





ON NE NAÎT PAS FEMME :  
ON LE DEVIENT.

SIMONE DE BEAUVOIR

LA BEAUTÉ COMMENCE AU MOMENT  
OÙ VOUS DÉCIDEZ D'ÊTRE VOUS-MÊME.

COCO CHANEL

RAPPELEZ-VOUS, LE PLUS GRAND ÉCHEC  
EST DE NE JAMAIS AVOIR ESSAYÉ.

WILLY LIPASO

LA BEAUTÉ N'A PAS D'ÂGE.

L'ÉLÉGANCE EST LA SEULE BEAUTÉ  
QUI NE SE FANE JAMAIS.

AUDREY HEPBURN

LA BEAUTÉ EST L'OPPOSÉ DE LA PERFECTION,  
IL S'AGIT PLUTÔT DE CHARISME & CARACTÈRE.

ACCEPTE CE QUI EST, LAISSES ALLER CE QUI ÉTAIT, AIE  
CONFiance EN CE QUI SERA.

BOUDDHA



# C A M I L L E . M

Nos établissements Camille M sont des lieux de bien-être, où notre unique priorité est de vous apporter une expérience holistique et sensorielle.

Passionnées par notre métier, nous avons à cœur de vous offrir le meilleur.

Tous nos soins corps et visage sont sur-mesure pour répondre à vos envies, vos besoins du moment et votre état corporel et mental.

Dans une ambiance cocooning, propice à la détente, venez profiter de nos espaces Spa : hammam et bain hydromassant.

***Il est impératif d'arriver 5min avant l'heure de votre soin.***

---

## **CHOIX DE LA COULEUR**

La première étape de ce soin vous invite à choisir une couleur qui résonne avec vos besoins du moment. Chaque couleur, imprégnée de significations et d'énergies spécifiques, est sélectionnée pour correspondre à vos aspirations et à votre état d'esprit actuel.

## **PRISE EN CHARGE**

Notre questionnaire nous permet d'adapter chaque soin à vos besoins, vos envies ; de connaître vos tensions ou problématiques du moment.

## **OLFACTION**

Les parfums de Soins : composition aromatique à respirer entre les mains. La puissance des Parfums de Soins Altéarah enrichit ce voyage sensoriel. L'olfaction joue un rôle crucial dans la stimulation de votre bien-être, par la connexion directe qui s'établit avec votre système nerveux. Vous plongeant ainsi directement dans une atmosphère de sérénité grâce à des fragrances soigneusement élaborées.

## **BILAN**

Un temps d'échange pour vous expliquer la signification de la couleur, ses bénéfices et vous donner les clés pour atteindre votre objectif si besoin



## SOINS COURTS

### • ÉVEIL •

Choix couleur, Olfaction, **Massage**, Bilan

20min.....	46€
30min.....	59€
45min.....	74€

Ces soins mettent le focus, grâce à votre choix couleur, sur les zones, et la ressource dont vous avez profondément besoin. Les gestuelles de massage spécifiques à la couleur créent ainsi une expérience corporelle et énergétique unique...

### • SOIN DU DOS •

Choix couleur, Olfaction, **Gommage et Massage** de la zone et Bilan « Pouce, je souffle »

45min.....	74€
------------	-----

Un soin pour faire fondre et libérer toutes les tensions de cette zone difficile d'accès et souvent malmenée. Un dos déchargé et libéré vous donne envie de « déployer vos ailes ». Portez lui toute l'attention qu'il mérite !!

# SOINS LONGS

---

## • ÉQUILIBRE •

Choix couleur, Olfaction, **Reconnexion** énergétique et points de **digito-pressions** avant du corps, **Massage** arrière du corps et un Bilan

**1h.....89€**

*Ce soin est un arrêt sur image, vous pourrez renouer avec votre soi. Quand la douche sensorielle, les polarités, le massage et le bol se conjuguent à la couleur, votre système nerveux se calme, vos ondes cérébrales ralentissent ; votre corps se détend vous donnant accès à la meilleure version de vous-même.*

## • ESSENTIEL • Notre chouchou ! ❤

**2** Choix couleurs, Olfaction, **Bain de pieds** et reconnexion, **Massage Signature corps complet** et un Bilan

**1h25.....128€**

*Ce soin profond vous propose une belle parenthèse pour prendre conscience de vos besoins, vous ressourcer et repartir riche de positivité, de dynamisme et de bien-être.*

\* Massages de bien-être et de confort, non thérapeutiques. Ne pas confondre avec l'activité de masseur kinésithérapeute.

