



*Côté Bien-Être*

## Carte des soins Treatments menu

Le Grand Hôtel Cabourg - MGallery ☆☆☆☆☆

Les Jardins du Casino

14390 Cabourg, France

Le GH Côté Bien-Être se situe au 4ème étage de l'hôtel.

*The GH Côté Bien-Être is located on the 4th floor of the hotel.*





# KOS PARIS, la belle nature du luxe

*KOS PARIS, the beautiful nature of luxury*

La marque KOS PARIS est née d'une passion pour les cosmétiques naturels dotés d'ingrédients actifs et de textures riches. Après de longues recherches, la marque a formulé une ligne de produits haut de gamme, principalement issus de l'agriculture biologique, sans conservateur, sans silicone, ni dérivé pétrochimique et huile minérale, dans une démarche de respect de l'environnement et de la peau.

*The Kos Paris philosophy is built on a passion for natural cosmetics with active ingredients and rich textures. Through tireless research, they've created a premium range of products, many organically grown, without preservatives, silicones, petrochemical derivatives or mineral oil, in an approach that respects the environment and the skin.*



# Nos suggestions du Grand Hôtel

## *Our suggestions*



### Le Amma Assis

*Proposé en chambre, à l'espace bien être ou sur la plage  
(en saison - suivant les condition météorologiques)*

### Amma Assis

*Available in your room, in the wellness area or on the beach  
(in season - depending on weather conditions).*

Massage traditionnel japonais qui permet de soulager les tensions par le toucher grâce à ses manœuvres lentes et profondes. Il apporte une véritable sensation de bien-être et de lâcher prise. Ce modelage se pratique habillé et sur une chaise "Amma Assis".

*This traditional Japanese massage relieves tensions through slow and deep touches. It offers a real feeling of well-being and relaxation. This massage is practiced with clothes on, and on a massage chair "Amma Assis"*

30 mns ~ 75€

GH  
*Café Bien-Être*



# Nos suggestions du Grand Hôtel

## *Our suggestions*

### Escapade Cabourgeaise

Détendez-vous avec un massage de 30 min au choix suivi d'un soin du visage sur mesure 1h.

*Unwind with a 30 min massage of your choice, followed by an hour long tailor made facial care.*

1h30 - 200€

### Détente Etoilée

Le grand rituel 1944 PARIS des mains ou des pieds:

Gommage, masque macadamia, manucure ou pédicure, pose de vernis  
Repartez avec le vernis 1944 PARIS de la couleur de votre choix.

*Great hand or feet ritual 1944 PARIS*

*Scrub, macadamia mask, manicure or pedicure, nail polish application*

*A nail polish 1944 PARIS of your choice is given at the end of the session.*

1h30 - 105€

### Escale Profonde

Un gommage et un enveloppement selon vos besoins, un massage 30 min suivi d'un soin du visage sur mesure 1h

*Depending on your need, a scrub and body wrap, a 30 min massage, followed by an hour long tailor made facial care.*

2h30 - 300€



GH  
*Café Bien-Être*



# Les soins du visage

## Facial treatments



### Soin des Légendes

Ce soin complet aux extraits de baies d'acaï et de pépins de figes de Barbarie apporte à la peau vitalité et hydratation. La peau est repulpée et régénérée avec une attention particulière pour le modelage. Inspiré du "Kobido", un art ancestral japonais datant du 15ème siècle, c'est une méthode de lifting naturel à l'effet rajeunissant immédiat qui permet de détendre les muscles et les rides d'expression.

*This comprehensive care provides vitality and hydration to the skin, thanks to prickly pears seeds extracts and acai berries. The skin is plumped and revitalized.*

*Special care is given during the body-sculpting phase.*

*Inspired by "Kobido", an ancestral Japanese art of the 15th century, this natural lifting method instantly offers a rejuvenating effect, while relaxing muscles and facial lines.*

1h30 - 185€



### Soin Hydratant

Ce soin procure une sensation de confort unique. La peau est nourrie, satinée et retrouve son éclat.

