



# la douce heure

beauté et bien-être

*pour elle, pour lui*



Soins Visage & Corps  
Cabine de Flottaison  
Épilations  
Beauté des Mains & des Pieds  
Maquillage  
Idées cadeaux

**INSTITUT LA DOUCE HEURE**

**02 28 01 32 69**

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

# BIENVENUE À L'INSTITUT LA DOUCE HEURE



Depuis 2011, l'institut la douce heure vous accueille.

Laissez-vous guider par **Evelyne**, **Céline**, **Eloïse**, **Emeline** esthéticiennes diplômées, et **Océane** notre apprentie, pour un moment de plénitude et de douceur.

Vous aurez le privilège de découvrir la cabine de flottaison, qui vous permettra de vous libérer de vos tensions quotidiennes.

Vous pourrez associer la flottaison à nos différents massages avec nos huiles **Noham** (marque Rennaise et 100% naturelle).

**Payot** notre marque partenaire vous fera découvrir son expertise de soins visage et corps.

Nous nous ferons un plaisir de vous accompagner dans vos démarches de soin amincissant et anti-âge avec la nouvelle technologie Alliance LPG.

**La douce heure** vous propose également épilations, maquillage avec **PuroBIO** (bio certifié ecocert) et soins des mains & pieds avec OPI.

Après votre moment de détente, un espace tisanerie est à votre disposition.





# Les Epilations

## «Pour Elle»

### VISAGE

Lèvres ou menton ou joues .....	10 €
<i>(à partir de 2 zones : 10% de remise)</i>	
Création ligne sourcils .....	15 €
Entretien ligne sourcils à la cire .....	12 €
Entretien ligne sourcils à la pince .....	13 €

### CORPS

Maillot classique ou Aisselles .....	12 €
Maillot échancré .....	17 €
Maillot semi-intégral .....	25 €
Maillot semi-intégral + SIF .....	27 €
Maillot intégral + SIF .....	31 €
SIF .....	7 €
Fessiers .....	15 €
Bras .....	17 €



### JAMBES

Demi-jambes .....	18 €
Cuisses .....	19 €
3/4 jambes .....	24 €
Jambes entières .....	27 €
Bandes supplémentaires .....	4 €

### Composez votre forfait :

à partir de 2 zones épilées : 10% de remise

à partir de 5 zones épilées : 15% de remise

## «Pour Lui»

Oreilles ou nez .....	9 €
Sourcils .....	12 €
Aisselles .....	12 €
Haut du dos ou ventre .....	19 €
Bras .....	20 €
Dos intégral .....	29 €
Torse intégral .....	29 €
Jambes entières .....	29 €

## LA DÉPILATION À LA LUMIÈRE PULSÉE



Ariane photodépilation est la NOUVELLE GÉNÉRATION de dépilation progressive et durable par lumière pulsée intense.

Des résultats visibles dès la 1<sup>ère</sup> séance, une perte de plus de 90% de la pilosité.

(voir conditions et tarifs à l'institut)



