



# LE SPA

## LA CLAIRE FONTAINE

Carte des soins  
Behandelingskaart (p. 10)  
Treatment menu (p. 18)

Situé au cœur de l'hôtel avec un accès direct au jardin et à la rivière, Le Spa La Claire Fontaine est un lieu dédié au bien-être.

Un havre de pureté qui vous offrira une parenthèse réussie en Ardenne.

Que vous soyez en séjour à La Claire Fontaine ou en visite pour un Day Spa, ce lieu unique vous accueillera tous les jours de la semaine.

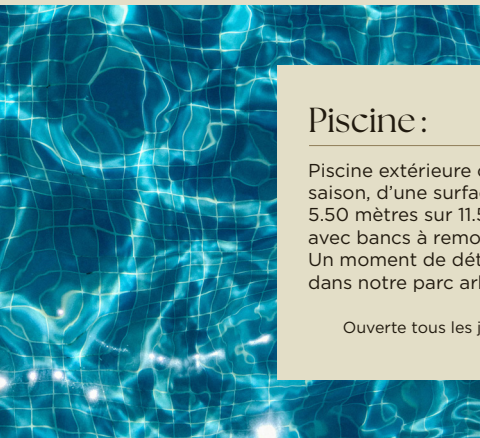




## SOMMAIRE

1. Ce que le spa vous propose
2. Les trois temps du bien-être
3. Massage corps l'inspiration
4. Massage spécifique
5. Spa attitude

# Ce que le spa vous propose



## Piscine :

---

Piscine extérieure chauffée en saison, d'une surface de 5.50 mètres sur 11.50 mètres avec bancs à remous et plage. Un moment de détente unique dans notre parc arboré.

Ouverte tous les jours de 8h à 19h30.

## Espace Spa: Ouvert tous les jours de 09h30 à 19h30.

---

### SAUNA FINLANDAIS & SAUNA INFRA-ROUGE

Cette pure tradition finlandaise est un excellent remède pour lutter contre la fatigue et le stress. Le grand sauna finlandais (vapeur sèche à 80°) stimule la circulation et la respiration, réduit les tensions musculaires, rajeunit la peau et le corps grâce à la transpiration. Quant au sauna infra-rouge, celui-ci diminue le stress et élimine les tensions musculaires.



### HAMMAM

Duo de chaleur (entre 45 et 50°C) et d'humidité pour un moment de détente. Idéal pour soulager les courbatures et favoriser l'élimination des toxines, le hammam nettoie la peau et procure une sensation de bien-être.

## VESTIAIRE ET ARMOIRES SÉCURISÉES

### SEAU À BASCULE D'EAU FROIDE & DOUCHES

Le rituel d'alternance chaud/froid est une étape incontournable dans le processus de détente et de remise en forme du corps. L'eau froide revigore instantanément les muscles alanguis par un séjour dans une pièce chaude.

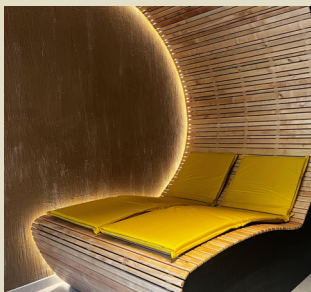


### KNEIPP « FOOT SPA »

Le bain de pieds à bulles «Foot Spa» détend et soulage les pieds fatigués ou endoloris. Un soin relaxant très apprécié après une marche à pied ou une randonnée à vélo.

### ESPACE DÉTENTE ET TISANERIE

Entre deux séances, nous vous avons mis à votre disposition ce lieu afin que vous puissiez vous relaxer et vous détendre en toute sérénité.



### SALLES DE SOINS ET MASSAGES

Le Spa dispose de 2 salles de massage dont une pouvant accueillir les massages en duo.



## Les trois temps du bien-être

Le prix du soin est  
défini selon la durée :  
1 temps = 1 prix.

