



LES BAINS  
DU ROCHER

SPA THERMAL DE CAUTERETS



Marque française fondée en 1946, la Maison Sothys, spécialiste des soins de beauté haut de gamme pour le visage et le corps, s'est engagée en faveur de la protection de l'environnement.

Combinant expertise scientifique et ingrédients éco-certifiés, la marque Sothys développe des produits efficaces autour de formules uniques, associées à des gestuelles et des protocoles de soins exclusifs pour vous offrir une expérience unique et sensorielle.



## MASSAGES

### MASSAGE NUTRI-DÉLASSANT **NOUVEAUTÉ**

60 minutes | 100 €

Inspiré du Deep Tissue spécialement conçu pour apporter confort et détente absolue associant des lissages profonds et des pressions, percussions le long des zones de tensions. Ce massage permet de libérer le corps des contractures en offrant un moment de relaxation intense et revitalisant.

### INDONÉSIE ANCESTRALE

60 minutes | 100 €

Soin original inspiré des rituels de beauté ancestraux indonésiens pour procurer un bien-être puissant du corps et de l'esprit à travers un rééquilibrage des énergies. Un soin dépaysant combinant massage global du corps et éveil olfactif.

## SOINS VISAGE

### SOIN ORGANICS

30 minutes | 65 €

Soin certifié biologique Sothys Organics®, à la senteur fraîche, ce rituel combine sensorialité et efficacité, pour un visage lumineux et revitalisé.

### SOIN APAISANT À L'EAU THERMALE SPA **NOUVEAUTÉ**

50 minutes | 75 €

Les textures ultra-douces de ce soin ont été spécialement formulées pour respecter la sensibilité de la peau. Enrichi en eau thermale, il offre un véritable moment de détente et d'apaisement, laissant la peau douce et réconfortée.

### SOIN INTENSIF HYDRATANT

1h15 | 110 €

Alliance parfaite de technicité et de sensorialité, ce soin associe des textures ultra confortables à des actifs de haute performance pour inonder la peau de bien-être et lui procurer une sensation d'hydratation absolue.

### SOIN INTENSIF JEUNESSE

1h15 | 110 €

Soin d'exception alliant des gestes experts pour révéler l'éclat, la douceur et la fermeté de la peau. Chaque étape est conçue pour offrir une relaxation profonde tout en stimulant la vitalité de la peau laissant le teint lumineux, frais et visiblement plus jeune.

## SOINS CORPS

### SENSATIONS ORIENTALES **NOUVEAUTÉ**

60 minutes | 100 €

Inspiré de rituels traditionnels orientaux, ce voyage sensoriel vous enveloppe d'une atmosphère pensée pour détendre profondément le corps, offrir un moment de bien-être absolu. Un onguent est appliqué pour préparer le corps au gommage, suivi d'un massage exclusif avec la gestuelle Sothys.

### HANAKASUMI

60 minutes | 100 €

Un protocole unique d'inspiration japonaise alliant gommage aux gants, massage des pieds, pour un rituel à la fois ressourçant et nourrissant. Les notes aériennes et florales, associées à des textures soyeuses, enveloppent la peau et éveillent les sens.

### SOIN SIGNATURE SOTHYS

1h30 | 130 €

Ce soin débute par un gommage gourmand au sucre et au sel, qui exfolie en douceur pour une peau lisse et soyeuse. Il se poursuit par un massage apaisant, véritable invitation à la relaxation. Enveloppé de notes délicates et fraîches, ce rituel procure une sensation de bien-être profond et une détente absolue.



# LES SOINS

## VISAGE

### SOIN LPG ENDERMOLOGIE

10 minutes | 20 €

Anti-âge et indolore, ce soin permet de tonifier la peau et de repulper les rides. Il peut être inclus dans tous les soins du visage proposés ci-dessous.

### BEAUTÉ NATURELLE

30 minutes | 55 €

Découverte des ingrédients nobles et purs de la ruche pour nourrir généreusement la peau. Ce soin du visage apporte éclat et hydratation.

### MINI PURE

45 minutes | 60 €

Ce soin convient à tous les types de peau. Il est idéal pour les peaux sujettes aux imperfections, élimine les impuretés et les cellules mortes.

