

# MON MAG' BEAUTÉ

BY LES SENS DU HAMMAM

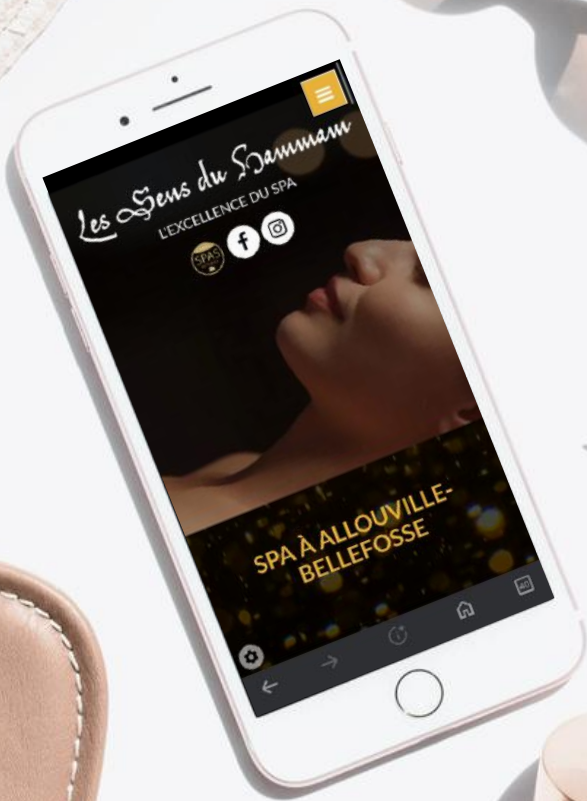
PRINTEMPS - ETE 2024



LES SENS DU HAMMAM

1 PLACE DES TILLEULS - ALLOUVILLE BELLEFOSSE

L'ÉTÉ EN BEAUTÉ · L'ÉTÉ EN BEAUTÉ · L'ÉTÉ EN BEAUTÉ



# SOMMAIRE

## 4 EDITO

Notre mission est de prendre soin de vous dans le tumulte de votre quotidien.

## 5 LES CARTES CADEAUX

Les parenthèse de bien-être à offrir ou à s'offrir pour la fête des mères.

## 6 SHOPPING BEAUTÉ

Découvrez tous nos coffrets beauté pour prendre soin de vous.

## 7 CONSEILS BEAUTÉ

Tous nos conseils pour avoir un bronzage uniforme et durable.

## 8 NUTRI BEAUTÉ

Belle et hydratée : Buvez des eaux infusées !

## 10 CONSEILS BEAUTÉ

Cou et décolleté : les grands oubliés de votre routine beauté.

## 15 SOINS DANS VOTRE SPA

Toutes nos prestations BEST-SELLERS à réserver cet été.





## Les Sens du Hammam

1 Place des Tilleuls  
76190 ALLOUVILLE-BELLEFOSSÉ  
02 32 70 92 00

### **HORAIRES D'OUVERTURE**

du lundi au vendredi : 8h30-19h30  
Samedi : 8h30-14h



[www.lessensduhammam.fr](http://www.lessensduhammam.fr)

Crédits photos : Istock & canva, Cinq Mondes, Equatoria

Tous droits réservés

Reproduction interdite

Magazine créé par BELLYST et propulsé par

**Les Sens du Hammam**

# EDITO

Si j'ai créé votre Spa **Les Sens du Hammam**, c'est pour vous offrir à chacun de vos rendez-vous des moments de déconnexion où la seule personne qui compte le plus c'est VOUS.

Je sais à quel point en tant que femme nous pouvons nous oublier, prise dans le tourbillon de notre vie pro et perso.

Et pourtant, prendre soin de soi est tellement important. C'est le fondement de notre bien-être et de notre équilibre. En vous offrant des instants de pause dans votre Spa, nous souhaitons vous rappeler l'importance de placer votre bien-être au coeur de votre vie. Chaque soin, chaque conseil, chaque geste de mes collaboratrices ou de moi-même est pensé pour vous accompagner dans cette démarche de soin de soi, vous permettant ainsi de renouer avec vous et de recharger vos batteries.