*This treatment instantly cleanses, restores balance, creates a more youthful appearance. Moisturizing treatment.*

1h - 140€

GH  
Café Bien-Être





## Soin Peau Délicate

Ce soin peaux sensibles est destiné à tous les types de peau qui réagissent aux multiples agressions de la vie quotidienne (stress, pollution, surmenage). Apaisant, il redonne de l'éclat au teint. Un rituel qui redonnera douceur et confort à votre peau. La peau est apaisée, ressourcée et veloutée.

*This treatment for sensitive skin is designed for all skin types, especially those reacting to external aggressions. Soothing, it restores radiance. A ritual which restores softness and comfort of the skin. Your skin is soothed and revitalized.*

1h - 140€



## Soin Purifiant

Ce soin du visage a été conçu spécialement pour les peaux mixtes à tendance grasse. Il permet de matifier et de purifier l'épiderme tout en l'hydratant. Ce soin laissera la peau propre, mate et fraîche.

*This facial treatment was specially conceived for greasy and mixed skins. It mattifies, purifies and moisturizes the epidermis. Your skin will feel clean and fresh.*

1h - 140€



  
Cofé Bien-Être





## Soin Homme

Ce soin jeunesse est le meilleur ami de l'homme !

La peau est d'abord soigneusement nettoyée puis massée avec le sérum revitalisant, qui contient des huiles de pin, jojoba, margousier, magnolia d'été. Un masque personnalisé est ensuite appliqué pour purifier et apaiser l'épiderme. La peau est claire, retrouve son éclat et sa jeunesse.

*The men's best friend!*

*First, the skin is cleaned and massaged with the revitalizing serum containing pine, magnolia, jojoba and neem oils.*

*A tailor-made mask is then applied to purify and soothe the epidermis.*

*This care restores the skin's vibrancy and youth.*

1h - 140€

GH  
Café Bien-Être



# Les soins complémentaires

## *Complementary treatment*

### Soin regard

Un soin ciblé pour la zone délicate du contour des yeux. Enrichi en extrait d'albizia, d'eau d'orge et d'algues rouges, ce soin favorise le processus de régénération et réduit visiblement les signes de fatigue.

*A care targeting the delicate eye contour. Enriched in albizzia tree extract, barley infused water and red seaweeds, this care induces the regeneration process and reduces the tiredness visible symptoms.*

30 mns - 70€

### Soin des cheveux et du cuir chevelu

Notre Soin Intense aux 5 huiles précieuses et beurre de babassu redonne de l'éclat, répare les pointes fourchues et apporte souplesse aux longueurs. Il fortifie et donne instantanément un toucher soyeux aux cheveux.

*Our Intense Care with 5 precious oils and the babassu butter makes your hair glow, repairs split ends, and offers more flexibility to the lengths.  
The hair is instantly strong and soft to the touch.*

30 mns - 70€

**Ce soin est uniquement proposé en complément d'un autre soin de la carte**  
*The treatment is only offered in addition to another treatment on the menu*



  
*Café Bien-Être*



# Les massages

## Massages



### Massage Signature

Ce massage relaxant avec une pression appuyée revitalise et équilibre le corps et l'esprit. Il a été conçu en parfaite association avec les textures onctueuses et riches d'une sélection d'huiles délicatement parfumées. Il évacue le stress et libère les tensions musculaires pour retrouver sérénité et énergie.

L'huile de beauté signature Grand Hôtel de Cabourg est un soin nourrissant aux notes gourmandes de notre iconique madeleine.

