



## CARTE DES SOINS

### TREATMENTS MENU

Véritable refuge urbain, le Spa de La Fondation cultive une approche essentielle et contemporaine, où l'on vient respirer, retrouver de la clarté, et se recentrer sur l'essentiel. Une philosophie qui infuse chaque recoin de ce havre intimiste, jusque dans les soins du corps et du visage, prodigués comme des rituels personnalisés par des mains expertes.

Cette exigence trouve un prolongement naturel dans l'expertise Biologique Recherche, dont l'approche sur mesure, fondée sur l'observation précise de la peau et la justesse du geste, révèle toute la singularité d'une maison reconnue pour son exigence, sa précision méthodologique et son sens du soin personnalisé.

A true urban retreat, the spa at La Fondation embraces an essential and contemporary approach, inviting guests to breathe, regain clarity, and reconnect with what matters most. A philosophy that infuses every corner of this intimate haven, extending into face and body treatments delivered as personalised rituals by expert hands.

This exacting vision finds a natural expression in the expertise of Biologique Recherche, whose bespoke approach, grounded in precise skin analysis and expert technique, reflects the distinctiveness of a house renowned for its high standards, methodological precision, and deeply personalised approach to skincare.

# BIOLOGIQUE RECHERCHE

PARIS

---

Depuis la fin des années 1970, Biologique Recherche développe, dans son laboratoire français, des formules hautement concentrées, sans parfum, pensées pour répondre avec précision aux besoins réels de la peau. Sa méthodologie, fondée sur une analyse approfondie, hydratation, élasticité, sébum, pigmentation, permet d'élaborer des protocoles sur mesure, en trois temps : évaluation, préparation, traitement. Chaque soin devient ainsi une réponse immédiate, ciblée, conçue pour transformer durablement la qualité de la peau.

Since the late 1970s, Biologique Recherche has been developing, in its French laboratory, highly concentrated, fragrance-free formulas designed to respond precisely to the skin's real needs. Its methodology, based on in-depth analysis, hydration, elasticity, sebum, pigmentation, makes it possible to create bespoke protocols in three stages: evaluation, preparation, and treatment. Each skincare treatment thus becomes an immediate, targeted response, designed to durably transform the quality of the skin.



## **SOINS DU VISAGE**

### **FACIAL TREATMENTS**

Offrez à votre peau une expérience d'exception avec nos soins du visage entièrement personnalisés, conçus selon les besoins uniques de votre Instant de Peau et guidés par l'expertise de nos praticiennes.

Chaque protocole évolue avec la durée du soin, permettant d'intégrer des techniques spécifiques et des soins complémentaires, pour une prise en charge toujours plus ciblée et sensorielle.

En stimulant la circulation et en activant la régénération cellulaire, il révèle un teint éclatant, visiblement revitalisé.

Treat your skin to an exceptional experience with our fully customized facials, designed to meet the unique needs of your Skin Instant and guided by the expertise of our practitioners.

Each treatment evolves with its duration, allowing the integration of targeted techniques and complementary enhancements for an increasingly personalized and sensorial experience.

By stimulating circulation and activating cellular renewal, it reveals a radiant, visibly revitalized complexion.

**60 MIN 190€**

**90 MIN 230€**

**120 MIN 290€**

## **SOINS DU CORPS**

### **BODY TREATMENTS**

Nos soins pour le corps sont adaptés aux besoins de votre Instant de Peau avec l'expertise du thérapeute. Plus votre soin est long, plus nous pouvons l'enrichir de techniques spécifiques et soins additionnels en fonction de vos envies.

Our body treatments are tailored to the needs of your Skin Instant, guided by the expertise of our practitioners. The longer your treatment, the more we can enhance it with targeted techniques and additional services, according to your preferences.

**60 MIN 190€**

**90 MIN 230€**

L'accès au spa est offert pour tout massage de 90 minutes. Pour les autres prestations, un supplément de 30 euros peut être appliqué.

Enjoy complimentary spa access with any 90-minute massage.

A 30-euro fee may apply to other treatments.

