

pullman

LA PLÉIADE
MONTPELLIER CENTRE



SPA LA PLÉIADE
UNE PAUSE QUI S'INSCRIT
DANS LE RYTHME

BIENVENUE AU PULLMAN LA PLÉIADE MONTPELLIER CENTRE

Welcome to the Pullman La Pléiade Montpellier Centre

BY STYLE FEELING HOTELS



ACCÈS AU SPA - *ACCESS TO THE SPA*
9:00 - 21:30

ACCÈS AU FITNESS - *ACCESS TO FITNESS*
24/24

RENDEZ-VOUS SOINS - *APPOINTMENT FOR TREATMENT*
8:00 - 20:00

PRISE DE RENDEZ-VOUS - *MAKING AN APPOINTMENT*
Votre réservation pourra être effectuée auprès de notre
réception, l'accueil SPA ou sur Planity.

*Your reservation can be made at our reception desk,
the SPA reception, or on Planity.*

SOMMAIRE

- 04** UNE PAUSE POUR RÉÉQUILIBRER CORPS
ET ÉNERGIE - *A pause to rebalance body and energy*
- 05** UN MOMENT POUR RALENTIR,
SANS SORTIR DU RYTHME
A moment to slow down, without losing your rhythm
- 06** NOTRE GAMME DE SOINS & BOUTIQUE
Our range of treatments & shop
- 08** NOS MASSAGES ET SOINS
Our massages and treatments
- 15** RITUELS PAOMA©
PAOMA© RITUALS
- 18** CONDITIONS GÉNÉRALES
Terms and Conditions





SPA URBAIN

UNE PAUSE POUR RÉÉQUILIBRER CORPS ET ÉNERGIE

BIEN-ÊTRE & DÉCONNEXION

Au coeur de Montpellier, le Spa Pullman La Pléiade propose une autre manière de ralentir. Une respiration intégrée au séjour, pour se recentrer et repartir aligné.

Dédiés à la détente du corps et de l'esprit, découvrez les 240 m² de l'espace bien-être de l'hôtel Pullman La Pléiade. Véritable invitation à la sérénité, il offre douceur et apaisement.

PROLONGEZ LE MOMENT

Un massage, un soin, seul ou à deux, profitez d'une expérience qui réactive l'énergie.

A PAUSE TO REBALANCE BODY AND ENERGY

Well-being & unwinding

In the heart of Montpellier, the Pullman La Pléiade Spa offers a different way to slow down. A moment of breathing woven into your stay, allowing you to refocus and leave feeling realigned.

Dedicated to the relaxation of body and mind, discover the 240 m² wellness area of the Pullman La Pléiade Hotel. A true invitation to serenity, it offers softness and deep relaxation.

EXTEND THE EXPERIENCE

A massage or a treatment, alone or as a couple, to share an experience that reawakens energy.

Our team of certified practitioners will cater to your desires and needs, offering you a moment of well-being.

UN MOMENT POUR RALENTIR, SANS SORTIR DU RYTHME

EXPÉRIENCE SPA

Situé au rez-de-chaussé de l'hôtel, ce lieu d'exception vous accueille tous les jours de **9h à 21h30**.

Le Spa se compose de :

- Deux cabines de soins dont 1 en duo,
- Une piscine sensorielle chauffée avec 12 jets hydromassants
- Un hammam
- Un sauna,
- Une douche scandinave,
- Une tisanerie,
- Une salle de fitness, ouverte 24/24

A MOMENT TO SLOW DOWN, WITHOUT LOSING YOUR RHYTHM

Spa Experience

Located on the ground floor of the hotel, this exceptional venue welcomes you every day from 9 a.m. to 10 p.m.

The Spa consists of:

- 2 treatment rooms, including 1 for two people,
- A heated sensory pool with 12 hydromassage jets,
- A steam room,
- A sauna,
- A Scandinavian shower,
- A tea room,
- A fitness room, open 24 hours a day.





NOTRE GAMME

PAOMA PARIS

Marque de soin haut de gamme, éco-éthique, bio et française, PAOMA® propose des protocoles de soin alliant l'expertise manuelle à une gamme de produits naturels, novateurs et à l'efficacité prouvée.