*Relaxing deep pressure massage. It revitalizes and offers balance to mind and body.*

*This care is a blend of a selection of oils. It is perfumed with the sweet smell. It relieves the body from stress and muscular tensions.*

*Grand Hôtel de Cabourg signature beauty oil is a nourishing treatment with gourmand notes of our iconic madeleine.*

30 min ~ 90€    • 1h ~ 145€    • 1h30 ~ 185€

**Nos massages sont des soins de beauté, de bien-être et de relaxation, non thérapeutiques et non médicalisés.**  
*Our massages are beauty, well-being and relaxation treatments that are not therapeutic medicalized treatments.*

GH

*Café Bien-Être*





## Massage Zen

Ce massage réconcilie le corps et l'esprit et apporte une paix profonde. Il favorise un lâcher-prise total.

Une technique de relaxation corporelle avec des mouvements doux et lents qui permet un lâcher prise et à se détendre, un vrai moment de Zenitude.

*A specific technique with slow and soft moves offering total relaxation.  
Unwind and loose control with this relaxing massage.*

30 min ~ 90€    • 1h ~ 145€    • 1h30 ~ 185€

**Nos massages sont des soins de beauté, de bien-être et de relaxation, non thérapeutiques et non médicalisés.**  
*Our massages are beauty, well-being and relaxation treatments that are not therapeutic medicalized treatments.*

**GH**  
*Café Bien-Être*





## Massage Deep-Tissue

Incontournable massage en profondeur qui permet un renforcement musculaire et une stimulation de la circulation veineuse.

Il libère les contractions et les articulations.

*Swedish massage: This classic massage strengthens muscles and stimulates the circulation, easing tension and relaxing the body joints.*

30 min ~ 90€    • 1h ~ 145€    • 1h30 ~ 185€



*Nos massages sont des soins de beauté, de bien-être et de relaxation, non thérapeutiques et non médicalisés.*

*Our massages are beauty, well-being and relaxation treatments that are not therapeutic medicalized treatments.*



## Massage Future Maman

(à partir de 4 mois jusqu'au 8 mois de grossesse / from 4 months' until 8 month's pregnancy)

Ce massage comprend essentiellement de longs effleurages doux et rassurants. Il réduit les tensions et la fatigue .

*Pre-baby massage: This sculpting massage is composed of gentle and reassuring strokes. It reduces tensions and tiredness.*

1h - 145€



## Rituel Future Maman

(à partir de 4 mois de grossesse / from 4 months' pregnancy)

Ce rituel doux comprend un massage relaxant avec l'huile de massage perle de bien-être pour nourrir la peau et prévenir les vergetures, suivi d'un soin du visage pour retrouver une peau revitalisée et hydratée.

*This soft ritual includes a relaxing massage with the oil "Perle de Bien Etre" (read "Well-Being pearl") to nourish the skin and prevent stretch marks. It is followed by a facial care, for a revitalized and hydrated skin.*

1h30 ~ 190€

**Nos massages sont des soins de beauté, de bien-être et de relaxation, non thérapeutiques et non médicalisés.**  
*Our massages are beauty, well-being and relaxation treatments that are not therapeutic medicalized treatments.*

  
*Café Bien-Être*



## Massage Étoile

Un massage des extrémités du corps, tête, mains, pieds, riche en récepteurs sensoriels. Rééquilibre vos émotions et votre énergie.

*Star Massage: Enjoy the intense sensorial experience of head, hand and foot massage.. Balances your emotions and your energy.*

1h - 145€

## Réflexologie Plantaire

Un massage doux des pieds réalisé avec les doigts par pression des réflexes de la voûte plantaire. Ce massage harmonise les fonctions vitales et libère le stress. Il apporte détente et relaxation profonde.

*Foot reflexology: Relaxing foot massage using pressure of the fingers on the arch of the foot. The perfect combination of a Foot treatment which harmonizes body tensions and boosts the body's self-regulating functions.*

1h - 145€



**Nos massages sont des soins de beauté, de bien-être et de relaxation, non thérapeutiques et non médicalisés.**  
*Our massages are beauty, well-being and relaxation treatments that are not therapeutic medicalized treatments.*

  
*Café Bien-Être*



# Les soins du corps

## Bodycare



### Rituel Signature du Grand Hôtel

Ce soin complet avec gommage, enveloppement aux algues ou aux 3 thés suivant vos besoins permet une détente du corps et de l'esprit. Suivi d'un massage corps personnalisé, la peau retrouve son hydratation naturelle, elle est ressourcée et laisse un voile satiné.