# MASSAGES SIGNATURE

## SIGNATURE TREATMENTS

### RELAXANT

La Fondation vous invite à une parenthèse d'exception, un massage relaxant aux huiles chaudes, pensé comme un rituel unique. Chaque geste s'adapte à votre corps pour libérer les tensions, rééquilibrer les énergies et vous offrir une profonde sensation d'harmonie et de lâcher-prise.

La Fondation invites you to an exceptional escape: a relaxing massage with warm oil, designed as a unique ritual. Each movement adapts to your body to release tension, restore balance, and deliver a profound sense of harmony and deep relaxation.

45 MIN 135€

60 MIN 180€

90 MIN 220€



# MASSAGES SIGNATURE

## SIGNATURE TREATMENTS

### DEEP TISSUE

Idéal pour les sportifs et les corps sollicités, ce massage profond déploie une gestuelle experte aux pressions intenses, libérant avec précision les tensions les plus ancrées. Véritable rituel de régénération, il délasse les fibres musculaires, assouplit les articulations et dissipe les nœuds de stress avec une efficacité remarquable.

Ce soin rétablit l'équilibre du corps et enveloppe l'esprit d'une sensation de puissance apaisée et de bien-être durable.

Ideal for athletes and overworked bodies, this deep tissue massage delivers expert, intense pressure to precisely release deeply rooted tension. A true regenerative ritual, it eases muscle fibers, restores joint mobility, and melts away stress knots with remarkable effectiveness.

This treatment rebalances the body and leaves a lasting sensation of strength, lightness, and refined well-being.

**60 MIN 190€**

**90 MIN 230€**

# MASSAGES SIGNATURE

## SIGNATURE TREATMENTS

### DRAINAGE LYMPHATIQUE

#### LYMPHATIC DRAINAGE

Ce soin d'expertise, porté par des gestes d'une infinie précision et d'une grande douceur, active la circulation lymphatique et accompagne délicatement l'élimination des toxines. Véritable rituel de légèreté, il dissipe les sensations de lourdeur, affine les contours et révèle l'éclat naturel de la peau. Dans l'atmosphère enveloppante de notre spa, le corps se déleste, l'esprit s'apaise et une harmonie profonde s'installe durablement.

Bienfaits : sensation de légèreté, diminution des gonflements, teint sublimé, régénération en profondeur.

This expert treatment, guided by exquisitely gentle and precise movements, stimulates lymphatic circulation and supports the delicate elimination of toxins. A true ritual of lightness, it relieves heaviness, refines contours, and unveils the skin's natural radiance.

Within the serene elegance of our spa, the body feels renewed, the mind unwinds, and a lasting sense of harmony emerges.

Benefits: enhanced lightness, reduced swelling, radiant complexion, and deep regeneration.

60 MIN 180€

90 MIN 230€

# **MASSAGES SIGNATURE**

## **SIGNATURE TREATMENTS**

### **MASSAGE PRÉNATAL**

#### **PRENATAL MASSAGE**

Le Massage Prénatal de La Fondation est une parenthèse de douceur, pensée pour accompagner chaque instant de la maternité. Réalisé avec une attention délicate par des thérapeutes experts, formés aux besoins spécifiques de la femme enceinte, ce rituel enveloppant apaise les tensions, invite au lâcher-prise et célèbre le lien précieux entre la mère et son bébé.

The Prenatal Massage by La Fondation is a moment of pure serenity, designed to enhance every stage of motherhood. Delivered with the utmost care by expert therapists trained in the specific needs of expectant mothers, this enveloping ritual soothes tension, encourages deep relaxation, and nurtures the precious bond between mother and baby.

**60 MIN 180€**

**90 MIN 220€**



# MASSAGES SIGNATURE

## SIGNATURE TREATMENTS

### RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

#### FOOT REFLEXOLOGY

Héritée de traditions ancestrales, la réflexologie plantaire se révèle ici comme un rituel d'exception dédié à l'harmonie du corps et de l'esprit. Par des pressions expertes et ciblées sur les zones réflexes du pied, ce soin libère les tensions, stimule les fonctions vitales et réactive les flux énergétiques avec une précision remarquable.

Bienfaits : relaxation profonde, rééquilibrage énergétique, stimulation des fonctions naturelles, sensation de légèreté et bien-être global.

Rooted in ancestral traditions, reflexology is elevated here into an exceptional ritual devoted to the harmony of body and mind. Through precise, expert pressure applied to the foot's reflex zones, this treatment releases tension, stimulates vital functions, and reactivates energy flow with remarkable finesse.

