

Centre de beauté et bien-être

# Natur &O



99 Faubourg du Grand Mouësse - 58000 NEVERS

 03 86 59 28 86

Prenez rendez-vous sur [www.natur-et-o.com](http://www.natur-et-o.com)

# ÉPILATIONS

## FEMME

- Sourcils entretien.....9 €
- Sourcils création ou à la pince..... 10,50 €
- Sourcils + lèvres + menton..... 19,50 €
- Lèvre ou menton.....8 €
- Visage complet..... 20,50 €
- Aisselles ou maillot classique..... 11,50 €
- Maillot échancré..... 15,50 €
- Maillot semi-intégral..... 22,50 €
- Maillot intégral..... 24,50 €
- 1/2 bras..... 13,50 €
- Bras..... 15,50 €
- 1/2 jambes..... 16,50 €
- 1/2 jambes + maillot classique ou aisselles..... 25,50 €
- 1/2 jambes + maillot classique + aisselles..... 34 €
- Jambes complètes..... 25,50 €
- Jambes complètes + maillot classique + aisselles..... 39 €

## HOMME

- Sourcils..... 10,50 €
- Jambes complètes..... 27,50 €
- Torse..... 20 €
- Dos..... 20,50 €

## ÉPILATION DURABLE À LA LUMIÈRE PULSÉE

Élimination durable de tous les poils (sauf de clairs à blancs), sans douleur, sans effort, toute l'année, ultra rapide. Forfait de 12 séances annuelles conseillé.

Les tarifs sont visibles sur notre site de réservation.

## BEAUTÉ DES MAINS ET PIEDS

Pour des ongles prêts à être vernis : comprend la mise en forme et l'hydratation en profondeur des ongles, le soin des cuticules, le polissage et la pose de base.

- Beauté mains..... 28 €
- Beauté pieds..... 31 €



## VERNIS SEMI-PERMANENT

(offre une manucure colorée et brillante durant 2 semaines)

- Pose vernis sur ongles démaquillés..... 30 €
- French semi-permanent..... 35 €
- Babyboomer..... 45 €
- Forfait dépose + pose vernis..... 40 €
- Dépose (vernis posé par nos soins)..... 15 €

## MAQUILLAGE ET CILS

- Maquillage..... 30 €
- Cours d'auto maquillage..... 60 €
- Forfait essai maquillage mariée + jour J..... 75 €
- Teinture cils ou sourcils..... 14,50 €
- Rehaussement de cils..... 58 €
- Rehaussement de cils avec teinture et soin..... 70 €



## SOINS D'O

### Les tarifs du Hammam

- Le bain de vapeur (20 min) + tisagerie..... 20 €  35 €
- Forfait 5 séances (20 min) + tisagerie..... 80 € 150 €

### Les tarifs du Spa (Jacuzzi)

- La séance (30 min) + tisagerie..... 25 € 45 €
- Forfait 5 séances (30 min) + tisagerie..... 115 € 200 €



# SOINS DU VISAGE PHYT'S BIO

## SOIN CONTOUR DES YEUX

- **PHYT'SUBLIM EYES (40 min)** ..... 45 €
- **PHYT'SUBLIM EYES (20 min pendant un soin)** ..... 20 €  
Atténue les cernes et les poches.  
Décongestionne et hydrate le contour de l'œil.
  
- **ÉQUILIBRE NOURRISSANT (45 min)** ..... 52 €  
La peau est nourrie et protégée et le teint lumineux.
  
- **ÉQUILIBRE PURIFIANT (45 min)** ..... 52 €  
La peau est matifiée et protégée et le teint lumineux.
  
- **SENSI PHYT'S (45 min)** ..... 52 €  
Soin à l'aloë vera, au karité et à la vitamine E pour une peau apaisée, les sensations d'inconfort diminuées et des traits reposés.
  
- **ÉNERGIE VITALE (60 min)** ..... 60 €  
Pour toutes celles et ceux qui mènent une vie agitée et dont la peau, soumise à la pollution, est terne, fatiguée, stressée, en quête d'éclat.
  
- **AROMACLEAR PURIFIANT (1h15)** ..... 68 €  
Normalisant et purifiant, ce soin au thym, aux argiles et au charbon, veille à la beauté des peaux grasses présentant des imperfections, pour une peau clarifiée, des pores resserrés et les imperfections diminuées.
  
- **NUTRITION EXTRÊME PHYT'SSIMA (1h15)** ..... 68 €  
Soin à l'argan pour une peau nourrie, apaisée. Les peaux sèches retrouvent un confort immédiat.
  
- **AQUA PHYT'S (1h15)** ..... 68 €  
À l'acide hyaluronique pour une peau hydratée et désaltérée.
  
