

# Carte des *soins*

ON THE WILD SIDE

# Spa menu

# ON THE *W*ILD SIDE

Because we believe in a better world  
We are defender of Nature  
as the mother of things.  
We encapsulate the power of the wild -  
only the best of untouched  
efficient and nurturing ingredients  
to make a beautiful skincare.  
We get back to the essentials  
to free ourselves from unnecessary.  
We elevate our soul  
for a beautiful future, for all.

We bottle the Wild  
We capture the Power of Nature

Anne-Sophie Nardy, On The Wild Side founder

# ON THE *W*ILD SIDE

Parce que nous croyons en un monde meilleur  
Parce que la Nature est notre Terre-Mère  
Nous capturons le pouvoir de la Nature  
En ne gardant que l'essentiel.  
Des ingrédients naturels et efficaces  
Pour créer des soins de la peau puissants  
Nous libérant ainsi du superflu  
Pour élever nos âmes  
Et accéder à un futur pur et beau, pour tous.

De l'arbre à la peau,  
Nous cueillons le Pouvoir de la Nature.

Anne-Sophie Nardy, fondatrice de On The Wild Side

SOINS DU VISAGE

## FACIAL BASIC TREATMENTS FOR WOMEN AND MEN

### Express Glow

30 min - €75

Nourishing and moisturising facial for plumping the skin and restoring its radiance.

### Miracle Glow

50 min - €120

Nourishing and moisturising facial for plumping the skin and restoring its radiance.

### Miracle Lift

50 min - €120

Regenerating, toning and firming treatment with tissue and muscle-lifting massage movements.

### Iconic Glow and Lift

80 min - €140

Complete facial with 50 minutes of tissue and muscle-lifting manual massage, for optimal relaxation and a plumped, smoothed and glowing skin.

## SOINS DU VISAGE POUR LES FEMMES ET LES HOMMES

### Express Glow

30 min - 75€

Soin visage nourrissant et hydratant pour repulper et redonner de l'éclat à la peau.

### Miracle Glow

50 min - 120€

Soin nourrissant et hydratant pour repulper et redonner de l'éclat à la peau

### Miracle Lift

50 min - 120€

Soin régénérant, tonifiant et raffermissant avec des manœuvres de lifting manuel tissulaire et musculaire.

### Iconic Glow and Lift

80 min - 140€

Soin du visage complet avec 50 min de lifting manuel tissulaire et musculaire, pour une détente optimale et un visage repulpé, lissé et éclatant.

SOINS DU CORPS

## WELLBEING TREATMENTS

### Wild Spirit

50 min - €120  
80 min - €150

Massage with slow, deep movements for optimal tension release to help find calm and serenity.

### Wild Harmony

30 min - €75  
50 min - €120  
80 min - €150

Massage that stimulates the body's energies to regain balance, tone and vitality.

### Wild Detox

30 min - €75  
50 min - €130

Massage with slow, deep movements for optimal tension release and to find calm and serenity. A purifying and draining massage to help eliminate fats and toxins accumulated in the body.

### Wild Tonic Herbal Deep Tissue

50 min - €140  
80 min - €170

For a feeling of vitality and serenity. A restorative massage designed for pre-sports physical preparation or post-sports recovery. Slow, deep strokes help your body and mind surrender to a state of absolute relaxation thanks to the benefits of the essential oils of cajeput, guaiac, mint and eucalyptus.

## MASSAGES BIEN-ÊTRE

### Wild Spirit

50 min - 120€  
80 min - 150€

Massage aux manœuvres lentes et profondes pour un lâcher prise optimal retrouvant calme et sérénité.

### Wild Harmony

30 min - 75€  
50 min - 120€  
80 min - 150€

Massage stimulant les énergies du corps pour retrouver équilibre, tonus et vitalité.

### Wild Detox

30 min - 75€  
50 min - 130€

Massage aux manœuvres lentes et profondes pour un lâcher prise optimal retrouvant calme et sérénité. Massage purifiant et drainant pour aider à éliminer les graisses et les toxines accumulées dans le corps.

### Wild Tonic Herbal Deep Tissue

50 min - 140€  
80 min - 170€

Pour une sensation de vitalité et de sérénité. Massage réparateur dédié à la préparation physique et à la récupération sportive. Avec des gestes lents et profonds, votre corps et votre esprit s'abandonnent à un moment de détente absolu grâce aux bienfaits des huiles essentielles de cajeput, gaïac, menthe et eucalyptus.

