

CARTES DE SOINS

Notre Spa est un véritable refuge pour vous offrir une pause dans vos journées.

Prenez le temps de vous ressourcer et de retrouver votre vitalité.

Un espace de soins visage et corps, une piscine et jacuzzi couverte et chauffée, une salle de fitness équipée de machine de renforcement et de cardio, un espace thé, ainsi qu'un espace jardin fleuri dans lequel, repos est le maître mot.

LE SPA

NOS MASSAGES

Unique et adapté à chacun, nos massages sont de véritables **soins SIGNATURE Spa Ostella Club**. Ils vous apporteront détente et lâcher prise. Laissez-vous porter par cette divine relaxation Et choisissez votre fragrance, mandarine/yuzu, santal ou poudré pour vous accompagner ...

Le Découverte 30' – 59 €

Massage du corps 30 mn
(Au choix face avant ou arrière)

Le Tradition 60' – 100 €

Massage du corps entier 60 min

Le Sérénité 75' – 120 €

Massage du corps entier 75' accompagné de son massage de la tête personnalisé

Le Divin 90' – 159 €

Massage du corps entier 90', saupoudré de techniques énergétiques et accompagné de son massage de la tête personnalisé

Le Spécifique dos - Massage décontractant du dos au Monoï et CBD 30' – 65 €

Un soin spécifique décontractant, idéal pour délasser les muscles endoloris par l'effort, la fatigue, ou le stress. Ce massage aux douces notes parfumées de Monoï et aux actifs puissants du CBD, vous surprendra par son efficacité !

Le Future maman à l'huile nourrissante de coco - 60' – 100 €

Du 4ème au 8ème mois de grossesse, ce massage est un moment de détente tout en douceur. Il soulage les zones les plus sollicitées de votre corps pendant cette période si particulière. Chouchoutez-vous en toute sérénité en attendant l'arrivée de bébé.

L'étoile, massage et techniques de réflexologie des extrémités – 60' – 100 €

Tête, mains, pieds, laissez-vous surprendre par l'originalité de ce soin qui vous permet de rester habillé tout en atteignant un niveau de profonde relaxation !

NOS GOMMAGES

Gommage (30') - massage (30') – 60' de soin – 119 €

Gommage (30') - massage (60') – 90' de soin – 169 €

Le soin idéal pour une peau douce et délicatement parfumée ! La mandarine/yuzu, le santal ou une note poudrée, choisissez votre voyage olfactif ...

LA CEREMONIE DU CORPS GREEN SPA

GREEN SPA - Cérémonial du Corps - 2h – 230 €

Plongez dans un univers féérique. Sublime rituel pour une peau magnifiée et une détente absolue. Tout un programme avec accès aux installations de notre espace bien-être (piscine, jacuzzi, salle de sport et tisanderie). Mandarine/yuzu, santal ou poudrée, choisissez la fragrance qui vous accompagnera dans ce moment de bien-être.

Gommage (30') – enveloppement (30') et massage (60')

Le Business Relax – 139 €

Un moment de déconnexion !

Massage corps de 50' et journée au bord de la piscine. A midi, déjeunez dans notre restaurant (plat du jour, dessert, eau minérale, café ou thé)

Accès au jacuzzi, à la salle de sport et tisanderie inclus !

Peignoir, tongs, serviettes fournis

Sur réservation en semaine uniquement

Le Business Beauté – 139 €

Un moment de déconnexion !

Soin Visage SOTHYS et journée au bord de la piscine. A midi, déjeunez dans notre restaurant (plat du jour, dessert, eau minérale, café ou thé)

Accès au jacuzzi, à la salle de sport et tisanderie inclus !

Peignoir, tongs, serviettes fournis

Sur réservation en semaine uniquement

La Parenthèse Romantique – 649 € pour 2 personnes

Une nuit dans la suite Romantique Begonia : <https://www.hotel-ostella.com/fr/chambres>

- Accueil VIP avec 1 bouteille de champagne brut et 1 bouteille de vin (couleur au choix)
- Dîner à la carte servi en suite ou au restaurant (entrée, plat, dessert)
- Petit-déjeuner en suite ou en buffet au restaurant
- Deux massages du corps sur mesure de 50 mn
- Accès au centre de bien-être (piscine, jacuzzi, salle de sport)
- Peignoirs, tongs, serviettes fournis

