



ZEM

WELLNESS CLINIC ALTEA

SOINS ZEMNESS







BIENVENUE À ZEMNESS & SPA

L'excellence est la pierre angulaire qui inspire tous les soins de santé holistiques et intégratifs proposés au Wellness & SPA de ZEM, où la fusion des techniques traditionnelles et des technologies les plus avancées fait la différence pour garantir une expérience de bien-être unique.

Une oasis méditerranéenne

Notre espace ZEMness est un véritable écosystème méditerranéen de bien-être qui s'étend sur 4 000 m² dédiés exclusivement aux soins et à la revitalisation du corps et de l'esprit.

Cette oasis de sérénité est dotée d'un centre Wellness Grand Luxe comprenant plus de 40 cabines de soins spécialement conçues pour favoriser une ambiance de paix et de détente. Dans ces cabines, vous vivrez l'expérience d'un large éventail de thérapies visant à atteindre un état d'équilibre optimal entre l'esprit, le corps et l'âme.

La fusion délicate entre tradition et modernité permet d'atteindre différents objectifs allant de la relaxation profonde à la revitalisation de l'énergie corporelle, de la récupération musculaire aux soins esthétiques avancés.

ZEM Wellness Clinic Altea vous propose cette carte de services et de soins, afin que vous puissiez profiter d'une expérience adaptée à vos besoins et à vos objectifs de bien-être.



CARTE DE SOINS

SIGNATURES - EXPÉRIENCES EXCLUSIVES ZEM	6
THÉRAPIES PAR L'EAU	7
THÉRAPIES HOLISTIQUES ANCESTRALES	8
MASSAGES THÉRAPEUTIQUES ET SENSORIELS	9
SOINS POUR LE CORPS	10
SOINS VISAGE	11
RITUELS SENSORIELS	12
THÉRAPIES TECHNOLOGIQUES	13
THÉRAPIES DE RÉCUPÉRATION	14
BEAUTY	15
SALON DE COIFFURE	15
EXPÉRIENCE SPA	16
FITNESS, YOGA & MINDFULNESS	18



SIGNATURES - EXPÉRIENCES EXCLUSIVES ZEM

Notre collection de soins exclusifs allie la tradition méditerranéenne aux technologies de pointe et innovations en matière de bien-être

	Description	Minutes	€
Massage Signature ZEM - Soleil, Lune et Terre	Un massage ayurvédique, conçu pour équilibrer les chakras, combine des mouvements enveloppants et la pureté de l'aromathérapie pour restaurer le bien-être physique et émotionnel. Laissez-vous envelopper par cette expérience holistique qui canalise l'énergie revitalisante du soleil, le calme de la lune et la solidité de la terre, pour vous guider vers un état de profonde harmonie et de renouveau.	60	300
Massage du visage Signature by ZEM Collection	Un soin du visage unique qui offre une expérience sensorielle et réparatrice, conçue pour nourrir la peau en profondeur, revitaliser l'esprit et procurer un sentiment de bien-être holistique. Ce soin commence par un rituel du visage, comprenant un soin spécial pour les mains, qui les laisse douces et rajeunies. L'expérience culmine avec un massage crânio-sacré qui dissipe les tensions, soulage le stress et procure une profonde sérénité mentale.	50	350
Rituel Vibratoire Aquatique	Une expérience immersive qui combine des mouvements doux dans l'eau, l'harmonie des bols vibratoires et la profondeur d'un massage aromathérapeutique. Par le mouvement dans l'eau, le son et le toucher, ce rituel libère les tensions, équilibre le système nerveux et favorise une relaxation profonde, ramenant le corps et l'esprit à un état de sérénité absolue.	75	350
Rituel Suprême Quartz	Un luxueux rituel de bien-être combinant l'aromathérapie, les bols chantants et un massage aux pierres chaudes sur la table de massage innovante de MLX Quartz de Metawell . La combinaison de la chaleur, des minéraux et des essences permet une relaxation profonde, un soulagement du stress et une revitalisation totale, créant une expérience unique d'harmonie et de sérénité.	75	400
Voyage de Sérénité	Une immersion dans le calme profond qui commence par une méditation guidée en Welnamis par Metawell , accompagnée d'un massage manuel de la tête, d'un massage relaxant des pieds et d'aromathérapie, afin d'éveiller les sens et de favoriser un état de paix et d'équilibre complet.	90	400
Alchimie méditerranéenne pour la plénitude	Ce rituel exclusif combine la relaxation profonde de la flottaison à sec dans le Zestos Dryfloat de Metawell avec un enveloppement revitalisant, enrichi d'ingrédients naturels (chocolat et karité), pour nourrir la peau, soulager les tensions et se reconnecter au bien-être intérieur.	75	400
Rituel bien-être pour deux	Une expérience exclusive conçue pour être vécue en couple, qui allie la puissance de la chaleur sèche, de la vapeur et des massages aromathérapeutiques dans une atmosphère d'intimité totale. Dans une cabine élégante avec deux tables de massage, un sauna sec et un bain de vapeur. Ce soin invite à une relaxation profonde, stimule les sens et renouvelle le corps et l'esprit en parfaite harmonie.	90	450



