



Les TERRASSES D'EZE



Le SPA



BIENVENUE AU SPA DES TERRASSES D'EZE

Une parenthèse Détente entre Nice et Monaco

Notre Spa de 500m, unique dans la région, vous invite à l'évasion et la relaxation :

Un concept novateur qui offre une technologie de haute qualité, un design unique, un environnement dépaystant et apaisant, au cœur de la nature, une vue à couper le souffle sur la Mer Méditerranée. Tous les éléments essentiels sont ici présents pour une réelle relaxation du corps et de l'esprit !

Embarquez pour un voyage au cœur du Bien-être et un retour à l'essentiel.

WELCOME TO LES TERRASSES D'EZE SPA

A relaxation break between Nice and Monaco

Our 500sqm Spa, unique to the region, invites you to escape and relax: An innovative concept that offers high quality technology, a unique design, a soothing and scenic ambience, in the heart of nature, a breathtaking view of the Mediterranean Sea. All the essential elements are here for real body and mind rebalance! Embark on a journey of well-being and return back to basics.

LE PARCOURS SPA BIEN ÊTRE PROFOND

2h - 75€

Le Spa des Terrasses d'Eze vous propose un parcours 'Bien-être profond' inspiré des Thermes Romains pour un véritable lâcher prise. Un concept inédit où différentes pièces s'organisent autour d'une piscine intérieure d'hydromassage chauffée à 32°C.

Vous y retrouverez cascades, jets, bain à remous, bancs hydromassants.

Le parcours se poursuit avec les 4 salles d'expérience de chaleur qui prépareront votre corps à la montée en température : Tepidarium, hammam, bio sauna, sauna finlandais.

Puis la fontaine et le mur de glace pour une réaction chaud/froid.

Une expérience offrant de nombreux bénéfices : amélioration de la circulation sanguine, stimulation du système immunitaire, détente musculaire, relaxation, élimination des toxines...

Le voyage continue avec les douches sensorielles jouant sur tous vos sens pour un véritable moment de douceur (chromothérapie, arômes, températures, pressions de jet différentes).

Reminéralisez-vous dans la salle de relaxation au mur de sel de l'Himalaya pour prolonger cette pause Bien-être.

DEEP WELLNESS SPA ACCESS

Les Terrasses d'Eze Spa offers a 'Deep Wellness' journey inspired by the Roman Baths for a real detox and letting go. An unprecedented concept where different rooms are organised around an indoor hydromassage pool, heated to 32°C. You will find waterfalls, jet massages, whirlpool and hydromassage benches. The journey continues with 4 heat experience rooms which will prepare your body for the rise in temperature: Tepidarium, hammam, bio sauna and Finnish sauna. Followed by the ice fountain and the ice wall for a hot / cold reaction. This experience offers many benefits: improved blood circulation, stimulation of the immune system, muscle relaxation, mind relaxation, elimination of toxins...

Then continue with sensory showers playing on all of your senses for a real moment of sweetness (chromotherapy, aromas, temperatures, different jet pressures).

Remineralise yourself in the relaxation room with a Himalayan salt wall to extend this wellness break.

Clients hôtel | *Hotel Guest* 2h - 35€

Carnets nominatifs valables 1 an

Booklets valid for 1 year and non-transferable

10 Accès spa

10 Spa Access

650€

ACCES SPA OFFERT

à partir de 150€ de soin par personne,
uniquement du lundi au vendredi hors jours fériés.

FREE SPA ACCESS

*after 150€ spent on treatments per person,
only from Monday to Friday except public holidays.*





LA CHAMBRE DE FLOTTAISON

60 min - 70€

Une expérience unique pour une relaxation profonde du corps et de l'esprit, en apesanteur !

Il suffira de vous allonger et vous détendre dans cette cabine remplie de 30cm d'eau chargée en Sel d'Epsom, chauffée à 35°C, pour une véritable expérience de flottaison et de privation de stimulation sensorielle.

Le corps et l'esprit se réconcilient dans une osmose totale et naturelle pour un résultat sans précédent : un état de bien-être et de relaxation profond.

