



CINQ M̄NDES
SPA PARIS

Toute notre équipe vous souhaite la bienvenue au «Spa du M».
Our entire staff welcomes you to the «M Spa».

Horaires d'Ouverture - Opening hours :

Ouvert tous les jours - Open 7 days a week

- Hiver : De 9h30 à 20h00
- Winter : From 9:30am to 8pm

- Été : Nous consulter
- Summer : Please consult us

Réservations - Bookings :

- Ligne directe - Direct line Tel. : +33 (0)4 50 18 36 48
- Depuis votre chambre - From your room Tel. : 605

Situé en plein cœur de l'hôtel, le spa vous propose une piscine équipée d'une nage à contre-courant, un sauna, un hammam taillé dans la roche, inspirés de l'architecture locale, dans un mélange subtil qui marie le bois et la pierre. Venez découvrir notre Espace Soins avec ses 4 cabines, dont notre exceptionnelle table de massage au sable chaud alpha quartz qui épouse les courbes du corps permettant une relaxation totale.

Le spa du M a sélectionné pour vous la marque CINQ MONDES dont les produits associent les bienfaits de la Phyto-Aromatique à une cosmétique de pointe. Les produits cosmétiques CINQ MONDES respectent la **Charte Laboratoire du naturel** : sélection d'ingrédients bio ou naturels, 0% paraben, 0% phénoxyéthanol, 0% silicone, 0% huile minérale, 0% matière première animale, 0% colorant artificiel. Produits testés sous contrôle dermatologique.



The M Spa has selected cosmetic products developed by CINQ MONDES for you, which combine state-of-the art cosmetology with the benefits of Phyto-Aromatics. All cosmetic products comply with Natural Formulation Guidelines: the selection of organic or natural ingredients, 0% paraben, 0% phenoxyethanol, 0% silicone, 0% mineral oil, 0% animal-based raw material, 0% artificial coloring agent and testing under dermatological control.

Discover a sensation of well-being and comfort with our exceptional Alpha-Quartz sand massage table. Based on an ancient concept which uses warm sand to alleviate pain and promote comfort, warmed sand flows around and envelops the body providing total relaxation.

Rituels de soin - Visage

Treatment Rituals - Face

Suite à un diagnostic personnalisé, nos soins-massages du visage associent l'efficacité de la Dermalpuncture CINQ MONDES «gestuelle d'acupuncture sans aiguille» à la performance de produits Phyto-Aromatiques naturels pour la jeunesse du visage et pour relaxer l'ensemble du corps.

Following a personalized diagnosis, our customized face-care massages combine the efficiency of CINQ MONDES Dermalpuncture «acupuncture without needles» with the performance of natural Phyto-Aromatic products to smooth facial lines and relax the entire body.



SOIN-MASSAGE ÉCLAT DU VISAGE «RITUEL FLEURS DE BALI®» : 20 min 60 € **«BALI FLOWER RITUAL» EXPRESS RADIANCE FACIAL**

Ce soin coup d'éclat, inspiré des Rituels de Beauté Balinais, associe nettoyage de peau, massage du visage et du cuir chevelu.

This immediate-radiance facial treatment, inspired by Balinese Beauty Rituals, couples skin cleansing with a relaxing massage of the face and scalp.

SOIN-MASSAGE DU VISAGE SUBLIMATEUR «AUX CINQ FLEURS®» : 50 min 110 € **«FIVE FLOWER RITUAL» ILLUMINESCENCE FACIAL**

Issu d'un Rituel Balinais, ce soin nettoyant redonne éclat et souplesse à votre peau.
Based on an ancestral Balinese Ritual, this cleansing treatment restores skin radiance and suppleness.

SOIN-MASSAGE DU VISAGE «Ko Bi Do» LISSANT ET REPULPANT : 50 min 120 € **«Ko Bi Do» REJUVENATIVE SMOOTHING AND REPLUMPING FACIAL MASSAGE**

Inspiré d'un Rituel Japonais ancestral «Ko Bi Do», véritable lifting manuel du visage et du cou.
Vous retrouvez une peau tonifiée, lissée et repulpée.