THÉRAPIES PAR L'EAU

La guérison par l'eau, inspirée des traditions de bien-être méditerranéennes

	Description	Minutes	€
Aqua Relax - Watsu	Thérapie aquatique relaxante basée sur des mouvements rythmiques en harmonie avec la respiration. Elle combine des mouvements passifs et des étirements doux du corps afin d'améliorer la circulation générale et la relaxation profonde. Elle améliore la mobilité, la souplesse du corps et la qualité du sommeil.	50	215
Vichy Marine Algae Ritual	Un rituel sensoriel immersif qui équilibre le corps et l'esprit, fusionnant le pouvoir naturel de l'eau et les propriétés régénérantes de la mer. Réalisé sur le Libra Edge, ce rituel comprend une exfoliation sous l'eau ainsi qu'un massage à l'huile botanique d'algues pour purifier, revitaliser et nourrir la peau en profondeur.	60	275
Massage sous l'eau	Hydromassage thérapeutique prodigué dans une baignoire, où ce soin combine des effets drainants, relaxants et thérapeutiques, qui aident à réduire les gonflements causés par les blocages lymphatiques et stimulent la circulation sanguine et lymphatique. Il combat la cellulite, restaure l'élasticité et la tonicité de la peau, améliore le métabolisme cellulaire, contribue à l'élimination des graisses et réduit l'oxydation, produisant ainsi un effet anti-âge.	30	150
Circuit Cure Hydrodetox	Soin détoxifiant, purifiant et régénérant en trois étapes : bain à effet purifiant et drainant, enveloppement d'algues, et pour terminer eau sous pression à effet revitalisant et énergisant, combinée à un massage crânien ou des pieds.	60	200
Bain Sacré Marin	Une expérience unique qui allie modernité et rituels de bien-être anciens. Ils s'inspirent des traditions de la Grèce antique, de l'Ayurveda et de la puissante synergie des super-aliments (fleurs sauvages et plantes méditerranéennes). Ce bain sacré purifie, oxygène et alcalinise le corps, l'âme et l'esprit.	45	150
Bain de Glace	Un bain revitalisant qui stimule la circulation, réduit l'inflammation et renforce le corps et l'esprit. Le contraste thermique de l'eau glacée réveille l'énergie vitale, renforce le système immunitaire et favorise la récupération musculaire en profondeur, vous laissant une sensation de fraîcheur, d'équilibre et de renouveau total.	5	90



THÉRAPIES MANUELLES

Des techniques traditionnelles et holistiques conçues pour restaurer le bien-être physique et émotionnel

THÉRAPIES HOLISTIQUES ANCESTRALES	Description	Minutes	€
Massage Ayurveda Abhyanga	Thérapie traditionnelle avec massage ayurvédique utilisant de l'huile de sésame infusée avec des herbes médicinales chaudes, appliquée par des mouvements profonds et continus, en se concentrant sur les points d'énergie vitale (centres de vie). Ce soin favorise la circulation sanguine, revitalise les tissus corporels, favorise un sommeil réparateur et contribue à la santé des yeux.	50	250
Massage Ayurveda Shirodhara	Une expérience ayurvédique ancestrale qui induit un profond état de relaxation et d'équilibre mental. Un flux continu d'huile chaude coule délicatement sur le front, stimulant le troisième œil et harmonisant le système nerveux. Ce soin libère les tensions, calme l'esprit, améliore la qualité du sommeil et favorise un bien-être complet, enveloppant le corps et l'esprit dans un sentiment de sérénité absolue.	50	250
Massage Balinais	Le massage balinais est une technique qui consiste à exercer une pression profonde sur la majeure partie du corps, afin de soulager les tensions dans les tissus profonds, d'améliorer la circulation sanguine et lymphatique et de promouvoir l'harmonie holistique entre le corps et l'esprit. Ce soin équilibre l'énergie, revitalise, soulage le stress et les tensions, réduit les douleurs musculaires et facilite une relaxation complète. Bien au-delà de soulager les tensions physiques, ce soin procure un sentiment de bien-être général et de relaxation profonde.	50	210
Massage Thai	Issu de la fusion de l'Ayurveda et du Yoga. Ce massage est une expérience holistique alliant la relaxation, la mobilité et l'équilibre énergétique. Il combine un travail sur le corps par des techniques d'étirement et une pression douce sur les points de blocage des tensions, procurant ainsi une normalisation énergétique. Il se pratique au sol, sur un futon, et s'applique à l'ensemble du corps, de la tête aux pieds.	50	210





THÉRAPIES MANUELLES

Des techniques traditionnelles et holistiques conçues pour restaurer le bien-être physique et émotionnel

THÉRAPIES HOLISTIQUES ANCESTRALES	Description	Minutes	€
Shiatsu	Pratique traditionnelle japonaise, thérapie manuelle qui vise à rétablir l'équilibre énergétique du corps en utilisant la pression des doigts et de la paume des mains, favorisant ainsi la capacité d'autoguérison du corps.	50	200
Massage Lomi Lomi	Massage holistique hawaïen utilisant des mouvements ondulants, doux, profonds, fluides et longs avec les pouces, les jointures des doigts, les avant-bras et les coudes. C'est un voyage sensoriel qui vous invite à renouveler votre énergie vitale.	50	210
Massage avec Pindas	Massage avec application de compresses à base de plantes médicinales en exerçant une légère pression. L'objectif est d'induire une relaxation profonde, de soulager les tensions musculaires et d'augmenter le niveau d'énergie. Ce rituel travaille sur tout le corps.	50	250
Consultation en médecine traditionnelle chinoise	Une approche holistique de la santé qui consiste à analyser l'état général de l'hôte et à identifier les blocages ou les déséquilibres intérieurs. Étude régénératrice du corps. Cette médecine, ou philosophie médicale, vise à optimiser l'équilibre du corps.	20	300
Séance d'acupuncture	Soin de médecine traditionnelle chinoise, qui implique l'insertion d'aiguilles en différents points du corps.	50	250
Thérapie d'équilibre énergétique & moxibustion	Dérivée de l'acupuncture, cette thérapie consiste à appliquer de la chaleur sur les différents points énergétiques, afin d'apaiser et d'équilibrer les énergies.	20	170