Les bienfaits sont multiples, autant physiques qu'émotionnels :

- Réduction de la fatigue, du jet lag et du stress,
- Récupération à l'effort grâce à l'eau chargée en magnésium,
- Stimulation de la créativité, de l'imagination et de la motivation,
- Apaisement des douleurs articulaires et musculaires,
- Détoxification de l'organisme,
- Diminution de la dépression, de l'anxiété, des peurs et des addictions.

Une séance d'une heure équivaut à 4 à 6 heures de sommeil profond.

THE FLOATING ROOM

A unique experience for deep relaxation of the body and mind, in zero gravity!

Lie down and relax in this room filled with 30cm of water with Epsom Salt, heated to 35 ° C, for a real floatation experience away from sensory stimulation. The body and the mind are in a total and natural osmosis with an unprecedented result: a state of well-being and deep relaxation.

There are many benefits, both physical and emotional:

- *Reduction of exhaustion, jet lag and stress,*
- *Physical effort recovery thanks to the magnesium-rich water,*
- *Stimulation of creativity, imagination and motivation,*
- *Soothing joint and muscle pain,*
- *Body detoxification,*
- *Decreased depression, anxiety, fears and addictions.*

A one-hour session is equal to 4 to 6 hours of deep sleep.

Carnets nominatifs

valables 1 an

Booklets valid for 1 year and non-transferable

10 Séances de flottaison

10 floating sessions

600€

HYDRO-RELAXATION BY AQUATIZER

30 min - 45€

50 min - 70€

Au sein d'une cabine privative, faites le vide pour un lâcher-prise régénérant...

Il suffira de vous allonger habillé ou en maillot de bain sur ce lit

d'hydromassage au concept unique et novateur.

Une musique relaxante vous accompagnera tout au long de votre séance de 30 ou 50 minutes.

De la voûte plantaire aux cervicales, ciblez vos besoins relaxants ou musculaires, ajustez l'intensité selon votre ressenti et vos envies.

Laissez-vous transporter par la pression des hydrojets et l'enchaînement des différentes manœuvres.

Cet hydromassage à sec vous apportera de nombreux bénéfices :

- Détente et lâcher-prise absolus,
- Amélioration des troubles du sommeil,
- Récupération musculaire et préparation à un effort physique,
- Evolution de la souplesse,
- Perfectionnement de l'équilibre...

Une véritable séance de relaxation pour tous, même les plus pressés !

HYDRO-RELAXATION BY AQUATIZER

In your own private treatment room, let yourself go for a regenerating release.

All you have to do is lie down on this unique and innovative hydromassage bed, either dressed or in your swimming costume.

Your 30 or 50 minutes session will be complemented by a relaxing music.

From the foot arch to cervicals, target your relaxing or muscular needs and adjust the intensity according to your feelings and desires. Let yourself be guided by the pressure of waterjets and by the sequence of different manipulation.

This dry hydrojet massage will bring you many benefits:

- Deep relaxation and total letting go,
- Improvement of sleep disorders,
- Muscular recovery, preparation for physical effort,
- Development of flexibility and improvement of balance.

A real relaxation session for all, even the most hurried!

Carnets nominatifs valables 1 an

Booklets valid for 1 year and non-transferable

10 séances de 30 minutes
10 sessions of 30 minutes 400€

10 séances de 50 minutes
10 sessions of 50 minutes 600€

JOURNEE SPA - DAY SPA

ESCALE MATINALE 80€

Accès au parcours Spa bien-être profond (2h) entre 10h et 13h et petit-déjeuner buffet au Tillac*** entre 7h et 10h30.

*MORNING STOPOVER - Access to the Deep Wellness Spa (2h) between 10.00am and 1.00pm and buffet Breakfast at Le Tillac*** between 7.00am and 10.30am.*

ESCALE DECOUVERTE 105€

Accès au parcours Spa bien-être profond (2h) et déjeuner au Tillac*

*DISCOVERY STOPOVER - Access to the Deep Wellness Spa (2h) and lunch at Le Tillac**

SUNDAY SPA BRUNCH 125€

Accès au parcours Spa bien-être profond (2h) et brunch du dimanche (hors alcool)

SUNDAY SPA BRUNCH - Access to the Deep Wellness Spa (2h) and Sunday Brunch (excluding alcohol).