Après plusieurs années de recherche et de développement, entourés de chercheurs, scientifiques et experts en biotechnologie, les fondateurs Anne-Sophie et Jérôme Palatin ont pris le soin de ne rien laisser au hasard.

PAOMA© is a high-end, eco-ethical, organic, French skincare brand offering treatment protocols that combine manual expertise with a range of natural, innovative products with proven effectiveness. After several years of research and development, surrounded by researchers, scientists, and biotechnology experts, founders Anne-Sophie and Jérôme Palatin took care to leave nothing to chance.

PAOMA® collabore depuis ses débuts avec des laboratoires de recherche passionnés, experts en formulation innovante, naturelle et biologique, animés par l'excellence et le respect de l'environnement.

PAOMA® valorise la nature grâce à une sélection d'ingrédients naturels à l'efficacité prouvée, d'origine française et dont la reconnaissance des bienfaits est parfois ancestrale, pour créer des produits uniques et offrir une expérience sensorielle inédite.

Since its inception, PAOMA© has collaborated with passionate research laboratories, experts in innovative, natural, and organic formulations, driven by excellence and respect for the environment. PAOMA© promotes nature through a selection of natural ingredients with proven effectiveness, sourced in France and whose benefits are sometimes recognized since ancient times, to create unique products and offer an unprecedented sensory experience.

LA BOUTIQUE

DU SPA

NOS BEST-SELLERS

- *L'Huile Sublimante Corps,*
- *L'Elixir Contour des Yeux,*
- *Crème Gemmoressence,*
- *Soin Régénérant Lèvres Hyaluressence*

OUR BESTSELLERS

- *Body oil,*
- *Eye Contour Elixir,*
- *Gemmoressence cream,*
- *Hyaluressence Lip Regenerating Treatment care.*



SOIN DU CORPS

LES MASSAGES ET SOINS

45 MINS : 90€
60 MINS : 120€

90 MINS : 170€
120 MINS : 220€

RELAXANT CALIFORNIEN

Caractérisé par des mouvements longs, fluides et enveloppants, la puissance de ce massage est adaptée à votre sensibilité corporelle.

RELAXING

Californian

Characterized by long, fluid, and enveloping movements, the intensity of this massage is adapted to your body sensitivity.

60 MINS / 90 MINS

MUSCULAIRE

THAI À L'HUILE

Le Nuad Naman travaille en profondeur les muscles par des mouvements fluides et pressions profondes, rééquilibrant corps et esprit.

DEEP TISSUE

Massage lent et profond des tissus, visant à soulager et dénouer les tensions et nœuds au sein des fibres musculaires.

MUSCULAR

Thai with oil

Nuad Naman works deeply on the muscles using fluid movements and deep pressure, rebalancing the body and mind.

Deep tissue

Slow, deep tissue massage aimed at relieving and releasing tension and knots within the muscle fibers.

60 MINS / 90 MINS



AYURVEDIQUE ABHYANGA

Rééquilibre la circulation du flux énergétique pour amener à une relaxation et apaisement du mental.

Ayurvedic abhyanga

Rebalances energy flow to promote relaxation and calm the mind(minimum 1 hour).

60 MINS / 90 MINS / 120 MINS

PRÉNATAL (À PARTIR DU 4^{ÈME} MOIS)

Stimulant muscles et articulations, ce massage vise à améliorer la circulation et soulager la fatigue de la future maman.

Prenatal (from the 4th month onwards)

Stimulating muscles and joints, this massage aims to improve circulation and relieve fatigue in expectant mothers.

60 MINS / 90 MINS



SOINS CIBLÉS

60 MINS : 120€
90 MINS : 170€
120 MINS : 220€

RELAXANT

L'ÉTOILE : TÊTE, MAINS ET PIEDS

Massage ciblé de la tête, des mains et des pieds. Véritable invitation au lâcher-prise, ce soin concentre des gestes enveloppants et des pressions relaxantes sur ces zones clés pour libérer les tensions et procurer une détente profonde et immédiate.

RELAXANT

The star: Head, hands, and feet

Targeted massage of the head, hands, and feet. A true invitation to let go, this treatment combines enveloping movements and relaxing pressure on these key areas to release tension and provide deep, immediate relaxation.