## • ÉVIDENCE •

2 Choix couleurs, Olfaction, **Massage Signature corps complet** et un Bilan

**1h45.....145€**

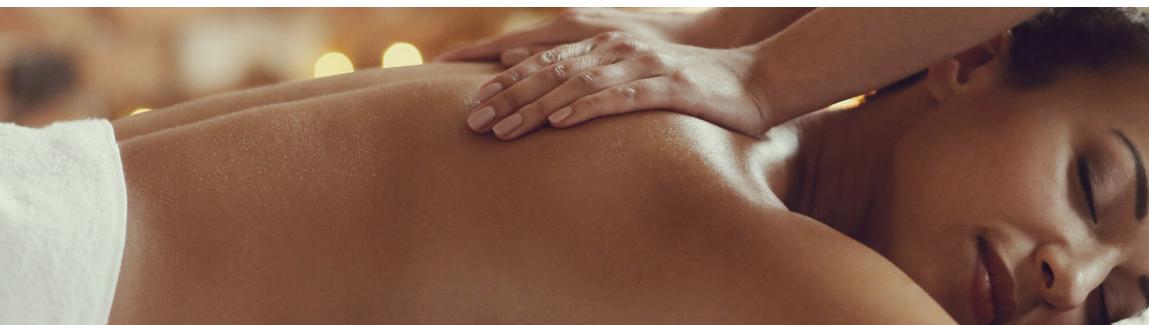
*Ce soin long et profond vous propose une belle parenthèse pour prendre conscience de vos besoins, vous ressourcer et repartir riche de positivité, de dynamisme et de bien-être.*

## • HARMONIE •

2 Choix couleurs, Olfaction, **Gommage au sel himalayan, Massage Signature corps complet** et un Bilan

**2h.....162€**

*Ce soin vous transporte dans deux dimensions : la première vous nettoie, vous détoxifie de ce dont votre métabolisme ne veut plus par le biais du gommage au sel de l'Himalaya, la deuxième vous plonge dans un soin profond afin de vous sentir en harmonie, en paix et bien aligné sur vos objectifs personnels.*



# SOINS AVEC GOMMAGE au sel de l'himalaya

## • EXFOLIANT •

Choix couleurs, Olfaction, **Gommage au sel himalayan**, Réhydratation et un Bilan

45min..... 74€

*Ce gommage au sel de l'Himalaya est le point d'orgue de ce soin, composé de cristaux de sel purifiés, exfolie en douceur la peau tout en éliminant les cellules mortes. Il laisse la peau incroyablement satinée, souple et parfaitement hydratée. Ce soin exceptionnel vous transportera, c'est un joli mélange entre gommage et massage...*

## • PUR HIMALAYA •

Choix couleur, Olfaction, **Gommage et Enveloppement au sel himalayan**, Réhydratation et un Bilan

1h45min..... 138€

*Un soin chaleureux et contenant, nettoyant et régénérant pour libérer le corps de ses toxines, libérer son énergie et la faire circuler dans tout le corps et l'être, afin de repartir d'un bon pied.*

*Éveil et conscience de soi* ★



Tous nos  
soins sont  
disponibles  
en duo

## • RITUEL •

**Bain hydromassant ou Hammam, Choix couleur, Olfaction, Détente dos, Soin visage et un Bilan**

**1h15..... 99€**

*Ce soin comprend un bain hydromassant ou un hammam (20 min), une détente du dos (15 min), un soin du visage (30 min) et un bilan.*

*Ce soin vous offre un lâcher-prise immédiat, vous permet de découvrir votre besoin essentiel, de connaître votre état de peau du moment.*

### • MASSAGE FEMME ENCEINTE •

1h..... 89€

*Le soin corps prénatal qui soulage les gênes et les maux de la femme enceinte.*

*Ce moment de quiétude et de sérénité apporte à la future maman un bien-être profond, un temps de bonheur pour elle et bébé afin de se sentir en parfaite union...*

*Soulagée des tensions musculaires et de la sensation de jambes lourdes elle repartira rayonnante de bien être...*