Benefits: deep relaxation, energy rebalancing, stimulation of natural functions, lightness, and overall well-being.

60 MIN 170€

90 MIN 220€

# SOINS HOLISTIQUES

## HOLISTIC TREATMENTS

### YOGA THAÏ MASSAGE SUR FUTON ÉQUILIBRE & ÉNERGIE

### YOGA THAI MASSAGE ON FUTON BALANCE & ENERGY

Inspiré des traditions thaïes et enrichi par le yoga et l'ostéothaï, ce rituel d'exception invite à un retour à l'essentiel. Par un toucher précis et enveloppant, il libère les tensions, relance la circulation de l'énergie et redonne au corps toute sa fluidité.

Dans une écoute subtile de l'instant, ce soin offre une profonde réharmonisation, où le corps se recentre et l'esprit retrouve clarté et légèreté.

Bienfaits : ancrage, détente profonde, énergie retrouvée, équilibre intérieur.

Inspired by Thai traditions and enriched with yoga and osteothai practices, this exceptional ritual invites a return to the essentials. Through precise, enveloping touch, it releases tension, restores energy flow, and brings back natural fluidity to the body.

Guided by a refined awareness of the present moment, this treatment offers deep rebalancing, leaving the body grounded and the mind clear and light.

Benefits: grounding, deep relaxation, renewed energy, and inner balance.

60 MIN 130€

90 MIN 180€

# SOINS HOLISTIQUES

## HOLISTIC TREATMENTS

### RITUEL SHIATSU HARMONIE & VITALITÉ

### SHIATSU RITUAL BALANCE & VITALITY

Inspiré des traditions ancestrales japonaises, ce rituel d'exception marie avec subtilité pressions expertes et étirements fluides pour délier les tensions, raviver la circulation énergétique et restaurer l'harmonie intérieure. Véritable voyage, il invite le corps à s'abandonner à une détente profonde, tandis que l'esprit s'éclaire d'une légèreté nouvelle. Bienfaits : relaxation intense, apaisement du mental, énergie retrouvée, harmonie globale.

Inspired by ancestral Japanese traditions, this exceptional ritual harmoniously blends expert pressure with flowing stretches to release tension, stimulate energy flow, and restore inner balance. A true sensory journey, it invites the body into deep relaxation while the mind drifts into a state of lightness and clarity.

Benefits: deep relaxation, mental calm, renewed energy, and overall balance.

**60 MIN 150€**

**90 MIN 200€**

**120 MIN 290€**

L'accès au spa est offert pour tout massage de 90 minutes. Pour les autres prestations, un supplément de 30 euros peut être appliqué.

Enjoy complimentary spa access with any 90-minute massage.

A 30-euro fee may apply to other treatments



# TERMES ET CONDITIONS

Le présent règlement a pour objectif d'assurer le bien-être, la sécurité et le respect de tous les clients et du personnel au sein de notre spa.

## HORAIRES ET ACCÈS

- Le spa est accessible à tous les clients, qu'ils soient extérieurs, membres du club ou clients de l'hôtel.
- L'accès aux soins se fait uniquement sur réservation préalable.
- Les horaires d'ouverture du spa sont de 10h00 à 20h00, du lundi au dimanche. Les horaires sont affichés à l'entrée et peuvent être modifiés en fonction des besoins du centre.
- L'accès est interdit aux enfants de moins de 16 ans non accompagnés.
- Toute personne en état d'ébriété ou sous l'influence de substances illicites se verra refuser l'accès.

## RÈGLES D'HYGIÈNE ET DE COMPORTEMENT

- Une douche est obligatoire avant l'utilisation des installations (sauna, hammam, piscine).
- Le port du maillot de bain et d'une serviette est obligatoire dans les espaces communs.
- Les shorts de bain sont acceptés dans l'enceinte de l'établissement.
- Le port de combinaison ou de burkini n'est pas autorisé dans l'établissement.
- Tout comportement inapproprié (bruit excessif, irrespect du personnel ou des autres clients) peut entraîner une exclusion immédiate.
- L'utilisation des téléphones portables est limitée afin de préserver la tranquillité des lieux ; ils doivent être mis en mode silencieux au sein du spa.

