

# Carte des *soins*

HOR  
TEN  
*du lac*  
SIAS

# Spa menu

# L:A BRUKET

## The desire to sublimate nature

Founded by Monica Kylèn and Mats Johansson, the L:A Bruket brand saw the light of day on the West coast of Sweden. Their uncompromising approach led the creators of the brand to select the best that Swedish nature has to offer. Sea salts, lemongrass, seaweed and even beeswax make up these products made with respect for the environment. Solid and liquid soap, lotions, face and hair care and candles are highlighted in simple packaging complete with a label reminiscent of the herbalists of yesteryear.

# L:A BRUKET

## La volonté de sublimer la nature

Fondée par Monica Kylèn et Mats Johansson, la marque L:A Bruket voit le jour sur la côte Ouest de la Suède. Leur approche sans compromis amène les créateurs de la marque à sélectionner ce que la nature suédoise a de meilleur offrir. Sels de mer, citronnelle, algues ou encore cire d'abeille composent ces produits naturels fabriqués dans le respect de l'environnement. Savons solides et liquides, lotions, soins pour le visage et les cheveux ou encore bougies sont mis en valeur dans des packaging simples ornés d'une étiquette qui rappelle les herboristeries d'antan.

## The Brand

Inspired by a lifestyle closely tied to nature, L:A Bruket draws from its Swedish origins a complete art of living, focused on respecting the environment and the skin.

## The Values

L:A Bruket rejects the idea that nature is a force that must be dominated or be foreign to our modern era. L:A Bruket uses medicinal plants, essential oils and raw and natural ingredients, from both land and sea, and endeavours to keep them as natural and environmentally friendly as possible. The formulas are guaranteed clean, free of parabens, allergens and are not tested on animals.

## Art of Living

Speaking about Scandinavian countries brings to mind a certain wellness-oriented art of living. A state of mind that we find in Sweden called «Lagom». A term for a lifestyle that promotes comfort, balance and simple pleasures, and in the right measure as reflected in a design that favours simple, fluid lines, with neutral colours. This search for moderation responds to a desire to consciously consume fewer but better quality products, to take care one's health by favouring naturalness, with a desire to go beyond although without giving up comfort. All values extolled by L:A Bruket.

## La Marque

Inspiré d'un mode de vie lié à la nature, L:A Bruket tire de ses origines suédoises un art de vivre complet, centré sur le respect de l'environnement et de la peau.

## Les Valeurs

L:A Bruket rejette l'idée que la nature est une force qui doit être dominée ou serait étrangère à notre époque moderne. L:A Bruket utilise des plantes médicinales, des huiles essentielles et des ingrédients bruts et naturels issus de la terre comme de la mer et tente de les maintenir aussi naturels et respectueux de l'environnement que possible. Les formules sont garanties propres, sans paraben, sans allergènes et non testées sur les animaux.

## Art de Vivre

Quand on évoque les pays scandinaves, on pense à un certain art de vivre qui privilégie le bien-être. Un état d'esprit que l'on retrouve en Suède et qui porte le nom de «Lagom». Un terme désignant un mode de vie qui prône le confort, l'équilibre et les plaisirs simples. Cette juste mesure se retrouve dans le design qui privilégie des lignes simples et fluides aux couleurs neutres. Cette quête de modération répond à une volonté de consommer en pleine conscience moins de produits mais de les choisir de meilleure qualité, prendre soin de sa santé en privilégiant le naturel, vouloir se sublimer mais sans renoncer au confort. Autant de valeurs prônées par L:A Bruket.

## OUR WELL-BEING MASSAGES

All of our massages are available for one or two people.

### Hortensias Signature

50 min - 115€

This deep personalised massage, geared to your specific needs provides optimal relaxation and boosts vitality. A full customised treatment leaving you totally relaxed and refreshed.

### Essentiel Relax

60 min - 130€

90 min - 160€

This massage with delicately scented oils procures deep relaxation through slow and enveloping movements. A soothing treatment offering an exceptional moment of pure well-being.

### Sea, Surf & Sun

60 min - 130€

90 min - 160€

This massage combined with stretching and deep, tonic movements, eliminates tension and immediately relieves aching muscles.

