



CINQ M<sup>̄</sup>ONDES  
PARIS

# SPA MENU

---

SEEBAY

---

Hotel . Portonovo





Indulge.  
Breathe.  
Relax.



# A WARM WELCOME.

## ORARIO SPA

Percorso in Private Spa dalle 9.00 alle 23.30

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 nostra Reception.

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 9:00 a.m to 11:30 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 our Reception.*

*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, si ispira ai 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 of 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.



# 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.

# Trattamenti Viso / Facial Treatments

## Massaggio Viso Classico / Classic Facial Massage

RILASSANTE E RIGENERANTE

Il massaggio viso classico consiste in una tecnica delicata e rilassante che utilizza lievi manipolazioni per stimolare la muscolatura, migliorare la circolazione sanguigna e rilassare la tensione.

*RELAXING AND REGENERATING*

*The classic facial massage is a gentle and relaxing technique that uses light manipulations to stimulate muscles, improve blood circulation and relax tension.*

30 min - 50€

## Lifting Massage

RINVIGORENTE

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

*REJUVENATING*

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

30 min - 50€



## Massaggio Viso Emozionale / Emotional Facial Massage

### RIEQUILIBRANTE

Il massaggio del viso emozionale è una tecnica delicata e olistica che mira a rilassare e rivitalizzare il volto, liberando le tensioni emotive accumulate, a favore di un senso di calma e benessere.

#### BALANCING

*Emotional facial massage is a gentle, holistic technique that aims to relax and revitalise the face, releasing stored emotional tensions for a sense of calm and well-being.*

30 min - 50€

## Ko Bi Do

### TONIFICANTE

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.

#### TONIFYING

*This ‘anti-wrinkle’ treatment acts in depth on the face and neck, leaving the skin toned, smooth and plumped up. This unmissable facial massage is exclusive to the Cinq Mondes Spa. It is an extremely sophisticated facial massage, originating in Japan. Ko means ancient, Bi the beauty of the face and Do the right thing.*

50 min - €100

80 min - €130



# 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.



# 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.

# Scrub

Uno scrub sensoriale per il corpo con impacchi morbidi e olii essenziali... per una pelle vellutata e delicatamente profumata. Il trattamento può essere eseguito singolarmente o abbinato al suo rituale specifico, per esaltarne i benefici.

*A sensual body scrub with soft compresses and essential oils... for silky smooth and delicately perfumed skin. The treatment can be performed individually or combined with its specific ritual to enhance its benefits.*

## Scrub al Sapone Nero Beldi / Beldi Black Soap Scrub

PURIFICAZIONE / PURIFICATION

Preparatorio al Rituale Nord Africa

*Preparation for the North African ritual*

50 min – 90€

## Scrub Aromatico Speziato / Spicy Aroma Scrub

ENERGIZZANTE / ENERGIZING

Preparatorio al Rituale Indiano

*Preparatory to Indian Ritual*

50min – 80€

## Scrub Papaya Puré / Mashed Papaya Scrub

SENSORIALE / SENSORIAL

Preparatorio al Rituale Balinese

*Preparatory to Balinese Ritual*

50 min – 80€

## Scrub sublime con Monoi di Thaiti / Sublime Scrub with Thaiti Monoi

RIGENERANTE / REGENERATING

Preparatorio al Rituale Polinesiano

*Preparatory to the Polynesian Ritual*

50min - 80€



# Full-body massages Rituals

## Rituale Nord Africano - Massaggio Orientale

### North African Ritual - Oriental Massage

SENSORIALE

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.

*SENSORY*

*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.*

50 min - 100€

100 min - 150€ (include lo Scrub al Sapone Nero Beldi / including Beldi Black Soap Scrub)

## Rituale di Sparta - Spartan Ritual

DECONTRATTURANTE DINAMICO

Ispirato alle antiche tradizioni greco-romane, questo rituale alterna manovre vibranti e allungamenti profondi.

Il lavoro su tutto il corpo scioglie le tensioni, favorisce la mobilità e dona una sensazione di equilibrio e rinnovata energia.

*DYNAMIC DEEP TISSUE*

*Inspired by ancient Greco-Roman traditions, this ritual alternates vibrational techniques and deep stretches. Working on the entire body, it releases tension, enhances mobility, and restores a sense of balance and renewed energy.*

50 min - 100€

100 min - 130€



## Rituale Indiano – Indian Ritual

TONIFICANTE

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

TONIFYING

*Enjoy this massage inspired by the ritual Abhyanga, invigorating and with warm oil. The energetic, alternating rhythm releases tension and relaxes the muscles.*

50 min - 100€

100 min - 150€ (include lo Scrub Aromatico Speziato / including Spicy Aromatic Scrub)

## Rituale Polinesiano - Polynesian Ritual

RILASSANTE

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.

RELAXING

*A massage inherited from the healers of Polynesia with the slow rhythms of Lomi-Lomi. The delicate notes of Tiare flowers accompany you in this relaxing experience.*

50 min - 100€

100 min - 150€ (include lo Scrub Monoi Thaiti / including Monoi Thaiti Scrub)

## Rituale Rilassante Balinese - Balinese Relaxing Ritual

RILASSANTE

Questo massaggio balinese tradizionale vi farà immergere in un mondo rilassante. Un'esperienza sensoriale che combina movimenti leviganti e tecniche distensive thailandesi.