Lorsque vous vous accordez ces moments privilégiés, vous n'offrez pas seulement un peu de répit à votre corps et à votre esprit, mais vous investissez également dans votre capacité à être plus présente, plus épanouie dans tous les aspects de votre vie.

C'est pourquoi nous nous engageons à vous fournir un lieu où la qualité, l'attention et la personnalisation de nos prestations sont notre priorité, pour que chaque rendez-vous vous offre cette parenthèse loin des tumultes de votre vie quotidienne.

Si vous faites partie de notre clientèle fidèle, merci de nous faire confiance et de nous permettre de faire partie de votre vie. Et si vous ne nous connaissez pas encore, venez nous rencontrer, nous seront enchantées de prendre soin de vous avec toute la bienveillance qui nous caractérise.

Eugénie  
Créatrice de votre Spa Les Sens du Hammam



# LES CARTES CADEAUX POUR LES PLUS BELLES DES MAMANS

**Toujours en manque d'idées cadeaux pour la fête des mères ?  
Nous vous simplifions la tâche avec des soins spécialement conçus pour offrir à  
votre maman une parenthèse de bien-être absolu.**

## LE CADEAU FLEXIBLE

Contrairement à un cadeau traditionnel, une carte cadeau beauté et bien-être offre au destinataire la liberté de choisir exactement ce qu'il souhaite. Qu'il s'agisse d'un massage relaxant ou d'un soin du visage revitalisant, la personne est libre d'utiliser la carte comme elle le désire.

## LA CARTE CADEAU CONVIENT À TOUT LES MAMANS

Que ce soit pour votre maman, votre conjointe, futur maman, ou pour vous tout simplement, un moment de détente et de soin est un cadeau qui plaira.



## IDÉALE POUR LES INDÉCIS

Si vous êtes en panne d'idées ou si vous craignez de faire un faux pas, une carte cadeau est la solution parfaite. Elle élimine le stress de la recherche du "cadeau parfait" en donnant le choix au destinataire.

## ÉCONOMIE DE TEMPS

Avec une carte cadeau, vous gagnez non seulement du temps mais vous offrez également un large éventail de possibilités qui combleront à coup sûr le destinataire.

## COMMENT ACHETER UNE CARTE CADEAU EN LIGNE ?

Sur notre site internet vous pourrez choisir 24/24 le montant ou le soin que vous souhaitez offrir. Il ne vous restera plus qu'à imprimer votre carte et la glisser dans une jolie enveloppe.

## CHOISIR UNE CARTE CADEAU EN BOUTIQUE

Pour vos achats dans votre Spa Les Sens du Hammam, vous pouvez passer nous voir du **lundi au vendredi de 8h30 à 19h30 et le samedi de 8h30 à 14h.** Nos magnifiques cartes cadeaux seront soigneusement emballées pour offrir le cadeau parfait !

## LE SAVIEZ-VOUS ?

En fonction de la durée sélectionnée lors de l'achat, le bon cadeau offre la possibilité de choisir entre un massage du corps, un soin du visage, ou bien d'opter pour une combinaison de ces deux soins-massages.



## HORAIRES D'OUVERTURE

du lundi au vendredi : 8h30-19h30  
Samedi : 8h30-14h

1 Place des Tilleuls  
76190 ALLOUVILLE-BELLEFOSSÉ  
02 32 70 92 00

# LES COFFRETS POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE PEAU

La fête des mères c'est aussi l'occasion pour nos marques de cosmétiques de vous proposer des coffrets pour prendre soin de vous. Choisissez celui que vous préférez et contactez-nous pour que l'on vous le mette de côté car ce sont des éditions limitées.