TEMPS DE  
25 - 55 - 75 MIN

Nous vous invitons  
à venir écouter,  
ressentir, vivre  
en toute simplicité  
un moment de  
reconnexion.  
Chaque soin,  
massage est  
unique, chaque  
moment compte.



# Massages corps & relaxation

Entièrement sur mesure, les massages permettent à chaque zone d'être travaillée de manière personnalisée, sur une ou plusieurs parties du corps selon vos besoins et le temps de soin choisi.

Votre massage est conçu pour répondre à vos besoins, vos attentes, vos envies, sur l'instant, pour un moment différent à chaque fois. Une promesse d'équilibre et de sérénité.

Les praticien-ne-s composent avec vous votre massage lors d'un moment d'échange privilégié.

Elles puisent dans des techniques alliant l'usage de leurs mains et d'accessoires dont le rôle est d'amplifier les effets de certaines manœuvres, pour un bien-être absolu et une efficacité optimale.

## Temps de 25min : 60€

Un massage de 25 minutes est proposée pour travailler 2 ou 3 zones spécifiques, ou seulement sur une moitié du corps. C'est une durée parfaite pour pouvoir se concentrer pleinement sur une zone en particulier : le dos, les pieds, le visage, le cou, les épaules...

## Temps de 55min : 105€

Un massage détente de 55 minutes est proposé pour les massages du corps complet. Il consiste en une série de mouvements appliqués sur le corps dans le but de favoriser la relaxation et de soulager les tensions musculaires. Les gestes sont doux, continus et visent à offrir une sensation de plénitude et de tranquillité, où vous serez vraiment déconnectés.

## Temps de 75min : 130€

Lors d'un massage de 75 minutes, des manœuvres plus lentes et plus profondes sont pratiquées afin que vous puissiez atteindre un niveau de relaxation beaucoup plus profond.

Parfait pour ceux qui cherchent à vraiment se déconnecter du stress quotidien! C'est aussi l'occasion de demander une attention sur des zones clés, dont les subtilités peuvent avoir un impact colossal sur la détente : le cuir chevelu, les mains, les pieds, le dos, la nuque...



### MASSAGE SPÉCIFIQUE

## Massage finlandais énergétique :

---

TEMPS DE 75 MIN : 130€

Massage énergétique, curatif et thérapeutique comme pratiqué dans les pays nordiques. Il permet de supprimer les tensions et les douleurs, améliore la mobilité du corps. L'activation de la circulation de la lymphe entraîne le dégonflement des jambes et des bras.

# Spa Attitude

Dans un souci de détente et de satisfaction optimale, nous vous demandons d'arriver 5 minutes avant le début de votre soin et de respecter les heures de rendez-vous. En cas de retard, le temps consacré aux soins ne pourra être garanti.





## 1. MODIFICATION ET ANNULATION

Pour tout changement ou annulation de programme, il vous est demandé de contacter la réception et ce, dans un délai minimum de 24h avant le début du soin. Au-delà de ce délai, tout soin annulé sera facturé dans son intégralité.

## 2. FEMMES ENCEINTES

Nous avons prévu des soins particuliers pour les futures mamans à partir du 4<sup>ème</sup> mois de grossesse. N'hésitez pas à demander conseil lors de votre réservation pour vous aider à sélectionner les soins les plus appropriés à cette période particulière. Le sauna et le hammam sont fortement déconseillés aux femmes enceintes.

## 3. ENFANTS

L'accès aux installations aux enfants de moins de 16 ans est autorisé uniquement si ils sont accompagné d'un adulte. Les enfants sont sous la seule responsabilité des parents.

## 4. RESPECT DES AUTRES

Le spa est un univers de tranquillité, d'harmonie et de détente, nous demandons le respect du silence dans les parties intérieures. Il n'est pas autorisé de fumer ni de consommer de l'alcool. L'usage des téléphones portables est autorisé, en mode silencieux. La Direction ne peut être tenue pour responsable en cas de perte, de vol, d'oubli ou de détérioration d'objets au sein du spa. Aucun objet de valeur ne doit être laissé dans les vestiaires, les casiers et les cabines de soin.