*Ideal before or after sports.*

## NOS MODELAGES BIEN-ÊTRE

L'intégralité de nos modelages peuvent être réalisés en duo.

### Le Signature Hortensias

50 min - 115€

Ce modelage sur mesure, complet, profond et adapté à vos besoins spécifiques offre une détente optimale et booste la vitalité. Un soin unique et personnalisé.

### L'Essentiel Relax

60 min - 130€

90 min - 160€

Ce modelage aux huiles délicatement parfumées, procure une profonde relaxation grâce aux manœuvres lentes et enveloppantes. Un soin apaisant et de pur bien-être pour un moment d'exception.

### Le Sea, Surf & Sun

60 min - 130€

90 min - 160€

Ce modelage associant des étirements à des manœuvres toniques et profondes, élimine les tensions et soulage immédiatement les douleurs musculaires.

*Idéal avant ou après le sport.*

## OUR WELL-BEING MASSAGES

All of our massages are available for one or two people.

### The Energising

75 min - 140€

This hot oil massage offers specific alternative techniques associated with pressure points, loosening those areas of tension, restoring energy, vitality and balance.

### Wellness Reflexology

50 min - 110€

Reflexology harmonizes the vital functions of your body by massaging the reflex points of the foot. It activates the microcirculation to eliminate toxins. Effective for the management of pain and stress, this technique promotes letting go and a better circulation of energies.

### Retour d'Escapade

30 min - 75€

This restorative massage is soothing, relaxing, eliminates fatigue and gives a feeling of lightness.  
To choice: Back-Neck/Foot-Legs/  
Neckline-Scalp.

## NOS MODELAGES BIEN-ÊTRE

L'intégralité de nos modelages peuvent être réalisés en duo.

### L'Énergisant

75 min - 140€

Ce modelage à l'huile chaude propose une alternance de techniques spécifiques associées aux points d'acupression, déliant les zones de tensions afin de redonner énergie, vitalité et équilibre.

### La Réflexologie de Bien-être

50 min - 110€

La réflexologie harmonise les fonctions vitales de votre corps par un massage des points réflexes du pied. Elle active la microcirculation afin d'éliminer les toxines. Efficace pour la gestion des douleurs et du stress, cette technique favorise le lâcher-prise et une meilleure circulation des énergies.

### Le Retour d'Escapade

30 min - 75€

Ce modelage réparateur, délassant et relaxant élimine la fatigue et procure une sensation de légèreté.  
Au choix : Dos-Nuque / Pieds-Jambes /  
Décolleté-Cuir Chevelu

## ANNE MILLOIS & FUTURE MOTHERS

Discover a universe of kindness and gentleness with purely natural products

### Pure Plenitude (Future Mother)

60 min - 130€

Specially adapted for pregnant women, this slow, gentle, and enveloping body massage provides a delicious moment of «me time», serenity and pure relaxation. *We practice the Pure Plenitude treatment from the 2nd trimester of pregnancy.*

### The Saho Ritual By Anne Millois

45 min - 90€

This intuitive treatment includes a double cleansing and an exceptional facial massage. Resulting from an ancestral Japanese beauty ritual, it will allow your skin to regenerate naturally, while offering you a real moment of serenity.

### Pleasure of the senses

105 min - 195€

This ritual is ideal during the nine months before the baby's arrival. It offers you a unique parenthesis combining the Pure Plenitude and the Saho Ritual to take full care of yourself.

## ANNE MILLOIS & FUTURES MAMANS

Découvrez un univers de bienveillance et de douceur avec des produits purement naturels

### La Pure Plénitude (future maman)

60 min - 130€

Spécialement adapté pour la femme enceinte, ce modelage du corps tout en lenteur, en douceur et enveloppant procure un véritable moment pour soi, de calme et de pure plénitude. *Nous pratiquons le Pure Plénitude à partir du 2ème trimestre de grossesse.*

### Le rituel Saho By Anne Millois

45 min - 90€

Ce soin intuitif comprend un double nettoyage et un modelage d'exception du visage. Issu d'un rituel de beauté ancestral japonais, il va permettre à votre peau de se régénérer naturellement, tout en vous offrant un véritable moment de sérénité.