## COFFRET RITUEL DE BALI \*

Inspirée des traditions balinaises

- Pâte de Fleurs 150ml
- Exfoliant graines et Fleurs 60ml

85 €



## VOICI VOTRE CADEAU \*

*Juste pour vous !*



De la part de votre Spa Les Sens du Hammam

## COFFRET RITUEL DE BENGALORE \*

L'huile de douche et l'eau fraîche Aromatique corps, cheveux et oreiller fraîche et relaxante sont parfumées de Vanille et d'huiles essentielles de Cardamome aux vertus apaisantes  
85€



## COFFRET DUO LAIT CORPS & DIFFUSEUR DE PARFUM \*

Coffret DUO avec un lait pour le corps à la fleur de tiaré et aux senteurs exotiques éveille les sens vers les îles paradisiaques au sable chaud... et un diffuseur de parfum d'intérieur qui décore la maison tout en diffusant des fragrances délicates et raffinées invitant au bien-être.

59€

\*Offre soumise aux conditions dans votre spa et dans la limite des stocks disponibles.

# ADOPTER LA BONNE ROUTINE POUR UN BRONZAGE PARFAIT

## EXFOLIATION EN DOUCEUR

Contrairement aux idées reçues, faire un gommage corporel n'élimine pas le bronzage, bien au contraire il le sublime. Gommmez une fois par semaine pour éliminer les cellules mortes et favoriser un renouvellement des cellules cutanées. Cela permet non seulement de révéler un bronzage plus lumineux et uniforme, mais aussi d'améliorer la capacité de la peau à absorber vos soins corporels. En préservant l'éclat naturel de votre peau, le gommage hebdomadaire contribue à prolonger la durée de votre hâle tout en laissant votre épiderme bien hydraté.



### PURÉE DE PAPAYE (Rituel du Siam)

*La Purée de Papaye est adaptée d'une recette de beauté, traditionnellement utilisée depuis le 16ème siècle dans le royaume du Siam pour redonner éclat et douceur à la peau. Grâce à ses extraits naturels de Papaye riches en Papaine, de poudre Noix de Coco, de Terre de Diatomée et d'huile de Kémiri, cette douche exfoliante permet de nettoyer et purifier la peau en douceur.*

*La Purée de Papaye exfolie, affine et illumine le grain de peau. Idéal pour les peaux sensibles.*

## PROTEGEZ ET HYDRATEZ

Une crème solaire indice 30 au minimum est essentielle pour vous protéger des rayons du soleil, prévenant ainsi les coups de soleil et le vieillissement prématuré de votre peau. Après la plage, hydrater votre corps avec un après soleil réparera et apaisera l'épiderme desséchée par le soleil, le sel et le sable. Protection solaire le jour et hydratation après la plage sont les clés d'un bronzage doré et durable.

*Ne choisissez pas vos produits au hasard, notre métier est de vous conseiller les bons produits adaptés à votre peau. Passez nous voir avant de partir en vacances.*



## NOS PRODUITS CHOUCHOU



Le Fluide Solaire SPF 50+ offre un très haut niveau de protection solaire pour le visage et le corps grâce à son complexe de filtres UV organiques nouvelle génération.



COMMAGE SUBLIME - Pâte exfoliante douce certifiée bio pour le corps, qui purifie délicatement la peau grâce à l'action gommante des grains de Sucre et de Coco.



BAUME SUBLIME nourrissant et protecteur certifié bio, particulièrement adapté aux peaux sèches à base d'huiles de Noni et de Monoi.

# L'HYDRATATION, VOTRE PREMIER SOIN DE BEAUTÉ



**Cet été, nous n'allons pas être originales, et nous allons encore vous parler de l'hydratation. Si nous le faisons, c'est qu'il y a une raison : tous les jours nous recevons dans votre Spa Les Sens du Hammam des femmes qui ont des rides et des ridules qui pourraient être évitées si elles s'hydrataient un peu plus. Et là, nous ne vous parlons pas de crèmes de soin, de sérums ou de masques. Non, nous parlons de boire de l'eau ! Car oui, c'est le secret d'une jolie peau, rebondie et éclatante !**

**L'importance de boire suffisamment d'eau pour le bien-être de votre peau ne doit pas être sous-estimée. L'eau joue un rôle essentiel dans le maintien de l'élasticité de votre peau, ce qui est indispensable pour lui donner le glow naturel que nous recherchons toutes !**

## **Quelle quantité d'eau est-il conseillée de boire chaque jour ?**

Bien que cela puisse varier selon plusieurs facteurs tels que votre âge, votre poids, le niveau d'activité physique et le climat, la recommandation la plus courante est de viser au moins 8 verres d'eau par jour, ce qui équivaut à environ 2 litres. Cette quantité peut être ajustée à la hausse lors de journées chaudes ou si vous êtes particulièrement active.