*Le massage sera effectué sur l'avant du corps puis la future maman se mettra sur le côté afin que la praticienne s'occupe du dos et des jambes.*

*Ce soin pourra être réalisé dès le début du 4 éme mois de grossesse (la grossesse doit bien se dérouler, le cas échéant un avis médical est impératif).*



# S O I N D R A I N A N T

## • DRAINAGE LYMPHATIQUE •

60 min..... 94€

Offrez à votre corps une séance de détoxification et de rééquilibre profond avec notre massage lymphatique manuel d'une heure. Notre drainage lymphatique est une technique de massage dynamique avec un rythme soutenu et des pressions fermes destinées à stimuler la circulation de la lymphe et à purifier l'organisme, tout en renforçant le système immunitaire. Le massage drainant s'effectue avec les doigts et la paume des mains sur l'ensemble du corps, en suivant le sens de la circulation lymphatique.

Cure 5 séances - 60 min..... 451€

Cure 10 séances - 60 min..... 865€





Tous nos  
soins sont  
disponibles  
en duo

Dans chacun de ces soins, est inclus un diagnostic de peau afin d'utiliser les produits les plus adaptés.

**• LES SOLUTIONS FLASH •** 30 min.....53€

- Nettoyage
- Gommage
- Masque Classic
- Massage des trapèzes pendant la pose du masque
- Réhydratation

**• LES SOLUTIONS BEAUTÉ •** Essentiel 45 min.....71€

- Nettoyage
- Gommage
- + **Retrait de comédons**
- Masque Classic
- Massage du décolleté et des trapèzes pendant la pose du masque
- Réhydratation

**• LES SOLUTIONS BEAUTÉ •** Expert 60min.....89€

- Nettoyage
- Gommage
- Retrait de comédons
- + **Gommage et Masque yeux et bouche**
- Massage du décolleté et des trapèzes suivi d'un drainage du visage
- + **Masque spécifique**
- + **Massage du cuir chevelu ou de la voute plantaire pendant la pose du masque**
- Réhydratation

Dans chacun de ces soins, est inclus un diagnostic de peau afin d'utiliser les produits les plus adaptés.

**• LES SOLUTIONS ANTI-ÂGE • 90 min.....125€**

- Nettoyage
- Gommage
- Retrait des comédon
- Gommage et Masque spécifique yeux et bouche
- + **Massage visage drainant, anti rides et fermeté**
- Masque spécifique
- Massage du cuir chevelu **et** de la voûte plantaire pendant la pose du masque
- Réhydratation