60 MINS / 90 MINS / 120 MINS

ENERGÉTIQUE

AYURVEDIQUE SHIROTCHAMPI

Massage profond des trapèzes, de la nuque et du crâne. Travail des points MARMAS. Cette première partie s'effectue en position assise. Puis le massage reprend en position allongée par le décolleté, à nouveau la nuque, le crâne, pour finir sur le visage.

ENERGETIC

Ayurvedic Shirotchampi

Deep massage of the trapezius muscles, neck, and skull. Work on the MARMAS points. This first part is performed in a seated position. The massage then continues in a lying position, starting with the décolleté, then the neck and skull again, and finally the face.

60 MINS / 90 MINS

MUSCULAIRE

FOOT THAÏ

Massage profond des pieds et des mollets jusqu'aux genoux. Délassant et tonifiant, il intègre environ 7 minutes de réflexologie plantaire par pied pour une relaxation immédiate du corps.

MUSCULAR

Foot thai

Deep massage of the feet and calves up to the knees. Relaxing and toning, it includes approximately 7 minutes of plantar reflexology per foot for immediate full-body relaxation.

60 MINS / 90 MINS



LIFTANT

KOBIDO

Lifting naturel grâce à des manœuvres de pétrissage stimulant le visage, le cou et le décolleté pour une peau repulpée. Un travail de points shiatsu sur les méridiens du visage complète le soin.

LIFTING

Kobido

A natural lifting effect through kneading techniques that stimulate the face, neck, and décolleté for a plumper-looking skin. Shiatsu pressure points along the facial meridians complete the treatment.

60 MINS / 90 MINS

RÉSERVATION À LA RÉCEPTION

RESERVATIONS AT RECEPTION

Possibilité de massage en duo.
N'hésitez pas à demander plus d'informations.

*Couples massages available.
Please ask for more information.*

LES DÉTENTES EXPRESS 30 MINUTES

ZONE AU CHOIX

30 MINUTES* : 70€

DÉTENTE DU DOS

Choisissez la technique de massage selon vos besoins du moment : californien, thaï à l'huile, deep tissue.

Back relaxation
Choose the massage technique according to your needs of the moment: Californian, Thai oil, deep tissue.

* Les 30 minutes de massage ne permettent pas d'accéder au SPA pour les clients non hébergés



DÉTENTE DES PIEDS

Le Foot Thaï est un massage traditionnel thaïlandais des pieds jusqu'aux genoux. Il se prodigue avec un baume et intègre une partie de réflexologie plantaire d'environ sept minutes par pied. Il est délassant et tonifiant, et sera très apprécié pour les personnes qui ont des sensations de jambes lourdes et/ou de pieds gonflés.

Foot relaxation
Foot Thai is a traditional Thai massage of the feet up to the knees. It is performed with a balm and includes a plantar reflexology sequence of approximately seven minutes per foot. Both relaxing and toning, it is highly appreciated by those experiencing heavy legs and/or swollen feet.

DÉTENTE DES MAINS

Faites une pause pour relâcher vos tensions des bras et des mains. Qu'elles pianotent sur un clavier, qu'elles sculptent du bois ou qu'elles préparent de jolis bouquets de fleurs, nos mains sont ultra sollicitées, et c'est aussi pour cette raison que le massage des mains est très efficace.

Hand relaxation
Take a break to release tension in the arms and hands. Whether typing on a keyboard, carving wood or arranging beautiful bouquets of flowers, our hands are highly solicited. This is why hand massage is particularly effective.

DÉTENTE DU VISAGE

Le massage japonais du visage stimule les traits, relance la circulation et procure une profonde détente.

Face relaxation
The Japanese facial massage stimulates the features, boosts circulation and provides deep relaxation.

DÉTENTE DU CRÂNE

Le massage indien du cuir chevelu (ayurvédique) dénoue les zones de crispation du crâne, de la nuque et du haut des épaules.

Scalp relaxation
The Indian scalp massage (Ayurvedic) releases areas of tension in the scalp, neck and upper shoulders.

AMMA (MASSAGE HABILLÉ)

Il mélange plusieurs techniques comme la relaxation coréenne, le shiatsu, les étirements. C'est un massage énergétique, rééquilibrant et dynamisant mais également relaxant au niveau des tensions musculaires posturales ou de type psychosomatique. Il soulage efficacement vos tensions en lien avec un écran où l'ergonomie n'est pas optimale. Il s'adapte à la future maman.