Pour hydrater votre peau de l'intérieur, il n'est pas seulement question de boire de l'eau. Consommer des fruits et légumes gorgés d'eau, tels que le concombre, la pastèque, le melon, ou encore les fraises, peut également vous aider à augmenter votre apport hydrique, tout en offrant à votre corps des vitamines et des minéraux essentiels. Une alimentation équilibrée, riche en oméga-3 et en antioxydants, est également bénéfique pour renforcer la barrière cutanée et lutter contre le vieillissement prématuré de votre peau.





### Comment rendre l'eau plus attrayante ?

Nous savons que boire de l'eau plate peut parfois sembler ennuyeux. C'est pour cela que vous pouvez aussi boire des eaux infusées ; non seulement elles sont délicieuses, mais elles ajoutent aussi un peu de pep's à votre routine d'hydratation quotidienne.

Voici les ingrédients de nos deux recettes préférées, faciles à préparer et rafraîchissantes. Laissez infuser les ingrédients dans l'eau pendant 3 à 4 heures, ou idéalement toute une nuit, avant de consommer votre eau infusée.

#### Eau infusée à la pastèque

Cette eau infusée est délicieuse et parfaite pour recharger les batteries après une journée au soleil.

##### **Ingrédients :**

- 1 litre d'eau
- 150 g de pastèque coupée en cubes
- 1 citron vert, tranché finement
- 10 feuilles de menthe fraîche

#### Eau infusée à la nectarine et aux framboises

Cette eau infusée combine la douceur de la nectarine et des framboises avec une touche de fraîcheur grâce au basilic pour une boisson estivale à la fois rafraîchissante et aromatique.

##### **Ingrédients :**

- 1 litre d'eau
- 1 nectarine, coupée en fines lamelles
- Une poignée de framboises fraîches (environ 10-15)
- 5-6 feuilles de basilic frais

*Si l'hydratation interne est essentielle pour obtenir une peau éclatante, n'oubliez pas l'importance des soins du visage dans votre Spa Les Sens du Hammam. Ces traitements spécifiques, combinés à une bonne hydratation quotidienne, peuvent intensifier les bienfaits sur votre peau de manière significative. En associant nos soins professionnels à une hydratation interne adéquate, vous créez le duo idéal pour révéler une peau resplendissante de santé et de jeunesse.*

# VOTRE ROUTINE BEAUTÉ POUR UN COU ET UN DÉCOLLETÉ PARFAITS

**Lorsqu'on parle de soin de la peau, on pense tout de suite au visage. Mais il y a deux zones oubliées qui méritent toute votre attention : votre cou et votre décolleté. Ces zones délicates sont souvent négligées dans vos routines beauté.**

**Aujourd'hui, nous allons vous expliquer comment en prendre soin.**

## **Pourquoi le cou et le décolleté marquent-ils plus vite ?**

Le cou et le décolleté sont très exposés et, souvent, vous oubliez de les chouchouter autant que votre visage. La peau y est plus fine, moins riche en glandes sébacées, ce qui la rend vulnérable à la déshydratation et cela entraîne des signes précoces de vieillissement cutané.



## **Nettoyant quotidien et crème de soin**

Pour commencer, matin et soir, nettoyez la peau de votre cou et de votre décolleté comme celle de votre visage. Ensuite, à moins que vous n'utilisiez des soins pour peaux mixtes ou grasses, étirez votre sérum et votre crème jusqu'à la base du cou. Et pour le décolleté, vos crèmes sont assez riches en actif pour bien hydrater cette zone fragile. La gestuelle d'application est elle aussi importante : appliquez votre soin de bas en haut pour lutter contre le relâchement cutané.