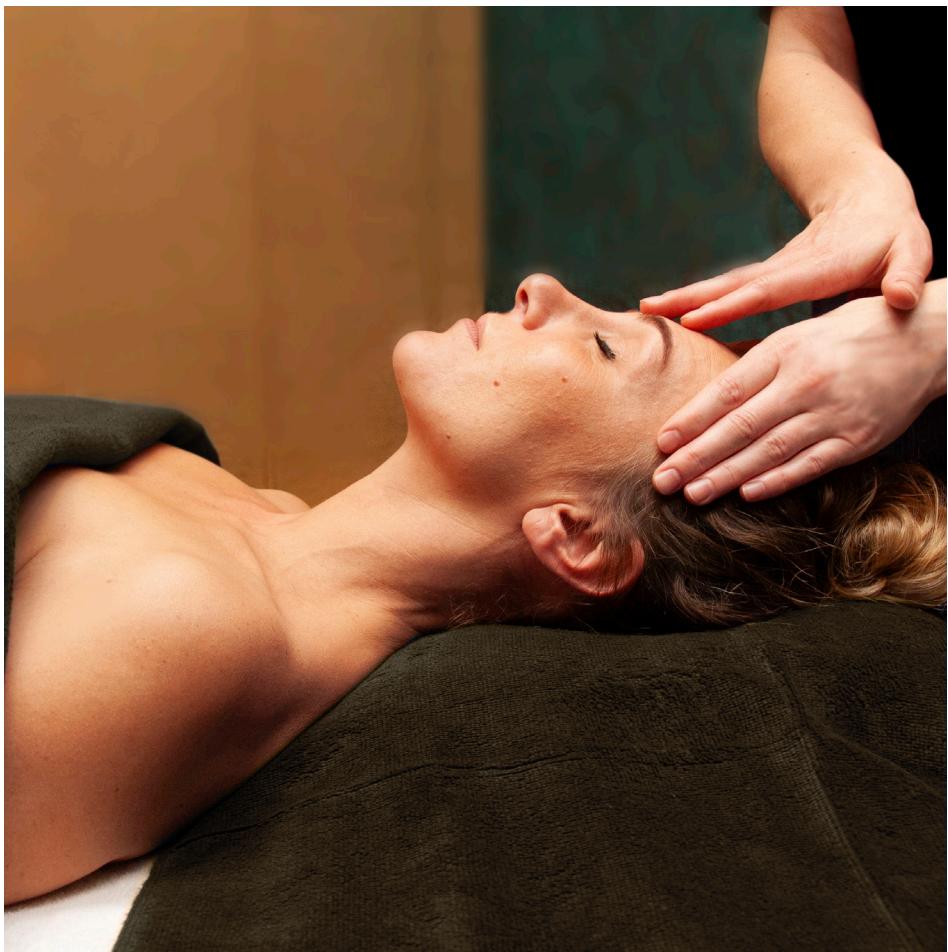
**• LE SOIN LIFT 71 • 60 min.....120€**

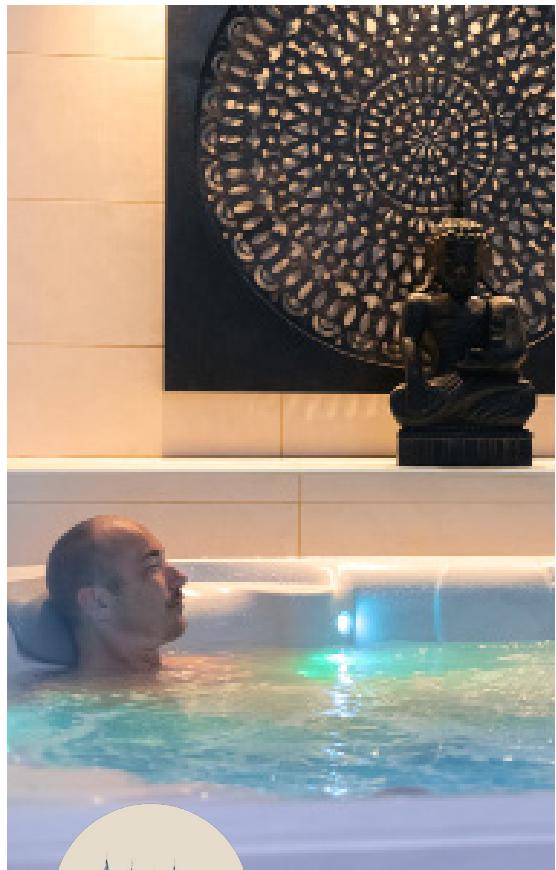
*Inspiré de l'art du facialisme, ce modelage dynamisant et rythmé booste la circulation sanguine, détoxifie le teint et galbe les muscles faciaux. Véritable stretching du visage, les tissus sont rénergisés, détendus puis tonifiés profondément pour un ressenti liftant ultra-tonique et galbant en fin de soin.*

- Nettoyage
- Diagnostic facial global
- Traitement par modelage
- Pose de masque
- Réhydratation et conseils auto-massage

**• FORFAIT 5 SOINS • 30min.....275€**

*(comprenant uniquement le traitement par modelage)*





SPA - PORT DE PLAISANCE



SPA - ABBAYE AUX HOMMES

## • BAIN HYDROMASSANT •

	20 min	40 min
<b>1 personne</b>	<b>22 €</b>	<b>31 €</b>
<b>2 personne</b>	<b>40 €</b>	<b>58 €</b>
<b>3 à 7 personnes</b> <small>Uniquement au Spa Camille.M Port de plaisirce</small>	<b>18 €</b> <small>par pers.</small>	<b>27 €</b> <small>par pers.</small>

*Chaque séance sera privatisée individuellement.*



Merci de prévoir maillot de bain, tongs et serviette.



Dose de gommage  
au savon noir Beldi  
(1dose/pers).....5€  
Gant Kessa.....11€

## • HAMMAM •

	20 min	40 min
1 personne	22 €	31 €
2 personne	40 €	58 €
3 à 4 personnes	18 € par pers.	27 € par pers.



