

Hôtel du Couvent
Nice, France



LES THERMES DU COUVENT.
"Mens sana in corpore sano"



LES THERMES DU COUVENT

“MENS SANA IN CORPORE SANO”

En écho aux vestiges des bains romains sur la colline de Cimiez, dans les hauteurs de Nice, l’Hôtel du Couvent abrite un parcours thermal qui s’inscrit dans la grande tradition antique du soin du corps et de l’esprit par l’eau, le mouvement et les salles de soin – “mens sana in corpore sano”.

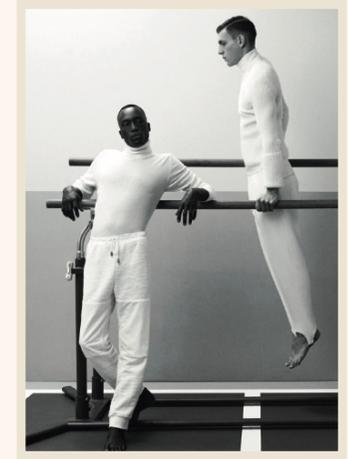
2

On va aux thermes pour se détendre et suivre un parcours personnalisé d’échauffement progressif puis de refroidissement dont l’itinéraire permet aux baigneurs de passer par une succession d’espaces dédiés au soin, à l’eau et au sport.

Ainsi, en plus d’une succession de bains, de bassins et de la grande piscine à ciel découvert, les Thermes du Couvent abritent également un Movement Studio ; un espace dédié au sport et au corps en mouvement, des salles de soins et de massages ainsi qu’un centre culturel pour prolonger le bien-être du corps par un moment de détente pour l’esprit. On vient aussi aux bains pour se rencontrer, discuter, se cultiver, voire se restaurer. Une vision du « mieux-être » qui repose sur trois piliers millénaires : l’eau, l’activité physique et le soin.



- L'eau à travers deux piscines et un parcours thermal de bains et de bassins (*frigidarium, tepidarium, caldarium et natatio*) dont les différentes températures remplissent chacune une fonction précise
- L'activité physique au Movement Studio (*palestra*), espace dédié au corps en mouvement, partie intégrante de cette vision holistique du soin inspirée du parcours du Romain – danse et barre au sol, entraînement fonctionnel intensif, méditation, gymnastique, yoga...
- Le soin dans un espace dédié (*destrictarium*) avec des massages sur-mesure conçus à partir d'huiles essentielles élaborées par l'herboristerie de l'Hôtel du Couvent et des soins du visage personnalisés élaborés avec plusieurs marques naturelles soigneusement sélectionnées.





CHAPITRE I SE PURIFIER PAR L'EAU AUX BAINS ROMAINS

Dans le respect de la tradition de la Rome antique, l'Hôtel du Couvent abrite un parcours de bains conçu comme un itinéraire quasi circulaire. Après avoir déposé ses vêtements dans les vestiaires (*apodyterium*), éventuellement s'être échauffé en faisant du sport pour transpirer, on entre dans la partie thermale où se succèdent plusieurs bains à différentes températures. On se soigne par les bienfaits de l'eau en enchaînant la tiédeur du *tepidarium*, la chaleur du *caldarium* et la fraîcheur du *frigidarium*. Une piscine intérieure et un bassin de repos complètent ce parcours thermal qui peut éventuellement se terminer par les soins du visage et du corps.





CHAPITRE 2 AMÉLIORER SON AISANCE CORPORELLE AU MOVEMENT STUDIO

6

Le Movement Studio est un espace dédié au corps en mouvement. On y travaille avec le poids du corps, en douceur ou de manière intensive, pour améliorer sa force, sa souplesse et sa résistance. Au programme quotidien, en cours individuels* ou collectifs : entraînement fonctionnel (functional training) pour améliorer ses performances sportives et son agilité quotidienne, respiration (breathwork) pour éliminer les toxines et le stress, cours de danse et de barre au sol mêlant Pilates, aérobic et danse classique, yoga et méditation, gymnastique naturelle ou encore séances de Animal Flow qui proposent des enchaînements fluides de mouvements au sol.