### Volupté des sens

105 min - 195€

Ce rituel est idéal durant les neuf mois avant l'arrivée de bébé. Il vous offre une parenthèse unique associant le Pure Plénitude et le Rituel Saho afin de prendre pleinement soin de vous.

## OUR FACIAL TREATMENTS BY L:A BRUKET

Discover the expertise of our natural products to reveal the beauty of your skin.

### Lift & Glow Facial Ritual

75 min - 145€  
NEW

This anti-aging facial combines a firming massage with the slow, soothing rhythm of Manual Lymphatic Drainage. Ideal for redefining the oval of the face, reducing puffiness and dark circles, and reviving the radiance of the complexion, this treatment provides an instant lifting effect, leaving skin visibly younger and more luminous. This ritual is enhanced by gentle relaxation of the skull and neck.

### Lagom Signature

90 min - 160€

This exclusive complete treatment begins with a sea salt foot bath that fortifies and charges the skin with energy and softens tired feet. A relaxing back massage follows before finishing with your personalised facial.

### Rejuvenating Expert Youth

70 min - 135€

This targeted and personalized anti-age treatment restores your skin's radiance, tone and firmness. The effectiveness of treatment expertise with special movements to procure a youthful, smoothing and plumping effect.

## NOS SOINS DU VISAGE BY L:A BRUKET

Découvrez l'expertise de nos produits naturels pour révéler la beauté de votre peau.

### Le Rituel Visage Lift & Glow

75 min - 145€  
NEW

Ce soin visage anti-âge associe un massage raffermissant au rythme lent et apaisant du Drainage Lymphatique Manuel. Idéal pour redéfinir l'ovale du visage, réduire poches et cernes, et raviver l'éclat du teint, ce soin procure un effet lifting instantané, offrant une peau visiblement plus jeune et lumineuse. Ce rituel est enrichi par une douce relaxation du crâne et de la nuque.

### Le Signature Lagom

90 min - 160€

Ce soin complet exclusif commence par un bain de pieds aux sels de mer qui adoucit, fortifie et charge la peau en énergie. Vous poursuivez ce soin par un modelage du dos relaxant avant de terminer par votre soin du visage personnalisé.

### Le Ressourçant Expert Jeunesse

70 min - 135€

Ce soin anti-âge ciblé et personnalisé redonne à la peau éclat, tonus et fermeté. L'efficacité d'une expertise de soins aux manœuvres spécifiques qui procure un effet jeunesse, lissant et repulpant.

## OUR FACIAL TREATMENTS BY L:A BRUKET

Discover the expertise of our natural products to reveal the beauty of your skin.

### Essential Natural

60 min - 130€

We will determine together your need for a soothing-moisturizing or balancing-purifying treatment that stimulates micro-circulation, protects, revitalizes for softer, more supple and luminous skin. Each treatment is accompanied by a gentle, relaxing massage.

### Pure Sens or Pure Detox

30 min - 75€

This treatment erases traces of fatigue and restores all the vitality of the skin for an immediate radiance boost. This treatment does not include relaxing facial massage. A chest to neck or hand massage is proposed during the mask pause period.

## NOS SOINS DU VISAGE BY L:A BRUKET

Découvrez l'expertise de nos produits naturels pour révéler la beauté de votre peau.

### Le Soin Naturel Essentiel

60 min - 130€

Nous déterminerons ensemble votre besoin pour un soin apaisant-hydratant ou équilibrant-purifiant qui stimule la micro-circulation, protège, revitalise et rend la peau plus souple, plus douce, et plus lumineuse. Chaque soin est accompagné d'un modelage aux manœuvres douces et relaxantes.

### Le Pure Sens ou Pure Detox

30 min - 75€

Ce soin efface les traces de fatigue et redonne à la peau toute sa vitalité pour un coup d'éclat immédiat. Ce soin n'inclut pas le modelage relaxant du visage. Un modelage du buste jusqu'à la nuque ou des mains vous est proposé pendant la durée de pause du masque.

## OUR SPA TREATMENT RITUALS

**The Ritual  
Back to surf**  
120 min - 240€

A body scrub, fragrance to choice  
*30 min*  
Sea, Surf & Sun massage  
*60 min*  
A radiance facial treatment  
*30 min*

**The Ritual  
Rejuvenating**  
75 min - 150€

A body scrub, fragrance to choice  
*30 min*  
A well-being personalised massage  
*45 min*

**Sea salt  
Scrubs**  
45 min - 85€

This tonic scrub smoothes the skin, helps eliminate cellulite, stimulates the circulation for a feeling of comfort and lightness.