Based on an ancestral Japanese «Ko Bi Do» Ritual, this manual anti-wrinkle facial is designed to lift and tonify your facial contours.

SOIN-MASSAGE DU VISAGE PRÉCIEUX «Ko Bi Do» ANTI-ÂGE GLOBAL : 80 min 160 € **PRECIOUS «Ko Bi Do» COMPLETE ANTI-AGE «LOTION OF YOUTH» FACIAL**

Véritable soin «anti-âge global», ce lifting manuel inspiré du massage japonais «Ko Bi Do» associé à un masque aux vertus régénérantes, agit en profondeur sur les rides, la fermeté, l'éclat, et insiste sur le contour des yeux, la bouche, le décolleté. Pour parfaire votre détente vous recevrez un délicieux massage des mains et des pieds.

A truly complete anti-ageing facial care, this manual anti-wrinkle treatment from the Japanese «Ko Bi Do» Ritual is coupled with a regenerating mask, works deeply on wrinkles, firmness, a glowing complexion, with a special focus on eye contour, lips and neckline. To make your relaxation complete, you will enjoy a delightful massage of your hands and feet.

Rituels de soin - Corps Treatment Rituals - Body

RITUEL AYURVÉDIQUE INDIEN TONIFIANT : 50 min 120 € TONIFYING INDIAN AYURVEDIC RITUAL

Inspiré de la tradition indienne millénaire, ce massage tonifiant à l'huile chaude propose une alternance de rythmes variés. Profitez des fragrances de vanille et de cardamome de ce soin qui soulage vos muscles, facilite le sommeil profond et laisse la peau soyeuse.

This warm oil tonifying treatment, from the millennia old Indian tradition, relies on a combination of alternating massage strokes. Enjoy the vanilla and cardamom fragrances of this treatment that helps to relieve muscles, encourages sound sleep and leaves skin silky-soft.



RITUEL BALINAIS ENVELOPPANT : 50 min 120 € ENVELOPING BALINESE RITUAL

Plongez dans un univers de tranquillité grâce à ce Rituel ancestral Balinais au « Baume Fondant aux Noix Tropicales® ». A cette évasion sensorielle s'associent lissages traditionnels et doux étirements Thai.

Immerse yourself in a world of tranquillity thanks to a Tropical Nut Melting Balm based upon an ancestral Balinese Ritual. This sensory escape is paired with gentle traditional Thai pulling and stretching movements.

Cérémoniaux de soin CINQ MONDES CINQ MONDES Treatment Ceremonies

CEREMONIAL AYURVÉDIQUE® : 80 min 180 € AYURVEDIC CEREMONY

Gommage aromatique énergisant aux épices rares et précieuses suivi d'un Rituel Ayurvédique Indien Tonifiant.

Energizing Aromatic Scrub with rare and precious Spices followed by a Tonifying Indian Ayurvedic Ritual treatment.

CÉRÉMONIAL DU SIAM® : 80 min 180 € CEREMONY FROM SIAM®

Gommage merveilleusement efficace utilisant la « Purée de Papaye® » suivi d'un Rituel Balinais enveloppant. A wonderfully effective body scrub with « Papaya Purée® » followed with a Balinese Enveloping ritual.

GOMMAGE DU CORPS : 20 min 60 € BODY SCRUB

Nous vous proposons deux gommages au choix, chacun suivi d'une application d'un baume corporel : « Purée de Papaye » & « Epices Aromatiques ».

We propose a choice between two body scrubs both followed by an application of a body balm: « Papaya Purée » & « Aromatic Spices ».

ENVELOPEMENT AYURVÉDIQUE : 20 min 60 € AYURVEDIC BODY WRAP

Retrouvez une peau tonifiée et soyeuse grâce aux propriétés détoxifiantes de cet enveloppement. Your skin will be toned and silky thanks to the detoxifying properties of this body wrap.