- **OLIGO VITAL (1h15)** ..... 72 €  
Soin anti-âge et nourrissant au collagène pour une peau nourrie, un teint plus lumineux.
  
- **MULTI VITA (1h30)** ..... 78 €  
Soin tenseur anti-âge multivitaminé redynamisant, au blé, romarin, thym, cyprès, noisette, citron, vitamine E pour une peau relaxée, des rides ciblées et un teint lumineux. Idéal à partir de 50 ans.
  
- **Option vapeur pendant un soin (15 min)** ..... 5 €  
Facilite l'extraction des comédons et aide à la pénétration des actifs durant le soin.

## LIFTING FACIAL JAPONAIS

Technique inspirée du KO-BI-DO

(massage liftant du visage)

Relance l'élasticité et le collagène.

- **SÉANCE** (60 min) ..... 70 €
- **CURE 3 SÉANCES** ..... 200 €

## BLOOMEA

La technique du modeling Bloomea a été conçue et créée par un pôle de chirurgiens esthétiques français. Ce soin permet de traiter les différentes imperfections de la peau, aussi bien le relief que la couleur : les rides et ridules, les vergetures, les cicatrices, les séquelles d'acné et l'hyperpigmentation (le masque de grossesse, taches...). Il permet aussi de raffermir les tissus. Les 3 étapes d'un soin : la macro-exfoliation, le modelage par micro vibration, la luminothérapie. Il peut être aussi utilisé pour effectuer un coup d'éclat performant.

- **LE SOIN PRIMOR GLOW** ..... 75 €
- **CURE VISAGE MODELING**
  - COUP D'ÉCLAT 4 soins** ..... 350 €
- **CURE VISAGE MODELING EXPERT 6 soins** ..... 500 €
- **LA SÉANCE MODELING CORPS GOMMAGE** ..... 50 €
- **CURE CORPS MODELING EXPERT 6 soins** ..... 300 €



## COSMODIAG

Ce nouvel outil technologique est équipé d'une caméra spécialisée qui est capable de vous fournir un diagnostic personnalisé de votre peau. Vous connaîtrez dix des caractéristiques de votre peau comme le taux de déshydratation, de sébum, de desquamation ou encore la dilatation de vos pores. Ainsi que les signes de l'âge, les différentes rides, le relâchement cutané et les taches pigmentaires.

Le « Cosmodiag » représente une nouvelle génération d'aide à la connaissance de sa peau afin de lui apporter le soin adapté par un protocole sur mesure.

Vous saurez enfin si votre rituel beauté correspond au besoin de celle-ci.

Laissez la technologie vous aider à définir votre état de peau et comprendre comment améliorer la qualité de celle-ci.

- **DIAGNOSTIC FLASH** ..... 15 €  
(en bilan avant une cure ou à la suite d'un soin visage)
- **DIAGNOSTIC COMPLET** ..... 35 €

# ENDERMOLOGIE

(nous consulter pour les forfaits)

La seule technique au monde qui stimule les fibroblastes au cœur du derme pour réactiver la production naturelle de collagène (pour plus de fermeté), d'élastine (pour plus de souplesse), et d'acide hyaluronique (pour plus de volume et d'hydratation). **Résultats visibles dès la 1<sup>ère</sup> séance.**

## ENDERMOLOGIE VISAGE

- **ÉCLAT** (15 min) ..... 30 €
- **DÉTOX** (20 min) ..... 40 €
- **DÉCOLLETÉ ET BUSTE** (25 min) ..... 50 €
- **ANTI-ÂGE REPULPANT, AFFINANT  
OU FERMETÉ** (30 min) ..... 60 €
- **SOIN ZONE** (10 min/zone) ..... 20 €  
Front, regard anti-rides, regard poches et cernes, bouche, double menton, ovale, cou, décolleté, mains.
- **BILAN PERSONNALISÉ** (30 min) ..... 30 €
- **KIT ENDERMOLOGIE VISAGE** ..... 20 €

## ENDERMOLOGIE CORPS

Une triple action en un même traitement : déstockage des graisses résistantes et localisées, lissage de la peau d'orange, redensification naturelle du derme (collagène, élastine, acide hyaluronique endogène).

- **SOIN ZONE** (10 min/zone) ..... 20 €
- **SOIN DÉTOX** (30 min) ..... 60 €
- **JEUNE MAMAN** (30 min) ..... 60 €
- **SOIN RELAXATION** (30 min) ..... 60 €
- **BILAN PERSONNALISÉ** (30 min) ..... 30 €
- **TENUE ENDERMOWEAR** ..... 20 €



# BRONZAGE INSTANTANÉ SUN INSTITUTE

Laissez-vous tenter par un bronzage instantané ! Obtenez en moins de 10 minutes un bronzage uniforme adapté à votre type de peau.