## NOS RITUELS DE SOINS SPA

**Le Rituel  
Back to surf**  
120 min - 240€

Un gommage du corps, senteur au choix  
*30 min*  
Un modelage Sea, Surf & Sun  
*60 min*  
Un soin du visage éclat  
*30 min*

**Le Rituel  
Ressourçant**  
75 min - 150€

Un gommage du corps, senteur au choix  
*30 min*  
Un modelage bien-être sur-mesure  
*45 min*

**Nos Gommages  
Aux Sels Marins**  
45 min - 85€

Ce gommage tonique lisse la peau, aide à l'élimination des capitons et stimule la circulation sanguine pour une sensation de confort et de légèreté.

## OUR SPA TREATMENT RITUALS

### Natural Reset

60 min - 195€

This exclusive 4-hand treatment invites you on a body and mind journey through the Swedish nature. With its brown algae, the treatment begins with an alternation of hot and cold foot baths, taking you on a journey through the fjords as well as on a relaxing walk on the beach. It will continue with a hands and feet with sea salts to soften the skin.

The treatment extends to the legs and arms with a clay wrap and to the back and stomach through deep manipulations that release muscle tension and toxins. This treatment is the ideal break for recharging your batteries and realigning your energies.

## NOS RITUELS DE SOINS SPA

### Natural Reset

60 min - 195€

Ce soin exclusif à 4 mains vous invite au cœur d'un voyage du corps et de l'esprit à travers les éléments de la nature suédoise. Avec ses algues brunes, le soin débute par une alternance de bains de pieds froids et chauds vous faisant voyager dans les fjords tout en vous rappelant une marche délassante sur la plage. Il se poursuivra par un gommage des mains et des pieds aux sels de mer afin d'assouplir et adoucir la peau.

Le soin se prolonge sur les jambes et les bras avec un enveloppement d'argile puis sur le dos et le ventre à travers des manipulations profondes permettant le relâchement des tensions musculaires et la libération des toxines. Ce soin est la parenthèse idéale pour se ressourcer et réaligner ses énergies.

## OUR NOOANCE LED MASK RITUAL

### Relax & Glow

One session - 65€

5 sessions - 120€

Discover the new holistic experience to boost your radiance in and out in an instant, combining the power of LEDs with the benefits of marine collagen. This treatment includes a 15-minute Nooance LED Mask session and a well-being & collagen drink (of your choice) by Apnée.

Skin appears brighter and more radiant from the very first sessions. This treatment is particularly recommended if you wish to :

- Regenerate and boost your skin by stimulating collagen production.
- Treat specific skin problems such as acne, scars or signs of aging.
- Reduce imperfections such as pigmentation spots and improve skin texture.

## NOTRE RITUEL MASQUE LED NOOANCE

### Relax & Glow

La séance - 35€

5 séances - 150€

Découvrez la nouvelle expérience holistique pour booster votre éclat in and out en un instant combinant le pouvoir des LED aux bienfaits du collagène marin. Ce soin comprend une séance Masque Nooance LED de 15 minutes et une boisson bien-être & collagène (au choix) by Apnée.

La peau apparaît plus lumineuse et éclatante dès les premières séances. Ce soin est particulièrement recommandé si vous désirez :

- Régénérer et rebooster votre peau en stimulant la production de collagène.
- Traiter des problèmes cutanés spécifiques comme l'acné, les cicatrices, ou les signes du vieillissement.
- Réduire les imperfections telles que les taches pigmentaires et améliorer la texture de votre peau.