RELAXING

*This traditional Balinese massage will immerse you in a relaxing world. A sensual experience combining smoothing movements and relaxing Thai techniques.*

50 min - 100€

100 min - 150€ (include lo Scrub Papaya Purè / including Mashed Papaya Scrub)



## Rituale Disintossicante alla Crème de Café

### Crème de Café Detoxifying Ritual

DISINTOSSICANTE

L'equilibrio del corpo è il segreto per una pelle soda e liscia grazie ai benefici dell'impacco a base di alghe e al massaggio alla crème de café. Trattamento ispirato alla tradizionale medicina brasiliana.

*DETOXIFYING*

*Body Balance is the secret to a firm, smooth skin thanks to the benefits of the algae pack and the crème de café massage. Treatment inspired by traditional Brazilian medicine.*

80 min - €130

## Massaggi Classici / Classic Massages

### Massaggio Californiano Emozionale - Emotional Californian massage

Trattamento olistico che mira a creare equilibrio e armonia. Attraverso movimenti fluidi, lenti e coreografici si vive un'esperienza sensoriale che mette in connessione profonda il corpo e la mente, raggiungendo il benessere complessivo dell'individuo.

*Holistic treatment that aims to create balance and harmony. Through flowing, slow and choreographic movements, you enjoy a sensory experience that deeply connects body and mind, achieving overall well-being.*

50 min - 100€

### Massaggio Rilassante - Relaxing Massage

Massaggio corpo intenso e nutriente con olio non profumato

*Intense and nourishing body massage with fragrance-free oil*

50 min - 80€



## Massaggio sportivo decontratturante - Decontracting sport massage

Trattamento decontratturante e defaticante

*Decontracting and stretching treatment*

60 min - 90€

## Massaggio svedese - Swedish massage

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

*Regenerating massage to stimulate proper blood circulation through directed pressure*

50 min - 80€

## Massaggio linfodrenante - Lymphatic drainage massage

Massaggio dai movimenti ad azione drenante, utilizza tecniche di linfodrenaggio classico.

Perfetto nei programmi corpo che lavorano sulle stasi linfatiche.

*A massage with draining movements, using classic lymph drainage techniques.*

*Perfect in body programmes working on lymphatic stasis.*

50 min - 80€

## Express Massages

Massaggio collo e schiena. Trattamento decontratturante per testa, collo e schiena.

*Decontracting treatment for head, neck and back.*

30 min - 50€

## Massaggio ai piedi - Foot massage

30 min - 50€

## Mother to be

COCCOLE & RELAX / CUDDLES & RELAX

30 min - 50€

MASSAGGIO AL CUOIO CAPELLUTO /SCALP MASSAGE

30 min - 50€



# 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 / Private Wellness 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.*

*Complimentary Kit: Shower Towel, Bathrobe and Slippers.*

Durata / Length: 60min

Ospite interno/ Internal Guest: 35€ (a persona)

Ospite esterno/ External guest: 40€ (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.)

Entrate 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, 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

Serve per reintegrare i liquidi persi durante la fase di sudorazione, assimilando bevande leggere e riequilibranti con i nostri infusi e tè della linea Damman Frères, mentre vi riposare avvolti negli accappatoi sulle 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.

## INGRESSO

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.

È consentito l'accesso in Spa, percorsi e trattamenti, solo su prenotazione.

#### CIBO E BEVANDE

Il consumo di alcol e cibo non è consentito all'interno della Spa.

#### CANCELLATION POLICY

Per eventuali disdette, si prega di avvertire la reception almeno 5 ore prima per evitare penali. In caso contrario, l'intero costo del servizio prenotato verrà addebitato sulla carta di credito chiesta a garanzia al momento della prenotazione.

#### APPUNTAMENTO

Chiediamo cortesemente ai nostri ospiti di rispettare gli orari 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.

Preghiamo i nostri ospiti di avvisare e confrontarsi con la Spa nel caso ci siano problematiche di salute, come stati febbrili, malattie cardiovascolari o terapie in corso, allergie o gravidanza. Troverete nello spogliatoio o nella vostra camera il Kit Spa completo di telo, accappatoio e ciabatte 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 appositamente 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 infine 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 purification and tonification.*

#### TURKISH BATH (for about 10-15 min)

*it is an environment in which the temperature is about 45/50°C while the humidity 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. This environment is 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 such as our Damman Frères herbal tea. Relax wrapped in bathrobes on our 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.*

#### ACCESS

*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. Access to the Spa path and treatments is allowed only by reservation.*

#### FOOD AND BEVERAGE

*The use of alcohol and food is not permitted in the Spa.*

#### CANCELLATION POLICY

*For cancellations you can notify the reception within 5 hours before the appointment with no fee. Otherwise, the whole amount of the booked service will be charged on the credit card used during the reservation.*

#### APPOINTMENT

*We ask our guests to respect appointment times and to show up 15 minutes before the booked appointment, in case of delay we will be forced to reduce the time of the path in order not to create inconvenience to other guests with subsequent appointments. We ask our guests to notify the Spa in case of problems, such as fevers, cardiovascular diseases or ongoing therapies, allergies or if pregnant. You will find in your room or in the changing room the Spa Kit complete with towel, bathrobe and slippers.*

*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. Our Spa is a place of great harmony and relaxation, where people seek rest and refreshment: it requires a respectful behavior towards guests. 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.

DOLOMITI.TRIESTE.FERRARA.ANCONA.PORTONOVO.SALENTO