## BODY SCRUBS

### **Body Scrub** 30 min - €75

Our treatments offer a blend of relaxing massages and exfoliation to remove dead skin cells, stimulate blood flow and reveal fresh, revitalised skin. A three-salt regenerating scrub, a detoxifying jasmine scrub or a gentle, flowery sand scrub (100% natural).

## GOMMAGES

### **Gommage du Corps** 30 min - 75€

Nos traitements combinent massages relaxants et exfoliations pour éliminer les cellules mortes de votre peau, stimuler la circulation sanguine et révéler une peau fraîche et revitalisée. Gommage régénérant aux 3 sels, gommage détoxifiant au jasmin ou gommage doux au sable fleuri (100% naturel).



## SPECIFIC TREATMENTS

### Wild Mum

50 min - €130  
80 min - €160

Massage with enveloping and comforting movements for mum-to-be total body relaxation.

### Free your Hair

30 min - €75

A massage technique for relaxing and relieving tension in the head, neck and shoulders.

### Perfect Wild

60 min - €140  
80 min - €160

A personalized massage tailored to each client, adapted to their specific needs and the practitioner's intuition. Each session provides a holistic and luxurious experience, combining expert techniques, a soothing ambiance, and complete attention to the client's well-being.

## SOINS SPÉCIFIQUES

### Wild Mum

50 min - 130€  
80 min - 160€

Massage aux manœuvres enveloppantes et réconfortantes pour une détente totale du corps de la future maman.

### Free your Hair

30 min - 75€

Une technique de massage qui vise à détendre et à apaiser les tensions dans la tête, le cou et les épaules.

### Perfect Wild

60 min - 140€  
80 min - 160€

Un massage personnalisé conçu sur mesure pour chaque client, adapté à leurs besoins spécifiques et aux ressentis du praticien. Chaque séance offre une expérience holistique et luxueuse, combinant des techniques expertes, une ambiance apaisante et une attention totale au bien-être du client.

## TREATMENTS BY APPOINTMENT

### Abhyanga Ayurvedic Massage

60 min - €140

A traditional Ayurvedic massage technique using warm oils and gentle movements to promote relaxation and release muscle tension.

### Renata Franca Massage

75 min - €180

A Brazilian manual massage using specific movements to reduce cellulite and improve lymphatic circulation, thus allowing for better oxygenation and nutrition of the tissues.

### Foot Reflexology

60 min - €130

A therapeutic practice of applying pressure to reflex zones on the feet to stimulate blood flow and rebalance the functioning of the body's organs and systems.

## SOINS SUR RÉSERVATION

### Massage Ayurvedique Abyanga

60 min - 140€

Une technique de massage traditionnelle de l'Ayurveda utilisant des huiles chaudes et des mouvements doux pour favoriser la relaxation et libérer les tensions musculaires.

### Massage Renata Franca

75 min - 180€

Un massage manuel brésilien qui utilise des mouvements spécifiques pour réduire la cellulite et améliorer la circulation lymphatique, permettant ainsi une meilleure oxygénation et nutrition des tissus.

### Réflexologie Plantaire

60 min - 130€

Une pratique thérapeutique qui consiste à appliquer des pressions sur des zones réflexes des pieds pour stimuler la circulation sanguine et rééquilibrer le fonctionnement des organes et des systèmes du corps.

## BEAUTY ESSENTIALS

*Waxing time may vary significantly from one person to another.*

### Beauty for Hands and Feet

Semi-Permanent Nail Polish

*30 min - 45€*

Express Beauty for Hands with Nail Polish

*30 min - 55€*

Beauty for Hands and Feet

*55 min - 80€*

### Waxing

Eyebrows / Lips *15 min - 25€*

Face *20 min - 40€*

Underarms *20 min - 40€*

Arms / Back *30 min - 40€*

Half Legs *30 min - 30€*

Full Legs *45 min - 45€*

Bikini *15 min - 30€*

Brazilian Bikini *30 min - 50€*

Full Bikini *45 min - 50€*

## LES MISES EN BEAUTÉ

*Le temps d'une épilation peut varier de façon significative d'une personne à une autre.*