ESCALE SUNSET 125€

Accès au parcours Spa bien-être profond (2h) entre 17h et 19h30 et dîner au Tillac**

*SUNSET STOPOVER - Access to the Deep Wellness Spa (2h) between 5.00pm and 7.30pm and dinner at Le Tillac***

ESCALE INTERIEURE 159€

Accès au parcours Spa bien-être profond (2h), déjeuner au Tillac* et séance de flottaison (60 min) OU séance Hydro Relaxation by Aquatizer (50 min)

INNER STOPOVER - Access to the Deep Wellness Spa (2h), lunch at Le Tillac and 60 min floating session OR 50 min Hydro Relaxation By Aquatizer.*

ESCALE ONLY SPA 159€

Accès au parcours Spa bien-être profond (2h) + 1 soin de 50 min au choix

(massage Californien OU soin visage marin ciblé Phytomer OU soin visage Peau neuve au masculin Phytomer)

ONLY SPA STOPOVER - Access to the Deep Wellness Spa (2h) + one 50min treatment (to choose: Californian massage OR Phytomer targeted marine ritual facial OR skin escape for men facial)

ESCALE MEDITERRANEENNE 199€

Accès au parcours Spa bien-être profond (2h), déjeuner au Tillac* et massage Californien (50 min).

MEDITERRANEAN STOPOVER - Access to the Deep Wellness Spa (2h), lunch at Le Tillac and 50min Californian massage.*

*Menu retour du marché hors boissons, forfait valable du lundi au samedi

**Back from market Menu without beverages, package available from Monday to Saturday.*

**Menu des Terrasses, hors boissons, forfait valable tous les jours sauf le samedi

***Menu des Terrasses, excluding beverages, package available everyday except on Saturday.*

***Forfait valable du lundi au vendredi de octobre à mai

****Package valid from Monday to Friday and only from October until May.*

PHYTOMER L'EXCELLENCE DE LA BEAUTE MARINE

Chez Phytomer, la mer est une source précieuse d'innovation.

Pionnière en cosmétique marine, la marque allie naturalité, performance et sensorialité pour sublimer la peau et vous ressourcer tout en respectant la planète.

Grâce à la biotechnologie marine, ses soins concentrent le meilleur des actifs marins, cultivés de façon responsable en Bretagne.

Une approche unique qui préserve la peau et l'environnement, pour une beauté authentique et durable.

Avec Phytomer, plongez dans l'univers de la beauté marine, où science et nature ne font qu'un.

PHYTOMER MARINE BEAUTY EXCELLENCE

At Phytomer, the sea is a precious source of innovation.

A pioneer in marine cosmetics, the brand combines naturalness, performance and sensoriality to sublimate the skin while respecting the planet.

Thanks to marine biotechnology, our skincare products concentrate the very best of marine active ingredients, responsibly cultivated in Brittany.

A unique approach that preserves the skin and the environment for authentic, sustainable beauty.

Dive into the world of marine beauty with Phytomer where science and nature are one and the same.

