



CINQ M[̄]ONDES
PARIS

SPA MENU



THE BEGIN HOTELS

Feel you belong.



Indulge.
Breathe.
Relax.

A WARM WELCOME.

ORARIO SPA

Percorso in private spa dalle 8.00 alle 22.00

Trattamenti dalle 10:00 alle 20:00

PERCORSO BENESSERE - INFO E PRENOTAZIONI

Dalla camera digitare il numero 9

Per info e prenotazioni, la nostra Reception è sempre a vostra disposizione.

TRATTAMENTI

È richiesta la prenotazione per i trattamenti alla reception o alla spa. L'eventuale disdetta deve essere effettuata entro le 5 ore precedenti il trattamento, in caso contrario verrà addebitato l'intero importo.

SPA OPENING HOURS

Private spa 8:00 a.m to 10:00 p.m

Treatments 10:00 a.m to 8:00 p.m

WELLNESS PROGRAM - INFO AND RESERVATION

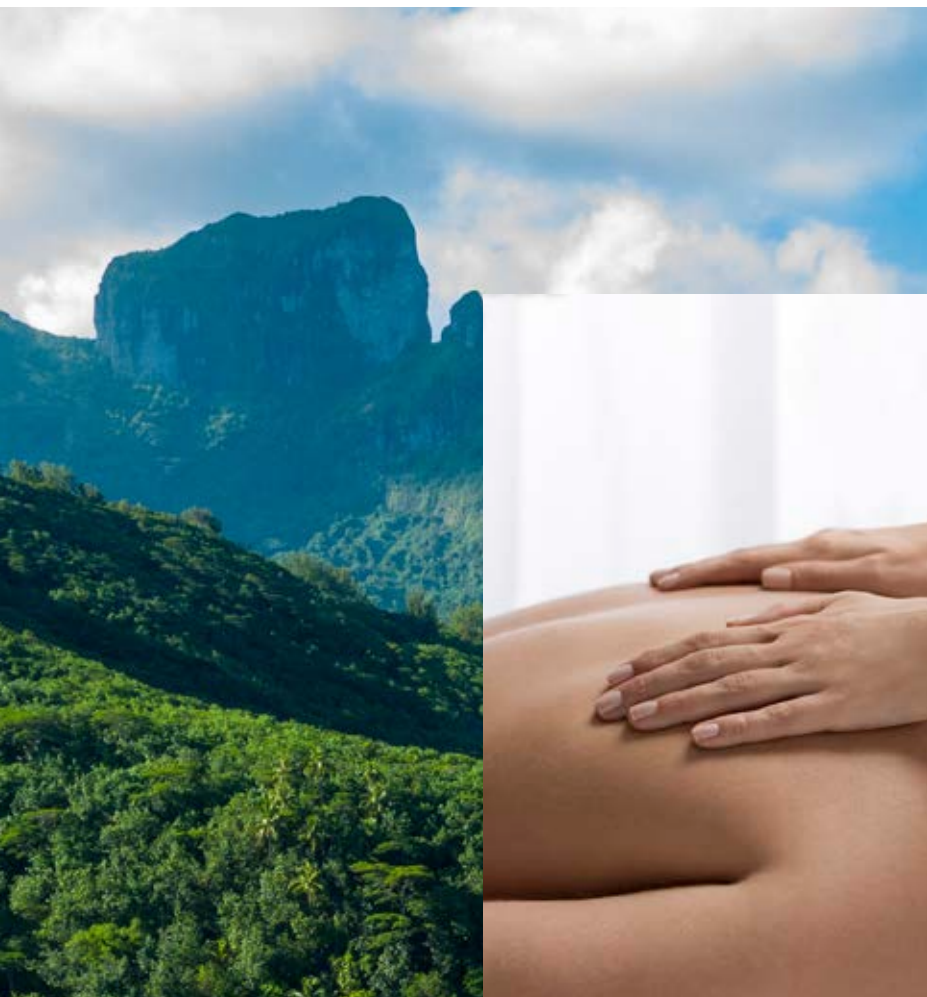
In room please dial number 9

For any inquiry and reservation, our staff at the reception would be more than pleased to help you.

TREATMENTS

Reservations have to be made at the reception or at the spa building.

Any cancellation must be communicated within 5 hours prior to the treatment, otherwise, the full amount will be charged.