THÉRAPIES MANUELLES

Des techniques traditionnelles et holistiques conçues pour restaurer le bien-être physique et émotionnel

MASSAGES THÉRAPEUTIQUES ET SENSORIELS	Description	Minutes	€
Massage de bienvenue	Un soin conçu pour vous accueillir chaleureusement, soulager les tensions du voyage et équilibrer le corps et l'esprit. Avec des techniques douces et des huiles essentielles, ce massage vous permettra de profiter pleinement de votre séjour.	50	120
Massage aux pierres chaudes	Le massage aux pierres chaudes, une technique thérapeutique qui associe la chaleur des pierres volcaniques à des mouvements de massage profonds pour soulager les tensions, améliorer la circulation et favoriser la relaxation.	75	275
Massage relaxant	Un massage doux et harmonieux conçu pour soulager les tensions, réduire le stress et favoriser un état de calme profond. Avec des mouvements rythmiques et des huiles essentielles. L'objectif de ce soin est de se reconnecter à son bien-être intérieur.	50	200
Massage des tissus profonds	Massage thérapeutique qui pénètre dans les structures les plus profondes du tissu musculaire et du fascia, afin de décontracter et d'éliminer les tensions. Pression intense.	50	220
Massage à 4 mains	Technique de massage pratiquée par deux thérapeutes de manière synchronisée, en appliquant des techniques de pétrissage et de relaxation décontracturantes, d'intensité et de pression variables, qui induisent une relaxation profonde.	50	360
Réflexologie plantaire	Technique orientale de massage qui traite les différentes parties du corps par l'intermédiaire des terminaisons nerveuses situées dans le pied. Elle cherche à équilibrer le corps par la manipulation des pieds. Ces points relient les différentes zones du corps (points réflexes).	50	200
Soin du cou, des épaules et du dos	Massage du dos, du cou et de la tête par l'application de points de pression basés sur les techniques du Shiatsu. Il soulage les maux, stimule le système immunitaire, facilite le processus d'autoguérison du corps et améliore l'état général physique et mental. Recommandé pour les problèmes de dos et de cou.	30	170
Drainage lymphatique	Massage thérapeutique basé sur des mouvements de traction doux visant à stimuler le fonctionnement du système lymphatique, principalement en activant la circulation sous-cutanée et l'automatisme des vaisseaux et des ganglions lymphatiques, afin d'améliorer l'élimination du liquide interstitiel et de la lymphe. Recommandé pour les œdèmes, les traitements post-chirurgicaux et les traitements visant à éliminer la cellulite.	50	220
Massage craniocervical	Le massage craniocervical est une technique relaxante et thérapeutique qui vise à libérer les tensions accumulées dans la tête, le cou et les épaules, à soulager les douleurs musculaires et le stress et à favoriser un sentiment de bien-être général.	30	170
Massage jambes légères	Ce massage permet de soulager la sensation de jambes lourdes grâce à des mouvements doux destinés à équilibrer la pression et à drainer les liquides accumulés.	30	170



THÉRAPIES MANUELLES

Des techniques traditionnelles et holistiques conçues pour restaurer le bien-être physique et émotionnel