## OUR DAY PACKAGES

### Break after Lunch

275€ / Pers

Lunch followed by a signature modeling «Les Hortensias» - *50 min*  
A «Pure Sens» facial - *30 min*  
Free access to the spa (excluding fitness)

### Champagne Escape

220€ / Pers

Free access to the spa (excluding fitness)  
A signature modeling «Les Hortensias» - *50 min*  
A «Pure Sens» facial - *30 min*  
Tapas & Champagne

## NOS FORFAITS JOURNÉES

### Break after Lunch

275€ / Pers

Déjeuner suivi d'un modelage signature «Les Hortensias» - *50 min*  
Un soin du visage «Pure Sens» - *30 min*  
Un accès au spa (hors fitness) offert

### Champagne Escape

220€ / Pers

Un accès au spa (hors fitness) offert  
Un modelage signature «Les Hortensias» - *50min*  
Un soin du visage «Pure Sens» - *30min*  
Tapas & Champagne

## OUR INSTITUT DE BEAUTÉ TREATMENT

### Classic Manicure

30 min - 50€

This nail filing and shaping treatment with work on the cuticles is ideal before any application of classic or Green Flash nail polish. The treatment ends with a hand massage.

### Signature Manicure

60 min - 75€

This complete hand treatment begins with the beauty of the nails and includes a gentle exfoliation, a nourishing mask and a massage.

## NOS SOINS INSTITUT DE BEAUTÉ

### Manucure Classique

30 min - 50€

Cette mise en beauté de l'ongle avec limage, mise en forme et un travail des cuticules est idéale avant toute pose de vernis classique ou Green Flash. Le soin se termine par un massage hydratant des mains.

### Manucure Signature

60 min - 75€

Ce soin complet des mains débute par la mise en beauté des ongles et comprends un gommage doux, un masque nourrissant ainsi qu'un massage.

## OUR INSTITUT DE BEAUTÉ TREATMENT

### Classic Pedicure

30 min - 50€

In the same way as on the hands, the nail is enhanced and the feet rehydrated.

### Signature Pedicure

60 min - 75€

This complete foot treatment begins with a sea salt foot bath to relieve tension, followed by a scrub to eliminate roughness. The beauty of the nail follows before the application of an ultra-nourishing mask and a massage for a light legs effect.

## NOS SOINS INSTITUT DE BEAUTÉ

### Pédicure Classique

30 min - 50€

De la même façon que sur les mains, l'ongle est mis en beauté et les pieds réhydratés.

### Pédicure Signature

60 min - 75€

Ce soin complet des pieds débute par un bain de pieds aux sels marins pour soulager les tensions plantaires suivi d'un gommage pour éliminer les rugosités. La mise en beauté de l'ongle se poursuit avant la pose d'un masque ultra nourrissant et un massage pour un effet jambes légères.

## OUR INSTITUT DE BEAUTÉ TREATMENT

### Application of a Manucurist Green Nail Polish

15 min - 25€

This classic varnish mostly composed of natural ingredients sublimates the nails.

### Application of a Manucurist Green Flash Nail Polish

30 min - 35€

This long-lasting varnish is a real alternative to traditional semi-permanent with a durable and shiny color for 10 days. The pose is only carried out in addition to a treatment of the hands or feet in order to obtain an optimal result.

## NOS SOINS INSTITUT DE BEAUTÉ

### Pose d'un Vernis Green de Manucurist

15 min - 25€

Ce vernis classique composé en grande partie d'ingrédients d'origine naturelle sublime les ongles.

### Pose d'un Vernis Green Flash de Manucurist

30 min - 35€

Ce vernis longue tenue est une véritable alternative au semi-permanent traditionnel avec une couleur durable et brillante pendant 10 jours. La pose se réalise uniquement en complément d'un soin des mains ou des pieds afin d'obtenir un résultat optimal.

## USEFUL INFORMATION

The spa is open every day from 10am to 7pm (by appointment only).

We advise arriving 15 minutes before the start of your treatment to have enough time to change. Should you be delayed, the treatment will be shortened in order to honour the following bookings. For your comfort, bathrobes, bath towels and sandals are at your disposal.

Swimming pool access is for hotel guests only. Regarding SPA and Fitness access (free of charge for hotel guests, wearing a swimsuit for wet areas is required and sports attire is compulsory for the use of cardio equipment.

The Spa is an environment dedicated to calm and serenity. For the well-being of all, we ask that you turn off your cell phones.

## INFORMATIONS PRATIQUES

Le spa est ouvert tous les jours de 10h à 19h (uniquement sur rendez-vous).