L'avventura Cinq Mondes

Fin dalla sua creazione a Parigi nel 2001, Cinq Mondes è diventato lo specialista della spa e dei trattamenti professionali ispirati alle medicine tradizionali. Il marchio, caratterizzato da raffinatezza, efficacia e sensorialità, rivisita i rituali di bellezza del mondo, per prendersi cura della pelle, del corpo, ma anche delle energie e delle emozioni. Queste tecniche rigeneranti e riequilibranti scoperte nei diversi continenti sono adattate da un team di terapisti della spa e facialist per offrire la più coinvolgente parentesi olistica.

The Cinq Mondes Adventure

Since its inception in Paris in 2001, Cinq Mondes has resolutely specialized in professional spa treatments inspired by traditional medicines. The brand revamps beauty rituals from around the world with its characteristic refinement, efficacy, and appeal to the senses. Its treatments address not just the skin and body, but also energies and emotions. Our team of spa-therapists and facialists have adapted these regenerating and balancing techniques, originally from various different continents, to offer you a fully immersive, holistic break from your everyday life.

il viso

Ogni massaggio facciale rivela la bellezza di ciascuno in un'esperienza unica che combina tecnica e relax assoluto. Ogni prodotto Cinq Mondes utilizzato durante il trattamento rispetta il principio della Diététique de la Peau®, per un'efficacia mirata e su misura. I tratti del viso, del collo e del décolleté sono profondamente riposati grazie alla Dermapuncture®, una tecnica esclusiva di agopuntura manuale senza aghi, combinata con tecniche di massaggio tratte dalle medicine tradizionali del mondo.



the face

Each of our Facials is a technical yet relaxing experience that brings out the beauty in everyone. Each of the Cinq Mondes products used during the treatment respects the principle of Skin Dietetics®, offering targeted and tailored effectiveness. An exclusive manual, needle-free acupuncture technique called Dermapuncture® paired with massage techniques from traditional medicine around the world will relax the features of the face, neck, and chest deeply.

Trattamenti Viso / Facial Treatments

Fiori di Bali / Balinese Flowers Massage

ILLUMINANTE / PERFECT RADIANCE

Godersi i delicati profumi dei fiori tropicali in questo trattamento «illuminante» e scoprire i benefici dei primi trattamenti per una pelle deteresa e un incarnato luminoso.

This treatment will leave the skin truly blemish free and the complexion radiant, thanks to oxygenation techniques that combine natural active ingredients from tropical flowers and fruit acids (AHAs).

20 min - 50€

50 min - 100€

80 min - 130€

Lifting massage

Massaggio liftante e drenante del viso, collo e décolleté con olio vitaminico e nutriente per illuminare e idratare il viso.

Lifting and draining massage of the face, neck and décolleté with vitamin and nourishing oil to brighten and hydrate the face.

30 min - 40€

il corpo

Invitare i sensi a scoprire i benefici dei migliori massaggi ereditati dalle tradizioni ancestrali di tutto il mondo. Bali, India, Oriente... ogni viaggio sensoriale offre un'evasione unica attraverso il tempo e lo spazio per una profonda rigenerazione del corpo e dello spirito. Lasciarsi trasportare dalle fragranze inebrianti e dalle texture ammalianti per un effetto lenitivo duraturo.

Ko Bi Do

TONIFICANTE / *REDENSIFICATION*

Questo trattamento «antirughe» agisce in profondità su viso e collo, lasciando la pelle tonica, liscia e rimpolpata. Questo imperdibile massaggio facciale è un'esclusiva delle Spa Cinq Mondes. Si tratta di un massaggio facciale estremamente sofisticato originario del Giappone. Ko significa antico, Bi la bellezza del viso, e Do l'azione giusta.

This wrinkle-reducing treatment acts deeply on the face and neck, leaving the skin toned, smoothed, and plumped. You can only find this incredible Facial at our Spas. As its name implies, it is an extremely sophisticated facial massage originally from Japan. Ko means old, Bi means facial beauty, and Do means the right action.