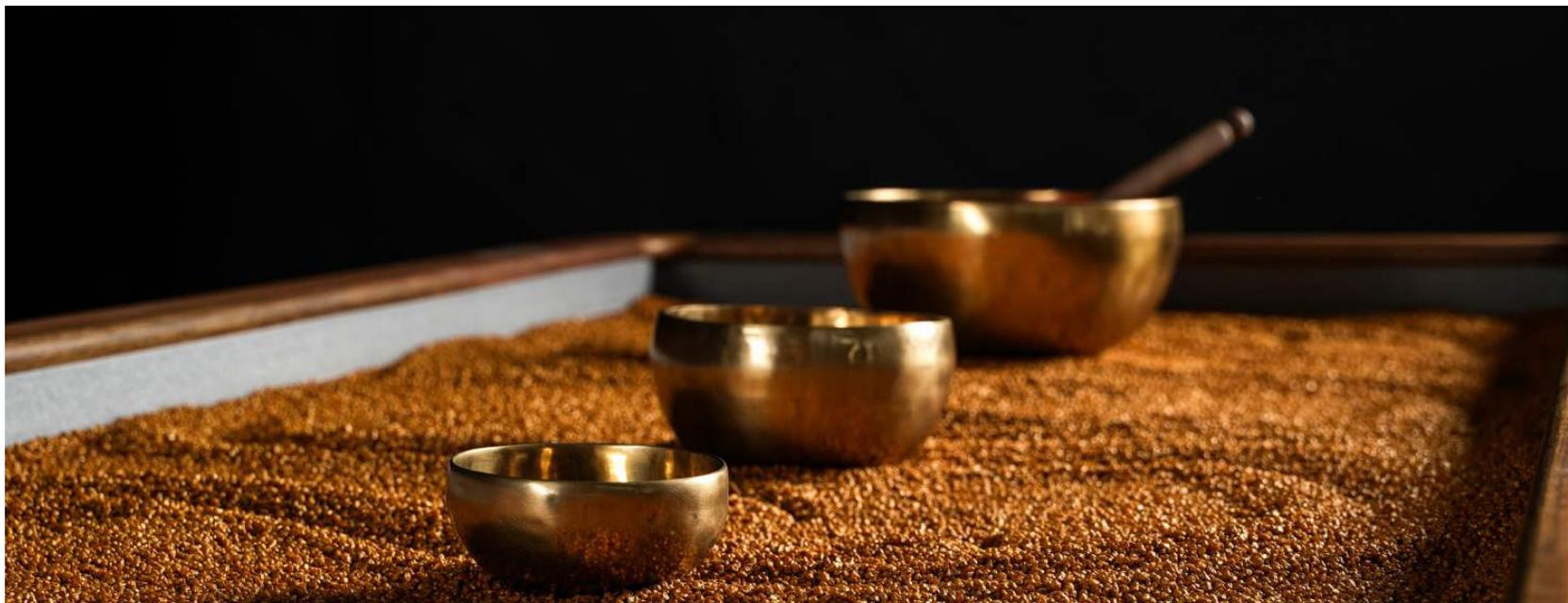
SOINS POUR LE CORPS	Description	Minutes	€
<u>Gommages pour le corps</u>			
Détox	Soin purifiant qui élimine les cellules mortes, améliore la texture de la peau et rehausse son éclat. Comprend un gommage du corps, une douche rafraîchissante et l'application d'actifs hydro-nourrissants pour une hydratation en profondeur et une peau plus lisse et plus éclatante.	30	150
Raffermissant	Gommage revitalisant qui stimule le renouvellement cellulaire et améliore la fermeté de la peau.	30	150
Relaxant	Gommage du corps aux sels exfoliants et aux huiles essentielles relaxantes.	30	150
Amincissant	Gommage du corps à l'action amincissante, stimulante et reconstituante pour la peau.	30	150
<u>Soins pour le corps</u>			
Amincissant	Gommage et enveloppement qui apporte une action amincissante, stimulante et revitalisante à la peau.	50	300
Rajeunissant	Thérapie de rajeunissement cutané pour le corps, adapté à tous les types de peau.	50	250
Relaxant	Soin avec gommage de la peau, pour stimuler la circulation et éliminer les impuretés de la peau, suivi d'un soin d'enveloppement hydratant pour le renouvellement et l'hydratation de la peau.	50	200
Détox	Soin visant à éliminer en profondeur les toxines et les impuretés au niveau dermique afin de compléter le processus de purification et de nettoyage au niveau métabolique.	50	250
Remodelage du corps avec INDIBA	Raffermit la peau, réduit les graisses localisées et améliore la silhouette grâce à la technologie régénératrice de la radiofréquence. Soin avancé qui stimule la régénération cellulaire, contribuant à réduire la cellulite, à raffermir la peau et à améliorer la circulation, pour une silhouette plus sculptée et plus tonique.	60	300
Massage détox par ventouses	Drainage lymphatique avancé qui active le métabolisme, stimule la régénération cellulaire et renforce les soins de réduction de poids et de volume. Grâce à l'appareil révolutionnaire Lymphodrainer, cette thérapie spécialisée active la circulation, accélère l'élimination des fluides retenus et des toxines, tout en favorisant l'oxygénation cellulaire.	75	300
		50	250
Lympha Press	Thérapie de pressothérapie avancée qui stimule le système lymphatique, améliore la circulation, réduit la rétention d'eau et favorise l'élimination des toxines.	30	110
Traitement Corporel Réducteur avec Icoone®	Technologie avancée qui réduit le volume, combat la cellulite et améliore la fermeté dès la première séance. Elle stimule le drainage lymphatique, active la circulation et redéfinit la silhouette de manière non invasive, sûre et efficace.	50	300



THÉRAPIES MANUELLES

Des techniques traditionnelles et holistiques conçues pour restaurer le bien-être physique et émotionnel

RITUELS SENSORIELS	Description	Minutes	€
Rituel Mer profonde	Un soin détoxifiant complet commençant par un gommage au sel de mer pour purifier la peau, suivi d'un enveloppement aux super-aliments pour nourrir et renouveler, et se terminant par un massage aromathérapeutique pour libérer les tensions et revitaliser le corps et l'esprit.	120	400
Rituel Alchimie de Lumière et Cacao	Un rituel relaxant qui combine un gommage, un enveloppement au cacao et à l'argile blanche, suivi d'un massage apaisant et profondément nourrissant, associé à un soin du visage bio, pour vous procurer un sentiment de paix et de renouveau total.	120	400
Rituel Fleurs de Bali	Une expérience revitalisante qui comprend un gommage au frangipanier, un enveloppement nourrissant et un massage holistique pour détendre le corps et l'esprit et atteindre un profond sentiment de paix et d'harmonie.	120	400
Rituel Brise du paradis	Un soin tropical qui commence par un gommage à la fleur de tiaré pour renouveler la peau, suivi d'un enveloppement au beurre de karité profondément nourrissant. L'expérience se termine par un massage holistique relaxant et revitalisant, apportant une harmonie parfaite au corps.	120	400



THÉRAPIES MANUELLES

Des techniques traditionnelles et holistiques conçues pour restaurer le bien-être physique et émotionnel

