



TERRASENSORIA

INSTITUT SPA

CARTE
des
soins



l'institut spa...

...où le temps
s'arrête



“
Bienvenue dans la maison Alsacienne
du mieux-être ...
...vous êtes chez Vous”



nos valeurs

savoir-faire manuel
simplicité
bienveillance
intimiste nature

présentation

Je suis Isabelle, créatrice de l'INSTITUT SPA **Terrasensoria** : le centre spécialisé dans les massages et les soins du visage, situé dans le sud de l'Alsace à Waldighoffen, dans une très belle maison à colombages.

Je suis entourée d'une équipe de Spa Praticiennes passionnées, avec qui nous apportons tout notre savoir-faire manuel afin de vous offrir une parenthèse où le temps s'arrête pour prendre soin de votre corps et de votre esprit.

Nous vous accueillons dans un cadre atypique, intimiste et en toute simplicité pour vous amener à un réel retour aux sources avec des soins sur mesure et des produits de haute qualité avec des ingrédients sélectionnés au cœur de la nature.

résultats

En plus des avantages immédiats pour votre peau, notre maîtrise des techniques manuelles favorisera une relaxation profonde et un mieux-être intérieur à travers nos massages.

EXPERIENCE SIGNATURE

terrassensorielle

2 heures 30 • 250 €

Vivez un moment d'exception avec ce soin signature comprenant : une entrée au **sauna infrarouge et chromothérapie**, suivi d'un **massage corporel sur-mesure** extrêmement relaxant et pour terminer en beauté, un **soin du visage saisonnier** Ê.T.R.E.S.



M A S S A G E S

d'exception

Cérémonie • Voile de douceur

2 heures • 175 €

Massage profond du dos et du cuir chevelu suivi d'un soin du visage hydratant et d'un massage délassant des pieds aux senteurs Thé Vert et Gingembre.

Cérémonie • Évasion de l'esprit

2 heures • 175 €

Massage du corps au beurre de karité chaud (senteur au choix), suivi d'un soin du visage adapté à votre type de peau (hydratant, purifiant ou apaisant).

Massage aux Pierres Chaudes

L'alliance des pierres de basalte et des mains procure des effets physiologiques de détente et de relaxation intense.

Massage aux Bambous

Massage redynamisant avec de véritables bambous pour lutter contre la fatigue et le stress.

Massage aux Pochons d'Herbes

Les pochons chauds soulagent les douleurs musculaires et tensions, stimulent les organes internes, assurent une décontraction totale du corps et de l'esprit.

Massage à l'Élixir de Bougie

Évasion sensorielle grâce aux exquises odeurs de la cire de bougie.

tarifs

45 minutes • 82 €
1 heure • 98 €
1 heure 15 • 120 €

EXPÉRIENCES

parent & enfant

Massage ou Soins du Visage

Duo Doux Rêve 25 minutes à **99 €**

Un massage délassant du dos et des jambes en duo avec votre enfant (de 7 à 14 ans) avec le baume de massage Rêve d'Ange.

Duo Gourmand 30 minutes à **115 €**

Nettoyage du visage en duo avec votre enfant (âgé de 7 à 14 ans), suivi d'une eau micellaire aux parfums gourmands. Application d'un masque nourrissant, puis d'un modelage avec la crème Sensidouce et hydratation des lèvres.

Duo La Tête dans les Nuages 55 minutes à **165 €**

En duo avec votre enfant (pour les garçons et filles de 7 à 14 ans), optez entre le soin «Gourmand» ou «Pureté» du visage de 30 minutes associé au massage Doux Rêves.

“

La meilleure expérience est celle que vous partagez !
Vivez en tandem un moment privilégié avec un massage adapté aux besoins et maux de chacun.

”



M A S S A G E

à 4 mains

Une expérience inoubliable !

Le massage à quatre mains est vraiment surprenant et bénéfique. Cette méthode vise à amplifier les bienfaits habituels tels que la détente, la plénitude, le lâcher-prise, la relaxation et l'élimination des toxines.