### Beauté des Mains et des Pieds

Pose de Vernis Semi-Permanent

*30 min - 45€*

Beauté des Mains express avec Vernis Classique

*30 min - 55€*

Beauté des Mains ou Pieds

*55 min - 80€*

### Épilation

Sourcils / Lèvres *15 min - 25€*

Visage *20 min - 40€*

Aisselles *20 min - 40€*

Bras / Dos *30 min - 40€*

½ Jambes *30 min - 30€*

Jambes Complètes *45 min - 45€*

Maillot Classique *15 min - 30€*

Maillot Brésilien *30 min - 50€*

Maillot Intégral *45 min - 50€*

## CONSULTATIONS BY APPOINTMENT

### Consultations

- Private yoga, pilates, sport coach  
*60 min - 96€*
- Private Ayurvedic therapist  
*90 min - 110€*
- Private Naturopathy consultation  
*90 min - 110€*
- Osteopathic body treatment  
*60 min - 96€*
- Private dietetics consultation  
*60 min - 96€*
- Private Chinese shiatsu medicine  
*90 min - 110€*
- Private or group hiking guide  
*Half day or full day from 230€*

## CONSULTATIONS SUR RÉSERVATION

### Consultations

- Coaching privé yoga, pilates, sport  
*60 min - 96€*
- Thérapeute ayurvédique Abhyanga privé  
*90 min - 110€*
- Consultation Naturopathie privée  
*90 min - 110€*
- Osteopathe soin du corps  
*60 min - 96€*
- Consultation diététique privée  
*60 min - 96€*
- Médecine chinoise shiatsu  
*90 min - 110€*
- Guide de randonnée privé ou en groupe  
*Demi-journée ou journée entière à partir de 230€*

# GENERAL INFORMATION

reservations@bastidedumourre.com

www.bastidedumourre.com

Our beauty treatments are by appointment only.

For optimal relaxation, please be on time for your appointment. You will be asked to fill out a health questionnaire. Unfortunately, a late arrival will mean less time for your treatment, for which no price reduction will be offered.

Hotel guests are invited to come directly from their rooms in bathrobe and slippers.

Any change or cancellation must be made at least 48 hours before the appointment.

Any appointment cancelled within less than 48 hours will be charged in full. For external guests, Domaine de Fontenille can request your credit card information as a guarantee.

In the case of any cancellation that fails to meet the conditions outlined above, the treatment may be charged in full.

# INFORMATIONS GÉNÉRALES

reservations@bastidedumourre.com

www.bastidedumourre.com

Nos soins sont sur rendez-vous uniquement.

Pour garantir une relaxation optimale, nous vous invitons à vous présenter à l'heure pour votre soin. Un questionnaire de santé vous sera remis. Tout retard entraînera malheureusement une diminution de la durée des soins sans réduction tarifaire.

Les clients de l'hôtel sont invités à venir directement en peignoir et chaussons depuis leur chambre.

Tout changement ou annulation devra être signalé dans un délai minimum de 24h avant le début du soin. Au-delà de ce délai, tout soin annulé sera facturé dans sa totalité. Pour les clients non-résidents de l'hôtel, le Domaine de Fontenille se réserve le droit de demander un numéro de carte bancaire en garantie.

En cas d'annulation ne respectant pas nos conditions exposées ci-dessus, celle-ci pourra être débitée de l'intégralité du montant des soins.

## GENERAL INFORMATION

The heated outdoor swimming pool is open every day from 9am to 9pm, season and weather permitting. Children must be accompanied and supervised by adults when accessing the swimming pool. Please follow the safety instructions.

Our wellness centre offers a calm and relaxed environment. Please respect this by turning off your phone and following the hygiene rules. Pets are not allowed.

We would like to inform our customers that there is video surveillance in all common areas around the wellbeing centre. The management declines all responsibility for any loss of personal effects.

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

La piscine extérieure chauffée, non surveillée, est accessible tous les jours de 9h à 21h selon la saison et la météo. Les enfants ont accès à la piscine uniquement lorsqu'ils sont accompagnés et sous la surveillance d'adultes. Nous vous invitons à respecter les consignes de sécurité.

Notre espace bien-être est un environnement calme et relaxant. Nous vous remercions de respecter cela en éteignant vos téléphones ainsi qu'en suivant les règles d'hygiène. Les animaux ne sont pas autorisés.

Nous tenons à signaler à nos clients qu'une surveillance vidéo est active dans les zones de circulation de l'espace bien-être. La direction décline toute responsabilité en cas de perte d'effets personnels.



Bastide du Mourre  
251 Chemin du Mourre, 84580 Oppède - France  
[www.bastidedumourre.com](http://www.bastidedumourre.com)