### FORFAIT SPA (*en famille, entre amies...*)

- Séance Hammam + Bain hydromassant 1h – 1 pers.....49€
- Séance Hammam + Bain hydromassant 1h – 2 pers.....92€
- Séance Hammam + Bain hydromassant 1h – 3 à 5 pers.....42€/pers.
- Séance Hammam + Bain hydromassant 1h – 6 à 10 pers.....40€/pers.

*uniquement au SPA du Port de plaisance*



Dans l'espace Spa : café, thé et eau  
fraîche vous seront offert.

## • SOINS DES MAINS ET DES PIEDS •

Limage des ongles.....	8€
Soin des ongles.....	28€
<i>(limage + repousse cuticules + application d'une base)</i>	
♥ Soin des mains ou des pieds - 45min.....	54€
<i>(choix couleur + olfaction + gommage + limage + repousse cuticule + application d'une base fortifiante + massage)</i>	
Vernis longue durée Mains ou Pieds <i>avec mise en beauté des ongles</i>	
Couleur.....	39€
French.....	42€
Dépose de vernis longue durée.....	mains 12€ pieds.....21€
<i>(uniquement si la pose a été réalisé chez Camille.M)</i>	
Calluspeeling (30min).....	36€
<i>Après l'été, on se retrouve souvent avec les pieds très secs. Ce soin est spécialement conçu pour éliminer les callosités, apporter douceur et hydratation à vos pieds.</i>	





# • MAQUILLAGE & TECHNIQUE DU REGARD •

Maquillage flash 15 min.....	28€
Maquillage complet 30 min.....	42€
Cours de maquillage 45 min.....	53€
Teinture cils.....	19€
Teinture sourcils.....	17€
Teinture cils + sourcils.....	32€
Réhaussement de cils.....	75€
Réhaussement de cils + teinture.....	89€

• POUR LA MARIÉE •

Maquillage mariée 45 min le jour J ..... 95€  
(+1h d'essai)

Déplacement de Caen sur le lieu du Mariage le jour J pour un minimum de 5 personnes en plus de la mariée :

De 1km à 25km..... 70€

De 26km à 60km..... 140€

• POUR LES TÉMOINS, FAMILLE •

Maquillage complet pour l'entourage..... 42€

M A R I A G E



## • ÉPILATIONS FEMME •

Lèvre ou menton.....	16€
Sourcils.....	18€
Restructuration de sourcils.....	24€
Lèvre + sourcils.....	29€
Lèvre + restructuration de sourcils.....	36€
Lèvre + sourcils + menton.....	36€
Joues.....	15€
Aisselles.....	18€
Maillot simple.....	20€
Maillot brésilien (juste échancré) .....	24€
Maillot américain (semi-intégral et inter fessier compris).....	30€
Maillot intégral ou petit ticket (inter fessier compris).....	37€
Fesses.....	10€
1/2 bras.....	22€
Bras entiers.....	28€
1/2 jambes ou cuisses.....	25€
3/4 jambes.....	32€
Jambes entières.....	36€

1/2 jambes + maillot simple + aisselles.....	60€
1/2 jambes + maillot brésilien + aisselles.....	64€
1/2 jambes + maillot américain + aisselles.....	71€
1/2 jambes + maillot intégral + aisselles.....	77€
Jambes entières + maillot simple + aisselles.....	71€
Jambes entières + maillot brésilien + aisselles.....	75€
Jambes entières + maillot américain + aisselles.....	81€
Jambes entières + maillot intégral + aisselles.....	87€

### • ÉPILATIONS HOMME •

Pommettes, oreilles ou nez.....	12€
Sourcils.....	20€
Aisselles.....	18€
Torse ou ventre.....	35€
Dos.....	30€
Dos+épaules.....	39€
1/2 jambes ou cuisses.....	27€
Jambes entières.....	52€
Maillot intégral (uniquement à l'établissement de l'Abbaye).....	50€

2 adresses à Caen :



POR T DE PLAISANCE

11 rue Guilbert  
14000 CAEN

02 31 52 02 29



ABBAYE AUX HOMMES

11 rue Guillaume Le Conquérant  
14000 CAEN

02 50 08 65 18

WWW.CAMILLE-M.FR