## **Exfoliation et masque**

Une fois par semaine, exfoliez ! Mais attention, douceur est le maître mot ! L'idée, c'est juste de retirer les cellules mortes et de rendre la peau plus réceptive à votre crème de soin. Sur votre cou utilisez le même gommage que sur votre visage, et sur votre décolleté, exfoliez avec votre gommage corporel, mais plus délicatement que sur le reste du corps, car n'oubliez pas que c'est une zone fragile. Après l'exfoliation, appliquez un masque hydratant ou anti-âge, et votre cou et votre décolleté vous diront merci.

## **La protection solaire**

Les UV sont les ennemis numéro un de votre peau. Même si le temps est nuageux, ils sont présents. Alors, une bonne crème solaire, SPF 30 minimum, tous les jours, c'est non négociable. C'est comme ça qu'on garde une peau de bébé, en que vous éviterez les taches et les rides prématurées. Un petit conseil, pensez à en remettre dans la journée, surtout si vous sortez déjeuner, car c'est entre 12h et 15h que les rayons du soleil sont les plus virulents.

## **Protégez votre cou des rides du smartphone**

Nous ne pouvons pas finir cet article sans vous parler des rides que l'on appelle 'text neck wrinkles'. Ces rides apparaissent lorsque nous penchons constamment la tête sur nos smartphones, et c'est un vrai fléau pour la beauté de notre cou. Pour ne pas en être victime, gardez votre téléphone à hauteur des yeux lorsque vous l'utilisez et faites de petits exercices de stretching pour le cou tout au long de la journée.

Des habitudes simples à adopter qui peuvent faire une énorme différence, en prévenant l'apparition de ces rides indésirables.

# LES SENTIMENTS QUI PÈSENT : COMPRENDRE LE LIEN ENTRE LES ÉMOTIONS ET LA PRISE DE POIDS

PAR LAUREDANNE ROMAN  
ALCHIMISTE DE VIE & RÉVÉLATRICE DE POTENTIELS

**Lorsque les sentiments s'entrelacent avec nos habitudes alimentaires, la balance peut rapidement basculer, entraînant des kilos émotionnels souvent mal compris. C'est une réalité que beaucoup d'entre nous connaissent, même si pour la plupart nous ne pensons pas de prime abord à faire le lien entre nos émotions et la prise de poids.**

Dans cet article, nous vous invitons à découvrir comment les émotions, qu'elles soient positives ou négatives, peuvent influencer votre relation avec la nourriture et, par conséquent, votre poids. Vous verrez par exemple comment le stress, la tristesse, la peur ou encore même la joie peuvent agir comme des poids invisibles sur la balance.

Nous vous proposerons aussi quelques premières pistes pratico-pratiques pour mieux appréhender et surmonter les défis liés aux émotions afin d'envisager un nouveau chemin vers un équilibre émotionnel et un bien-être durable.

## **Qu'entend-on par "kilos émotionnels" ?**

Les "kilos émotionnels", également appelés "surpoids émotionnels", font référence à la prise de poids résultant de la gestion inadéquate des émotions et du recours à la nourriture comme moyen de réguler ses émotions (positives et négatives) en "mangeant plus" ou en "mangeant mal". Les personnes qui font l'expérience de kilos émotionnels ont tendance à manger non pas en raison d'une faim physique à proprement parler, mais plutôt pour soulager un stress, de l'anxiété, de la tristesse, de la colère ou d'autres émotions intenses. Le choix d'aliments riches en calories, souvent réconfortants, conduit alors à une consommation excessive et, à terme, à un gain de poids.



## **Les liens entre les émotions & la prise de poids :**

Le cercle vicieux du stress et des émotions : Il arrive que certains moments de vie nous conduisent à avoir recours à la nourriture comme moyen conscient ou inconscient de faire face au stress, à l'ennui, à la tristesse et pour réguler tout un panel d'émotions fortes. Cela peut conduire à une consommation excessive de calories, en particulier d'aliments riches en gras et en sucre très réconfortants (on visualise très bien à ce moment-là le mood Bridget Jones.