Deux praticiennes vous prodiguent des massages en même temps, intensifiant le toucher pour solliciter davantage de fibres nerveuses, procurant ainsi une sensation accrue de détente et de relaxation.

tarifs

45 minutes • **150 €**
1 heure • **180 €**

M A S S A G E

en duo

tarifs

45 minutes • 150 €
1 heure • 170 €
1 heure 15 • 220 €
1 heure 30 • 260 €

M A S S A G E S

énergétiques



Hara No Sasayaku

Ce massage du ventre améliore la circulation énergétique de façon naturelle.

Bol Tibétain

Ce massage harmonise le corps et l'esprit grâce aux vibrations du bol chantant.

Shirotschampi

Massage crânien Indien qui apaise les tensions quotidiennes.

Ayurvédique du corps au bol Kansu

Fait avec un petit bol en alliage, ce massage détend profondément et est bénéfique pour le stress, l'insomnie, l'angoisse, la colère et la dépression.

Massage intuitif énergétique

Le massage rétablit l'harmonie entre le corps, le cœur, l'âme et l'esprit en créant une connexion inter-énergétique basée sur les sensations.

Massage du Dos émotionnel

Ce massage personnalisé vise à répondre à vos besoins spécifiques et offrir une détente par le toucher.

Le soin le plus apprécié
DE NOS CLIENTES

Kobido

Ce soin anti-âge originaire du Japon offre un lifting manuel du visage et du cou pour une peau tonifiée, lissée et repulpée.

tarifs

30 minutes	• 59 €
45 minutes	• 79 €
1 heure	• 95 €
1 heure 15	• 120 €

“ Que ce soit pour apaiser les tensions musculaires, libérer les blocages émotionnels ou simplement pour se ressourcer, les massages énergétiques offrent une expérience holistique qui permet de retrouver équilibre et sérénité dans notre vie quotidienne. Leurs bienfaits sur le bien-être global en font une pratique de plus en plus prisée par ceux en recherche d'harmonie et de relaxation. ”



M A S S A G E S

relaxants

Californien

Massage sensitif extrêmement relaxant, qui procure une profonde détente et un soulagement des douleurs musculo-articulaires.

Lomi Lomi

Massage hawaïen où les mains et les bras s'allient pour un réel lâcher prise.

Tinani • future maman

Massage doux apaisant le corps en combinant des pétrissages, des frictions et des effleurages.

M A S S A G E S

toniques

Balinais

Métissage de doux étirements, de lissages lents et profonds avec les mains et les avant-bras.

Suédois

Massage visant la libération des énergies et au relâchement des tensions musculaires.

Deep Tissue

Massage permettant d'atteindre les différentes couches des muscles afin de calmer et dénouer les tensions musculaires.

tarifs

30 minutes	• 59 €
45 minutes	• 75 €
1 heure	• 90 €
1 heure 15	• 115 €
1 heure 30	• 135 €


ET POURQUOI PAS...
une séance de sauna infrarouge

avant votre soin ?

NOTRE GOMMAGE

du corps

45 minutes • 65 €

 Gommage du corps, suivi de votre douche et d'une application de beurre de karité ou d'une huile biologique à la senteur de votre choix.



SAUNA ET

chromothérapie

Le sauna infrarouge utilise une technologie depuis longtemps connue, permettant une sudation importante et une détente du corps et de l'esprit. Les rayons de la lumière infrarouge sont émis par des lampes spéciales qui procurent la même sensation de bien-être que celle du soleil sur votre peau.

L'utilisation régulière du sauna infrarouge permet entre autres de lutter contre la fatigue, le stress et d'améliorer la qualité de la peau.

Idéal avant un soin du corps.

1 séance • 20 minutes

1 séance	25 €
5 séances	115 €
10 séances	225 €

NOS SOINS DU VISAGE

sensoriels et énergétiques



“ La marque E.T.R.E.S est spécialisée dans les soins traditionnels énergétiques et sensoriels, prenant en compte la personnalité physique et émotionnelle. Les traitements sont proposés sur des évaluations personnalisées en alliant les pratiques traditionnelles améliorées par les neurosciences. ”

Soins du Visage Saisonnier

1 heure • 98 €

Printemps CHUN TIAN : Rafraîchissant, relaxant et anti-stress.

Été XIA TIAN : Réconfortant et énergisant.

Automne QIUTIAN : Apaisant, détente nerveuse.

Hiver DONGTIAN : Calmant, ressourçant et anti-stress.

Intersaison CHANG XIA : Stimulant, détoxifiant et revitalisant.