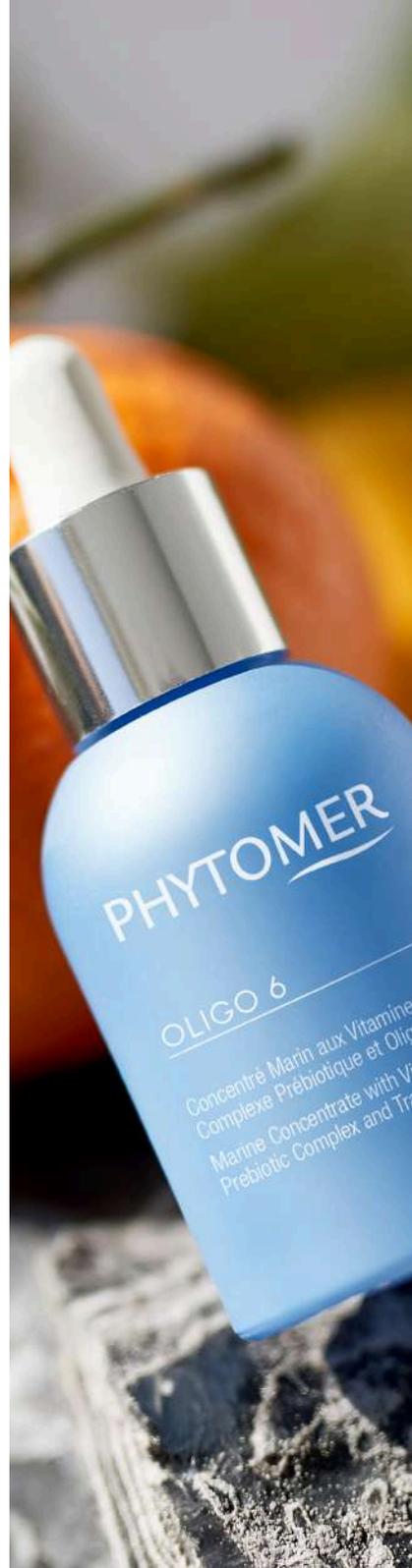
Cabine duo disponible sur demande

Duo cabin available on request

ACCES SPA OFFERT - FREE SPA ACCESS

Accès spa offert à partir de 150€ de soin par personne, uniquement du lundi au vendredi hors jours fériés.

Free Spa access after 150€ spent on treatments per person, valid only from Monday to Friday except public holidays.



SOINS DU VISAGE PHYTOMER PHYTOMER FACIAL TREATMENTS

SOIN PIONNIER JEUNESSE SUPREME

80 min - 190€

PIONNIER SUPREME YOUTH CARE

Ce soin suprême redonne à la peau fraîcheur, jeunesse et éclat.

Son massage exceptionnel, qui couvre l'ensemble du visage et du décolleté, lisse visiblement la peau tout en procurant une détente absolue.

Tout au long du soin, le dos est imprégné d'oligo-éléments dans une sensation de chaleur douce et relaxante.

This supreme treatment restores the skin's freshness, youth and radiance.

Its exceptional massage which covers the entire face and décolleté, visibly smoothes the skin while providing absolute relaxation.

Throughout the treatment, the back is infused with trace elements in a relaxing sensation of gentle warmth.

OLIGOFORCE

50 min - 130€

OLIGOFORCE

Un traitement anti-âge global qui illumine le teint, atténue les taches et lisse les rides. L'association idéale entre un peeling et un masque riche en oligo-éléments pour baigner la peau de lumière.

A comprehensive anti-ageing treatment that brightens the complexion, reduces dark spots and smoothes wrinkles. The ideal combination of a peel and a mask rich in trace elements to bathe the skin in light.

EXPERT JEUNESSE

50 min - 130€

YOUTH EXPERT

Le premier rituel anti-âge qui cible toutes les rides : lissant et repulpant.

The first anti-ageing ritual that targets all wrinkles: smoothing and plumping.

Les Petit Plus pour compléter vos soins

Little extras to complement your care

PERFECT REGARD

15 min - 30€

PERFECT EYE

Pour sublimer votre regard, un soin ultra performant et relaxant.

A high-performance, relaxing treatment to enhance your eyes.

RELAX DOS

15 min - 30€

RELAX BACK

Un massage du dos ultra-relaxant, suivi de l'application de la Boue Marine auto-chauffante le long de la colonne vertébrale.

An ultra-relaxing back massage followed by the application of self-heating Marine mud along the spine.

SOINS DU VISAGE PHYTOMER *PHYTOMER FACIAL TREATMENTS*

PEAU NETTE EXPRESS

35 min - 85€

CLEAR SKIN EXPRESS

Révèle la beauté des teints ternes et fatigués, grâce à l'efficacité du double masque chauffant.

Reveals the beauty of dull and tired complexions with an effective warm double mask.

RITUEL MARIN CIBLE

50 min - 115€

TARGETED MARINE RITUAL

Un rituel sur-mesure répondant aux besoins spécifiques de chaque peau. Ce soin est minutieusement adapté afin d'offrir à votre visage l'équilibre et l'éclat dont il a besoin : hydratation, pureté, réconfort...

A tailor-made treatment to meet the specific needs of each skin type.

This treatment is carefully tailored to provide your skin with the balance and radiance it requires: moisturization, purity, comfort

PEAU NEUVE AU MASCULIN

50 min - 115€

SKIN ESCAPE FOR MEN

Entrez dans un univers exclusif conçu pour sublimer les spécificités de la peau masculine.