### MINI LISSE

60 minutes | 75 €

Ce soin régénère la peau et vous procure une profonde relaxation grâce à un massage d'exception réalisé avec un gua sha en quartz rose.

## CORPS

### GOMMAGE GRAINS DE MIEL

45 minutes | 55 €

Gommage velours au miel de châtaignier, à la propolis blanche et à la poudre de noyaux de prune du Lot-et-Garonne, une exfoliation du corps, tout en douceur.

### SOIN JAMBES FRAÎCHES

45 minutes | 70 €

Massage tonifiant, enveloppement fraîcheur : offrez à vos jambes une sensation de légèreté. Idéal après une journée en montagne ou au ski.

### SOIN API ANTI-STRESS

60 min | 95 €

Trésor de la ruche, ce soin anti-stress est conçu pour vous offrir un moment de détente absolue tout en apportant réconfort et douceur à votre peau.

### COCOONING DE LA RUCHE

1h30 | 130 €

Soin gourmand des Pyrénées, il régénère, hydrate, apaise et protège votre peau, gommage aux noyaux de prune, massage à l'huile de propolis, suivi d'un enveloppement au miel bio de Caunterets.

# LES MASSAGES

## MASSAGE CALIFORNIEN

50 minutes | 80 € - 60 minutes | 90 €

Ensemble de longs mouvements profonds et enveloppants pour favoriser le relâchement musculaire et apaiser le stress. Ce soin global contribue à rétablir l'harmonie entre le corps et l'esprit, tout en procurant une profonde sensation de détente et de bien-être.

## MASSAGE ÉNERGÉTIQUE

50 minutes | 80 € - 60 minutes | 90 €

Vise à rééquilibrer les flux vitaux du corps en combinant des pressions, des mouvements ciblés et des techniques de stimulation douce. Il aide à libérer les blocages, harmoniser les énergies et favoriser une meilleure circulation, tant physique qu'émotionnelle.

## MASSAGE AYURVÉDIQUE

50 minutes | 80 € - 60 minutes | 90 €

Issu de la tradition indienne, ce massage est un soin complet qui vise à rétablir l'équilibre entre le corps et l'esprit selon les principes de l'Ayurveda. Par des mouvements enveloppants, des pressions et l'utilisation d'huiles chaudes, il favorise la détente musculaire, stimule la circulation et aide à libérer les tensions physiques et mentales.

## MASSAGE DRAINANT

50 minutes | 80 € - 60 minutes | 90 €

Technique manuelle douce et précise qui permet de retrouver des jambes légères et favorise l'élimination des toxines. Il contribue à affiner la silhouette, améliorer l'aspect général de la peau et procurer une agréable sensation de relaxation, légèreté et bien-être.



## MASSAGE VISAGE

20 minutes | 50 €

Massage enveloppant du visage, du cuir chevelu et de la nuque, associant des effleurages relaxants, réduit le stress et améliore l'apparence de la peau.

## MASSAGE DOS

20 minutes | 55 €

Libère les tensions et favorise le relâchement des muscles du dos et de la nuque afin de soulager les zones contractées.

## AMMA ASSIS

20 minutes | 55 €

Technique basée sur l'art traditionnel d'acupression japonaise, ce massage est idéal pour dénouer les tensions du dos, des épaules et de la nuque.

## MASSAGE DÉTENTE

30 minutes | 60 €

Invitation au bien-être, ce massage de la voûte plantaire au cuir chevelu en passant par le dos libère les tensions et procure une détente profonde.

## MASSAGE SPORTIF

30 minutes | 65 €

Facilite la détente musculaire et l'élimination des toxines, ce massage est axé sur les jambes et le dos, idéal après une randonnée ou une journée au ski.

## RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

50 minutes | 85 €

La réflexologie plantaire stimule les points réflexes du pied pour rééquilibrer le corps, relâcher les tensions et apporter une profonde sensation de bien-être.

## MASSAGE FUTURE MAMAN

60 minutes | 90 €

À partir du 4ème et jusqu'à la fin du 8ème mois de grossesse, ce massage doux soulage les tensions musculaires, apporte du confort à la future maman.

## MASSAGE SIGNATURE DUO

60 minutes | 200 €

Un massage signature créé par nos soins, pour partager à deux une expérience de détente unique dans une cabine double.