Soins Signature by Le M

Signature Treatments by Le M

MASSAGE «TÊTE À TÊTE» COCOONING POUR DEUX : 1 h 15 min 340 €

«HEAD TO HEAD» MASSAGE COCOONING FOR TWO

Association délicieuse d'un massage enveloppant à la bougie et d'un soin visage éclat. Votre corps est délassé et votre peau retrouve souplesse et hydratation. Une dégustation surprise vous sera servie à la fin de votre soin.

Delightful combination of an enveloping candle massage and a facial glow treatment. Your body is relaxed, your skin is hydrated and its suppleness restored. A surprise tasting will be served to you at the end of the treatment.

SOIN SPÉCIAL GRAND FROID : 80 min 180 €

SPECIAL EXTREME COLD TREATMENT

Ce soin signature d'exception est un véritable soin réchauffant commençant par un massage relaxant du dos et l'application d'un masque chauffant pour soulager toutes les tensions. Le soin continue avec des manœuvres drainantes et décontractantes au niveau des jambes et des bras, pour se terminer par un massage de la nuque, tête et digito pression au niveau du visage.

This exceptional signature care is a true warming-up treatment starting with a relaxing back massage followed by a warm mask to sooth all tensions. The treatment continues with draining manœuvres for the legs and arms, to finish with a neck, head and facial massage with pressure points.

SOIN SPÉCIAL ALTITUDE ETE : 80 min 180 €

SPECIAL SUMMER ALTITUDE TREATMENT

Ce soin signature vous fera sentir léger comme l'air, et vous donnera une peau éclatante de santé, une vraie bouffée d'oxygène. Cela démarre avec un gommage du corps et du visage pour une nouvelle peau et se poursuit par un massage des pieds à la tête avec une crème fraîcheur des jambes, un baume nourrissant pour le corps et un massage du visage éclat des cinq fleurs.

This exceptional signature treatment will reoxygenate yourself making you feel light like the mountain air. This treatment starts with a body and facial scrub and continues with a head to toe massage with our flower facial cream for a bright complexion, our nourishing body balm and a refreshing cream for the legs.



RITUEL MINCEUR : 80 min 180 €

SLIMMING RITUEL

Gommage du corps éclat - Toning body scrub
Massage minceur et fermeté anti capitons - Slimming and firming massage
Enveloppement ayurvédique - An ayurvedic body wrap

RITUEL RECUPERATION DÉCALAGE HORAIRE : 80 min 180 €

JET LAG RECOVERY RITUEL

Soin du visage aux cinq fleurs avec massage jambes légères
Our five flower facial and draining leg massage
Massage indien de la tête
An indian head massage

VOYAGE DE 10 MASSAGES SUR MESURE DE 50 min 1000 €

A JOURNEY THROUGH 10 «TAILOR-MADE» 50 min PERSONALIZED MESSAGES

Tous nos massages peuvent être effectués en cabine duo selon la disponibilité.

Pour une expérience unique, demandez la table quartz.

All our treatments can be given in a couple room depending on availability.

For a unique experience ask for our quartz table.

Massage Personnalisé « Sur Mesure » « Custom Tailored » Personalized Massage

20 min 60 € / 50 min 120 € / 80 min 160 €

Une partie du corps à privilégier, une pression adaptée, une huile personnalisée selon vos besoins afin de redonner toute sa douceur à l'épiderme. Laissez-vous guider par les mains expertes de notre équipe. For special focus on a specific area of the body, with the most appropriate pressure, a customized oil for your specific needs to restore all of your skin's softness. Place yourself with confidence in the expert hands of your therapist who will create a custom-made massage just for you.