Offrez-vous une expérience sensorielle unique où chaque geste est un rituel de bien-être pour retrouver une peau parfaitement équilibrée, apaisée et éclatante de fraîcheur.

Enter an exclusive universe designed to enhance the unique characteristics of male skin. Indulge in a one-of-a-kind sensory experience where every step is a ritual of well-being. To achieve a perfectly balanced, soothed, and radiant complexion.

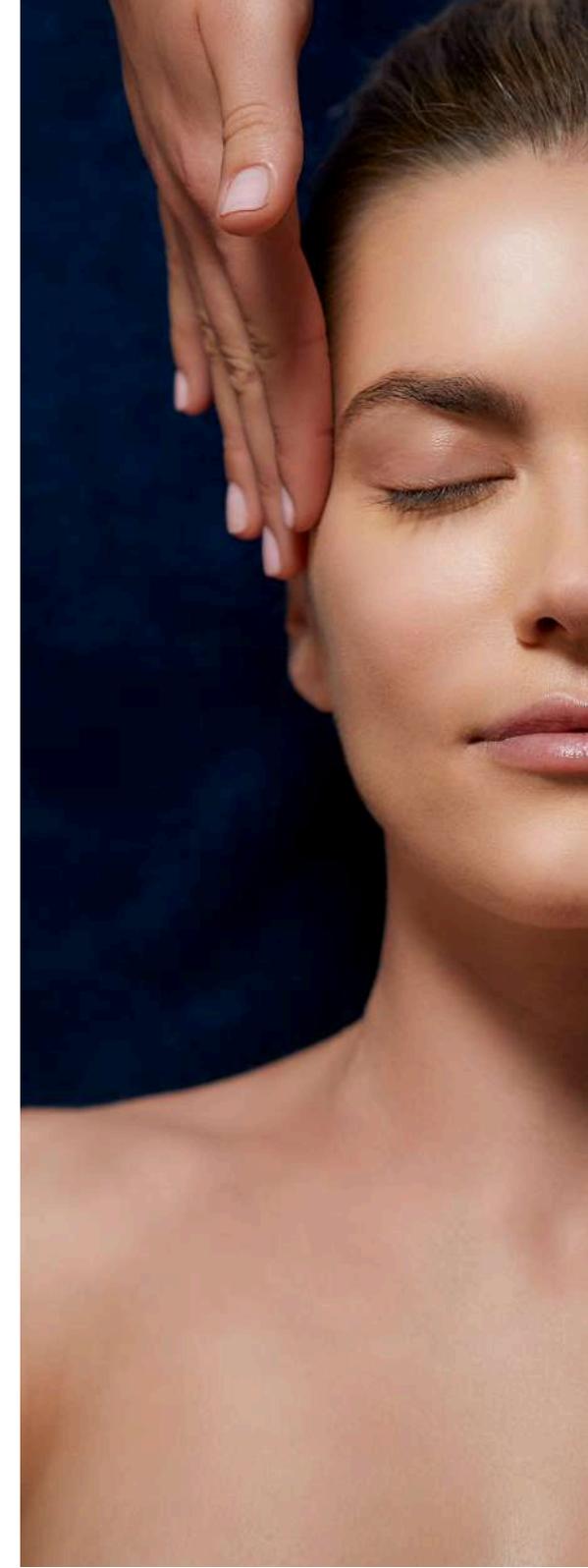
SALON - BEAUTY SALON

Manucure, pédicure et épilation.

Retrouvez tous les tarifs sur notre site ou à l'accueil du spa.

Manicure, pedicure or waxing.

Find out all the prices on our website or at the spa reception desk.



MASSAGES

CALIFORNIEN CALIFORNIAN MASSAGE

50 min - 110€ | 80 min - 160€

Lâchez prise au cours d'un massage doux et enveloppant.

Massage combining slow and gentle manoeuvres for a deep relaxation.

MUSCULAIRE DEEP TISSUE

50 min - 120€ | 80 min - 175€

Axé sur les tensions musculaires avec des techniques de frictions et des points de pressions.

Focused on muscular tensions with friction techniques and pressure points.

MASSAGE FEMME ENCEINTE PREGNANCY MASSAGE

50 min - 110€

Adapté aux futures mamans pour soulager les tensions au niveau du dos et drainer les jambes (minimum 12 SA).