SOINS VISAGE	Description	Minutes	€
Pro-Ageing Luxe Visage	Soin exclusif qui associe la radiofréquence Indiba à des techniques manuelles pour stimuler le collagène, raffermir et revitaliser la peau. Il améliore visiblement la fermeté, la luminosité et le contour du visage dès la première séance.	90	400
Soin du visage bio Soin personnalisé	Soin personnalisé utilisant des ingrédients d'origine naturelle adapté aux besoins de la peau. L'absence de composants chimiques évite tout effet indésirable.	50	350
Hydratation du visage Premium	Rajeunit et nourrit la peau grâce à un soin exclusif d'hydratation en profondeur. Grâce à l'acide hyaluronique de faible poids moléculaire et à des formules innovantes, la peau retrouve son élasticité, sa fermeté et son éclat pour un teint intensément hydraté et visiblement revitalisé.	60	300
BeSpoke Visage rayonnant	Soin personnalisé. Il associe le nettoyage et l'application de produits en fonction de l'objectif recherché: hydratation, en stimulant et en préservant la capacité naturelle de la peau ; luminosité (peau éclatante) en agissant par le biais d'ingrédients actifs pour réduire et prévenir les taches. Améliore l'aspect de la peau, qui est propre, douce et confortable, hydratée, lumineuse et uniforme.	60	300
Nettoyage Detox Facial	Un soin en profondeur qui combine des huiles essentielles bioénergétiques et la technique des ventouses pour drainer les toxines, activer la circulation et revitaliser la peau. Le visage retrouve sa luminosité, sa fermeté et sa fraîcheur dans une expérience sensorielle unique.	50	300
BeSpoke Visage Expert Homme	Soin du visage personnalisé spécial pour hommes qui utilise des produits aux ingrédients actifs plus concentrés et offrant une meilleure capacité d'absorption pour s'adapter aux caractéristiques de la peau masculine.	50	350
Rajeunissement du visage avec INDIBA	Raffermit, hydrate et revitalise la peau grâce à la technologie régénératrice de la radiofréquence. Ce soin stimule la production de collagène et d'élastine, pour estomper les rides, améliorer l'élasticité et redonner de l'éclat au visage.	60	300
Icoone® Rejuvenating Facial	Soin avancé combinant microstimulation et lumière laser pour drainer les toxines, tonifier les tissus et réactiver la production de collagène. Il améliore visiblement la fermeté, réduit les lignes d'expression et redéfinit le contour du visage. Idéal pour les peaux présentant des signes de fatigue, de relâchement ou de rétention d'eau.	50	300











THÉRAPIES TECHNOLOGIQUES

Des expériences qui combinent la technologie avancée Metawell et des thérapies holistiques pour optimiser la récupération, rétablir l'équilibre entre le corps et l'esprit et favoriser un bien-être profond.

	Description	Minutes	€
Séance Triple Detox MLX I3DOME - Metawell	Un soin détox sans contact offrant un triple effet. Les rayons infrarouges à distance augmentent progressivement la température du corps pour accélérer la détoxification, stimuler le métabolisme et soulager l'inflammation ainsi que la douleur. La thérapie par plasma agit à travers la peau et l'inhalation pour réduire le stress et augmenter les niveaux d'énergie. Enfin, la luminothérapie favorise la régénération de la peau et renforce le processus de détoxification.	40	300
Séance MLX Quartz - Metawell	Traitement aux pierres de quartz en plusieurs étapes : immersion dans le quartz sous des conditions de chaleur, suivie d'un massage au cataplasme, avec inversion de gravité, massage dynamique effet vague intégré sur table de massage, diffuseur d'arômes et sons des bols chantants. Une expérience immersive unique (avec ou sans contact).	50	300
Séance Welnamis - Metawell	Traitement qui imite les vagues de la mer et qui, par le biais de sons, ralentit l'activité mentale et favorise la relaxation grâce à des fréquences vibratoires qui agissent spécifiquement sur les centres d'énergie (chakras) du corps.	50 30	300 200
Séance RLX SATORI - Metawell	Thérapie vibro-acoustique avec son binaural, conçue pour synchroniser pleinement le corps et l'esprit. Une thérapie vibro-acoustique avec un son binaural, conçue pour synchroniser pleinement le corps et l'esprit. La séance peut inclure une méditation guidée (en anglais). e 9 programmes sont proposés ciblant différents objectifs. Un casque audio et un masque pour les yeux vous garantissent une immersion totale dans l'expérience.	25	250
Séance Zestos Dryfloat - Metawell	Découvrez la sensation unique de flotter en apesanteur sur un lit d'eau, favorisant une relaxation profonde tandis que la chaleur apaise les muscles et améliore la circulation. Ce traitement aide à soulager l'anxiété, le stress et la dépression, tout en favorisant un sommeil de meilleure qualité.	30	250
Séance Relounge - Metawell	Une avancée révolutionnaire dans la gestion des douleurs dorsales, en combinant l'électrostimulation, la chaleur, TENS et le massage en un seul appareil. Soulagement de la douleur au niveau du cou, du dos et des épaules.	30	300
Séance de Libra Edge - Metawell	Une synergie entre la technologie et la nature, ce soin offre une expérience unique pour les sens grâce à une chorégraphie de variations de températures et de pressions de l'eau, de touchers, de couleurs, d'arômes et de sons.	50	225

THÉRAPIES DE RÉTABLISSEMENT

Rétablissement avancé grâce à une technologie de pointe : Cryothérapie et thérapies innovantes pour la régénération, la performance et le bien-être optimal