## SÉANCE

- Visage + cou + décolleté ..... 10 €
- Jambes ..... 20 €
- Bras + épaules ..... 10 €
- Corps + visage ..... 30 €

## PASSEPORTS

- 6 séances visage ou bras ..... 25 € soit 58% d'économie
- 13 séances visage ou bras ..... 50 € soit 61% d'économie
- 6 séances corps ..... 120 € soit 58% d'économie

# MASSAGES/RELAXATION

Nos massages sont à but non thérapeutique.

## MASSAGE INDIEN DE LA TÊTE SHIROSHAMPI

Stimulation énergétique et sensorielle du cuir chevelu, des épaules et de la nuque. Confortablement assis dans un fauteuil, vous découvrirez toute l'originalité de ce soin qui vous permettra de soulager les tensions et de libérer le stress.

- **SÉANCE** (45 min) ..... 50 €

## MASSAGE INDIEN AYURVÉDIQUE

Destiné à drainer et éliminer les toxines, rééquilibrer les centres énergétiques, les bienfaits sont la détente, la réduction de la tension nerveuse, l'amélioration de la circulation sanguine et la détoxification du corps. Massage de tradition indienne, il tonifie tout le corps et libère l'esprit des tensions de la vie quotidienne.

- **SÉANCE** (60 min) ..... 68 €
- **CURE DE 3 SÉANCES** ..... 185 €

## RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Technique douce pour stimuler les zones réflexes des pieds. Une information est transmise à l'organisme afin de relancer le courant énergétique.

- **SÉANCE** (45 min) ..... 50 €

## MASSAGE SONORE AUX BOLS TIBÉTAINS

Technique de relaxation par la vibration sonore, soin énergétique qui vise principalement à apporter un lâcher prise pour rééquilibrer l'organisme.

- **SÉANCE** (30 min) (avant un autre soin) ..... 32 €
- **SÉANCE** (45 min) ..... 50 €

## MASSAGE AMMA

Le massage Amma est une technique japonaise millénaire. Il combine la réflexologie, le shiatsu, le massage suédois et la chiropractie. Il a pour but d'éliminer les blocages et de prévenir la santé en exerçant une série de manœuvres sur 148 points situés le long des méridiens, des muscles et des articulations. Il est stimulant mais apporte aussi une profonde relaxation intérieure. Ce massage se pratique sur une chaise de massage.

- **SÉANCE** (30 min) ..... 40 €



## 100% NATUR'& O

Détente absolue, apaisement du corps et de l'esprit, massage qui alterne les manœuvres douces et toniques.

- 30 min ..... 36 €
- 45 min ..... 52 €
- 60 min ..... 65 €

## SÉJOUR TOI ET MOI

Massage du corps en cabine Duo pour partager un moment d'évasion à deux.

- **SÉANCE** (60 min) ..... 63 €/pers

## MASSAGE À LA BOUGIE

Chaleur intense pour une décontraction immédiate.

- **SÉANCE** (60 min) ..... 65 €

## MASSAGE TROPICAL AUX BAMBOUS

À la fois relaxant, drainant et stimulant. Le massage aux bambous est idéal si vous souhaitez retrouver un corps tonique.

- **SÉANCE** (90 min) ..... 94 €

## HOT STONE

Massage aux pierres chaudes : apporte une profonde chaleur au corps ; les pierres volcaniques transmettent des vibrations et libèrent des énergies qui insufflent sérénité et bien-être.

- **SÉANCE** (1h15) ..... 75 €



## MASSAGE 4 MAINS

Vivez une expérience unique et découvrez des sensations de détente incomparable.

- **SÉANCE** (45 min) ..... 95 €

## MASSAGE DOUCE MINE

Massage du visage, cou et décolleté.

- **SÉANCE** (20 min) ..... 24 €

## MASSAGE SUBLIME DOS

Idéal pour les personnes stressées, le massage sublime dos atténue les tensions.

- **SÉANCE** (25 min) ..... 29 €

## SOIN DU DOS

Véritable S.O.S. des dos tendus et stressés. Exfoliation douce et tonique, suivie d'un masque hydratant ou purifiant et d'un massage aux huiles pour dénouer les tensions.

▪ **SÉANCE** (45 min) ..... 50 €

## SOIN JAMBES LÉGÈRES

Rafrâchit, allège, stimule, tonifie et dynamise les jambes.

▪ **SÉANCE** (45 min) ..... 50 €

## INSTANT DOUCEUR MAINS

Un esprit de pureté pour ce soin des mains nourrissant composé d'un peeling, d'un massage et d'un masque.

▪ **SÉANCE** (45 min) ..... 40 €

## À PAS DE VELOURS

Soin traitant et relaxant, un véritable moment de bonheur pour vos pieds ! Cette mise en beauté apporte souplesse et douceur aux pieds particulièrement déshydratés et secs.