*This ritual is a complete care composed of a body scrub and seaweed body wrap.  
It will induce a total relaxation of both body and mind.  
It is followed by a tailor-made body massage.*

1h45 ~ 195€

### Soin Jambes Légères

Ce soin permet un soulagement des jambes lourdes, améliore la microcirculation sanguine et active le drainage des tissus. Exfoliation énergétique qui permettra une meilleure pénétration des actifs lors du modelage et de l'enveloppement cryo.

*Light legs treatment: This treatment lightens heavy legs, improves blood microcirculation and activates tissue drainage. Energetic exfoliation that allows better penetration of active ingredients during the massage and cryo wrap.*

1h ~ 145€

  
*Café Bien-Être*



# Les soins complémentaires

## *Complementary treatment*



### Gommage aux Cristaux de Sel Marin ou Sucres Mauriciens

Le gommage est appliqué par des mouvements légers et ciblés. Le grain de peau est affiné, sa souplesse et son équilibre sont restaurés, laissant la peau lisse, lumineuse et délicatement parfumée.

*The scrub is applied with light and targeted movements. The skin's texture is refined, its suppleness and balance are restored, leaving the skin smooth, luminous and delicately scented.*

30 mns - 85€



### Body Silhouette Algues ou Detox

Enveloppements spécifiques au choix composé d'ingrédients stimulants ciblés:

- Enveloppement aux algues, concentré en sels minéraux, oligo-éléments et vitamines permet d'obtenir un excellent soin reminéralisant.
- Enveloppement aux trois thés, offre un cocoon détoxifiant, antioxydant et hydratant.

*Specific wraps of your choice composed of targeted stimulating ingredients can be chosen:*

- *Seaweed wrap, concentrated in mineral salts, trace elements and vitamins, provides an excellent remineralizing treatment.*
- *Three teas wrap, offers a detoxifying, antioxidant and moisturizing cocoon.*

30 mns - 85€

*Les soins de 30 minutes de cette page sont uniquement proposés en complément d'un autre soin de la carte*

*The treatment is only offered in addition to another treatment on the menu*

GH  
*Café Bien-Être*



# Les mains & Les pieds

## *Hands and feet treatment*

### Le grand rituel des mains ou des pieds

Manucure ou pédicure, Masque macadamia, massage, vernis transparent.

*The great ritual of hands or feet: manicure or pedicure, macadamia mask, massage, clear base coat.*

1h - 80€

### Pose de vernis vegan naturel avec remise en forme de l'ongle

*Application of vegan nail polish with nail shaping*

30 mns - 30€

### Pose de vernis gel semi-permanent vegan Avec remise en forme de l'ongle

*Application of Vegan semi-permanent gel nail polish with nail shaping*

45 mns -45€

### Dépose de vernis semi-permanent

*Removal of semi permanent nail polish*

30 mns - 20€

## Les épilations

### *Waxing*

Sourcils, lèvres ou menton.

*Eyebrows, lips or chin.*

15 mns - 15€

Autre zone sur demande et selon disponibilité

*Other body parts may be treated upon request and availability*



GH  
*Café Bien-Être*



# TOOFRUIT

Les soins pour enfants



*La peau des enfants a des besoins spécifiques, leur apprendre les bons gestes d'hygiène et les aider à connaître leur peau est essentiel. Nous leur proposons de découvrir leur première expérience Spa avec la marque bio TooFruit. Nos protocoles ludiques et éducatifs réalisés par nos spa praticiennes garantissent la découverte d'un univers de soins entièrement dédié aux enfants.*

## Douces Papouilles aux pays des rêves

Un modelage nutritif et relaxant adapté aux enfants et aux douces notes fruitées.