AMMA (clothed massage)
It combines several relaxation techniques: kneading, shiatsu, stretching. This re-energising, rebalancing and dynamic massage effectively relieves muscular tension at the postural and/or psychosomatic level. It relieves tension related to pregnancy when lying down is not optimal. It is suitable for expectant mothers.



LES RITUELS

L'INÉDIT

UNE DEMI-JOURNÉE RIEN QUE POUR VOUS !

Après un entretien sur votre ressenti corporel et mental du moment, grâce à l'expertise de nos praticien(ne)s, vous définissez ensemble votre massage.

Il s'agit d'un massage de 3 heures, sur mesure, selon vos besoins.

HALF A DAY JUST FOR YOU !

After discussing how you are feeling physically and mentally at the moment, our expert practitioners will work with you to decide on your massage.

This is a three-hour massage, tailored to your needs.

3 HEURES : 350€

LES RITUELS PAOMA

VISAGE

RITUEL ÉVEIL DES SENS

Le Rituel Éveil des Sens est un soin holistique prestigieux personnalisable. Ce soin se déroule en 2 étapes : 15 min dédiées à la préparation de la peau, allant du démaquillage à la pose de masque suivi de 15 min de Modelage de la zone souhaitée entre : yeux, lèvres, front, ovale du visage ou décolleté.

Sensory Awakening Ritual

The Sensory Awakening Ritual is a prestigious, customizable holistic treatment. This treatment consists of two steps: 15 minutes dedicated to preparing the skin, from makeup removal to applying a mask, followed by 15 minutes of massage on the desired area, including the eyes, lips, forehead, face, or décolleté.

30 MIN : 80 €

RITUEL RÉVÉLATEUR DE BEAUTÉ

L'alliance de l'expertise manuelle et de l'efficacité des produits PAOMA procure un moment de bien-être absolu et transforme visiblement la peau. Son grain est affiné, elle est douce, veloutée et sublimée.

Beauty-revealing ritual

The combination of manual expertise and the effectiveness of PAOMA products provides a moment of absolute well-being and visibly transforms the skin. Its texture is refined, leaving it soft, velvety, and enhanced.

60 MIN : 130 €

RITUEL GLOBAL

Expérience créative, innovante et sur-mesure, les Rituels Corps PAOMA invitent au voyage et suscitent le lâcher-prise absolu. Tout au long de chaque soin, la thérapeute adapte ses mouvements manuels ou à l'aide d'un Gua Sha en Quartz Rose , et adresse tous les signaux émis consciemment comme inconsciemment.

Les résultats sont immédiats : les tensions musculaires se relâchent, les énergies circulent, les toxines s'éliminent et la silhouette se redessine.

Global Ritual

A creative, innovative, and tailor-made experience, PAOMA Body Rituals invite you on a journey and encourage you to let go completely. Throughout each treatment, the therapist adapts her movements either by hand or using a rose quartz Gua Sha and addresses all signals emitted consciously and unconsciously.

The results are immediate: muscle tension is released, energy flows, toxins are eliminated, and the silhouette is redefined.

60 MIN : 130 €

90 MIN : 180 €



RITUEL HARMONIE

Expérience gracieuse, sensorielle et harmonieuse, le Rituel Signature PAOMA invite à une détente profonde du corps et de l'esprit tout en procurant des résultats immédiats grâce à l'association du Rituel Révélateur de Beauté et du Rituel Global Corps. La peau du visage retrouve son élasticité, les rides sont estompées et les contours sont redessinés, tandis que le corps se libère en douceur, les énergies se rééquilibrent et la silhouette se redessine.

Harmony Ritual

A graceful, sensory and harmonious experience, the PAOMA Signature Ritual invites deep relaxation of body and mind while delivering immediate results through the combination of the Beauty Revealer Facial and the Global Body Ritual. The skin regains its elasticity, wrinkles are smoothed and facial contours are redefined, while the body gently releases tension, energies are rebalanced and the silhouette is refined.



120 MIN : 240 €



NOTRE RÈGLEMENTATION

Votre confort est notre priorité : nous vous recommandons de venir en peignoir, chaussons et maillot de bain. Le port du maillot de bain est obligatoire dans la zone de la piscine et du jacuzzi.