Suitable for mums to be, to relieve tension in the back and drain the legs (minimum 12 weeks pregnant).

SOINS JAMBES LEGERES LIGHT LEG

50 min - 100€

Un soin ciblé pour réconforter et décontracter les jambes fatiguées, avec à la clé un embellissement visible des jambes.

A targeted treatment to comfort and relieve tired legs, as well as visibly enhance their appearance.

SUR MESURE TAILORED

25 min - 75€

Ce massage "sur mesure" du crâne, du dos ou des pieds est l'option idéale pour s'adapter à vos besoins et envies du moment.

This "tailored" massage of the head, back or feet is the ideal option for adapting to your current needs and desires.

MASSAGE ENFANT KID MASSAGE

25 min - 65€

Une relaxation légère sur le dos et un massage du visage (présence d'un parent obligatoire).

A light relaxation on the back and a facial massage (presence of a parent mandatory).

MASSAGES

TRESOR WELLNESS PRECIOUS WELLNESS PHYTOMER

50 min - 115€ | 80 min - 170€

Massage fluide d'inspiration ayurvédique qui englobe le corps et le cuir chevelu vous invitant à vous détendre complètement.

An Ayurvedic-inspired, flowing massage that encompasses the body and scalp, inviting you to relax completely

SEA HOLISTIC PHYTOMER

50 min - 125€

Combinant effleurages, pressions et étirements, ce massage d'inspiration thaï élimine un à un les points de tension grâce à la chaleur délicate des ballotins et au doux parfum de la lavande.

Through soft effleurage strokes, targeted pressure, and stretching, this Thai-inspired massage eliminates areas of tension one by one thanks to the delicate warmth of the ballotins and the gentle scent of lavender.

SIGNATURE "BY LES TERRASSES D'EZE"

80 min - 180€

Vivez un moment d'exception autour de ce soin unique. Cette parenthèse sur mesure sera ponctuée de multiples attentions afin de vous offrir une expérience de détente ultime.

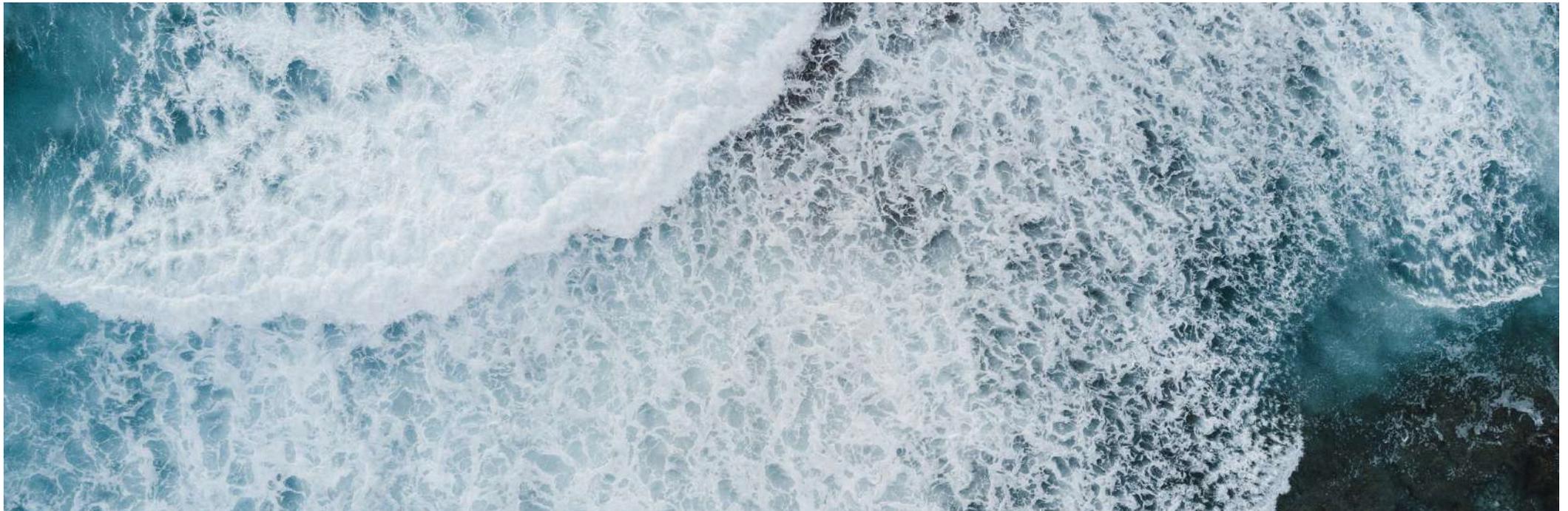
Experience an exceptional moment with this unique treatment. This tailor-made interlude will be punctuated with a host of attentions to offer you the ultimate relaxation experience.