# Les Soins Visage

## Cure soin visage

3 soins .....	-15%
6 soins .....	-20%
9 soins .....	-25%

**PAYOT**  
PARIS



### Mon éclair de beauté

Plaisir d'un soin pour un coup d'éclat

30 min ..... 38 €

LA GYM BEAUTÉ ACTIVE

## NOS ESSENTIELS

..... 1h00 : 64 €    1h15 : 79 €

### La Fraîcheur

Soin hydratant à l'aloë véra et acide hyaluronique

### L'Éclat

Soin illuminateur vitaminé aux baies de goji et d'açaï

### La Pureté

Soin rééquilibrant à l'extrait de menthe du Chili

### La Douceur

Soin apaisant à l'extrait de jasmin, anti-rougeurs, peaux réactives

### La Générosité

Soin nourrissant gourmand avec huile d'avocat pour traiter les peaux sèches

### Le Naturel

Soin oxygénant à la poudre de riz et argile verte

### Le Masculin

Soin perfecteur pour hommes aux 8 super-ingrédients

## NOS EXPERTS

..... 1h15 : 85 €

### La Finesse

Soin anti-âge lissant à l'extrait de gattilier bleu et aux AHA

### La Fermeté

Soin anti-âge liftant infusé à l'extrait de rose et lipopeptide

### La Jeunesse

Soin pro-âge agit sur les rides et le relâchement cutané

Extraction de comédons

15 min ..... 12 €



## NOS INSTANTS PARTICULIERS ..... 15 min - 15 €

Choisissez votre rituel pour une expérience bien-être personnalisée

### La Gestuelle délassante mains

Soin global des mains et des ongles

### Le Modelage relaxant du crâne

Soin déstressant du cuir chevelu, des épaules et de la nuque

### Le Rouleau de Quartz raffermissant

Soin liftant du visage

### Les Cristaux guérisseurs

Apposition des pierres ressourçantes et équilibrantes du corps et de l'esprit

### Les patchs stimulants pour les yeux

Soin défatiguant du regard



## NOS SOINS NOHAM



Marque Rennaise • 100% naturelle

Une Démarche Globale : l'Alliance de la nature et de la biotechnologie.  
**Noham** fabrique avec passion des produits généreux & authentiques.

**Le vingt minutes éclat** (20 min) ..... 25 €  
Idéal pour toutes les peaux en découverte ou en entretien

**Soin ressourçant** (35 min) *Peaux normales à mixtes* ..... 37 €  
Revitaliser, protéger et rééquilibrer la flore cutanée.  
Procure de l'éclat.

**Soin apaisant** (1h) *Peaux sensibles* ..... 59 €  
Action apaisante et adoucissante, protège et renforce.  
Reconstitue la barrière cutanée.

**Soin régénérant** (1h) *Peaux matures* ..... 65 €  
Anti-âge global. Réduit l'apparence des rides.  
Raffermit la peau.

-20% de réduction sur les prestations pour les moins de 20 ans  
(sauf forfaits, cures et promotions en cours)



# Les Soins Corps

Vous aurez la possibilité de choisir votre huile de massage parmi un choix de nos marques partenaires PAYOT ou NOHAM.

## NOS SOINS SPÉCIFIQUES

<b>Gommage corps</b> (30 min) .....	37 €
Indaï, Choco-coco ou Miel exfoliant	
<b>Soin sculpt détox</b> (45 min) .....	51 €
Anti-capitons, resculptant et drainant pour affiner la silhouette	
<i>Possibilité en cure de 3 - 6 ou 9 séances</i>	
<b>Délice du dos relaxant ou purifiant</b> (45 min) .....	55 €
Soin visant la détente musculaire du dos comprenant un gommage et un massage	
<b>Éclat détente</b> (1h) .....	69 €
Soin visage à choisir (30 min) + massage relaxant du dos	
<b>Soin confort relaxant</b> (1h15) .....	85 €
Gym beauté intense, enveloppement et massage	

## MASSAGES DU MONDE

<b>Massage relaxant du dos</b> (30 min) .....	39 €
<b>Massage relaxant du visage, décolleté, cuir chevelu</b> (30 min)...	39 €
<b>Massage enfant et adolescent</b> (30 min) .....	39 €
Massage enveloppant et apaisant	
<b>Parenthèse de douceur</b> (45 min) .....	51 €
Massage apaisant de tout l'arrière du corps	
<b>Massage lâcher-prise</b> (1h) .....	67 €
Massage personnalisé qui libère le corps et l'esprit	
<b>Massage balinaï</b> (1h) .....	67 €
Technique drainante pour relancer la circulation sanguine	
<b>Massage femme enceinte</b> (1h) .....	67 €
Doux et enveloppant, le massage prénatal accompagne la future maman à accepter les changements liés à la grossesse	
<b>La vague relaxante</b> (1h15) .....	79 €
Gym beauté intense et massage global du dos	
<b>Échappée indienne</b> (1h15) .....	79 €
Massage ayurvédique pour retrouver énergie et vitalité	
<b>Échappée polynésienne</b> (1h15) .....	79 €
Massage dynamisant inspiré du va et vient des vagues	

Massages de bien-être à but non-thérapeutique





## MASSAGE A LA CARTE

Nominatif | Valable 1 an

3h .....	<del>201 €</del>	180 €
5h .....	<del>335 €</del>	284 €
10h .....	<del>670 €</del>	536 €