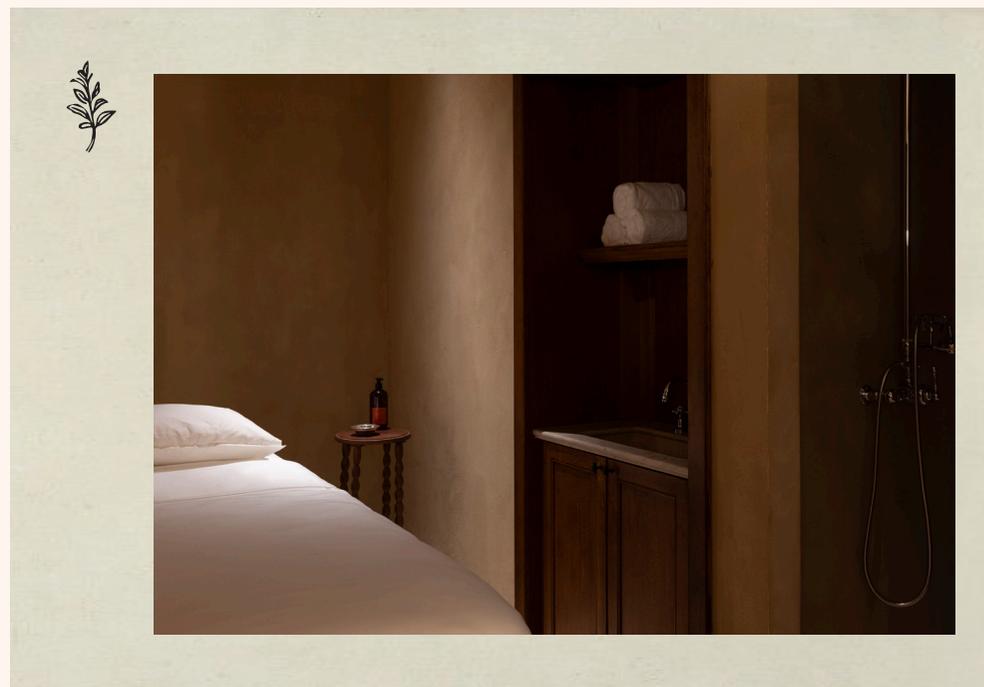
**Coaching personnalisé sur demande*

CHAPITRE 3

S'OCCUPER DE SOI AVEC LES SOINS ET LES MASSAGES

L'Hôtel du Couvent a imaginé un espace de soins dont l'offre personnalisable puise son identité dans les bienfaits des plantes et met en valeur la technicité des mains. Les soins naturels et les techniques manuelles sont dispensés selon des protocoles établis pour nous en partenariat avec plusieurs praticiens et praticiennes et réalisés avec une ou plusieurs marques partenaires afin d'offrir un parcours entièrement sur-mesure.

Fruits d'une étroite collaboration avec les marques choisies et avec Melinda Bognar qui officie chez Muse & Héroïne à Paris, les protocoles de soins visages ont été conçus de manière à mélanger et faire varier les techniques utilisées et les cosmétiques sélectionnés. Chaque soin du visage est différent et le choix sur-mesure est établi par le praticien ou la praticienne en fonction du bilan de peau. Monastery, De Mamiel, Lesse, Ranavat, Lilfox et Activist, chaque marque partenaire a été choisie pour son approche holistique et ses ingrédients naturels qui évoquent la philosophie de soin ancestrale des sœurs du couvent.



Pour le corps, les massages sont prodigués selon les souhaits ou besoins de chacun à partir d'une sélection personnalisée d'huiles végétales et essentielles locales provenant de l'Herboristerie de l'Hôtel du Couvent. A ces massages sur-mesure s'ajoutent les soins solaires signés Esthederm, les drainages lymphatiques dispensés selon la méthode de Luca Bagnara, et les soins énergétiques (shiatsu, reflexologie, acupuncture, ...)*. Autant de soins complémentaires incarnant le troisième pilier de la tradition romaine.

Les Thermes du Couvent vivent également au rythme d'une programmation comprenant des interventions de facialistes de renom, installés en résidence à l'hôtel, des conférences et des retraites ou des week-end thématiques en lien avec la philosophie du lieu.

- **Soin du visage sur-mesure**
60, 75 et 90 minutes
- **Massage du corps sur-mesure**
60, 75 et 90 minutes
- **Drainage lymphatique**
- **Soins spécialisés**
Réflexologie, shiatsu, acupuncture...
- **Soins avant et après soleil**

***Sur demande**



L'ABONNEMENT AUX THERMES DU COUVENT

Les Thermes du Couvent sont ouverts à un nombre limité de membres bénéficiant d'un accès privilégié au parcours du Romain, aux différentes piscines intérieures et bassins thermaux, ainsi qu'à la totalité des cours du Movement Studio et d'une réservation prioritaire aux événements organisés.

Pour plus d'informations, contacter

ALICE PEYRET

Directrice des Thermes du Couvent

+33 6 77 76 63 01

ap@hotelducouvent.com

WONDER
LIKE
NOWHERE
ELSE.

Hôtel du Couvent
Nice, France



A LUXURY COLLECTION HOTEL
hotelducouvent.com @hotelducouvent
1 rue Honoré Ugo – 06300 Nice, France