



LE SPA

LA CLAIRE FONTAINE

Carte des soins
Behandelingskaart (p. 16)
Treatment menu (p. 30)

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.

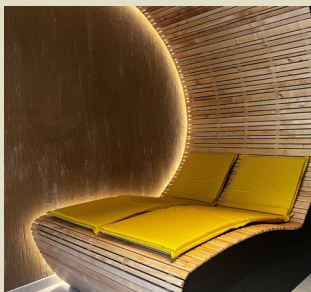


KNEIPP « FOOT SPA »

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.



Massages corps & soins vi- sages



Les trois temps du
bien-être

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

TEMPS DE
20 - 45/50 - 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.

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.



Escapade: 60€

Soins de 20min

Evasion: 105€

Soins de 45/50min

Horizon: 130€

Soins de 75min

Nos soins corps

Un massage unique, entièrement à l'écoute de votre corps. Chaque zone est travaillée de façon personnalisée, pour répondre à vos besoins et vos envies du moment. Conçu sur mesure à chaque séance, ce soin devient une expérience différente à chaque fois : une véritable promesse d'équilibre et de sérénité.



Massage 20 minutes - instant Deep Nature

Une pause bien-être sur mesure pour éveiller vos sens et relâcher vos tensions

Massage 50 minutes - évvasion Deep Nature

Une parenthèse de bien-être sur mesure qui sera ressourçant et revitalisante

Massage 75 minutes - voyage Deep Nature

Une expérience sensorielle profonde, pour un bien être sur mesure et durable dans le temps



Nos soins visages

Ce soin exclusif associe l'efficacité de la cosmétique naturelle Deep Nature à l'expertise des massages du visage, pour une détente profonde et durable. Avant le soin, un échange personnalisé avec votre praticien(ne) permet de comprendre vos envies et les besoins spécifiques de votre peau, afin de créer une expérience sur mesure.

20 minutes – Soin express éclat immédiat pour retrouver un teint frais et une peau radieuse.

50 minutes – Soin ressourçant avec des gestuelles personnalisées adaptées aux besoins de votre peau pour un moment de bien-être et une peau éclatante.

75 minutes – Soin global du visage aux techniques de massage anti-âge remodelantes, énergisantes et drainantes pour une profonde relaxation et une peau intensément sublimée.





Nos soins spécifiques

Une collection de massages inspirés de traditions du monde entier. Chacun de ces soins uniques met en avant une technique particulière, pensée pour répondre à des besoins précis : libérer les tensions, redonner vitalité ou offrir un véritable voyage sensoriel. Des expériences ciblées, adaptées à vos envies du moment.

MASSAGE SPÉCIFIQUE

Pause bien-être - 45 minutes

Le gommage immersion et massage relaxant du dos

Jambe légère - 45 minutes

Massage drainant avec accessoires spécifiques

Massage aux pierres chaudes - 75 minutes

Evasion profonde et chaleureuse, complet corps aux parfums doux et délicats



MASSAGE SPÉCIFIQUE

Massage finlandais énergétique :

75 MINUTES

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.

Mise en beauté visage et corps - 75 minutes

Soins visage adapté à votre peau et massage relaxant dos et nuque.

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^{ème} 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.

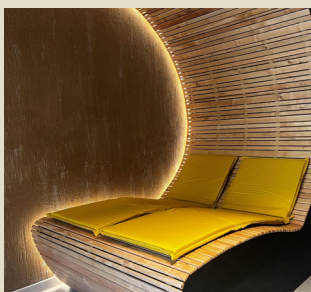


KNEIPP « FOOT SPA »

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.



Lichaams- massages & Gelaatsbe- handelin- gen



De Drie Fasen van Welzijn

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

DUUR: 20 - 45/50 - 75
MIN

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

Volledig op maat gemaakt, stellen deze massages elke zone in staat om afzonderlijk te worden behandeld, op één of meerdere delen van het lichaam, afhankelijk van uw behoeften en de gekozen duur van de behandeling. Uw massage is ontworpen om aan uw behoeften, verwachtingen en wensen op dat moment te voldoen, waardoor elke keer een unieke ervaring ontstaat—een ware belofte van evenwicht en sereniteit.

De therapeuten stemmen uw massage af tijdens een persoonlijk gesprek. Zij maken gebruik van technieken die het gebruik van hun handen combineren met gespecialiseerde accessoires, bedoeld om de effecten van bepaalde bewegingen te versterken, voor absoluut welzijn en optimale effectiviteit.