Ces aliments riches en glucides et en graisses déclenchent à leur tour la libération de neurotransmetteurs tels que la sérotonine, créant une sensation de bien-être et de réconfort. La nourriture peut rapidement devenir un moyen inconscient de rechercher ce réconfort et afin de retrouver cet ancrage et cet apaisement émotionnel. En effet, une partie de nous est appelée en permanence vers la satisfaction immédiate.



Toutefois après avoir mangé en réponse à des émotions, nombreuses sont les femmes qui ressentent de la culpabilité ou de la honte. Ce cycle émotionnel entraîne alors des comportements alimentaires compensatoires, comme manger moins lors des repas suivants, sauter des repas, ou s'engager dans des régimes yo-yo, ce qui peut à son tour affecter le poids, etc..

Dans l'engrenage de ce cercle vicieux, le stress émotionnel déclenche en parallèle, la libération d'hormones (dont du cortisol) qui favorise à leur tour le stockage des graisses, en particulier dans la zone du ventre.

***NB : Le lien entre les émotions et la prise de poids peut varier d'une personne à l'autre. Certaines personnes peuvent perdre l'appétit en réaction au stress, tandis que d'autres peuvent avoir une augmentation de l'appétit.***

#### **Le poids et le sucre comme bouclier de protection**

De l'autre côté, les émotions non exprimées ne disparaissent pas pour autant, elles stagnent en attendant de pouvoir être déchargées. La nourriture devient alors un moyen de compenser le vide à mettre des mots sur ses émotions, mais aussi de manger ses émotions difficiles "comme pour les étouffer".

De manière subconsciente, le corps aussi peut réagir contre les menaces perçues qu'elles soient réelles ou non. En augmentant sa taille corporelle, le corps peut créer une barrière physique avec l'extérieur, offrant ainsi un sentiment de sécurité et de protection.

#### **Le poids et le sucre comme ancre ou comme récompense**

Lorsque la vie devient tumultueuse ou que des changements importants surviennent, la prise de poids peut être perçue par l'inconscient comme une manière de créer une forme de stabilité physique.

En augmentant sa masse corporelle, on peut ressentir une sensation de "prise de terre", une ancre physique, qui procure un sentiment de sécurité. Cette recherche inconsciente de stabilité peut être exacerbée lorsque d'autres aspects de la vie sont instables, tels que les relations, le travail, ou les émotions.

Enfin, certaines émotions positives peuvent également être associées à la consommation d'aliments réconfortants. Les célébrations et les moments de joie peuvent être liés à la nourriture, ce qui peut contribuer à une consommation excessive de calories.





### **Reconnaître et identifier les signaux de la faim émotionnelle vs ceux de la faim physique**

Contrairement à la faim physique qui peut être satisfaite par n'importe quel type de nourriture, la faim émotionnelle est souvent sélective (il s'agit souvent d'aliments riches en glucides ou en lipides). Tenir un journal alimentaire peut s'avérer être un excellent outil pour décrypter les liens complexes entre vos émotions et vos habitudes.

Notez-y tout ce que vous mangez, tout en y associant les émotions ressenties à chaque instant peut vous permettre de repérer des schémas comportementaux, de dévoiler des tendances émotionnelles récurrentes, et d'identifier les déclencheurs sous-jacents à vos choix alimentaires.

### **Observer ses émotions**

la première étape réside dans le développement de techniques efficaces d'observation des émotions. Par exemple, la méditation, l'hypnose et la pleine conscience sont des pratiques efficaces pour cultiver un état d'esprit calme et centré. Ces techniques permettent de créer un espace mental où les émotions peuvent être observées sans réaction immédiate, offrant ainsi la possibilité de choisir des réponses plus réfléchies aux stimuli émotionnels.