## 5. ÉTAT DE SANTÉ

Les soins prodigués au sein du spa sont réservés exclusivement aux personnes en bonne santé. Merci de nous aviser de tout problème de santé, allergie ou blessure qui pourrait perturber le bon déroulement de votre soin, ou l'usage des équipements du spa. En cas de doute, veuillez consulter votre médecin traitant avant toute réservation.

Le spa est un univers non médicalisé et tous les soins qui y sont dispensés ont pour seul but votre bien-être. Nos massages et nos soins ne sont ni médicalisés, ni paramédicalisés. Il s'agit de soins de bien-être et esthétiques, sans finalité thérapeutique. En aucun cas, ils ne remplacent ni ne se substituent totalement ou partiellement à un traitement médical, thérapeutique ou de kinésithérapie.

Le terme « massage » peut être également utilisé pour exprimer un modelage corporel, réalisé selon des techniques différentes.

Gelegen in het hart van het hotel, met directe toegang tot de tuin en de rivier, is Spa La Claire Fontaine een plek gewijd aan welzijn. Een oase van zuiverheid die u een geslaagde pauze biedt in de Ardennen. Of u nu verblijft in La Claire Fontaine of een bezoek brengt voor een Day Spa, deze unieke locatie verwelkomt u elke dag van de week.





## INHOUDSOPGAVE

1. Wat de spa u te bieden heeft
2. De drie fasen van welzijn
3. Lichaamsmassage relaxatie
4. Specifieke massage
5. Spa attitude

# Wat de spa u te bieden heeft



## Zwembad:

---

Verwarmd buitenzwembad van 5.50 bij 11.50 meter met bubbelbanken en een strandgedeelte. Een uniek ontspanningsmoment in ons groene park.

Open van 8.00 tot 19.30 uur.

## Spa-ruimte:

---

Dagelijks geopend van 09:30 tot 19:30 uur.

### FINSE SAUNA & INFRAROODSAUNA

Deze pure Finse traditie is een uitstekend middel om vermoeidheid en stress te bestrijden. De grote Finse sauna (droge stoom bij 80°C) stimuleert de bloedsomloop en ademhaling, vermindert spierspanningen en verjongt de huid en het lichaam door transpiratie. De infraroodsauna vermindert stress en elimineert spierspanningen.



### HAMMAM

Een combinatie van warmte (tussen 45 en 50°C) en vochtigheid voor een ontspannend moment. Ideaal om spierpijn te verlichten en gifstoffen te verwijderen. De hammam reinigt de huid en zorgt voor een gevoel van welzijn.



## KLEEDKAMERS EN BEVEILIGDE KLUISJES

### KOUDWATEREMMER & DOUCHES

De afwisseling tussen warm en koud water is een essentiële stap in het ontspannings- en herstelproces van het lichaam. Koud water verfrist de spieren die ontspannen zijn door de warmte.

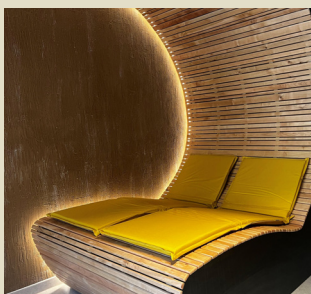


### KNEIPP « FOOT SPA »

Het bubbelvoetbad «Foot Spa» ontspant en verlicht vermoeide of pijnlijke voeten. Een zeer gewaardeerde behandeling na een wandeling of fietstocht.

### ONTSPANNINGSRUIMTE EN KRUIDENTHEEBAR

Tussen twee sessies door kunt u hier in alle rust ontspannen en relaxen.



### BEHANDEL- EN MASSAGERUIMTES

De spa beschikt over 2 massageruimtes, waarvan één geschikt is voor duo-massages.