Escapade: 60€

20-minuten behandelingen

Evasion: 105€

45/50-minuten behandelingen

Horizon: 130€

75-minuten behandelingen

Onze lichaamsbehandelingen

Een unieke massage, volledig afgestemd op uw lichaam. Elke zone wordt op een persoonlijke manier behandeld, zodat uw behoeften en wensen van het moment centraal staan. Op maat gemaakt bij elke sessie, wordt deze behandeling telkens weer een nieuwe ervaring: een echte belofte van evenwicht en sereniteit.



Massage 20 minuten - Deep Nature-moment -
Een wellnesspauze op maat om uw zintuigen te prikkelen en uw spanningen los te laten.

Massage 50 minuten - Deep Nature-ontsnapping
- Een wellnesspauze op maat die u nieuwe energie geeft en revitaliseert.

Massage van 75 minuten - Deep Nature-reis -
Een diepgaande zintuiglijke ervaring voor een op maat gemaakt en langdurig welzijn.



Onze gelaatsbehandelingen

Deze exclusieve behandeling combineert de doeltreffendheid van natuurlijke Deep Nature-cosmetica met de expertise van gezichtsmassages, voor een diepe en langdurige ontspanning. Voorafgaand aan de behandeling vindt een persoonlijk gesprek met uw therapeut plaats om uw wensen en de specifieke behoeften van uw huid te begrijpen, zodat een volledig op maat gemaakte ervaring kan worden gecreëerd.

20 minuten – Expressbehandeling voor een onmiddellijke glans, voor een frisse teint en een stralende huid.

50 minuten – Verkwikkende behandeling met gepersonaliseerde verzorgingen, aangepast aan de behoeften van uw huid, voor een moment van welzijn en een stralende huid.

75 minuten – Totale gezichtsbehandeling met anti-aging massagetechnieken die de huid hermodelleren, energie geven en draineren voor een diepe ontspanning en een intens sublieme huid.





Onze Specifieke Behandelingen

Een collectie massages geïnspireerd op tradities van over de hele wereld. Elke unieke behandeling benadrukt een specifieke techniek, ontwikkeld om aan concrete behoeften te voldoen: spanning loslaten, vitaliteit teruggeven of een echte zintuiglijke reis bieden. Gericht op ervaringen, afgestemd op uw wensen op dat moment.

Wellnesspauze - 45 minuten - Scrub en ontspannende rugmassage.

Lichte benen - 45 minuten - Drainage massage van de benen, met de hand en met specifieke accessoires

Hot stone massage - 75 minuten - Diepe en warme ontspanning, volledige lichaamsbehandeling met zachtehandeling met zachte en delicate geuren

Verzorging van gezicht en lichaam - 75 minuten - Ontspannende massage van rug en nek en gezichtsbehandeling aangepast aan uw huid



SPECIFIEKE MASSAGE

Energetische Finse massage - 75 minuten

HORIZON TIJD

Energieke, helende en therapeutische massage, zoals beoefend in de Noordse landen. Het helpt spanning en pijn te verlichten, verbetert de mobiliteit van het lichaam en stimuleert de lymfecirculatie, waardoor zwellingen in benen en armen afnemen.



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^e 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. Stilte 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.

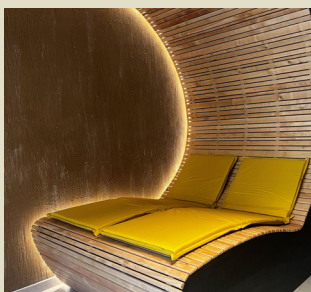


KNEIPP « FOOT SPA »

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

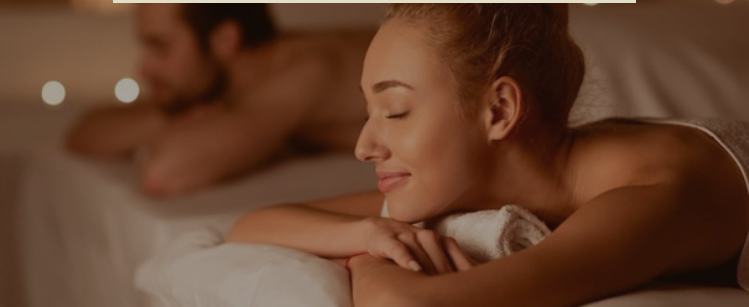
RELAXATION AREA AND HERBAL TEA BAR

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.



Body Massages & Facial Treat- ments



The Three Stages of Well-Being

The price of the
treatment is based
on its duration:
1 session = 1 price.