20 min - 50€

50 min - 100€

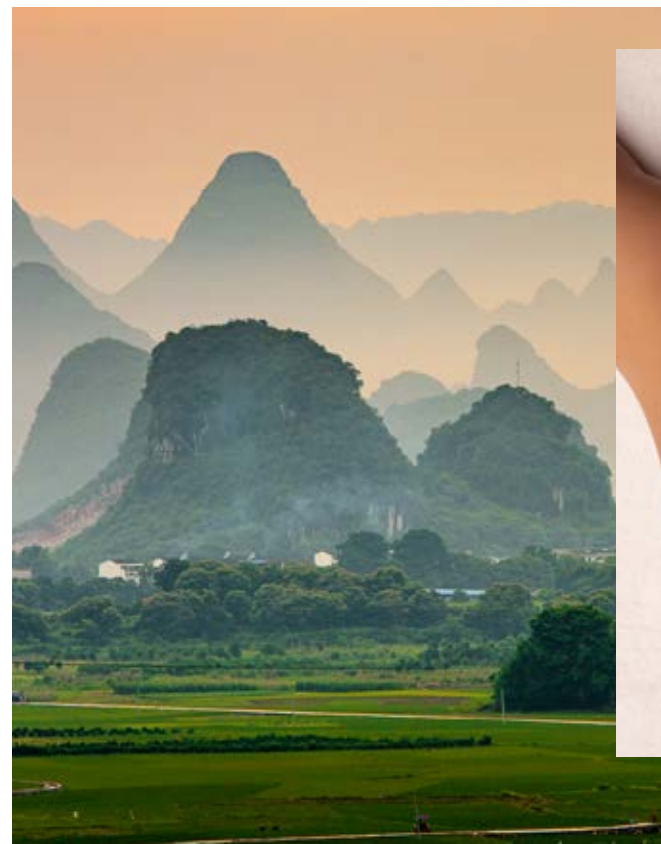
Ko Bi Do

ANTI-ÂGE GLOBAL / *GLOBAL ANTI-AGING*

Questo eccezionale trattamento combina la potenza degli ingredienti della crema scelta con le manovre della Dermapuncture®, per un vero lifting naturale del viso.

This exceptional treatment combines the powerful ingredients of the chosen creme with Dermapuncture® techniques for a truly natural facelift.

80 min - 130€



the body

Invite your senses to discover the benefits of the best massages from around the world, passed down over many generations. Each one will carry your senses away, across time and space, to Bali, India, North Africa, and more. They will leave you deeply renewed in body and mind. Let yourself be transported by the heady fragrances and enchanting textures, for a long-lasting feeling of calm.

Trattamento Preparatorio SPA SPA Preparatory Treatment

Per iniziare l'esperienza in Spa, scoprite il trattamento preparatorio* per il corpo e godetevi un momento per il corpo e lo spirito. Un gommage sensoriale per il corpo con impacchi morbidi e oli essenziali... per una pelle morbida e delicatamente profumata, pronta a ricevere i benefici del trattamento massaggio del corpo.

To begin your Spa experience, check out our Preparatory Body Treatments and revel in a sacred moment for your body and mind. Sensory body scrubs, gentle wraps, baths, or hammam treatments with essential oils... for soft, delicately perfumed skin that is ready to receive the benefits of your body massage.*

Scrub al Sapone Nero Beldi / Beldi Black Soap Scrub

PURIFICAZIONE / PURIFICATION

20 min - 50€

Scrub Aromatico Speziato / Spiced Aromatic Scrub

ENERGIZZANTE / ENERGIZING

20 min - 50€

Scrub Papaya Purè / Papaya Purée Scrub

SENSORIALE / SENSORY

20 min - 50€

Scrub Sublime con Monoi di Thaiti / Sublime Scrub

RIGENERANTE / REGENERATION

20 min - 50€

*Il trattamento preparatorio di 20 min è venduto solo come complemento a un altro trattamento o al percorso benessere.

Preparatory treatments (20 min) are only sold in conjunction with another treatment or wellness program.

Full-body massages Rituals

Rituale Nord Africano - Massaggio Orientale

Traditional Oriental Massage

SENSORIALE / SENSORY

Viaggiare nel cuore delle tradizioni orientali con questo massaggio che lavora tutto il corpo con olio di argan riscaldato. Questo insieme di manovre lente e profonde regala un momento di puro benessere.

This full-body massage with warmed argan oil will transport you to the heart of North African tradition. You will be wrapped with slow, deep movements that will make you feel true bliss.

20 min - 50€

50 min - 100€

80 min - 130€

Rituale Indiano - Massaggio Ayurvedico

Indian Ayurvedic Massage

TONIFICANTE / PROFOUNDLY INVIGORATING

Godersi questo massaggio ispirato al tradizionale Abhyanga, tonificante con olio caldo. Il ritmo energico e alternato rilascia la tensione e rilassa i muscoli.