	Description	Minutes	€
Traitement Cryothérapie e°CABIN™	e de soin en cabine exposant le corps à des températures ultra-basses (de -80°C à -160°C) dans un environnement contrôlé pendant environ 3 minutes.	3	120
Pressothérapie avec cryothérapie	Technique qui consiste à appliquer une pression d'air par le biais d'une combinaison pneumatique sur les jambes et les bras afin de stimuler le drainage lymphatique et la circulation veineuse.	20	110
Chambre hyperbare Oxypro	Traitement basé sur la respiration d'oxygène pur dans un environnement pressurisé.	30	300
Cryothérapie localisée X°CRYO™ Récupération instantanée	Un traitement sûr et efficace qui applique de l'air froid à grande vitesse pour réduire l'inflammation, soulager la douleur et revitaliser la peau en quelques minutes. Idéal pour la récupération musculaire, les articulations et le bien-être général.	5	50
X°CRYO™ Visage - Rajeunissement Instantané avec cryothérapie	Un traitement du visage innovant qui utilise la thérapie par le froid pour revitaliser et purifier la peau. Stimule la circulation et favorise une oxygénation intense. Cela permet d'éliminer les toxines, de réduire l'inflammation et d'améliorer l'éclat de la peau. Grâce à l'effet tenseur du froid, les pores se contractent, la peau se tonifie et retrouve sa fermeté naturelle, lui conférant instantanément un aspect frais, éclatant et rajeuni.	5	50
<u>Circuit Recovery</u>		83	650
Traitement Cryothérapie e°CABIN™	Protocole de récupération complet conçu pour revitaliser l'organisme, accélérer la régénération et optimiser le bien-être physique et mental. Ce circuit combine des technologies avancées pour réduire l'inflammation, améliorer l'oxygénation cellulaire et favoriser la récupération musculaire.	3	120
Chambre hyperbare Oxypro		30	300
Pressothérapie avec cryothérapie		20	110
Relounge de Metawell		30	300
<u>Circuit Detox & Recovery</u>		103	800
Traitement Cryothérapie e°CABIN™	Protocole de récupération et de détox en profondeur conçu pour régénérer le corps, revitaliser l'énergie et optimiser le bien-être physique et mental à l'aide d'une technologie de pointe.	3	120
Chambre hyperbare Oxypro		30	300
Relounge de Metawell		30	300
Traitement Triple Detox MLXiDOME de Metawell		40	300



HYPERBARIC OXYGEN THERAPY
OXYPRO™ CTM

HYPERBARIC OXYGEN THERAPY
OXYPRO™ CTM





BEAUTY

SALON DE COIFFURE

	Minutes	€
Retrait vernis à ongles (semi-permanent)	45	50
Manucure ZEM express (sans vernis)	50	120
Pédicure ZEM express (sans vernis)	50	120
Manucure ZEM	80	150
Pédicure ZEM	80	150



	Minutes	€
Diagnostic capillaire avec microcaméra + Nettoyage et Hydro-Dhara	65	120
Lavage dermocapillaire	20	30
Soin cuir chevelu Rebalancing	35	50
Soin cuir chevelu Soothing	35	50
Soin cuir chevelu Purifying	35	50
Soin cuir chevelu Densifying- Hairloss	35	50
Soin pour les cheveux Rebuilding	110	200
Soin pour les cheveux - purifiant/nourrissant/hydratant/volumisant	20	30
Soin pour les cheveux Bright Illumination	110	200
Coloration cheveux racines	45	80
Extra couleur	10	30
Mèches sur toute la tête (babylights, classiques, balayage, etc.)	170	200
Mèches demi-tête	130	150
Colour Refresh (rafraîchissement des couleurs)	80	80
Lissage Bio court	110	300
Lissage Bio mi-long	170	450
Lissage Bio long	240	550
Lissage Bio extra-long	350	800
Réducteur de frisottis Bio	110	250
Séchage cheveux courts	20	40
Séchage cheveux mi-longs	30	50
Séchage cheveux longs	40	70
Séchage cheveux extra-longs/extensions	50	110
Coupe cheveux femme	20	40
Coupe homme	30	40
Coupe + Coiffage (séchage) court	50	70
Coupe + Coiffage (séchage) mi-long	60	90
Coupe + Coiffage (séchage) long	70	110
Coupe + Coiffage (séchage) extra-long/extensions	80	150
Toilettage barbe	20	50
Coupe cheveux et barbe	80	150
Retouche barbe (taille pour soins visage)	20	25

EXPÉRIENCE SPA

Une expérience revitalisante qui intègre trois circuits uniques – sensoriel, thérapeutique et détox – avec 22 installations exclusives, comprenant des saunas, des contrastes thermiques, une cabine à neige et des piscines, pour renouveler le corps et l'esprit en profondeur

	Description	Minutes	€
Expérience Spa	Un voyage revitalisant à travers nos installations de bien-être, en combinant saunas, hydrothérapie et contrastes thermiques pour stimuler la circulation, éliminer les toxines et détendre le corps et l'esprit.	50	Accès gratuit
Rituel « El Sáhara » (avec rassoul)	Un soin traditionnel dans le Hammam combinant le savon noir, le gommage au gant de Kessa et l'argile Rhassoul pour purifier, nourrir et revitaliser la peau, laissant une sensation de fraîcheur et de bien-être profond.	60	300
Rituel « Arabesque » Revitalisation et renforcement du système immunitaire	Un rituel holistique inspiré du Hammam conçu pour renforcer le système immunitaire, revitaliser le corps et restaurer l'énergie vitale. Première étape : gommage au savon noir et au gant de Kessa, pour stimuler la circulation et éliminer les toxines. Deuxième étape : enveloppement de boue thermale, pour reminéraliser la peau et stimuler la récupération musculaire. Troisième étape : massage holistique à l'huile de magnésium, pour libérer les tensions et équilibrer l'énergie. Dernière étape : aromathérapie revitalisante et thé froid aux herbes antioxydantes.	90	450
Rituel « Le songe d'une nuit d'été » VIP	Un rituel de bien-être exclusif conçu pour une ou deux personnes, combinant les contrastes thermiques, l'aromathérapie et les techniques traditionnelles avec des branches de bouleau. Alternant séances de sauna, douches de contraste et moments de détente avec des massages des pieds, de la tête et du corps, ce soin stimule la circulation, soulage les tensions musculaires et renouvelle le corps et l'esprit.	120	450
<u>Circuit Détox</u>		90	
Biosauna	L'objectif principal du circuit Détox est de faciliter l'élimination des toxines nocives pour l'équilibre métabolique, de promouvoir une bonne circulation et d'harmoniser le corps au niveau énergétique.	15	
Sauna sec		15 à 20	
Cabine vapeur		10	Accès gratuit
Piscine à glace ou cabine à neige		3 à 5	
Douche sensorielle		5	
Piscine à hydrojets		30 à 40	
Bains de contraste (bassin chaud/froid)		3 à 5	