## De drie fasen van welzijn

De prijs wordt bepaald  
op basis van de duur:  
1 tijdseenheid = 1 prijs.

DUUR VAN  
25 - 55 - 75 MIN

Wij nodigen u uit  
om te luisteren,  
te voelen en een  
moment van  
herverbinding  
te beleven. Elke  
behandeling en  
massage is uniek  
en elk moment telt.



# Lichaamsmassage & relaxatie

Volledig op maat gemaakte massages waarbij elke zone specifiek wordt behandeld op basis van uw behoeften en de gekozen behandeltijd.

Uw massage wordt ontworpen om te voldoen aan uw behoeften, verwachtingen en wensen op dat moment, voor een unieke ervaring elke keer. Een belofte van balans en sereniteit.

Onze therapeuten creëren samen met u een gepersonaliseerde massage tijdens een bevoorrecht uitwisselingsmoment. Ze gebruiken technieken waarbij zowel hun handen als hulpmiddelen worden ingezet om bepaalde bewegingen te versterken, wat zorgt voor optimaal welzijn en maximale effectiviteit.

## Duur van 25min: € 60

Een massage van 25 minuten richt zich op 2 of 3 specifieke zones, of slechts op één lichaamshelft. Ideaal voor een gerichte behandeling van de rug, voeten, gezicht, nek of schouders.

## Duur van 55min: € 105

Een ontspannende massage van 55 minuten voor het hele lichaam. Doel: diepe ontspanning en verlichting van spierspanningen met vloeiende en continue bewegingen.

## Duur van 75min: € 130

Een massage van 75 minuten met langzame en diepe technieken voor een maximale ontspanning. Ideaal voor wie echt wil loskomen van de dagelijkse stress!

Het is ook een kans om je te concentreren op belangrijke gebieden, waarvan de subtiliteiten een enorme impact kunnen hebben op ontspanning: de hoofdhuid, de handen, de voeten, de rug, de nek...



### SPECIFIEKE MASSAGE

## Finse Energetische Massage:

---

DUUR VAN 75 MIN : €130

Een energetische, therapeutische massage zoals in de Scandinavische landen. Helpt bij het verwijderen van spanningen en pijn, verbetert de mobiliteit en activeert de lymfecirculatie, waardoor zwelling van benen en armen wordt verminderd.

# Spa Attitude

In het belang van ontspanning en optimale tevredenheid vragen we je om 5 minuten voor aanvang van je behandeling aanwezig te zijn en de afspraaktijden te respecteren. Als je te laat bent, kunnen we je behandeltime niet garanderen.





## 1. WIJZIGING EN ANNULERING

Voor wijzigingen of annuleringen dient u minimaal 24 uur van tevoren contact op te nemen met de receptie. Bij annuleringen na deze termijn wordt de volledige prijs in rekening gebracht.

## 2. ZWANGERE VROUWEN

Wij bieden speciale behandelingen aan voor zwangere vrouwen vanaf de 4<sup>e</sup> maand. Vraag advies bij uw reservering. Sauna en hammam worden afgeraden.

## 3. KINDEREN

Kinderen onder de 16 jaar mogen de spa alleen betreden onder begeleiding van een volwassene en zijn onder volledige verantwoordelijkheid van hun ouders.

## 4. RESPECT VOOR ANDEREN

De spa is een plek van rust en ontspanning. Stille wordt gevraagd in de binnenruimtes. Roken en alcohol zijn niet toegestaan. Mobiele telefoons mogen alleen op stil modus worden gebruikt.

De directie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor verloren, gestolen, vergeten of beschadigde voorwerpen in de spa. Laat geen waardevolle spullen achter in de kleedkamers, kluisjes of behandelkamers.

## 5. GEZONDHEIDSTOESTAND

Behandelingen in de spa zijn uitsluitend bedoeld voor mensen in goede gezondheid. Informeer ons over eventuele gezondheidsproblemen, allergieën of blessures. Bij twijfel raadpleeg uw arts.