Enjoy this invigorating hot-oil massage inspired by traditional Abhyanga. The energetic rhythm, alternating pace will release any tension and relax your muscles.

20 min - 50€

50 min - 100€

80 min - 130€



Rituale Polinesiano / Sublime Polynesian Massage

RILASSANTE / *LET IT ALL GO*

Un massaggio ereditato dai guaritori della Polinesia con i ritmi lenti del Lomi-Lomi. Le note delicate dei fiori di Tiaré accompagnano in questa esperienza rilassante.

A massage passed down by Polynesian healers with the slow rhythms of Lomi-Lomi. The delicate notes of the Tiaré flower will accompany you all throughout this relaxing experience.

50 min - 100€

80 min - 130€

Rituale Disintossicante e Dimagrante

Slimming and Detox Massage

DISINTOSSICANTE E DIMAGRANTE / *BESPOKE*

L'equilibrio e la bellezza del corpo e il segreto per una pelle soda e liscia risiede nella disintossicazione dei tessuti attraverso questo trattamento con movimenti circolari e avvolgenti, ispirati alle tradizioni indiane e brasiliane.

This treatment, inspired by Traditional Brazilian Medicine, will slim and firm up your silhouette with energetic and draining motions.

50 min - 100€

Rituale Rilassante Balinese / Royal Balinese Massage

RILASSANTE / *RELAXING*

Questo massaggio balinese tradizionale vi immergerà in un mondo rilassante. Questa esperienza sensoriale combina movimenti leviganti con tecniche distensive tailandesi.

This ancestral Balinese massage will plunge you into a tranquil world. This sensory escape is combined with traditional smoothing and gentle Thai stretches..

50min - 100€

80min - 130€

Massaggi Classici / Classic Massages

Massaggio Rilassante / Relaxing massage

Massaggio corpo intenso e nutriente con olio non profumato

Intense and nourishing body massage with unscented oil

50 min - 70€

Ritual detox scrub

Massaggio esfoliante del corpo con sale himalayano biologico e olio di jojoba con oli essenziali drenanti e purificanti, per una pelle vellutata e purificata.

Exfoliating body massage with organic Himalayan salt and jojoba oil with draining and purifying essential oils, for velvety and purified skin.

50 min - 80€

Massaggio decontratturante / Decontracting treatment

Trattamento decontratturante - sportivo total body

Total body sports decontracting treatment

50 min - 70€

Massaggio Svedese / Swedish Massage

Massaggio rigenerante per stimolare la corretta circolazione sanguigna attraverso una pressione direzionata

Regenerating massage to stimulate correct blood circulation through directed pressure

50 min - 70€



Massaggio Maori / Maori Massage

Massaggio intenso e profondo, eseguito con dei legni particolari, che permette di eliminare le cellule morte della cute, riducendo le tensioni muscolari e stimolando la microcircolazione locale.

Deep massage, through particular wooden sticks. It rejuvenates the skin, soothing any tension and stimulating blood circulation.

50 min – 100€

Massaggio Linfodrenante / Lymphatic Massage

Massaggio dai movimenti ad azione drenante, utilizza tecniche di linfodrenaggio classico. Perfetto nei programmi corpo che lavorano sulle stasi linfatiche.

Massage with draining movements, it uses classical lymph drainage techniques. Perfect for body programs focusing on lymphatic stasis.

50 min – 80€

Massaggio a Quattro Mani / Four-Handed Massage

Massaggio sensoriale effettuato da 2 operatori in sincronia con olio di jojoba biologico.

Sensory massage performed by 2 operators in synchrony with organic jojoba oil.

50 min - 160€

Express Massages

Back and neck massage

Trattamento decontratturante per testa, collo e schiena.

Decontracting massage for head, neck and back. Ideal for men.

30 min - 50€

Massaggio ai piedi / Feet massage

30 min - 50€

Massaggio al cuoio capelluto / Scalp massage

30 min - 50€

Mother to be

Drenante gambe

Legs drainage

30 min - 50€

Beauty*

Epilazione / Epilation

Epilazione delicata completa, parziale o piccole zone con cere naturali di alta qualità.

Complete partial or small parts delicate epilation with natural high-quality waxes.

80/50/20€

SPA Manicure

45€

SPA Pedicure

60€

Smalto / Nail Polish

15€

** Da prenotare con almeno 24 ore di anticipo.*

To be booked at least 24 hours earlier



Fitness

Gym

Uso esclusivo gratuito della palestra su prenotazione dalle ore 06-23.