*Fruity scents relaxing massage.*

30 mns ~ 70€

## Jolie Frimousse

Un soin complet pour nettoyer le visage des enfants tout en douceur. Détente fruitée assurée !

*A complete care to clean the gentle skin of children.*

30 mns ~ 70€

## Doigts de fée

Un soin magique pour nourrir et embellir les petites mains. Pose de vernis & vernis offert !

*A magical care to nurture small hands! Nail polish application included.*

30 mns ~ 45€



*Réservé aux enfants de 6 à 12 ans. Chaque enfant devra être obligatoirement accompagné d'un parent pendant la durée du soin ou un parent effectuant un soin dans la même cabine.*

*Reserved for children from 6 to 12 years old. Each child must be accompanied by a parent for the duration of the treatment or a parent performing a treatment in the same cabin.*

GH  
Café Bien-Être



## Informations pratiques Practical informations

### • Accès à l'espace bien-être / Access to the Spa

La clef de votre chambre vous donne accès à l'espace bien-être situé au niveau 4 de notre hôtel.

L'accès à l'espace bien-être se fait en peignoir et en chaussons.

Le sauna et la douche expérience sont ouverts de 9h à 20h pour les personnes âgées au minimum de 16 ans et résidant à l'hôtel, sur réservation auprès de la Réception dans les créneaux horaires indiqués (déconseillés aux femmes enceintes).

Le port du maillot de bain est obligatoire.

Afin de garantir un véritable moment de détente, nous vous remercions de respecter l'environnement de calme et de silence de l'espace bien-être.

La direction décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol d'effets personnels dans l'enceinte de l'espace bien-être.

The key to your room gives you access to the Spa located at the level 4 of our hotel.

You must wear a bathrobe and slippers.

Sauna and shower experience are accessible from 9 am to 8 pm for people aged at least 16 years and staying at the hotel. It must be booked at the Reception on the indicated schedules (unadvised for pregnant women).

In order to guarantee a relaxing moment, please respect the peaceful and quiet atmosphere of the Spa.

The management declines all responsibility in the event of theft or loss of personal belongings.

### • Réservations / Reservations

Pour réserver vos soins, nous vous invitons à appeler la réception de l'hôtel depuis votre chambre. Les durées indiquées sur notre carte correspondent au temps passé en cabine. Tout rendez-vous non annulé dans un délai de 48h précédant le soin sera facturé à hauteur de 50% du montant de la prestation réservée.

To book your treatments, simply call the reception desk from your room. Indicated durations correspond to the time spent in the cabin.

You can cancel free of charge up to 48hours prior to the appointment. After this delay we will charge 50% of the service booked.

### • Arrivée / Arrival

En cas de retard, le temps de votre soin devra être raccourci de la durée de votre retard par respect pour les clients suivants. Nous vous demandons de vous présenter 15 minutes avant l'heure de votre rendez-vous afin de respecter la ponctualité des séances de soins.

If you are late for your appointment, we will have to reduce the duration of your treatment accordingly, out of respect for other spa guests.

Please, present yourself at the spa 15 minutes before your appointment to ensure that the treatment sessions can start on time.

*Choisissez votre moment de relaxation tout au long de votre séjour parmi nous!  
Rendez vous sur [feelgoodbyimgallery.com](http://feelgoodbyimgallery.com) et respirez!*



**GH**  
*Café Bien-Être*





MGALLERY NORMANDIE  
LE GRAND HÔTEL

*Cabourg*

Le Grand Hôtel Cabourg - MGallery ☆☆☆☆☆

Les Jardins du Casino

14390 Cabourg, France

Tél: (+33) 02 31 91 01 79

E-mail: h1282@accor.com

RÉSERVATIONS / RESERVATIONS

H1282-th@accor.com

02 31 91 83 93



*Notre site*

*Our website*