*Nos enfants aussi méritent un moment pour eux*

## MASSAGE PITCHOUN

20 minutes | 45 €

Pour les enfants de 7 à 11 ans accompagnés d'un adulte, ensemble de manœuvres enveloppantes permettant une première approche au massage.

## MASSAGE TEENAGERS

30 minutes | 55 €

Des pieds au cuir chevelu, des mouvements enveloppants afin de faire le plein d'énergie. Réservé aux adolescents de 12 à 14 ans, accompagnés d'un adulte.



## SOINS & BEAUTÉ

Un soin complet des mains et des pieds pour retrouver éclat et hydratation.

Beauté des mains | 30 €  
Beauté des pieds | 35 €

## SEMI-PERMANENT

Mise en beauté des mains ou des pieds avec nos poses de vernis des marques OPI et 1944.

Dépose vernis semi-permanent | 15 €  
Pose vernis semi-permanent | 34,90 €  
Dépose + pose vernis semi-permanent | 39,90 €

# L'INSTITUT DE BEAUTÉ

## ÉPILATIONS AU FÉMININ

Contour des lèvres | 10 €  
Sourcils | 10 €  
Aisselles | 13 €  
Demi-bras | 15 €  
Bras entiers | 20 €  
Maillot simple | 13 €  
Maillot brésilien | 18 €  
Maillot intégral | 32 €  
Demi-jambes | 19 €  
Jambes entières | 28 €

## ÉPILATIONS AU MASCULIN

Aisselles | 15 €  
Épaules | 15 €  
Dos | 25 €  
Torse | 25 €  
Demi-jambes | 25 €  
Jambes entières | 35 €



## FORFAITS

Contour des lèvres + sourcils + menton | 18 €  
Demi-jambes + maillot simple ou aisselles | 30 €  
Jambes entières + maillot simple ou aisselles | 38 €  
Demi-jambes + maillot simple + aisselles | 40 €  
Jambes entières + maillot simple + aisselles | 50 €  
Supplément maillot brésilien | 10 €  
Supplément maillot intégral | 15 €

# L'EAU THERMALE

Dans un cadre unique de nature au coeur des Pyrénées, le village de Cauterets est renommé, depuis des siècles, pour ses eaux thermales aux vertus exceptionnelles.

Puisée à plus de 200 mètres sous la surface, cette eau naturellement chaude, riche en minéraux et en oligo-éléments, soulage les rhumatismes, soutient les voies respiratoires et procure un bien-être immédiat.

Profitez des bienfaits à l'unité ou combinez-les à un massage, un soin pour une expérience complète de relaxation et de revitalisation, dans lequel sérénité et énergie se rejoignent dans un cadre naturel d'exception.

## BAIN HYDROMASSANT EN EAU THERMALE

Le bain thermal proposé à une température de 36°C, combine jets d'eau thermale de Cauterets et jets d'air sous pression, procurant une sensation de massage tonique et de décontraction des tensions musculaires.

20 minutes

Classique | 25 € 

Aux huiles essentielles | 29 €

Aux cristaux de sel | 29 € 

## CATAPLASMES DE BOUE THERMALE

Application de boue en couche épaisse sur toute la surface du dos et des épaules, sur les genoux et les quadriceps, pour un soulagement immédiat des tensions musculaires et un effet relaxant.