Nous vous conseillons de vous présenter 15 minutes avant le début de votre soin afin de prendre le temps de vous changer. En cas de retard, le soin sera raccourci afin d'honorer les réservations suivantes. Pour votre confort, nous tenons à votre disposition peignoirs, draps de bain et sandales.

L'accès piscine est réservé aux clients de l'hôtel. Concernant, l'accès spa et fitness (gratuit pour les clients de l'hôtel), le port d'un maillot de bain pour les zones humides est exigé et une tenue de sport obligatoire pour l'utilisation des appareils cardio-training.

Le spa est un environnement dédié au calme et à la sérénité. Pour le bien-être de tous, nous vous demandons d'éteindre votre téléphone portable.

## USEFUL INFORMATION

### Health Information

The establishment reserves the right to refuse treatment based on your health condition. Numerous treatments are prohibited during pregnancy. We ask you kindly to inform us of your state of health when reserving or on your arrival. All of our massages are non-medical. They are wellness, aesthetic and non-therapeutic treatments.

### Your Personal Belongings

We advise the use of the personal lockers located in the changing rooms. Your valuable can be left in a safe at the hotel reception. Our establishment cannot be held responsible in the event of loss or any damage suffered during your visit.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Informations Santé

L'établissement se réserve le droit de refuser les soins selon vos conditions de santé. De nombreux soins sont proscrits pendant la grossesse. Nous vous remercions de bien vouloir nous informer de votre état de santé au moment de la réservation ou de votre arrivée.

Tous nos modelages sont non médicalisés et non paramédicalisés. Ce sont des soins de bien-être, esthétiques et non-thérapeutiques.

### Vos Effets Personnels

Nous vous conseillons d'utiliser les casiers personnels situés dans les vestiaires. Vos objets de valeur peuvent être déposés dans un coffre-fort à la réception de l'hôtel. Notre établissement ne pourra être tenu responsable en cas de perte ou de dommages subis lors de votre visite.

## USEFUL INFORMATION

### Access to Children

Minors aged 16 must be accompanied by an adult, and will not have access to the sauna and hammam facilities.

### Coaching

On request and only with your prior reservation, we can call on a coach.

### Payment Method

Your credit card number will be required when booking your treatments. For hotel guests, payment can be added to your room bill.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### L'accès aux Enfants

Les mineurs de 16 ans doivent être accompagnés d'un adulte et n'auront pas accès aux installations de sauna et du hammam.

### Coaching

Sur demande et uniquement sur réservation préalable de votre part, nous pouvons faire appel à un coach.

### Modalité de Paiement

Un numéro de carte bancaire sera nécessaire à la réservation de vos soins. Pour les clients de l'hôtel, le paiement pourra être transféré sur la facturation de la chambre.

## USEFUL INFORMATION

### Cancellation Policy

Bookings can be cancelled. To this end, we ask you kindly to notify us no later than 12 hours in advance to avoid 50% of the service being billed or deducted from the gift voucher or subscription.

### Gift Vouchers

Offer someone you love a unique and personalized wellness experience at the Les Hortensias du Lac spa.  
Compose your own gift voucher with treatments or for a defined amount. Gift vouchers are valid for 6 months from the date of purchase.

### Opening Hours

The spa welcomes you every day from 10am to 7pm (except the swimming pool).  
Fitness every day from 7am to 9pm (for hotel guests).

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Politique d'Annulation

Il vous est possible d'annuler votre réservation. Nous vous prions de bien vouloir nous prévenir au plus tard 12 heures à l'avance afin d'éviter la facturation de 50% de la prestation ou d'être déduit d'un bon cadeau ou d'un abonnement.

### Bons Cadeaux

Offrez à une personne que vous aimez une expérience de bien-être unique et personnalisé au spa Les Hortensias du Lac. Composez vous-même votre bon cadeau avec des soins ou un montant défini. Les bons cadeaux sont valables 6 mois à partir de la date d'achat.

### Horaires

Le spa vous accueille tous les jours de 10h à 19h (hors piscine).  
Le fitness tous les jours de 7h à 21h (pour les clients de l'hôtel).



Les Hortensias du Lac  
1578 Avenue du Tour du Lac, 40150 Hossegor  
+33 5 58 43 99 00  
[www.leshortensiasdulac.com](http://www.leshortensiasdulac.com)