## ÉNERGIE ET BIEN-ÊTRE

**Le Chi Nei Tsang** (1h) ..... 67 €

Technique de massage chinoise taoïste. Permet d'apaiser son ventre et son esprit afin de faire circuler l'énergie

**Alignement des Chakras** (1h15) ..... **Nouveauté Avril 2022** ..... 79 €

Massage relaxant d'inspiration ayurvédique



## NOS RITUELS RELAXANTS

**Massage pierres chaudes** (1h30) ..... 99 €  
Soin cocooning relaxant, soulage les points de tension

**Évasion Orientale** (2h) ..... 139 €  
Gommage au savon noir, enveloppement à la crème de rhassoul, massage à l'huile d'Argan

**Douce traversée** (2h) ..... 139 €  
Gommage Indaï, enveloppement à l'argile Ocre et massage à l'huile Terre promise.

**Parenthèse cocoon** (2h) ..... 139 €  
Gommage Poudre de Riz, enveloppement à l'argile Ocre et huile de massage de votre choix.



# Flottaison & Bien-être



Cabine individuelle dans un espace privatisé avec douche : serviette, gel douche, shampoing fournis. Possibilité d'apporter sa propre musique (MP3)

## Une séance en cabine de flottaison apporte les bénéfices suivants :

- > Permet un relâchement physique et mental absolu
- > Aide à retrouver son tonus
- > Calme les douleurs
- > Décontracte les muscles en profondeur
- > Peut être utilisée pendant la grossesse

Une séance (35 min) .....	45 €
Une séance (1h) .....	61 €
Offre découverte 3 séances (35 min) .....	117 €
(non renouvelable et nominative - valable 6 mois)	
Offre découverte 3 séances (1h) .....	149 €
(non renouvelable et nominative - valable 6 mois)	

## FORFAIT

Valable 1 an

5 séances de 35 min .....	199 €
10 séances de 35 min .....	359 €
5 séances de 60 min .....	269 €
10 séances de 60 min .....	499 €

## EXPÉRIENCE BEAUTÉ

Pour l'achat de 2 soins dont 1 séance de flottaison (35 min ou 1h) vous bénéficiez de -10% sur le prix initial.

Instant Douce Heure (1h) .....	<del>84 €</del> 75 €
Séance de flottaison + massage relaxant de 30 min (zone au choix)	
Sensation Bien-être (1h30) .....	<del>100 €</del> 90 €
Séance de flottaison + massage relaxant de 30 min (zone au choix)	
Bulle de Relaxation (2h) .....	<del>128 €</del> 115 €
Séance de flottaison + 1h de massage corps à choisir ☞ Possibilité de massage de 1h15 (voir conditions en institut)	



Riche de 30 ans d'expertise cette technologie française 100 % naturelle stimule délicatement la peau afin de réactiver l'activité cellulaire endormie. Résultats visibles rapidement.

Pour chaque soin Visage ou corps cela nécessite au préalable un bilan personnalisé visage ou corps : **30 minutes à 35€.**

Une prise en charge réussite inclus une phase booster (2 séances par semaine pendant 3 semaines)

100%  
NATUREL

## LPG ENDERMOLOGIE VISAGE

### SOINS ZONES

Front, regard anti-rides où poches et cernes, lèvres, ovale et joues, cou et décolleté, mains

10 min ..... 20 €

### Possibilité de forfaits

Forfait 10 séances + 1 offerte | 15 séances + 2 offertes | 20 séances + 4 offertes

Kit endermologie® visage ..... 20 €

### SOINS CLASSIQUES

**ECLAT** (15 min) ..... 30 €

Exfolie en douceur, relance la micro-circulation afin d'unifier le teint et améliorer l'éclat.

**ANTI-ÂGE REPULPANT, FERMETÉ, AFFINANT** (30 min) ..... 60 €

Harmonise les volumes du visage redonne de la densité à la peau tout en comblant de l'intérieur les rides et ridules.

### SOINS SIGNATURES

**SUBLIME REGARD ET LÈVRES** (20 min) ..... 60 €

*A l'unité où en forfait 3, 6, 9 séances.*

**RÉNOVATEUR ANTI-ÂGE** (40 min) ..... 80 €

Unifie le teint, resserre les pores et lisse les rides du visage et du cou pour un véritable effet peau neuve.