L'ATELIER NATURO

Parce qu'aujourd'hui le Spa se doit d'être holistique pour répondre à tous les besoins en terme de bien-être, de beauté et de santé, le SPA OSTELLA CLUB vous propose les soins Naturo :

Consultation Naturopathie – 1h30 à 2h – 80 €

« La Naturopathie c'est avant tout l'art de rester en bonne santé, d'être à nouveau acteur et responsable de sa santé et de prendre soin de soi par des moyens naturels. »

Lors de la consultation nous étudierons votre parcours de vie, votre hygiène de vie (alimentaire, physique et émotionnelle), nous analyserons votre profil « naturo » et nous vous proposerons un parcours* visant, d'une part à résoudre vos petits maux et d'autre part à optimiser votre capital vital.

*L'ensemble des moyens proposés sont naturels et biologiques.

Le + : L'IRIDOLOGIE, l'observation de votre iris, qui permet de recueillir de précieuses informations sur l'état de votre métabolisme, ses fragilités et votre terrain.

Note : En aucun cas, les informations données lors de la consultation en naturopathie ne se substituent à un traitement médical et ne dispensent de consulter et/ou de suivre les recommandations allopathiques de votre médecin.

Réflexologie Plantaire Méthode EUNICE INGHAM – 45 à 50' – 65 €

La réflexologie plantaire est une méthode globale de traitement. La stimulation des zones réflexes du pied déclenche des réactions d'autorégulation énergétique dans tout le corps.

Cette action de détente chasse le stress de la vie quotidienne et améliore ainsi de nombreux troubles, tels que :

- Circulation veineuse en particulier au niveau des jambes
- Elimination des toxines
- Régulation du système nerveux
- Troubles digestifs
- Douleurs du dos....

Réflexologie Faciale en énergétique Chinoise – 30' – 45 €

La réflexologie faciale en énergétique Chinoise permet un rééquilibrage des énergies, et apporte une profonde relaxation. Ce soin est un véritable massage du visage en stimulant des points particuliers correspondant à différents organes du corps humain. Cette méthode est efficace pour se relaxer et évacuer les tensions.

Réflexologie Plantaire & Réflexologie faciale – 75' – 90 €

Un duo de soins pour atteindre, par la réflexologie, un rééquilibrage général des énergies et une profonde relaxation

Massage Amma Assis (Méthode Palmer) – 20' – 30 €

Le Amma est le massage traditionnel Japonais, et signifie « calmer par le toucher ». Il a pour objectif d'équilibrer les flux d'énergie Yin et Yang par l'exercice d'une série de mouvements sur des points spécifiques situés sur les méridiens des muscles et des articulations. Le Amma assis est une version développée par David Palmer, qui a conçu un enchaînement précis de manœuvres, efficace et puissant pour détendre le dos, les épaules, les bras, les mains, la tête et la nuque en 20 minutes. Ce massage est donné à travers les vêtements.

Soin énergétique ACCESS BARS - 60' – 70 € ou 70' – 80 €

Cette méthode de soin énergétique permet de se débarrasser des blocages émotionnels qui limitent notre vision de la réalité. Elle donne accès à plus de conscience, plus de possibilités, plus de choix dans la vie et donc de plus de possibilités d'évolution et de concrétisation. C'est une invitation à explorer le lâcher prise et de « nettoyer » son corps et son esprit

Massage Détoxinant – Relaxant

Enchaînement de techniques manuelles en synergie avec la naturopathie qui a pour effet de drainer les émonctoires, de détoxifier le corps, d'éliminer les déchets et de relancer le système lymphatique. Il aide à l'affinement de la taille et diminue la rétention d'eau. Anti-stress, cette méthode améliore le sommeil. Anti œdème, cette technique affine le corps et réduit la cellulite.

- Soin global visage et corps 135 € – 75'
- Soin spécial jambes 80 € – 45'
- Soin spécial visage 55 € – 30'

Pour un abonnement de 10 séances, 2 sont offertes

L' INSTITUT

L' EXPERTISE BEAUTE PAR SOTHYS ,

L'excellence française du soin en instituts et spas depuis 1946 !

En choisissant **Sothys** comme partenaire beauté, nous avons choisi l'expérience de soin plurielle alliant une technicité irréprochable à une réelle expérience sensorielle. La dynamique de la Maison **Sothys** repose sur sa capacité à rester elle-même tout en apportant des solutions nouvelles dans le monde changeant de la beauté. Dans chacune de ses innovations, elle poursuit l'idée d'une beauté responsable, respectueuse de la peau et de l'environnement. **Sothys** c'est dans 120 pays, une démarche exclusivement professionnelle, pratiquée par des esthéticiennes expertes hautement formées à la marque.