EXPÉRIENCE SPA

Une expérience revitalisante qui intègre trois circuits uniques – sensoriel, thérapeutique et détox – avec 22 installations exclusives, comprenant des saunas, des contrastes thermiques, une cabine à neige et des piscines, pour renouveler le corps et l'esprit en profondeur

	Description	Minutes	€
<u>Circuit thérapeutique</u>		90	
Sauna infrarouge	Circuit conçu pour soulager les gênes et les douleurs musculo-squelettiques. Améliore la qualité du mouvement et favorise une récupération physique optimale.	15 à 20	Accès gratuit
Cabine vapeur		10	
Piscine à glace ou cabine à neige		3 à 5	
Douche sensorielle		5	
Piscine à hydrojets		20 à 30	
Bains de contraste (bassin chaud/froid)		3 à 5	
Bains de contraste (bassin chaud/froid)	3 à 5		
<u>Circuit Relaxant Sensoriel</u>		120	
Biosauna	Grâce à ce circuit, vous bénéficiez d'une expérience multisensorielle qui permet de vous détendre en profondeur, de réduire le stress et de réactiver les sens.	15 à 20	Accès gratuit
Cabine de sel (halothérapie)		30	
Cabine vapeur		10 à 15	
Piscine à glace ou cabine à neige		3 à 5	
Douche sensorielle		5	
Douche des quatre saisons		3 à 5	
Piscine à hydrojets	20 à 30		

EXPÉRIENCE SPA

Une expérience revitalisante qui intègre trois circuits uniques – sensoriel, thérapeutique et détox – avec 22 installations exclusives, comprenant des saunas, des contrastes thermiques, une cabine à neige et des piscines, pour renouveler le corps et l'esprit en profondeur

Biosauna
(65 °C, 10 % d'humidité)

Un sauna doux aux senteurs de lavande ou d'orange qui combine chaleur modérée et faible humidité, idéal pour détendre les muscles, détoxifier la peau et soulager le stress.

Sauna infrarouge
(50 °C, 0 % d'humidité)

Technologie avancée qui pénètre dans les tissus pour stimuler la circulation, soulager les douleurs musculaires et favoriser une transpiration profonde.

Sauna sec finlandais
(90 °C, 0 % d'humidité)

La chaleur intense améliore la circulation, renforce le système immunitaire et détend profondément le corps.

Hamam
(35 °C, 100 % d'humidité)

Un bain de vapeur traditionnel aux senteurs d'agrumes qui purifie la peau, élimine les toxines et procure une détente absolue.

Cabine vapeur
(55 °C, 100 % d'humidité)

Une expérience de vapeur aux essences d'eucalyptus et de menthe poivrée, idéale pour dégager les voies respiratoires, détendre les muscles et détoxifier.

Cabine de sel
(30 °C, 65 % d'humidité)

Un espace enrichi en microparticules de sel pour améliorer la respiration, renforcer le système immunitaire et prendre soin de la peau.

Cabine de boue
(30 °C, 80 % d'humidité)

Un espace conçu pour l'application d'un soin de fangothérapie qui nourrit la peau, réduit l'inflammation et favorise une relaxation profonde.





EXPÉRIENCE SPA

Une expérience revitalisante qui intègre trois circuits uniques – sensoriel, thérapeutique et détox – avec 22 installations exclusives, comprenant des saunas, des contrastes thermiques, une cabine à neige et des piscines, pour renouveler le corps et l'esprit en profondeur

Fontaine à glace
(3-5 min, froid intense)

Un contraste revitalisant qui active la circulation, réduit l'inflammation et tonifie la peau.

Cabine à neige
(-5 °C, 65 % d'humidité)

Une expérience unique de froid extrême qui stimule le système immunitaire, revitalise et tonifie le corps.

Douche sensorielle
(10 °C - 40 °C)

Un parcours de 5 douches d'intensités et de températures différentes pour revitaliser, détendre et stimuler la circulation.

Stimulus initial

Première étape : douche délicate qui prépare la peau et active la circulation.

Pluie revitalisante

Une combinaison de pluie fine, de pluie et de cascade pour hydrater et revitaliser le corps.

Vaporisateur brumeux

De fines particules d'eau froide tonifient et rafraîchissent la peau.

Douche thermosensorielle

Une combinaison de pluie fine, de pluie et de cascade pour hydrater et revitaliser le corps.

Cascade sensorielle

Un jet d'eau enveloppant qui détend profondément et soulage le stress.

Douche effet pluie
(15 °C - 5 °C)

Une bruine délicate qui active les sens et revitalise la peau.

Douche de neige
(15 °C - 5 °C)

Les microparticules d'eau glacée détendent et tonifient le corps.

Piscine à hydrojets
(32 °C)

Hydromassage avec 23 jets d'air et d'eau qui détend, soulage les tensions musculaires et stimule la circulation.

Bassin d'eau froide
(10 °C)

Un bain de contraste qui revitalise, tonifie la peau et améliore la circulation.

Bassin d'eau chaude
(37 °C)

Immersion dans l'eau chaude pour détendre les muscles, soulager le stress et améliorer l'oxygénation.