Free exclusive use of the Gym on request from 6 a.m. - 11 p.m.

Personal training

Allenamento ad alto impatto basato sul livello di fitness e sugli obiettivi

High impact training based on your fitness level and goals

40€/h

Stretching assistito / Assisted stretching

Migliora la flessibilità, la gamma di movimento e l'allineamento del corpo

Improve flexibility, range of motion and body alignment

40€/h

Private Spa/ PrivateWellness Program

Vasca idromassaggio, sauna finlandese, Bagno turco, area relax con tisaneria.

Kit fornito: telo doccia, accappatoio e ciabattina.

Jacuzzi, Finnish sauna, Turkish bath, relaxation area with herbal tea.

Complimentry Kit: shower towel, bathrobe and slippers.

Durata / Lenght: 1h 40min

Ospite interno/ *Internal Guest*: 40€ (a persona)

Ospite esterno/ *External guest*: 50€ (per person)

Spa Etiquette

DOCCIA EMOZIONALE CROMATICA

Il percorso inizia con una doccia tiepida.

VASCA IDROMASSAGGIO (temperatura 33/34°C)

Godetevi un piacevole idromassaggio, per stimolare i muscoli ed il tessuto sottocutaneo, contrastare gli eccessi e i ristagni di adipe, favorendo un'azione purificante, rassodante e tonificante.

BAGNO TURCO (circa 10-15 min)

È un ambiente nel quale la temperatura è di circa 45/50°C mentre il tasso di umidità raggiunge il 100%; la sinergia tra vapore e calore esplica effetti benefici sull'apparato respiratorio, stimola la microcircolazione sanguigna, favorisce l'ossigenazione del sangue e purifica delicatamente la pelle, che risulta immediatamente morbida e setosa.

DOCCIA EMOZIONALE CROMATICA

Usciti dal bagno turco si consiglia un minuto di doccia fredda dalla testa ai piedi, per riequilibrare la temperatura corporea e creare un effetto rassodante.

SAUNA FINLANDESE (circa 10-15 min.)

Entrare senza ciabatte e con il telo dato in dotazione, con il quale ci si può avvolgere o sdraiare. La sauna finlandese è un ambiente secco in cui la temperatura arriva fino a 90°C. Il caldo agisce sull'apparato circolatorio favorendo l'ossigenazione dei vasi sanguigni e stimolandone la circolazione. Il metabolismo si rinforza ed aumentano le difese del sistema immunitario, mentre la pelle subisce un processo di purificazione. Molto apprezzata anche contro i dolori reumatici poiché il caldo secco rilassa i tessuti e le muscolature donando un piacevole sollievo. Ambiente particolarmente consigliato a chi pratica sport in quanto agisce sulla muscolatura evitando contratture o indurimenti dovuti alla presenza di acido lattico.

DOCCIA EMOZIONALE CROMATICA

Usciti dalla sauna si consiglia un minuto di doccia fredda dalla testa ai piedi, per riequilibrare la temperatura corporea e creare un effetto rassodante.

AREA RELAX

reintegrare liquidi persi durante la fase di sudorazione, assimilando bevande leggere e riequilibranti con i nostri infusi e tè della linea Damman. Riposarsi avvolti negli accappatoi nelle comode poltrone o lettini.

info

SANIFICAZIONE

Tutte le nostre attrezzature sono sanificate e controllate ad ogni percorso effettuato, seguendo i requisiti richiesti dal Ministero della Salute Italiana.

BAMBINI

È consentito l'accesso in Spa solo ai minori con età superiore ai 16 anni compiuti. È sconsigliato l'uso della sauna in caso di febbre, epilessia, in presenza di disturbi cardiaci e circolatori, per le persone che



presentano malattie contagiose, o fenomeni infiammatori cutanei, durante la gravidanza, durante il ciclo mestruale e durante l'età dello sviluppo. Segnaliamo che per tutelare la vostra salute, causa covid, è prevista una limitazione stringente di 4 accessi. Per garantire il massimo comfort e la giusta privacy. È consentito l'accesso in Spa, percorsi e trattamenti, solo su prenotazione.