SOINS DU VISAGE

anti-âge

 **Le soin Sublime** 1 heure • **95 €**

Adapté aux peaux matures qui recherchent un effet raffermissant et un lissage intense.

 **Le rituel Gua Sha** 1 heure 30 • **159 €**

Soin du visage anti-âge d'exception alliant des techniques manuelles de drainage esthétique et l'utilisation d'un Gua Sha en quartz rose ainsi que des baguettes Kanza pour une peau repulpée.

 **Le rituel Japonais Fermeté** 1 heure 30 • **159 €**

Un soin du visage anti-âge exceptionnel qui combine des techniques manuelles avec le massage liftant KOBIDO.

Le soin Premium 1 heure 30 • **170 €**

Soin raffermissant d'exception qui combine un soin complet du visage et l'usage de la radio-fréquence pour agir sur la production de collagène et d'élastine.



ES

ESTIME
& SENS

“ Se sentir bien, se sentir libre, agir en conscience avec et pour soi-même, agir en respect des autres et de l'environnement, c'est ce que nous proposons avec estime&sens, une marque de cosmétiques biologiques développée et fabriquée en France, qui s'attache, par ses soins et par notre expertise à créer de l'estime de soi et du sens au quotidien. ”

SOINS DU VISAGE

hydralift



Soin Imperfection

1 heure • **120 €**

Comprend : un démaquillage de la peau + une lotion, un gommage mécanique, une exfoliation et stimulation, un hydra peeling, un hydra spray, la pose d'un masque selon le type de peau puis un masque de luminothérapie LED, un marteau froid, un sérum + une crème.

Cure de 3 Soins Imperfection

3 séances de 1 heure • **330 €**

Cure de 3 séances à raison d'une séance toutes les 2 à 3 semaines.

Soin Hydra Prestige Anti-Âge

1 heure 15 • **149 €**

Comprend : un démaquillage de la peau + une lotion, un gommage mécanique, un hydra peeling, la radiofréquence, des ultrasons, un hydra spray, la pose d'un masque selon le type de peau puis masque de luminothérapie LED, un marteau froid, un sérum + une crème

Cure de 3 Soins Hydra Prestige Anti-Âge

3 séances de 1 heure 15 • **430 €**

Cure de 3 séances à raison d'une séance toutes les 2 à 3 semaines.

Hydralift présente une avancée révolutionnaire en tant que seul traitement d'hydradermabrasion pour la peau du visage en utilisant une technologie brevetée.

Ce système unique et revitalisant permet de purifier la peau en profondeur, d'éliminer les impuretés des pores obstrués et de nourrir la peau avec des ingrédients bénéfiques tels que des antioxydants, des peptides et de l'acide hyaluronique.



SOINS DU VISAGE

essentiels

Tous nos soins du visage sont réalisés sur-mesure selon votre type de peau et vos attentes, qu'ils soient hydratants, apaisants, purifiants ou anti-âge.

Chaque soin comprend :

- Un démaquillage
- Un gommage
- Un nettoyage en profondeur (avec vapeur)
- L'extraction des comédons
- Un massage du visage avec un masque adapté
- Un massage des mains
- Application d'un sérum et d'une crème hydratante pour les yeux

Avant votre prestation, un diagnostic de votre peau sera réalisé et nous vous expliquerons votre routine de beauté personnelle. Pour conclure ce soin et prolonger votre moment de détente, une boisson chaude vous sera offerte.

Les produits utilisés sont biologiques et fabriqués en France.

Mon soin routine



1 heure • 85 €

Soin purifiant, hydratant ou apaisant.

Le soin du visage Pré-Ado dès 10 ans

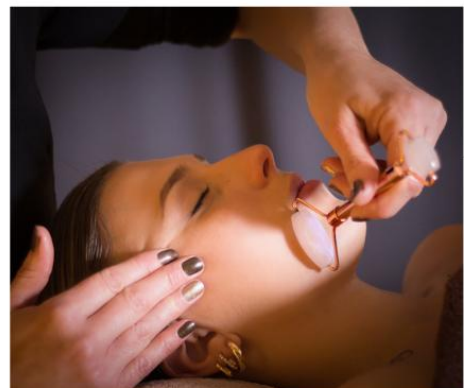
30 min • 59 €

Ce soin pureté contribuera à purifier et à matifier la peau tout en la maintenant hydratée.

les petits plus :

15 min • 20 €

- Luminothérapie
- Pressothérapie des yeux
- Soin contour des lèvres et des yeux
- Remise en beauté



SOIN DES YEUX

perfect glance

Grâce à la pressothérapie des yeux, vous constaterez immédiatement la réduction des sacs, cernes et rides d'expression, en évitant de subir des interventions invasives, coûteuses et douloureuses.