Le SOIN FONDAMENTAL – 60' – 80 €

Notre **experte beauté**, après examen de votre peau (typologie et besoins), choisira le protocole le plus adapté. Une belle façon de découvrir l'**univers SOTHYS** ou d'entretenir la santé et la beauté de votre peau !

Les SOINS INTENSIFS – 75' – 100 €

La **technique exclusive de digito-pression, Digi-Esthétique® SOTHYS**, combinée à la haute efficacité de leurs **actifs naturels brevetés** et issus de leur jardin, confère à ces soins intensifs une **haute performance**.

Version détoxifiante, hydratante ou jeunesse, choisissez !

☺ Astuce ! Renforcer l'efficacité et offrez-vous une cure intensive de 3 soins pour 270 € au lieu de 300 €

ANTI-AGE MILLESIME - Révélateur de beauté - 2 h – 199 €

L'Association de nos deux experts **Anti-Age, LPG & SOTHYS**, font de ce soin un SOIN D'EXCEPTION. L'anti-âge dans toutes ses dimensions. Une véritable cure de jeunesse pour votre peau.

Le soin de 2h – 199 €

La cure de 3 soins de 2h – 560 €

Le spécifique PEAUX SENSIBLES – Soins visage peaux sensibles à l'Eau Thermale SPA™

Tout le professionnalisme et l'expertise des laboratoires SOTHYS, pour chouchouter les peaux les plus sensibles. Confort et mieux être immédiat, pour ce soin tout en douceur

Le soin 50' – 75 €

La cure de 3 soins de 50' – 200 €

Le spécifique PEELING COSMECEUTIQUE - Soins visage Glysacal pro peel

Peau terne, épaissie par le stress, la cigarette ou par nature, ce soin est fait pour vous ! Véritable peeling naturel, il affine la texture de la peau, apporte un éclat immédiat, lisse la peau et révèle un teint clair et uniforme

Le soin 40' – 60 €

La cure de 3 soins de 40' – 160 € au lieu de 180 €

BEAUTE DES MAINS ET DES PIEDS

Les mains

Manucure Simple - 45' – 30 €

Manucure et pose de vernis semi permanent – 60' – 35 €

Les pieds

Beauté des Pieds - 45' – 40 €

Beauté des pieds + vernis semi permanent - 60' – 45€

*Réservée à la cliente : Retouche vernis semi permanent – 30' – 15 €

EPILATIONS

Demi-Jambes	–	25 €	Jambes Entières	–	45 €
Maillot Simple	–	15 €	Maillot Brésilien	–	20 €
Maillot Intégral	–	25 €	Aisselles	–	15 €
Lèvres	–	10 €	Sourcils	–	10 €
Visage	–	30 €	Bras	–	20 €
Dos ou Torse	–	30€			

CILS & SOURCILS

Teinture cils – 20 €

Teinture sourcils – 17 €

MAQUILLAGE PERMANENT/MICROBLADING

Lèvres ou sourcils de 300 à 400 €

-

Retouche lèvres ou sourcils de 150 € à 175 €

Grain de Beauté 50 €

LPG, la technologie au service de la beauté du visage et du corps

Depuis sa création et au travers de technologies de pointe, LPG SYSTEMS s'est donné pour mission d'offrir aux hommes et aux femmes de tout âge une prise en charge naturelle au niveau cellulaire et tissulaire.

LE VISAGE, objectif Jeunesse

Les basiques – 30' – 90 €

Choisissez votre objectif :

- Anti-âge
- Repulpant
- Fermeté

Les spécifiques :

LPG Soin Visage Rénovateur Anti-âge 40 minutes – 100 €

Peeling, 10' d'endermologie peeling, masque de collagène – un trio gagnant pour une peau renouvelée

LPG soin régénération Cellulaire 75 min – 155 €

Soin alliant l'endermologie (30') et la puissance du collagène pour une jeunesse retrouvée

LA MINCEUR

LPG pour le CORPS, objectif minceur

L'endermologie au service de votre silhouette !