20 minutes | 30 €



# UNE PAUSE AUX BAINS

## PAUSE ROCHER • 60 €

Bain hydromassant classique  
20 minutes

Cataplasmes de boue thermique  
20 minutes

Accès au spa thermal  
2 heures

## PAUSE PLAISIR • 99 €

Cataplasmes de boue thermique  
20 minutes

Massage détente  
45 minutes

Accès au spa thermal  
2 heures

## PAUSE SPORTIVE • 120 €

Cataplasmes de boue thermique  
20 minutes

Massage nutri-délassant  
60 minutes

Accès au spa thermal  
2 heures

## FUTURE MAMAN • 140 €

 Massage future maman  
60 minutes

Soin beauté naturelle  
30 minutes

Accès au spa thermal  
2 heures

## PAUSE BIEN-ÊTRE\* • 150 €

Cataplasmes de boue thermique  
20 minutes

Massage détente  
30 minutes

Soin visage Organics  
30 minutes

Accès au spa thermal  
2 heures

NOUVEAUTÉ



\*Pour deux personnes • 280 €, soins réalisés dans deux cabines différentes

*Une escapade...*

## ESPRIT SEREIN

1er jour

Bain aux cristaux de sels | 20 minutes

Soin api anti-stress | 60 minutes

Spa thermal | 2h00

2ème jour

Cataplasmes de boue thermique | 20 minutes

Massage détente | 30 minutes

Spa thermal | 2h00

3ème jour

Bain aux huiles essentielles | 20 minutes

Massage ayurvédique | 60 minutes

Spa thermal | 2h00

4ème jour

Massage relaxant | 45 minutes

Soin visage apaisant à l'eau thermique | 50 minutes

Spa thermal | 2h00

5ème jour

Cataplasmes de boue thermique | 20 minutes

Massage indonésien ancestrale | 60 minutes

Spa thermal | 2h00

3 jours | 327 € - 4 jours | 440 € - 5 jours | 526 €

2  
*Une escapade...*

## BIEN-ÊTRE MUSCULAIRE

1er jour

Cataplasmes de boue thermique | 20 minutes  
Massage sportif | 30 minutes  
Spa thermal | 2h00

2ème jour

Bain aux huiles essentielles | 20 minutes  
Soin jambes fraîches | 45 minutes  
Spa thermal | 2h00

3ème jour

Cataplasmes de boue thermique | 20 minutes  
Massage nutri-délassant | 60 minutes  
Spa thermal | 2h00

4ème jour

Bain aux huiles essentielles | 20 minutes  
Hanakasumi | 60 minutes  
Spa thermal | 2h00

5ème jour

Cataplasmes de boue thermique | 20 minutes  
Massage ayurvédique | 60 minutes  
Spa thermal | 2h00

3 jours | 319 € - 4 jours | 419 € - 5 jours | 498 €





## RÉSERVATIONS

Pour un confort optimal, nous vous recommandons de réserver vos soins à l'avance par téléphone au 05 62 92 14 20 ou par email à [accueil@bains-rocher.fr](mailto:accueil@bains-rocher.fr).

## ACCÈS À L'INSTITUT

Tous nos soins sont destinés aux personnes de 15 ans et plus.  
Deux soins sont dédiés pour les enfants et les adolescents.  
Un adulte devra être présent pour les personnes mineures en soin.

Nous mettons à votre disposition des peignoirs, draps de bain.

## INFORMATION SANTÉ

Nous vous remercions de bien vouloir nous informer de votre état de santé au moment de la réservation, en particulier en cas de grossesse.  
Ce sont des soins de bien-être, non thérapeutiques.

## ARRIVÉE AU SPA

Nous vous conseillons de vous présenter à l'accueil des Bains du Rocher 15 minutes avant votre rendez-vous.

## ARRIVÉE TARDIVE

En cas de retard, nous serons dans l'obligation de raccourcir la durée de votre soin et ce, afin d'honorer les réservations suivantes.

## POLITIQUE D'ANNULATION

Toute annulation devra être signifiée au moins 24h avant le début des soins, pour permettre le remboursement de l'acompte.

## MARQUES PARTENAIRES

Sothys : cosmétiques Français haut de gamme à base d'actifs végétaux.  
Ballot-Flurin : produits Pyrénéens et bio, issus de la ruche.  
Minima[liste] : cosmétiques Français sans eau, 100% d'origine naturelle.  
OPI & 1944: beauté des mains, des pieds et soins des ongles.



O-P-I

SOTHYS  
PARIS

minima  
liste.

Ballot-Flurin  
cosmétique

**VOUS AVEZ BESOIN DE PLUS DE RENSEIGNEMENTS OU  
VOUS SOUHAITEZ EFFECTUER VOTRE RESERVATION,  
RENDEZ-VOUS SUR NOTRE SITE INTERNET**



**LES BAINS  
DU ROCHER**

**SPA THERMAL DE CAUTERETS**



05 62 92 14 20 - [accueil@bains-rocher.fr](mailto:accueil@bains-rocher.fr)  
Avenue du Docteur Domer - 65110 CAUTERETS

**BAINS DU ROCHER** Crédits photos : P. Franchini, Bains du Rocher, Cauterets, Minimaliste, Adobe Stock, Sothys, Ballot-Flurin. Ne pas jeter sur la voie publique.