MASSAGE RELAXANT - RELAXING MASSAGE (20 min - 50 min - 80 min)

MASSAGE RECONFORT DOS NUQUE TÊTE - BACK NECK HEAD MASSAGE (20 min - 50 min)

MASSAGE ENERGIE DES PIEDS - ENERGIZING FOOT MASSAGE (20 min)

MASSAGE FEMME ENCEINTE - PREGNANCY MASSAGE (20 min - 50 min)

SOIN MASSAGE JAMBES LÉGÈRES - LIGHT LEG DRAINAGE (20 min - 50 min)

INVITATIONS CADEAUX WELLNESS GIFTS

Offrez à vos proches un voyage des sens dans un cadre unique.
(Invitation non remboursable).

Offer your friends and family a well-being experience
in the Spa's unique environment. *(Non-refundable gift).*

MASSAGE A LA BOUGIÈRE : 20 min 60 € / 50 min 130 € / 80 min 180 €
CANDLE MASSAGE

Un équilibre parfait entre chaleur et douceur pour un massage relaxant.
A perfect balance between warmth and softness for a relaxing massage.

MASSAGE RITUEL INDIEN DE LA TÊTE : 20 min 70 €
INDIAN HEAD MASSAGE RITUAL

Pratiqué en Inde depuis plus de 4000 ans, ce rituel débute avec l'application d'huiles nourrissantes sur le cuir chevelu suivie d'un massage crânien et de la digito pression faciale.
Practiced in India for over 4000 years, this ritual starts with oil applied to the scalp followed by a head massage and facial pressure points.

MASSAGE SPORTIF / APRÈS-SKI : 20 min 65 € / 50 min 130 € / 80 min 180 €
SPORT MASSAGE / AFTER SKI

Massage de récupération musculaire, stimule la microcirculation cutanée et élimine les toxines présentes dans le corps après l'effort.
Deep muscular recovery modelage to stimulate cutaneous microcirculation and eliminate post-effort body toxins.

MASSAGE PIERRES CHAUDES : 20 min 65 € / 50 min 130 € / 80 min 160 €
HOT STONE MASSAGE

Relaxant en profondeur grâce à la chaleur transmise par les pierres volcaniques.
Deep relaxation thanks to the heat transmitted by the volcanic stones.

Découverte by Le M

Discovery by Le M

«AU M, TOUT EST POSSIBLE»

NOUS CRÉONS SUR MESURE VOS FORFAITS SPA ET BONS CADEAUX

- Pour une expérience complète au Spa, nous vous invitons à vous présenter une heure avant votre soin pour bénéficier de notre espace balnéo avec sa piscine avec nage à contre-courant, son jacuzzi, hammam et sauna.
- Pour votre confort, des peignoirs, chaussons et serviettes sont mis à votre disposition.
- Une boisson vous est servie en sortant de votre soin pour prolonger votre moment de détente.

«AT THE M EVERYTHING IS POSSIBLE»

WE CREATE YOUR PERSONNALIZED SPA AND GIFT PACKAGES

- For a complete experience in our Spa, we invite you to come at least an hour prior to your treatment to benefit from our balneo area with its swim current pool, jacuzzi, steam room and sauna.
- Bathrobes, slippers and towels are provided.
- A drink is served at the end of your treatment to extend your relaxing moment.

Séjours rituels du M : Forfait 3 jours 760€

The M stay over rituals: 3 Day Package

JOUR 1 : 2 HEURES DE SOINS - DAY 1 : 2 HOURS OF TREATMENTS

- Gommage du corps - Body scrub
- Soins spécial grand froid ou soins spécial altitude été (au choix)
Special extreme cold or special summer altitude treatment

JOUR 2 : 2 HEURES DE SOINS - DAY 2 : 2 HOURS OF TREATMENTS

- Rituel ayurvédique indien tonifiant - Tonifying indian ayurvedic ritual
- Soins du visage sublimateur «aux cinq fleurs» - «Five flower ritual» illuminescence facial
- Massage indien de la tête - Indian head massage