### **Modifier le contenu de votre assiette et réapprendre à manger**

une modification des habitudes alimentaires est essentielle pour renverser le cycle des kilos émotionnels. Cela implique de porter une attention particulière à ce que vous mangez, comment vous le mangez, et dans quel contexte émotionnel : on nomme cela l'alimentation consciente .

Aller vers le bon professionnel : lorsque l'on souhaite perdre du poids, on a plutôt tendance à se tourner vers un diététicien ou à se mettre au régime. Cependant, si les kilos pris sont des kilos émotionnels, mieux vaut consulter un thérapeute. En effet, le plan alimentaire n'étant souvent que la partie visible de l'iceberg, l'exploration du passé peut révéler des informations pertinentes et vous amener d'autres réponses.

### **Trouver des alternatives pour vous décharger ou vous "nourrir autrement"**

toute activité créative, passion, sportive, peut être un excellent exutoire émotionnel. Vous construisez alors un cercle vertueux : en canalisant vos émotions à travers une activité qui "vous nourrit", vous vous remplissez émotionnellement, physiquement et/ou intellectuellement et vous contribuez à réguler votre alimentation émotionnelle.

**En conclusion, le lien avec votre corps, votre poids, votre alimentation est beaucoup plus subtil qu'il n'y paraît et la réponse n'est pas foncièrement et systématiquement dans les régimes pronés.**



# SUMMER MOOD



*S'évader et s'asseoir tranquillement sur la plage,  
c'est mon idée du paradis.*

*Emilia Wickstead, créatrice de mode*

An advertisement for EQUATORIA PARIS. The background shows a woman in a white swimsuit standing on the edge of an infinity pool overlooking a vast landscape of mountains and a blue sky. In the foreground, two products are displayed: a white pump bottle of 'Gel Anti-Cellulite au Thé Vert' and a green glass bottle of 'Huile Slim Détox au Thé Vert'. The text 'EQUATORIA PARIS' is at the top. Below the products, it says 'Pour l'achat de votre DUO DÉTOX MINCEUR' followed by 'Gel Anti-Cellulite au Thé Vert &amp; Huile Slim Détox au Thé Vert'.

**VOTRE CADEAU**  
Gommage Jamu au Thé Vert

(valeur indicative 39,50 €)



[www.equatoriaspa.com](http://www.equatoriaspa.com)

## NOS PRESTATIONS BEST-SELLERS



### NOS RITUELS SOINS MASSAGE DU VISAGE

Rituel Fleurs de Bali (30 min) 44€

Rituel aux 5 fleurs de Bali (50min) 80€

Rituel Ko Bi Do (50min) 80€

Rituel Ko Bi Do Anti-âge Global (80min) 120€

### NOS RITUELS SOINS MASSAGE DU CORPS

Hamam (20min) 20€

Rituel Oriental (30min) 44€

Rituel Royal Balinais (50min) 80€

Rituel Sublime de Bola Spécial femme enceinte (50min) 89€

### NOS GRANDS RITUELS DE SOINS

Grand Rituel du Hamam (2h15) 150€

Grand Rituel Impérial de Jeunesse (1h15) 130€

Grand Rituel Sublime de polynésie (2h15) 150€

Soin DUO - 2h15 300€

### LES ÉPILATIONS À LA CIRE

Jambes entières + maillot + aisselles 39€

Jambes entières + maillot intégral + aisselles 49€

1/2 jambes + maillot + aisselles 35€

1/2 jambes + maillot intégral + aisselles 44€

**HORAIRES D'OUVERTURE**  
du lundi au vendredi : 8h30-19h30  
Samedi : 8h30-14h

1 Place des Tilleuls  
76190 ALLOUVILLE-BELLEFOSSÉ  
02 32 70 92 00

**Merci de respecter vos engagements et en cas de contre temps d'annuler vos rendez-vous au moins 48H à l'avance pour donner l'opportunité à une personne sur notre liste d'attente de profiter de nos soins.**



## LES SENS DU HAMMAM

Notre mission : Prendre SOIN DE VOUS !  
Mettez votre beauté entre nos mains  
et passez le plus merveilleux des étés.