Carnets nominatifs valables 1 an

Booklets valid for 1 year and non-transferable

10 massages 50 min au choix **1050€**

10 massages 80 min au choix
(sauf/except 'signature') **1550€**



GOMMAGES - BODY SCRUBS

25 min - 65€

MARIN PHYTOMER

Une exfoliation tonifiante aux cristaux de sels marins.
A toning exfoliation with sea salt crystals.

ZANZIBAR Phytocéane

Un gommage divinement exotique qui dépayse instantanément le corps et l'esprit.
A divinely exotic body scrub that gives your body and mind an instant change of scenery.

BORA-BORA Phytocéane

Exfoliation au sable de Bora-Bora et à la Fleur de Tiaré, parfum vanillé enivrant...
Votre peau est douce, rayonnante et délicieusement parfumée.
*Exfoliation with Bora-Bora sand and Tiaré flower, heady vanilla fragrance...
Your skin is soft, radiant and deliciously scented*

ENVELOPPEMENTS - BODY WRAPS

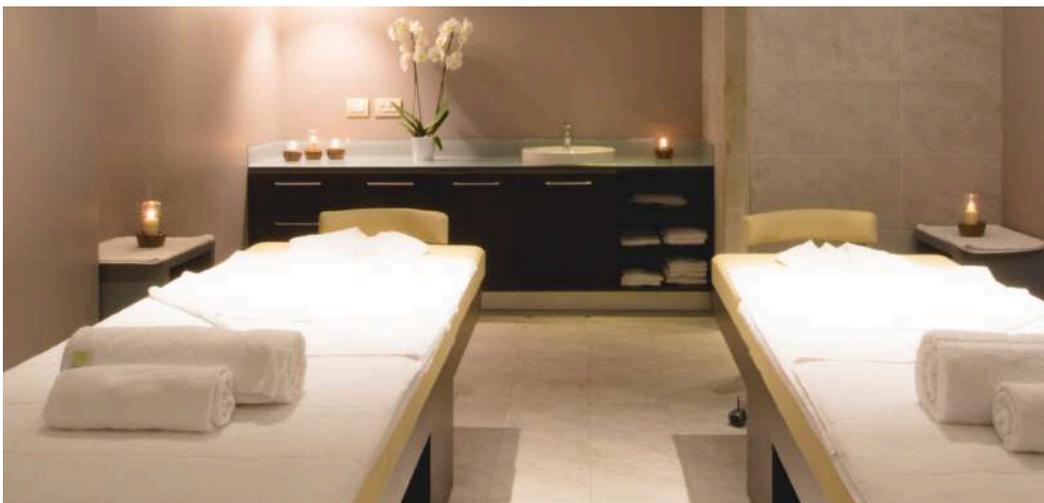
25 min - 70€

COCON MARIN PHYTOMER

Enveloppement marin ultra-performant, enrichi en oligo-éléments, parfait pour relaxer et redynamiser votre peau.
High-performance marine body wrap, enriched with trace elements, perfect for relaxing and revitalizing your skin.

CONFITURE D'ALGUES PHYTOMER

Cette confiture d'algues concentrée procure une action amincissante sur le corps.
Tonifie et remodèle la silhouette.
This concentrated seaweed jam has a slimming effect on the body. Tones and reshapes the silhouette.



ACCES SPA OFFERT

Free Spa Access

Accès spa offert à partir de 150€ de soin par personne, Uniquement du lundi au vendredi hors jours fériés.

Free Spa access after 150€ spent on treatments per person, valid only from Monday to Friday except public holidays.