De spa is een niet-medische omgeving en alle behandelingen zijn uitsluitend gericht op jouw welzijn. Onze massages en behandelingen zijn niet medisch of paramedisch. Het zijn welzijns- en schoonheidsbehandelingen zonder therapeutisch doel. In geen geval vervangen ze geheel of gedeeltelijk medische, therapeutische of fysiotherapeutische behandelingen.

De term « massage » kan ook worden gebruikt voor het modelleren van het lichaam met behulp van verschillende technieken.

Located in the heart of the hotel with direct access to the garden and the river, Spa La Claire Fontaine is a place dedicated to well-being. A haven of purity offering you a perfect escape in the Ardennes. Whether you are staying at La Claire Fontaine or visiting for a Day Spa, this unique location welcomes you every day of the week.





## CONTENTS

1. What the spa offers
2. The three stages of well-being
3. Body massage relaxation
4. Specific massage
5. Spa attitude

# What the spa offers



## Swimming Pool:

---

A heated outdoor pool in season, measuring 5.50 meters by 11.50 meters, featuring whirlpool benches and a beach area. A unique moment of relaxation in our wooded park.

Open daily from 8:00 AM to 7:30 PM.

## Spa Area:

---

Open daily from 9:30 AM to 7:30 PM.

### FINNISH SAUNA & INFRARED SAUNA

This pure Finnish tradition is an excellent remedy for fighting fatigue and stress. The large Finnish sauna (dry steam at 80°C) stimulates circulation and breathing, reduces muscle tension, and rejuvenates the skin and body through sweating. The infrared sauna reduces stress and eliminates muscle tension.



### HAMMAM

A combination of heat (between 45 and 50°C) and humidity for a relaxing experience. Ideal for relieving muscle aches and promoting toxin elimination, the hammam cleanses the skin and provides a deep sense of well-being.

## CHANGING ROOMS AND SECURE LOCKERS

### COLD WATER BUCKET & SHOWERS

The ritual of alternating hot and cold is an essential step in the relaxation and body recovery process. Cold water instantly invigorates muscles that have been softened by exposure to heat.

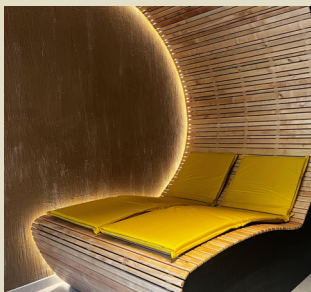


### KNEIPP « FOOT SPA »

The bubbling foot bath «Foot Spa» relaxes and relieves tired or aching feet. A highly appreciated treatment after a walk or bike ride.

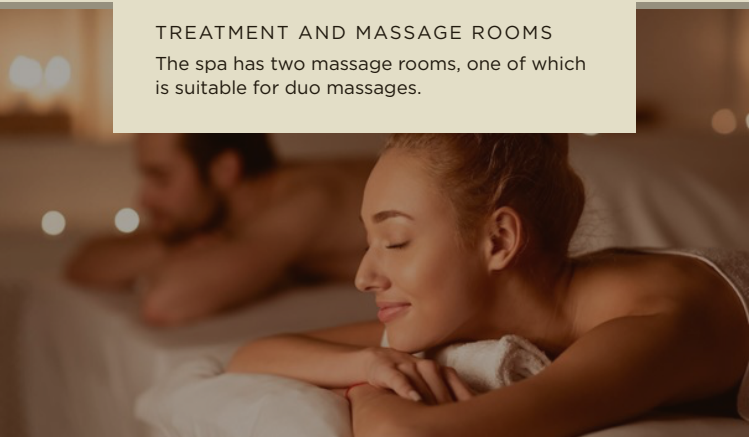
### RELAXATION AREA AND HERBAL TEA BAR

Between sessions, take advantage of this space to unwind and relax in complete serenity.