▪ **SÉANCE** (60 min) ..... 52 €

## LES GOMMAGES CORPORELS

L'exfoliation laisse une peau lisse et nette.

▪ **SÉANCE** (30 min) ..... 36 €

- Moana : fleur de tiaré, aux sels de mer et huile de buriti
- Jardin Pallanca : cassis, jasmin et noyaux de pêche
- Delirium Floral : iris, patchouli, aux huiles d'avocat bio et pépin de figue de barbarie
- Été à Syracuse : eau de fleur d'oranger et grains de sucre.

▪ **FORMULE GOMMAGE + ENVELOPPEMENT  
AU CHOIX** (60 min) ..... 75 €

## LES ENVELOPPEMENTS

Technique de soin qui consiste à enduire le corps de produits aux vertus thérapeutiques.

### LA CÉRÉMONIE DE CHINE

Enveloppement aux algues drainant, désinfiltrant, et détoxinant. C'est un concentré minceur naturel.

▪ **SÉANCE** (40 min) ..... 45 €

### LA GOURMANDISE NATUR'& O

Une pause savoureuse, sucrée (chocolat) et exotique.

▪ **SÉANCE** (40 min) ..... 45 €

# PHYT'SILHOUETTE

## MINCEUR PHYT'S

■ **LE SOIN MINCEUR BIO-ACTIVE (45 min)**..... 70 €

- Stimule la perte centimétrique
- Active la combustion des graisses
- Limite l'aspect peau d'orange

**Recommandation : 1 cure de 12 soins**

■ **LE LYMPHO-DYNAMIQUE (1h)**..... 85 €

- Système circulatoire relancé
- Système lymphatique dynamisé
- Tissus désinfiltrés
- Tissus tonifiés
- Corps allégé et remodelé

**Recommandation : selon besoin de la cure**

■ **MODELAGE MADERO-MINCEUR (1h)**..... 85 €

- Raffermit et tonifie la peau
- Réduit la graisse localisée
- Élimine la cellulite

**Recommandation : 1 cure de 12 soins et selon besoin de la cure**



# ESCALES SENSORIELLES

Pour toute escale achetée, le hammam ou le spa peuvent être rajoutés au tarif préférentiel de 15 € pour le hammam et 20 € pour le spa.

■ **PARENTHÈSE PROVENÇALE (30 min)** ..... 38 €

Soin relaxant du dos : grâce au gommage avec le Sable de Sel puis au massage à l'huile précieuse senteur jasmin, l'esprit s'évade vers un havre de paix et le corps se détend.

■ **ÉTÉ À SYRACUSE (1h10)** ..... 75 €

Plongez dans ce paradis terrestre pour faire le plein de sensorialité : un délicat gommage à la fleur d'oranger et au sucre vous exfolie, puis laissez-vous bercer par notre massage à la douceur de la fleur d'oranger.

■ **RITUEL DU HAMMAM (1h15)** ..... 72 €

Bain de vapeur + gommage savon noir au gant kessa + massage oriental à l'huile d'Argan.

■ **RITUEL DU HAMMAM CONFORT (1h45)** ..... 102 €

Bain de vapeur + gommage savon noir au gant kessa + enveloppement au rhassoul + massage oriental à l'huile d'Argan.

■ **JARDIN PALLANCA (1h30)** ..... 95 €

Laissez-vous transporter dans ce jardin luxuriant où gourmandise et fraîcheur se lient. Gommage gourmand au cassis, enveloppement à la pulpe de coco et massage au jasmin et cassis.

■ **SOLEIL DES ÎLES (2h)** ..... 120 €

Vivez l'évasion paradisiaque en savourant la magie de la tranquillité ensoleillée : gommage fleur de tiaré aux sels de mer, enveloppement à la pulpe de coco et massage au monoï.



■ **NIGHT COCOON (2h)** ..... 230 €

**Un moment à partager**

**à 2 personnes** ..... soit 115 €/pers.

Un espace privé pour préserver l'intimité d'un moment passé à 2, qui comprend : séance spa + hammam + massage de la tête aux pieds en cabine duo suivi d'un apéritif gourmand avec champagne.

**HORAIRES**  
Lundi au Samedi de 9h30 à 18h30

**CARTE CADEAU**  
valable 6 mois  
Offrez un moment de détente à vos proches.



99 Faubourg du Grand Mouësse - 58000 NEVERS

 03 86 59 28 86

Prenez rendez-vous sur [www.natur-et-o.com](http://www.natur-et-o.com)



Nos marques partenaires

**LPG**  
endermologie

 PHYT'S

BAÏJA  
PARIS

  
COULEUR  
CARMEL

  
SUN INSTITUTE<sup>®</sup>  
PARIS

  
NEW ESTHETIC

  
NAKUPENDA  
Collection

  
BLOOMEA  
PARIS