra remplir le questionnaire de début de soin et rester présent en cabine pendant la durée du soin. Pour les enfants au-delà de 12 ans, nous préconisons les massages de notre carte de soin. Nos praticiennes sont là pour vous aider à choisir en cas de besoin.

*The accompanying person will have to fill in a questionnaire at the beginning of the treatment and remain present in the room for the duration of the treatment. For children over the age of 12, we recommend the massages on our treatment menu. Our therapists are there to help you choose if necessary.*





## Zénitude à l'Abbaye Zen Attitude at the Abbey

Profitez de l'expérience  
Garrigae à l'Abbaye le temps  
de quelques heures ou d'une  
journée détente et sérénité.

*Enjoy a Garrigae moment of relaxation  
and serenity at the Abbey for a few hours  
or for the whole day.*

Les pratiques physiques peuvent se réaliser sur le magnifique domaine de L'Abbaye de Sainte Croix surplombant Salon de Provence ou dans l'espace douillet de notre salon Catherine selon la météo.

*Depending on the weather, all physical exercises can be practiced either on the magnificent domain of the Abbey of Sainte Croix overlooking the « Salon de Provence » or in the cosy space of the Catherine Lounge ».*

### MÉDITATION

#### Meditation

Méditer est l'occasion de retrouver une paix intérieure et de faire taire son brouhaha mental. C'est une parenthèse dans notre quotidien stressant et anxieux.

C'est pouvoir se poser, s'arrêter et observer ce qui se passe en nous pour faire face aux difficultés de la vie, prendre des décisions en toute sérénité et être dans la légèreté.

*Meditation is an opportunity to find inner peace and silence the mental chatter. It gives you a break from the stressful everyday life.*

*Allowing you to pose for a moment, calm down and listen to what's going on inside, meditation enables you to face life's difficulties with more ease, make decisions serenely and live more light- and bright-fully.*

| 25 min - 30 euros

### LES JEUDIS ZEN À L'ABBAYE

#### Thursday Zen at the Abbey

Cette formule inclut :

Pilates / Stretching 1h15 à 18h15

+ Apéritif healthy : cocktail de fruits frais vitaminé ou verre de vin et amuse-bouche raffinés.

*This package includes: Pilates / Stretching 1h15 à 18h15*

+ *Healthy aperitif : fresh fruit cocktail or a glass of wine and some amuse-bouche.*

| 50 euros

### JOURNÉE SÉRÉNITÉ

#### Serenity Day

Cette formule inclus sur la journée :

Un soin de 50 minutes au choix selon vos envies

+ un atelier de relaxation : 10 minutes de relaxation intense guidée par le son et la voix menant au calme et au lâcher prise

+ 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).

*This package includes for the day :*

*A 50 minute treatment of your choice*

+ *a relaxation workshop : 10 minutes of intense relaxation guided by a soothing sound and voice*

+ *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).*

| 148 euros

### LE PLAISIR DE FAIRE PLAISIR !

- BON CADEAU

*The pleasure of pleasing!*

- Gift voucher

Choisissez un montant ou une prestation, seule ou accompagnée d'un produit, d'un repas, nous aurons le plaisir de vous présenter cela dans un coffret cadeau.

*Choose an amount or a service, alone or accompanied by a product or a meal, we're eager to present it as a gift box for you.*





### *Life at the Spa*

#### **OPENING HOURS**

*The spa is open every day from 10:00 am to 8:00 pm to hotel guests and outside guests.*

#### **CONFIRMATION AND CANCELLATION POLICY**

*For any appointment confirmation, your credit card number will be requested.*

*Please note that we require a minimum 24hrs notice of cancellation or rescheduling in advance to avoid cancellation fees.*

#### **CONDITIONS FOR USING THE FACILITIES**

*To our hotel guests, in order to take advantage of your treatment in the best conditions, we advise you to come directly in a bathrobe.*

#### **MINORS**

*We perform massages on children from 6 -7 years old only in the presence of a parent, possibly during a duo massage. We invite you to refer to our services developed for them.*

*From 13 years old, the services offered are the same as for adults, although adapted in terms of pressure.*

#### **TREATMENTS**

*The times indicated is the actual time of treatment. Therefore, we advise you to come 10 minutes before your appointment in order to respect the duration of your sessions. In case of delay, the duration of the treatment will be reduced accordingly.*

*For a better relaxation and efficiency of your treatments, we invite you to come and enjoy our facility 1 hour before the beginning of your treatment. (Exception made for waxing).*

*Gentlemen, we recommend that you shave at least 2 hours before your facial.*

*Please inform us of any health problems, allergies, injuries that could influence the choice and/or the realization of the treatment at the time of the health questionnaire. Otherwise, the Management is released from any responsibility.*

*We inform you that any inappropriate behaviour during the treatment will result in the immediate termination of the treatment without a refund.*

*All our massages are wellness services without therapeutic purpose.*

### **LA VIE AU SPA**

#### **HORAIRE D'OUVERTURE**

Vos praticiennes vous accueillent tous les jours de 10h à 20h sur rendez-vous.

#### **POLITIQUE DE CONFIRMATION ET D'ANNULATION**

Pour toute confirmation de rendez-vous, votre numéro de carte bancaire vous sera demandé.

En cas d'empêchement, nous vous demandons d'avoir l'amabilité de décommander ou déplacer votre rendez-vous au moins 24h à l'avance. Dans le cas contraire, nous serons au regret de devoir facturer ce soin.

#### **CONDITIONS D'UTILISATION DES INSTALLATIONS**

A nos résidents hôtel, pour profiter de vos soins dans les meilleures conditions, nous vous conseillons de venir directement en peignoir et chausson.

#### **MINEURS**

Nous réalisons les massages sur les enfants à partir de 6 -7 ans uniquement en présence d'un parent possiblement lors d'un massage duo. Nous vous invitons à vous référer à nos prestations développés pour eux.

A partir de 13 ans, les prestations proposées sont les mêmes que pour adultes, bien qu'adaptées en terme de pression.

#### **SOINS**

Les durées indiquées correspondent au temps effectif des soins. Aussi, nous vous conseillons de venir 10 minutes avant votre rendez-vous afin de respecter la durée de vos séances. En cas de retard, la durée du soin sera diminuée d'autant.

Messieurs, nous vous recommandons de vous raser au minimum 2h avant votre soin du visage.

Nous vous prions de bien vouloir nous informer de tout problème de santé, allergie, blessure qui pourrait influencer le choix et/ou la réalisation du soin au moment du questionnaire de santé. Dans le cas contraire, la Direction se dégage de toute responsabilité.

Nous vous informons que tout comportement déplacé pendant le soin entrainera l'arrêt immédiat de celui-ci sans remboursement possible.

Tous nos massages sont des prestations de bien-être sans but thérapeutique.





Quartier du Val de Cuech  
13300 Salon de Provence - France  
Tél. : +33(0)4 90 56 24 55  
[spa-abbaye@garrigae.fr](mailto:spa-abbaye@garrigae.fr)

[GARRIGAE.FR](http://GARRIGAE.FR)