FITNESS, YOGA & MINDFULNESS

Espace fitness ultramoderne doté de la technologie Technogym et d'entraînements corps-esprit comme le Yoga, Pilates et Pleine conscience

	Description	Minutes	€	
<u>Yoga - différents styles</u>	Séance combinant des postures physiques (asanas), la respiration contrôlée (pranayama) et la méditation pour améliorer la flexibilité, la force, l'équilibre et la connexion esprit-corps. Grâce à des mouvements fluides et contrôlés, l'objectif est d'aligner le corps, d'apaiser l'esprit et de favoriser une relaxation profonde. Les cours sont conçus pour s'adapter aux différents niveaux et objectifs des participants, afin de promouvoir le bien-être général, de réduire le stress et d'encourager la prise de conscience du corps et de l'esprit.	50	180	
Abonnement 3 entraînements (110%)				490
Abonnement 6 entraînements (115%)				920
<u>Séance Pleine conscience</u>	Pratique de la pleine conscience qui consiste à focaliser l'esprit sur le moment présent, de manière consciente et sans jugement. Grâce à des techniques de respiration, de méditation et d'observation, l'objectif est d'accroître la conscience des pensées, des émotions et des sensations physiques, ce qui favorise la relaxation, la réduction du stress et le bien-être émotionnel. La pleine conscience favorise la connexion entre le corps et l'esprit, ce qui permet d'améliorer la capacité à gérer les émotions et à cultiver une plus grande paix intérieure au quotidien.	50	180	
Abonnement 3 entraînements (110%)				490
Abonnement 6 entraînements (115%)				920
<u>Activités Fitness Outdoor</u>	Une expérience complète d'entraînement en plein air qui combine l'exercice physique dans un environnement naturel unique. Le programme comprend des activités telles que des randonnées à travers les magnifiques paysages d'Altea et de ses environs, des promenades ou différentes activités à Finca Althaya, des entraînements fonctionnels en plein air et des séances d'exercices aquatiques dans la piscine.	50	300	
Abonnement 3 entraînements (110%)				490
Abonnement 6 entraînements (115%)				920
Aqua Fitness	Activité sportive aquatique combinant exercices aérobiques, tonification musculaire, amélioration de la souplesse et relaxation. Grâce à la résistance naturelle de l'eau, il s'agit d'un entraînement à faible impact idéal pour renforcer le corps, améliorer la circulation et soulager les tensions, offrant une expérience revigorante et sûre pour tous les âges.	50	180	
Aquacycling	Cette discipline d'entraînement consiste à pédaler sur un vélo stationnaire dans l'eau. Il combine les avantages du cyclisme avec la résistance naturelle de l'eau, offrant ainsi un exercice à faible impact mais néanmoins très efficace pour améliorer la condition cardiovasculaire, tonifier les muscles et stimuler la circulation. Cet entraînement est idéal pour les personnes de tout âge et de toute condition physique, car il réduit le risque de blessures et favorise la récupération musculaire.	50	180	



FITNESS, YOGA & MINDFULNESS

Espace fitness ultramoderne doté de la technologie Technogym et d'entraînements corps-esprit comme le Yoga, Pilates et Pleine conscience

	Description	Minutes	€
Évaluation fonctionnelle + entraînement	Procédure d'évaluation qui mesure la capacité physique d'une personne par le biais d'une série de tests et d'exercices spécifiques utilisant la technologie pour déterminer la condition physique, la force, la flexibilité, l'endurance et la mobilité. L'objectif est d'identifier les points forts, les éventuels déséquilibres musculaires et les points à améliorer, ce qui permet de concevoir des programmes d'entraînement personnalisés et efficaces. Cette évaluation se concentre sur la fonctionnalité du corps dans son ensemble, en évaluant ses performances dans les mouvements quotidiens et les activités sportives.	80	300
Entraînement personnel	L'entraînement personnel est une séance hautement personnalisée, avec des objectifs spécifiques et mesurables, conçu pour optimiser le bien-être général. Grâce à une planification structurée, l'objectif est d'améliorer les performances physiques, de prévenir les blessures et de promouvoir des habitudes saines, en s'adaptant aux caractéristiques, aux capacités et aux besoins particuliers de chaque individu. Il peut être réalisé dans la zone extérieure des piscines, dans le studio de Yoga ou dans l'espace d'entraînement personnel.	50	180
<u>Appareils Pilates</u>	Entraînement utilisant des appareils spécialisés, tels que le Reformer, le Cadillac ou la Chair, pour effectuer des exercices combinant résistance et support réglable. Ces appareils permettent un travail plus précis sur l'activation des muscles profonds, l'amélioration de la stabilité du tronc, l'alignement postural et la flexibilité. Les cours sont conçus pour s'adapter aux capacités et aux objectifs spécifiques de chaque personne, en favorisant une rééducation efficace, la prévention des blessures et le renforcement musculaire fonctionnel grâce à des mouvements contrôlés et personnalisés.	50	180
Abonnement 3 entraînements (↓10%)			490
Abonnement 6 entraînements (↓15%)			920
<u>Mat Pilates</u>	Séance d'entraînement réalisée sur un tapis, en utilisant le poids du corps et des accessoires tels que des bandes, des ballons ou des cerceaux pour augmenter la résistance. Les exercices sont axés sur l'amélioration de la force centrale, de la flexibilité, de l'alignement postural et de la stabilité. Chaque mouvement est exécuté de manière contrôlée et précise, en prêtant attention à la respiration et à la posture, ce qui permet de travailler efficacement les muscles profonds, de promouvoir la prévention des blessures et d'améliorer l'équilibre du corps.	50	180
Abonnement 3 entraînements (↓10%)			490
Abonnement 6 entraînements (↓15%)			920





ZEM

WELLNESS CLINIC ALTEA

SOINS ZEMNESS

C/ Suecia, Altea, Alicante, Espagne
Tél : +34 966 88 88 00
info@zermaltea.com | zermaltea.com