Prestation seule ou accompagnée d'un soin du visage.

1 séance 30 minutes • 49 €

Cure de 3 séances 3 x 30 minutes • 129 €

ET POURQUOI PAS...

un massage du Dos

avant votre soin ?

RAJEUNISSEMENT DU VISAGE AVEC

la radio-fréquence

La radio-fréquence permet de traiter le relâchement cutané et de relancer la production de collagène et d'élastine pour ainsi remodeler l'ovale du visage, permettre la réduction des rides et ridules, redonner éclat et fermeté à votre peau.

Il est conseillé d'effectuer 1 séance toutes les 2 semaines.



1 séance Visage et Cou 30 minutes • 75 €

Cure de 5 séances 5 x 30 minutes • 350 €

SOINS SILHOUETTE & légèreté

Un bilan est nécessaire afin de déterminer la prestation qui correspond le mieux à vos demandes.

Bilan à **50 €** • Offert pour l'achat d'un abonnement

Techniques Minceur MANUELLES

Madérotérapie

À l'aide d'outils en bois, c'est un massage énergétique cible des zones spécifiques pour éliminer la graisse, améliorer l'apparence de la peau, sculpter la silhouette, éliminer les toxines et raffermir la peau.

45 minutes • **90 €**

Cure de 5 séances • **405 €**

Massage Amincissant

Améliore la circulation sanguine et élimine les amas graisseux.

45 minutes • **75 €**

Cure de 8 séances • **520 €**

Drainage Brésilien

Massage du corps visant à stimuler la lymphe. Grâce à une technique de "pompage", cela permet d'éliminer les toxines, améliorer l'aspect de la peau, réduire la rétention d'eau ainsi que la cellulite et remodeler la silhouette.

45 minutes • **130 €**

Cure de 5 séances • **580 €**

Soin Booster

Une séance "booster" qui permet l'affinement de la silhouette, la réduction de l'aspect peau d'orange et l'élimination des déchets et toxines (à réaliser idéalement avant un début de cure).

1 heure • **95 €**

Technologies MINCEUR

Cryolipolyse

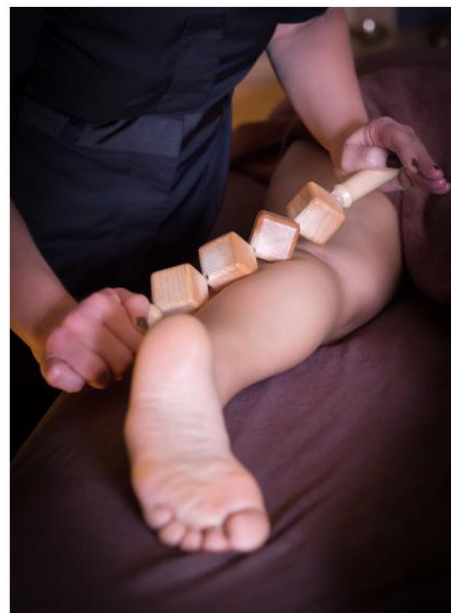
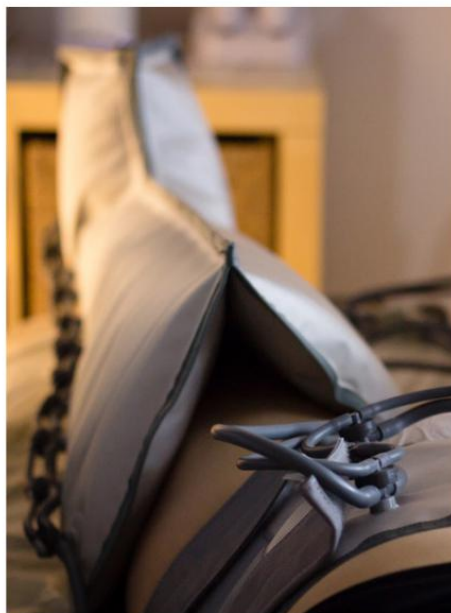
Consiste à transmettre une température entre -10°C et $+5^{\circ}\text{C}$ sous la peau afin de cibler et contribuer à la mort programmée des cellules graisseuses.