APPUNTAMENTO

Chiediamo cortesemente ai nostri ospiti di rispettare gli orari degli appuntamenti e di presentarsi 15 minuti prima dall'appuntamento prenotato, in caso di ritardo saremo costretti a ridurre il tempo del percorso, per non creare disagi ad altri ospiti con appuntamenti successivi. Per eventuali disdette, si prega di avvertire la reception, almeno 5 ore prima. Preghiamo i nostri ospiti di avvisare e confrontarsi con le operatrici in Spa nel caso ci siano problematiche di salute, come stati febbrili, malattie cardiovascolari o terapie in corso. In caso di allergie o se in stato di gravidanza. Troverete nella vostra camera il Kit Spa completo di telo, accappatoio e ciabatte predisposto per entrare in Spa.

Il personale Spa è sempre a vostra disposizione per darvi tutte le informazioni sul corretto utilizzo delle attrezzature e sui benefici dei trattamenti studiati apposta per voi. La nostra Spa è un luogo di grande armonia e relax, dove le persone cercano riposo e ristoro, per cui si richiede un comportamento rispettoso nei confronti degli ospiti e delle norme del buon costume. Chiediamo di segnalare agli operatori della Spa eventuali comportamenti inadatti. Vi preghiamo quindi di parlare sottovoce per il rispetto di tutti gli ospiti e di non utilizzare telefoni cellulari.

Spa Etiquette

SENSORY SHOWER

The path begins with a warm shower.

JACUZZI (temperature 33/34 C)

Enjoy a pleasant whirlpool, to stimulate the muscles and subcutaneous tissue, counteract the excess and stagnation of fat, favoring a purifying, firming and toning.

TURKISH BATH (for about 10-15 min)

it is an environment in which the temperature is about 45/50°C while the humidity rate reaches 100%; the synergy between steam and heat has beneficial effects on the respiratory system, stimulates blood microcirculation, promotes blood oxygenation and delicately purifies the skin, which is immediately soft and silky.

EMOTIONAL SHOWER: *After leaving the sauna take a cold shower for a minute from head to toe.*

FINNISH SAUNA (for about 10-15 min)

Enter without slippers and with the provided towel, with which you can wrap or lie down. The Finnish sauna is a dry environment where the temperature reaches up to 90 °C. The heat acts on the circulatory system by promoting the oxygenation of blood vessels and stimulating circulation. The metabolism strengthens and increases the defenses of the immune system, while the skin undergoes a purification process. Very appreciated also against rheumatic pains because the dry heat relaxes the tissues and muscles giving a pleasant relief. Environment particularly recommended for those who practice sports as it acts on the muscles avoiding contractures or hardenings due to the presence of lactic acid.

EMOTIONAL SHOWER

After leaving the sauna take a cold shower for a minute from head to toe.

RELAXATION AREA

replenish liquids lost during the sweating phase, assimilating light drinks and rebalancing such as Damman herbal tea. Relax wrapped in bathrobes in comfortable armchairs or loungers.

info

PURIFICATION

All our equipment is sanitized and checked at each route, following the requirements of the Italian Ministry of Health.

CHILDREN

Spa access is allowed only to minors over 16 years of age.

it is not recommended to use the sauna in case of fever, epilepsy, in the presence of heart and circulatory disorders, for people with contagious diseases, or inflammatory skin phenomena, during pregnancy, during the menstrual cycle and during the age of development. We point out that to protect your health , there is a strict limitation of 4 accesses. To ensure maximum comfort and the right privacy. Access to the Spa, routes and treatments is allowed, only by reservation.

APPOINTMENT

We ask our guests to respect appointment times and to show up 10 minutes before the booked appointment, in case of delay we will be forced to reduce the time of the journey not to create inconvenience to other guests, with subsequent appointments. For cancellations, please notify reception at least 5 hours before. We ask our guests to notify and confront the operators in the Spa in case there are health cause covid, problems, such as fevers, cardiovascular diseases or ongoing therapies. In case of allergies or if pregnant. You will find in your room the Spa Kit complete with towel, bathrobe and slippers designed to enter the Spa.

Our Spa Staff is always at your disposal to give you all the information on the correct use of the equipment and the benefits of the treatments designed specifically for you. Our Spa is a place of great harmony and relaxation, where people seek rest and refreshment, so it requires a respectful behavior towards guests and the rules of morality. We ask you to report any inappropriate behavior to the spa operators. Please speak quietly for the respect of all guests and do not use mobile phones.



CINQ MŌNDES

PARIS



THE BEGIN HOTELS

Feel you belong.