*A l'unité où en forfait 3, 6 séances.*

## LPG ENDERMOLOGIE CORPS

- + Découvrez la nouvelle stimulation CELLU M6 ALLIANCE®
- + Déstockage des graisses résistantes et localisées + 70 %
- + Lissage de la peau d'orange
- + Raffermissment de la peau (collagène, élastine, acide hyaluronique)

### VOTRE SOIN SUR MESURE : 1 À 8 ZONES

**Femmes** : Bras, dos, taille, ventre, culotte de cheval, fesses, cuisses, intérieur cuisses, genoux, mollets.

**Hommes** : Bras, dos, taille, pectoraux, ventre, cuisses

10 min - 20 min - 30 min - 40 min de 20 € à 80 € (2€ la minute)

### Possibilité de forfaits

Forfait 10 séances + 1 offerte | 15 séances + 2 offertes | 20 séances + 4 offertes

Tenue Endermowear ..... 20 €



# Manucure & Maquillage

## DOUCEUR DES MAINS ET DES PIEDS

- Manucure traditionnelle, beauté des pieds ..... 29 €
- Manucure by OPI - Beauté des mains (55 min) ..... 57 €  
Gommage, serviette chaude, massage
- Manucure by OPI - Beauté des pieds (55 min) ..... 57 €  
Gommage, serviette chaude, massage



## POUR DES MAINS ET DES PIEDS ÉCLATANTS

- Pose de vernis ..... 10 €  
(supplément french 4 €)
- Pose de vernis semi-permanent ..... 29 €  
(supplément french 3 €)
- Forfait pose et dépose semi-permanent ..... 39 €
- Dépose ..... 12 €
- Beauté des mains express ..... 41 €  
+ pose de vernis semi-permanent

## LA BEAUTÉ DU REGARD

- Teinture cils ou sourcils ..... 20 €
- Épilation sourcils + teinture classique ..... 33 €
- Mascara semi-permanent ..... 50 €  
Des cils maquillés 24h/24 - durée 21 jours
- Réhaussement de cils ..... 60 €  
Des cils plus longs et recourbés pendant  
4 à 6 semaines



Forfait Réhaussement de cils + mascara semi-permanent ..... 90 €

## DOUCE HEURE MAQUILLAGE

- Maquillage de jour ..... 21 €
- Maquillage soir ou cérémonie ..... 27 €
- Mariée essai et jour J ..... 44 €

Possibilité de formule sur-mesure (soin visage ou massage,...)  
(voir conditions en institut)



Cours d'auto-maquillage ..... 42 €

Face au miroir, votre coach vous maquille la moitié du visage et c'est à vous ensuite de vous maquiller l'autre moitié.

Nous vous révélons trucs et astuces pour pratiquer au quotidien en peu de temps.



## LA CARTE CADEAU BEAUTÉ A OFFRIR !

Offrez une expérience de bien-être et un moment d'exception avec nos Cartes Cadeaux (**valable 1 an à partir de la date d'achat**).

L'institut la douce heure propose des bons cadeaux pour toutes prestations (soins visage et corps, flottaison, etc...) ou simplement une carte cadeau d'un montant de votre choix.

Vous pouvez les obtenir sur notre boutique en ligne ou à l'institut.



## RÉSERVEZ VOTRE SOIN EN LIGNE !

Prenez directement vos rendez-vous beauté sur notre site internet en un clic !

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

Retrouvez sur notre site internet toute l'actualité de votre institut : nos offres du mois, nos conseils et astuces beauté ainsi que nos nouveautés.

Suivez-nous sur les réseaux sociaux !



Institut La douce heure



institut\_la\_douce\_heure



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



*pour elle, pour lui*

8, route du Loroux-Bottereau  
44230 SAINT-SÉBASTIEN-SUR-LOIRE

**02 28 01 32 69**

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

Nos Horaires :

Du mardi au vendredi de 10h à 19h

Le jeudi nocturne jusqu'à 20h30 sur rendez-vous uniquement

Le samedi de 9h30 à 17h30