120 € • 1 aspiration **200 €** • 2 aspirations **380 €** • 4 aspirations

Pressodynamie⁽³⁾

Diminue la rétention d'eau, sensation jambes légères, affinement de la silhouette, aide au transit, ...

30 minutes • **55 €** 5 séances • **249 €** 10 séances • **495 €**



NOS épilations

	Classique	Abonne	Epil ^o derm
SOURCILS CRÉATION	18 €	-	18 €
SOURCILS ENTRETIEN	15 €	7,50 €	16 €
LÈVRES OU MENTON OU JOUES	11 €	5,50 €	13 €
POMMETTES OU NEZ OU OREILLES	11 €	5,50 €	13 €
AISELLES	15 €	7 €	16 €
AVANT-BRAS	16 €	8 €	22 €
BRAS COMPLETS	20 €	10 €	33 €
DEMI-JAMBES OU CUISSES	22 €	11 €	-
INTÉRIEUR CUISSES	15 €	7,50 €	-
3/4 JAMBES	27 €	13,50 €	-
JAMBES COMPLÈTES	30 €	15 €	-
VENTRE	15 €	7,50 €	18 €
MAILLOT CLASSIQUE	19 €	9,50 €	25 €
MAILLOT ÉCHANCRÉ	24 €	12 €	28 €
MAILLOT SEMI-INTÉGRAL	28 €	14 €	36 €
MAILLOT INTÉGRAL	30 €	15 €	43 €



Épilations classiques avec ou sans bande selon la zone épilée.

Abonnement de **6 mois** (à **95 €**) ou **1 an** (à **185 €**) possibles qui vous donnent droit à **-50 %** sur vos **épilations classiques**.

Retrouvez les tarifs des épilations pour les Hommes en scannant ce code





Epil^oderm

L'épilation Épiloderm® est efficace même sur les poils courts.
Effet peeling immédiat, diminution des poils sous la peau et la repousse est plus lente.

Abonnement non valable pour cette nouvelle méthode.

Dépilation définitive

La lumière pulsée intense est une technologie d'épilation définitive qui consiste à chauffer le derme jusqu'à une température cible à laquelle les follicules pileux sont altérés, ce qui empêche efficacement la repousse, tout en évitant d'endommager les tissus environnants.

Le derme est soumis à de simples impulsions à un taux élevé de répétition, tout en atteignant une puissance moyenne élevée et un échauffement efficace.



En finir avec les poils

Élimine la pilosité sur tous les phototypes de peaux et de poils.



Lumière intense pulsée

Fini le laser et fini la douleur !



Nouvelle technique

Balayage rapide (5 à 15 minutes).
Nombre de séances selon le type de poils.



Bilan offert

Pour déterminer votre protocole.

Tarifs non disponibles car une visite en institut est indispensable afin de définir votre programme et faire un devis en conséquence.

Alors n'hésitez pas à prendre rendez-vous pour votre bilan qui est offert !

LA manucure

BEAUTÉ DES MAINS 20 minutes • 39 €

SOIN DES MAINS 45 minutes • 59 €

Soin avec gommage et masque au thé vert et gingembre

POSE DE VERNIS SEMI-PERMANENT 30 minutes • 36 €

DÉPOSE DE VERNIS SEMI-PERMANENT 10 minutes • 10 €
(Avant pose)

DÉPOSE DE VERNIS SEMI-PERMANENT 20 minutes • 25 €
(Avec limage, sans repose)

SUPPLÉMENT DE LIMAGE 15 minutes • 10 €
(+ repousse des cuticules sur ongles longs)



LA pédicure

BEAUTÉ DES PIEDS 25 minutes • 39 €

SOIN DES PIEDS 50 minutes • 59 €

Soin avec gommage et masque au thé vert et gingembre

POSE DE VERNIS SEMI-PERMANENT 30 minutes • 36 €

DÉPOSE DE VERNIS SEMI-PERMANENT 10 minutes • 10 €
(Avant pose)

DÉPOSE DE VERNIS SEMI-PERMANENT 20 minutes • 25 €
(Avec limage, sans repose)

CALLUS PEELING 30 minutes • 49 €

Il s'agit d'un soin très agréable et relaxant qui donne au pied une nouvelle splendeur et une douceur extraordinaire.