JOUR 3 : 3 HEURES DE SOINS - DAY 3 : 3 HOURS OF TREATMENTS

- Enveloppement corps détoxifiant - Detox body wrap
- Massage enveloppant de 30 min au baume trois huiles ayurvédiques
Comforting 30 min massage with our three oil ayurvedic balm
- Beauté des mains et des pieds avec soins paraffinés et pose de vernis inclus
Manicure and pedicure with a warm paraffin mask and nail polish included

*Prolongez l'expérience chez vous avec une réduction de -10 % sur tous les produits en vente
(hors promotions en cours).*

Extend the experience at home with 10% off all our retail products (except current promotions)

*Séjours rituel minceur et fermeté sur mesure - Possibilité d'intégrer des séances de coaching sportif
Personalized slimming and toning stay over rituals upon request - Possibility to add on personal
training sessions with a coach*



Soins Esthétiques

Esthetic Care

BEAUTÉ DES MAINS (sans pose de vernis) : 50 min
MANICURE (Nail polish not included)

60 €

BEAUTÉ DES PIEDS (sans pose de vernis) : 50 min
PEDICURE (Nail polish not included)

60 €

POSE DE VERNIS
NAIL POLISH APPLICATION

20 €

POSE DE VERNIS SEMI-PERMANENT
SEMI-PERMANENT NAIL POLISH APPLICATION

45 €

DÉPOSE DE VERNIS SEMI-PERMANENT
SEMI-PERMANENT NAIL POLISH REMOVAL

25 €

TEINTURE CILS OU SOURCILS
EYELASH OR EYEBROW TINTING

25 €

MAQUILLAGE
MAKE-UP

60 €

« LE MUST » DU M

Un masque chaud à la paraffine pour un soin des mains
A warm paraffin mask for a wonderful hand treatment

20 €

SPA ATTITUDE

Le Spa du M en collaboration avec Cinq Mondes vous propose des soins de bien-être et de relaxation, non thérapeutiques et non médicalisés.

None of our treatments are medical or paramedical.

RENDEZ-VOUS - APPOINTMENTS: Merci de respecter la ponctualité des rendez-vous et de vous présenter au Spa 10 min à l'avance. Tout retard sera répercuté sur le temps de soin réservé. L'utilisation de notre table au Quartz induit un supplément de 30 € sur la réservation.

Please be on time for appointments and be at the Spa 10 min in advance. There is an extra reservation fee of 30 € for the use of the Quartz table.

LA TENUE - CLOTHING: Pour votre confort nous vous recommandons de descendre au Spa avec votre peignoir et chaussons et de laisser vos objets de valeurs dans le coffre de votre chambre. Le Spa décline toute responsabilité de perte ou de vol d'objets dans l'enceinte du Spa.

The Spa declines all responsibility for the loss or theft of personal belongings within the Spa.

CONDITIONS D'ACCÈS - ACCESS CONDITIONS: Pour nos clients âgés de moins de 16 ans, l'accès au Spa est réglementé par la présence obligatoire d'un parent.

For all clients under the age of 16, access to the Spa is regulated by the obligatory presence of a parent.

POLITIQUE D'ANNULATION - CANCELLATION POLICY: Pour toute modification ou annulation de rendez-vous, nous vous prions de bien vouloir nous en informer au moins 24 heures à l'avance. Dans le cas contraire la prestation vous sera facturée dans son intégralité.

If you need to change or cancel your appointment, please notify us 24 hours prior to your appointment. Failure to do so will result in a full charge for the treatment.

Au plaisir de vous accueillir. We look forward to welcoming you to our Spa.

Réservations - Bookings

Hôtel le M de Megève
15, Route de Rochebrune
74 120 MEGÈVE

+33(0)4 50 18 36 48

spa@mdemegeve.com
www.mdemegeve.com

Suivez-nous - Follow us



M
MEGÈVE
★★★★★

CINQ MŌNDES
SPA PARIS