DURATION:
20 - 45/50 - 75 MIN

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

Fully personalized, these massages allow each area to be treated individually, on one or multiple parts of the body, depending on your needs and the chosen treatment duration. Your massage is designed to meet your needs, expectations, and desires in the moment, creating a unique experience each time—a true promise of balance and serenity. Therapists tailor your massage during a personal consultation. They use techniques that combine the use of their hands with specialized tools, designed to enhance the effects of certain movements, for absolute well-being and optimal effectiveness.



Escapade: 60 €

20-min treatments

Evasion: 105 €

45/50-min treatments

Horizon: 130 €

75-min treatments

Our Body Treatments

A unique massage, fully attuned to your body. Each area is treated personally, ensuring your needs and wishes at the moment are central. Tailor-made at every session, this treatment becomes a new experience each time—a true promise of balance and serenity.

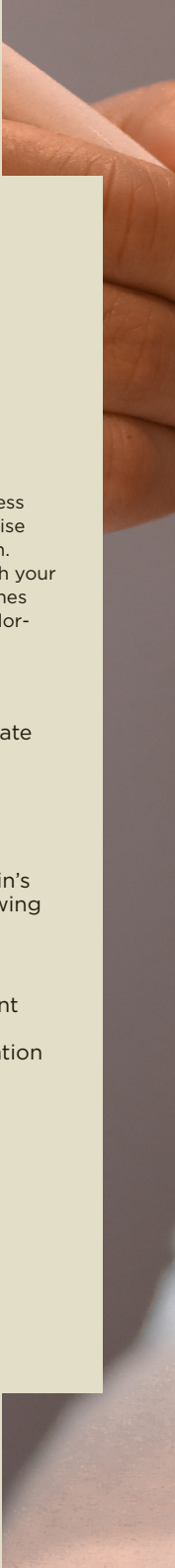


20-minutes massage - Deep Nature moment -
A tailor-made wellness break to awaken your
senses and release tension

50-minutes massage - Deep Nature escape - A
tailor-made wellness break that will leave you
feeling refreshed and revitalised.

75-minutes massage - Deep Nature journey - A
profound sensory experience for tailor-made,
long-lasting wellness.





Our Facial Treatments

This exclusive treatment combines the effectiveness of natural Deep Nature cosmetics with the expertise of facial massages, for deep and lasting relaxation. Before the treatment, a personal consultation with your therapist allows for an understanding of your wishes and your skin's specific needs, ensuring a fully tailor-made experience.

20 minutes – Express treatment for immediate radiance, restoring a fresh complexion and glowing skin.

50 minutes – Rejuvenating treatment with personalised techniques tailored to your skin's needs, for a moment of well-being and glowing skin.

75 minutes – Comprehensive facial treatment with anti-ageing massage techniques that remodel, energise and drain for deep relaxation and intensely beautiful skin.





Our Specialized Treatments

A collection of massages inspired by traditions from around the world. Each unique treatment highlights a specific technique, designed to meet precise needs: release tension, restore vitality, or offer a true sensory journey. Experiences are targeted and tailored to your desires in the moment.

Wellness break - 45 minutes - Immersion scrub and relaxing back massage.

Light legs - 45 minutes - Draining massage of the legs, manual and with specific accessories

Hot stone massage - 75 minutes - Deep and warm escape, full body with soft and delicate scents

Face and body beauty treatment - 75 minutes - Relaxing back and neck massage and facial treatment tailored to your skin



SPECIALIZED MASSAGE

Energetic Finnish Massage 75 min.:

HORIZON TIME

Energetic, healing, and therapeutic massage, as practiced in the Nordic countries. It helps relieve tension and pain, improves body mobility, and stimulates lymphatic circulation, reducing 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.

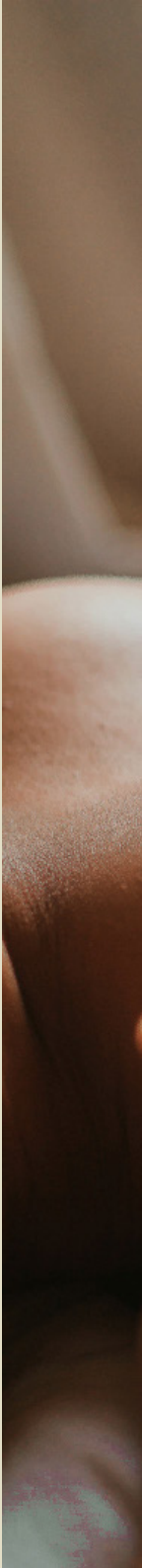
The management is not responsible for any loss, theft, forgotten, or damaged items within the spa. No valuables should be left in the changing rooms, lockers, or treatment rooms.

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