BILAN nécessaire pour le choix du forfait – 60€ (offert si achat d'un forfait)

LPG Soin Corps - 30' – 10 Séances + 2 offertes = 450 €

LPG Soin Corps - 40' – 10 Séances + 2 offertes = 600 €

Séance d'entretien : 30' = 45 €

40' = 60€

La PRESSOTHERAPIE

La pressothérapie est un drainage lymphatique effectué de façon mécanique et pneumatique. Elle permet de stimuler les systèmes circulatoires, lymphatique et sanguin. C'est une étape essentielle si votre objectif est d'affiner votre silhouette.

Séance de 30' – 35 €

Forfait 10 séances + 2 offertes – 350 €

Séance de 45' – 55 €

Forfait 10 séances + 2 offertes – 550 €

LE COMBO : LPG & PRESSOTHERAPIE

La séance de 1h : 30' de LPG et 30' de Pressothérapie – 80 €

Forfait 10 séances + 2 offertes – 800 €

COACHING Minceur, 3 mois pour réussir !

2 formules en fonction de vos objectifs :

⇒ Coaching 3 mois pour un résultat optimal - 1 190 €

Programme sur 12 semaines :

- 1 gommage et son massage (1h de soin)
- 3 consultations en naturopathie
- 3 séances de coaching sportif
- 12 séances de 30' de LPG
- 12 séances de 30' de pressothérapie
- Accès illimité à notre centre de bien-être : piscine, jacuzzi, salle de sport 7/7

⇒ Coaching Suprême 3 mois pour un résultat optimal - 1 790 €

Programme sur 12 semaines :

- 1 gommage et son massage (1h de soin)
- 3 consultations en naturopathie
- 3 séances de coaching sportif
- 24 séances de 30' de LPG
- 24 séances de 30' de pressothérapie
- Accès illimité à notre centre de bien-être : piscine, jacuzzi, salle de sport 7/7

Option : séance d'hypnose pour la pose d'un anneau gastrique hypnotique virtuel qui favorise la perte de poids – 120 €

REMISE EN FORME & SPORT

NOS ABONNEMENTS

Abonnement en toute autonomie

Vous accédez en toute liberté 7 jours sur 7, de 7h à 21h en semaine et de 8h à 20h le week-end et jours fériés, à l'ensemble de l'espace bien-être : piscine, jacuzzi, salle de sport, tisanerie. Cet abonnement ne donne pas accès au cours collectifs

99,00 € par mois – 990 € à l'année

Abonnement All Inclusive

Vous accédez en toute liberté 7 jours sur 7, de 7h à 21h en semaine et de 8h à 20h le week-end et jours fériés, à l'ensemble de l'espace bien-être : piscine, jacuzzi, salle de sport, tisanerie. Vous pouvez vous inscrire aux cours collectifs et bénéficier d'une séance de coaching individuelle et personnalisée par Eric Tomsin, notre coach sportif et praticien d'éducation thérapeutique

250,00 € par mois – 2 500 € à l'année

En formule duo 450 € par mois – 4 500 € à l'année

Abonnement Cours collectifs

Vous n'êtes intéressé que par le programme de cours collectifs, cet abonnement est fait pour vous. Demandez le programme !

Carte 10 séances 150,00 € par mois

A la séance 18 €

LE COACHING

Coaching Education Thérapeutique ou Coaching Sportif en Séance Individuelle

Un accompagnement centré sur la personne, sur toutes les dimensions de l'être Humain. Afin de nourrir, de développer, d'épanouir votre potentiel dans votre vie personnelle et professionnelle.

En séance individuelle : 42 €uros

(Carte de 10 séances + 2 Offertes : 420,00 €uros)

En séance duo : 60 €uros

(Carte de 10 séances + 2 Offertes : 600,00 euros)

PROGRAMME DES COURS COLLECTIF

Durée : 45 minutes

Sur tous les cours, notre coach s'adapte à votre niveau de pratique, en vous proposant des options. Vous pouvez ainsi effectuer tous les exercices en toute sécurité, en protégeant et en respectant votre corps.

Demandez le planning de nos cours collectifs, plus de 10 heures de cours hebdomadaires !

BODY HARMONIE

Le body harmonie est un cours à objectifs multiples. Il vous permettra de gagner en confort musculaire, en coordination et en souplesse. Une activité pour tonifier le corps tout en se vidant l'esprit. Un cours tout en douceur, en ressenti, en connexion avec soi.