Tout comportement inapproprié entraînera l'arrêt immédiat du soin, qui sera facturé intégralement. Afin de préserver l'harmonie du Spa, nous vous remercions d'éteindre votre téléphone portable.

L'établissement décline toute responsabilité en cas de perte, d'oubli ou de vol d'objets personnels et de valeur non déposés au coffre. Les animaux ne sont pas admis dans toutes les zones du Spa.

Our rules

Your comfort is our priority: we recommend that you come wearing a bathrobe, slippers, and a swimsuit. Wearing a swimsuit is mandatory in the pool and jacuzzi areas.

Any inappropriate behavior will result in the immediate termination of the treatment, which will be charged in full. To preserve the harmony of the Spa, we kindly ask you to switch off your mobile phone.

The establishment declines all responsibility for the loss, misplacement, or theft of personal belongings and valuables not deposited in the safe. Pets are not allowed in the Spa areas.

NOS CONSEILS

Nous vous conseillons d'arriver au Spa au moins 10 minutes avant le début de votre soin. Après vos soins, prenez le temps de vous relaxer et hydratez-vous en buvant une eau Detox mise à votre disposition.

Our advice

We recommend that you arrive at the Spa at least 10 minutes before your treatment begins. After your treatment, take the time to relax and rehydrate by drinking some Detox water, which is provided for your use.

ARRIVÉE TARDIVE

Pour votre information, toute arrivée tardive aura pour résultante la diminution du temps imparti à votre soin.

Late arrival

Please note that any late arrival will result in a reduction in the time allocated to your treatment.

POLITIQUE D'ANNULATION

Toute non présentation ou soin non annulé au moins 24 heures à l'avance sera facturé intégralement. Une empreinte bancaire sera obligatoirement prise lors de la réservation.

Cancellation policy

Any no-show or treatment not canceled at least 24 hours in advance will be charged in full. A credit card imprint will be taken at the time of booking.

BOUTIQUE DU SPA

Pour poursuivre votre expérience à la maison, les produits PAOMA© utilisés lors de vos soins sont disponibles à l'achat.

Spa shop - To continue your experience at home, PAOMA© products used during your treatments are available for purchase.

CONDITION PHYSIQUE ET FEMMES ENCEINTES

Tous les soins constituent des loisirs de bien-être et de relaxation. Ils sont non thérapeutiques et non médicalisés. Nous vous demandons de bien vouloir nous informer de votre condition physique lors de la réservation, en nous mentionnant tout problème spécifique demandant une attention particulière telle que une tension élevée, une opération récente, des allergies, une grossesse, un traitement contre le cancer ou toute autre pathologie. Les personnes suivant un traitement contre le cancer ne pourront recevoir de massage qu'avec un avis médical favorable écrit de leur médecin traitant.

Physical condition and pregnant

All treatments are for wellness and relaxation purposes. They are non-therapeutic and non-medical. We kindly ask you to inform us of your physical condition when booking, mentioning any specific issues that require special attention, such as high blood pressure, recent surgery, allergies, pregnancy, cancer treatment, or any other medical condition. Guests undergoing cancer treatment may only receive a massage with written medical approval from their physician.

CONDITIONS RELATIVES À L'ÂGE

Les enfants et adolescents de moins de 16 ans doivent être accompagnés et surveillés par un adulte. Les horaires réservés aux zones humides sont de 9h à 12h. L'accès au sauna, au hammam et à la salle de sport est strictement interdit aux moins de 16 ans. Les enfants de moins de 16 ans peuvent bénéficier de massages en dehors des horaires dédiés aux zones humides.

Age requirements

Children and teenagers under 16 must be accompanied and supervised by an adult. Access to the wet areas is reserved for them from 9:00 am to 12:00 pm. Access to the sauna, hammam, and fitness room is strictly prohibited for guests under 16. Children under 16 may receive massages outside the hours reserved for the wet areas.



PULLMAN LA PLÉIADE MONTPELLIER CENTRE

1 rue des Pertuisanes
34000 Montpellier

h1294@accor.com - +33 (0)4 67 99 72 72

www.hotel-la-pleiade-montpellier.com