### TREATMENT AND MASSAGE ROOMS

The spa has two massage rooms, one of which is suitable for duo massages.



## The three stages of well-being

The treatment price  
is determined by  
length: 1 time unit  
= 1 price.

LENGTH:  
25 - 55 - 75 MIN

We invite you  
to listen, feel,  
and experience  
a moment of  
reconnection.  
Each treatment  
and massage is  
unique, and every  
moment counts.



# Body massage & relaxation

Fully customized massages allow each area to be specifically treated based on your needs and chosen treatment duration.

Your massage is designed to meet your needs, expectations, and desires in the moment, offering a unique experience each time. A promise of balance and serenity.

Our practitioners create your massage with you during a privileged exchange. They draw from techniques combining hand movements and accessories designed to amplify the effects of certain maneuvers for absolute well-being and optimal efficiency.

## Length: 25min - €60

A 25-minute massage is designed to work on 2 or 3 specific areas or just one half of the body. This duration is ideal for focusing on a particular area: the back, feet, face, neck, or shoulders.

## Length: 55min - €105

A 55-minute full-body relaxation massage. It consists of a series of movements applied to the body to promote relaxation and relieve muscle tension. The gestures are gentle, continuous, and aimed at providing a sense of completeness and tranquility, allowing you to fully disconnect.

## Length: 75min - €130

A 75-minute massage incorporates slower and deeper movements to achieve a profound state of relaxation. Perfect for those looking to truly escape daily stress!

It is also an opportunity to request attention to key areas whose subtleties can have a massive impact on relaxation: the scalp, hands, feet, back, or neck.



### SPECIFIC MASSAGE

## Finnish energetic massage:

---

LENGTH : 75 MIN - €130

An energetic, curative, and therapeutic massage as practiced in Nordic countries. It helps to eliminate tension and pain, improve body mobility, and activate lymph circulation, which reduces swelling in the legs and arms.

# Spa Attitude

To ensure optimal relaxation and satisfaction, we ask that you arrive 5 minutes before your treatment and respect appointment times. In case of delay, the full treatment time cannot be guaranteed.





## 1. MODIFICATION AND CANCELLATION

For any changes or cancellations, please contact reception at least 24 hours before your appointment. Beyond this period, the full price of the treatment will be charged.

## 2. PREGNANT WOMEN

We offer special treatments for expectant mothers from the 4th month of pregnancy. Please ask for advice when booking to help you select the most appropriate treatments during this special time. Sauna and hammam are strongly discouraged for pregnant women.

## 3. CHILDREN

Children under 16 are only allowed access to the facilities if accompanied by an adult. Parents are fully responsible for their children.

## 4. RESPECT FOR OTHERS

The spa is a place of tranquility, harmony, and relaxation. We ask that you respect silence in the indoor areas. Smoking and alcohol consumption are not allowed. Mobile phones may only be used in silent mode.

The management is not responsible for any loss, theft, forgotten, or damaged items within the spa. No valuables should be left in the changing rooms, lockers, or treatment rooms.

## 5. HEALTH CONDITION

Spa treatments are reserved exclusively for people in good health. Please inform us of any health issues, allergies, or injuries that may affect your treatment or use of the spa facilities. If in doubt, consult your doctor before booking.

The spa is a non-medical environment, and all treatments offered are solely for your well-being. Our massages and treatments are not medical or paramedical. They are wellness and beauty treatments with no therapeutic purpose. They do not replace or substitute for any medical, therapeutic, or physiotherapy treatment.

The term "massage" may also be used to refer to body modeling, performed using different techniques.



LE SPA  
LA CLAIRE FONTAINE

Rue Vecpré, 64  
(Route de Hotton - N833)  
6980 La Roche en Ardenne Belgique

+32 (0)84/41.24.70

[info@clairefontaine.be](mailto:info@clairefontaine.be)