BODY EQUILIBRE

Un programme pour fortifier le buste, les chaînes musculaires, reliant le haut et le bas du corps (dos, fessiers, abdominaux). Ce qu'on appelle le centre de gravité du corps, présente plusieurs intérêts. Pas seulement celui purement esthétique, de raffermir la taille et le ventre. Mais surtout d'équilibrer l'ensemble de votre corps.

RENFORCEMENT POSTURAL ET FONCTIONNEL

Un cours tout à fait indiqué pour le maintien de votre posture. Haubanage, équilibre, mobilité seront sollicités pour vous apporter un confort de vie. Les mouvements vous permettront d'acquérir une meilleure stabilité de votre corps. Lors d'enchaînements de gestes simples.

CUISSES, ABDOS, FESSIERS

Le cours de fitness populaire par excellence. Des séances exclusivement axées sur le bas du corps. Les abdos fessiers participent à la statique de notre bassin. Mais ils se relâchent très rapidement, d'où la nécessité de les stimuler régulièrement. Au rythme de la musique.

INTEGRAL CORPS

L'ensemble du corps sera sollicité pendant 45 minutes. Vous pourrez retrouver dans ce cours, un travail généralisé et complet de votre corps. Un cours varié par les différentes séquences qui vous seront proposé d'une séance à une autre...

CONDITIONS DE RÉSERVATIONS ET D'ANNULATION

Afin de profiter pleinement de votre expérience au Spa Institut Ostella, nous vous invitons à découvrir notre espace soin. Nous sommes ouverts du lundi au dimanche de 10h à 20h.

Vous pouvez nous joindre au 06 65 26 19 92

RÉSERVATIONS :

Afin de réserver votre soin directement, rendez-vous sur l'application PLANITY ou cliquer sur le lien suivant, <https://www.planity.com/hotel-spa-ostella-20600-bastia>, ce qui vous permettra de faire votre réservation directement de votre téléphone ou de votre ordinateur.

RÉSERVATIONS :

L'accès aux équipements du SPA (piscine, jacuzzi et salle de sport) sont offerts au clients extérieurs à partir de 100 € de soins par personne.

Inclus dans le tarif de la chambre pour les clients de l'hôtel

MOYENS DE PAIEMENTS :

Nous acceptons les paiements, par espèces, carte bancaire, tickets restaurants ainsi que les chèques vacances.

POLITIQUE D'ANNULATION :

Pour toute annulation ou changement de rendez-vous, nous vous remercions de nous prévenir au minimum 24h à l'avance. A défaut, la prestation initialement prévue vous sera facturée et encaissée. Les bons cadeaux sont valables 6 mois, si cette date est dépassée et que vous n'avez pas utilisé votre bon cadeau, celui-ci sera perdu

RETARD :

Merci de vous présenter à l'heure de votre rendez-vous.

En cas de retard, nous serons dans l'obligation d'écourter votre soin et de ne pas dépasser les horaires prévus afin de n'occasionner aucunes gênes sur le client suivant.

DURÉE DE PRESTATION :

La durée indiquée correspond au temps effectif de la prestation.

VESTIAIRES – OBJETS PERSONNELS :

Pour votre confort, des vestiaires sont à votre dispositions. Nous déclinons toute responsabilité en cas de perte, de vol, d'oubli ou de détérioration d'objets personnels, y compris ceux laissés dans le vestiaire. Location de serviettes, peignoirs et tongs. Afin de profiter de notre centre de bien-être, nous mettons à votre disposition des serviettes, peignoirs et tongs à la location :

Serviettes : 1,50€ - Peignoirs : 3,00€ - Tongs : 2,50€

CONTRE-INDICATIONS :

Les prestations proposées seront exécutées dans le strict respect des règles professionnelles en usage. Notre établissement pratiquant des soins de bien-être et de détente, ceux-ci ne peuvent en aucun cas remplacer des massages médicaux ou un suivi médical en cas de problème de santé.

Nous vous remercions de nous faire part lors de votre réservation de toute informations utiles concernant votre état de santé (contre-indications, allergies, blessures, grossesse...). Nous déclinons toute responsabilité en cas de fausses déclarations de votre part.

Adresse : 17, Rue du Maréchal Juin, 20600 Bastia

Tel : 06 65 26 19 92 / 04 95 30 97 70

Mail : spa@hotel-ostella.com

HORAIRES D'OUVERTURE

Du lundi au dimanche, de 10h00 à 20h00