# TERMES ET CONDITIONS

## RÈGLES DE RÉSERVATION ET D'ANNULATION

- Toute réservation doit être effectuée à l'avance et confirmée par le paiement (espèces, cartes bancaires, Amex).
- Toute annulation doit être signalée au moins 12 heures à l'avance pour les clients de l'hôtel, et 24 heures pour les non-clients, sous peine de facturation totale du soin.
- En cas de retard, la durée du soin pourra être réduite afin de ne pas perturber les rendez-vous suivants. De ce fait, merci de vous présenter 15 minutes avant votre soin à l'accueil du spa.

## RESPONSABILITÉ ET EFFETS PERSONNELS

- Les effets personnels doivent être rangés dans les casiers sécurisés prévus à cet effet. Le spa décline toute responsabilité en cas de perte, de vol ou de détérioration d'effets personnels.
- Les clients sont responsables de tout dommage causé aux installations et au matériel.

## CONTRE-INDICATIONS ET SANTÉ

- Les soins et installations du spa ne sont pas recommandés aux personnes souffrant de problèmes de santé sans avis médical préalable.
- Il est demandé aux clients d'informer le personnel de toute condition médicale particulière avant un soin.
- L'utilisation du hammam et du sauna n'est pas recommandée pour les femmes enceintes.

Toute personne accédant au spa reconnaît avoir pris connaissance et accepté le présent règlement. En cas de non-respect, la direction se réserve le droit d'exclure temporairement ou définitivement le contrevenant.

# TERMS AND CONDITIONS

These regulations aim to ensure the well-being, safety, and respect of all clients and staff within our spa.

## ACCESS AND OPENING HOURS

- The spa is accessible to all clients, whether external visitors, club members, or hotel guests.
- Treatments are available by prior reservation only.
- The spa is open from 10:00 a.m. to 8:00 p.m., Monday to Sunday. Opening hours are displayed at the entrance and may be adjusted according to the center's needs.
- Access is prohibited to unaccompanied children under 16 years of age.
- Anyone under the influence of alcohol or illegal substances will be denied entry.

## HYGIENE AND BEHAVIOR

- A shower is mandatory before using the facilities (sauna, steam room, pool).
- Swimwear and a towel must be worn in shared spaces.
- Swim shorts are allowed within the premises.
- Wetsuits and burkinis are not permitted in the establishment.
- Any inappropriate behavior (excessive noise, disrespect toward staff or other clients) may result in immediate expulsion.
- The use of mobile phones is limited in order to maintain the tranquillity of the space; phones must be set to silent mode within the spa.

# TERMS AND CONDITIONS

## BOOKING AND CANCELLATION RULES

- All bookings must be made in advance and confirmed with payment (cash, credit cards, Amex).
- All cancellations must be made at least 12 hours in advance for hotel guests and 24 hours in advance for non-guests; otherwise, the full cost of the treatment will be charged.
- In case of late arrival, the duration of the treatment may be shortened to avoid disrupting subsequent appointments. Therefore, please arrive at the spa reception 15 minutes before your scheduled treatment.

## LIABILITY AND PERSONAL BELONGINGS

- Personal belongings must be stored in the secure lockers provided for this purpose. The spa declines all responsibility in the event of loss, theft, or damage to personal items.
- Clients are responsible for any damage caused to the facilities and equipment.

## HEALTH AND CONTRAINDICATIONS

- The spa treatments and facilities are not recommended for individuals with health issues without prior medical advice.
- Clients are requested to inform the staff of any specific medical condition before a treatment.
- Use of the steam room and sauna is not recommended for pregnant women.

By accessing the spa, guests acknowledge and accept these rules. Non-compliance may result in temporary or permanent exclusion.

**AU PLAISIR DE PRENDRE  
SOIN DE VOUS**  
**LOOKING FORWARD  
TO TAKING CARE OF YOU**

E. [spa@lafondationparis.com](mailto:spa@lafondationparis.com)

T. +33 1 76 21 74 42

Réserver directement en ligne votre soin :

[lafondationhotel.com/prendre-rendez-vous-en-ligne](http://lafondationhotel.com/prendre-rendez-vous-en-ligne)