CALLUS PEELING + SOIN DES ONGLES 1 heure • 85 €

BRONZAGE INSTANTANÉ
SANS UV

tanning

“ Cree pour offrir un bronzage naturel instantané en quelques minutes, sans les effets néfastes de l'exposition au soleil. Notre lotion aux actifs entièrement naturels procurent une hydratation optimale de votre peau. Idéal pour sublimer un bronzage, éviter l'exposition solaire ou pour des occasions spéciales. Tenue de 5 à 7 jours, sans laisser de traces ni d'odeurs. ”

Visage et décolleté	• 19 €
Jambes	• 25 €
Corps sans visage	• 35 €
Corps entier	• 39 €
Forfait 5 séances Corps entier	• 185 €

GUIDE pratique

Les Bons Cadeaux

Vous pouvez acheter vos bons cadeaux directement à l'institut ou sur notre site de réservations en ligne (service disponible 7/7j, 24/24h, imprimable chez vous ou à envoyer par e-mail).

Sachez que les bons cadeaux ne sont pas modifiables, renouvelables ou remboursables et ils sont valables **6 MOIS** après la date d'achat.

N'oubliez pas de prévenir la personne à qui vous offrez votre cadeau de bien vouloir prendre le rendez-vous dans ce délai sous peine que le bon cadeau ne soit plus utilisable.

Merci infiniment pour votre compréhension.

à savoir

Votre institut est
climatisé !

**Conformément à la législation, il ne s'agit nullement de massage médical ou de kinésithérapie, mais de techniques de massages qui ont un but de bien-être, de relaxation physique et de détente réalisées par des esthéticiennes diplômées.*

Ponctualité

Pour profiter pleinement de vos soins, il est recommandé d'arriver 10 minutes avant l'heure prévue. Tout retard impactera la durée de votre prestation. En raison de nombreuses annulations de dernière minute en ligne et de l'absence de clients aux rendez-vous, un acompte de 30 % est désormais requis à la réservation, que ce soit en personne ou en ligne. En cas d'absence sans annulation 48 heures à l'avance, l'acompte sera conservé. Nous nous réservons le droit de refuser l'accès à notre institut après 3 absences non justifiées.

Linge

Nous nous occupons de vous fournir tout le linge nécessaire quel que soit votre soin (serviettes, paréo, string jetable, chaussons, etc.)

Ambiance et sérénité

Tous nos massages* sont accompagnés de serviettes chaudes, de bougies parfumées, de musique zen et d'une collation.

La qualité de nos prestations et de nos services est notre priorité, laissez-vous chouchouter et bercer dans notre centre de relaxation et de bien-être, centre composé de 3 étages climatisés.

Afin de respecter la sérénité des lieux et le bien-être de tous, les téléphones portables sont obligatoirement éteints en entrant.

NOS abonnements

20% de réduction sur vos prestations*

6 mois • **60 €**

1 an • **120 €**



**-20 % sur les prestations suivies de ce logo*

20% de réduction pour les étudiants* sur
les épilations à la cire classique.

**sur présentation de la carte étudiant*

50% de réduction sur
vos épilations à la cire classique

6 mois • **95 €**

1 an • **185 €**

“ La maison Alsacienne
du mieux-être
où le temps s'arrête... ”

Nos Horaires

UNIQUEMENT SUR RENDEZ-VOUS

LUNDI	9h • 19h
MARDI	14h • 19h
MERCREDI	9h • 19h
JEUDI	9h • 19h
VENDREDI	9h • 19h
SAMEDI	8h • 13h

4 RUE DU 19 NOVEMBRE 68640 WALDIGHOFFEN • 03 89 70 13 70 • CONTACT@TERRASENSORIA.FR • WWW.TERRASENSORIA.FR



NOTRE
SITE INTERNET



RÉSERVATIONS
EN LIGNE



RETROUVEZ-NOUS SUR
LES RÉSEAUX SOCIAUX