RITUELS CORPS BODY RITUALS

RITUEL PEAU NEUVE NEW SKIN RITUAL

80 min - 150€

Fermez les yeux et laissez-vous porter par un voyage de sérénité.
Entre parfums délicats et textures envoûtantes, offrez à votre peau un renouveau absolu.
Commencez par 30 minutes de balnéothérapie puis prolongez l'évasion avec deux soins de 25 min au choix :

- Gommage : Pour une peau douce et soyeuse
- Massage : Pour une relaxation profonde
- Enveloppement : Pour nourrir et apaiser
- Soin du visage : Pour un éclat retrouvé

Close your eyes and let yourself be carried away on a journey of serenity.

Delicate fragrances and enchanting textures offer your skin absolute renewal.

Start with 30 minutes of balneotherapy, then extend your escape with a choice of two 25-minute treatments:

- Scrub - For silky-smooth skin
- Massage - For deep relaxation
- Body wrap - To nourish and soothe
- Facial - For renewed radiance

OLIGOMER SPA

80 min - 180€

Profondément relaxant et ré-énergisant, ce soin d'exception associe gommage et massage du corps.
Il offre une expérience sensorielle unique autour de l'OLIGOMER, l'actif mythique de PHYTOMER, aux bienfaits reminéralisants et fortifiants.

Deeply relaxing and re-energizing, this exceptional treatment combines exfoliation and full-body massage. It offers a unique sensory experience based on OLIGOMER, PHYTOMER's legendary active ingredient, with remineralizing and fortifying benefits.

RITUEL ZANZIBAR OU BORA-BORA

110 min - 220€

ZANZIBAR OR BORA-BORA RITUAL

Laissez-vous transporter vers un univers de bien être total :
Débutez votre rituel par une exfoliation du corps, poursuivez avec un enveloppement 'cocon marin' enrichi en oligo-éléments et terminez par un massage sur mesure de 50 minutes avec une huile délicatement parfumée.

Let yourself be transported to a world dedicated to total well-being: start your ritual with a body exfoliation, continue with a 'marine cocoon' wrap enriched with trace elements and conclude with a tailor-made 50-minute massage using a delicately scented oil.

BON CADEAU

Gift Voucher

Faites plaisir à vos proches en offrant un bon cadeau pour un moment de détente et de pur bonheur.

Please your loved ones by offering them a gift voucher for a moment of relaxation and pure happiness.

www.hotel-terrasses-deze.com 00 33 (0) 4 93 29 80 68

INFORMATIONS GENERALES

Horaires d'ouverture : 10h-21h selon la saison et le jour

Accès Parcours Spa Bien-être profond

Les enfants de moins de 16 ans ne sont pas admis au parcours bien-être.

Le port du maillot de bain est obligatoire. Lors de votre venue, nous vous fournissons un casier pour y déposer vos affaires ainsi qu'un peignoir, des tongs et une serviette de bain.

La direction se décharge de toute responsabilité en cas de perte, vol ou détérioration de vos objets personnels. Notre Spa les Terrasses d'Eze est un espace de tranquillité dédié au bien-être et à l'harmonie. Il est donc formellement interdit de fumer, de faire du bruit et d'utiliser son téléphone portable. Pour le respect des normes d'hygiène, il est strictement interdit d'apporter de la nourriture dans l'enceinte du spa.

Accès aux soins

Nous vous invitons à vous présenter 10 minutes avant l'heure de votre rendez-vous à la réception du spa.

Tout retard entraînera une réduction du temps de votre soin.

Santé

Chaque personne doit nous aviser de tout problème de santé qui pourrait avoir des incidences sur les soins.

Conditions d'annulations

Lors de toute réservation, il vous sera demandé une garantie bancaire. Pour toute modification ou annulation, il vous est demandé de contacter directement le spa des Terrasses d'Eze dans un délai d'au moins 24h à l'avance, faute de quoi la totalité des soins sera facturée (les mêmes conditions s'appliquent aux bons cadeaux).

Tarifs TTC 2025, service et taxes inclus.

SAS Firoka Hospitality Eze - SIRET 82123614800028

GENERAL INFORMATION

Opening hours: 10.00am – 9.00pm according to season and day

Wellness Spa access

Children under 16 years old are not allowed in the wellness area.

The wearing of swimsuits is mandatory. We provide you a locker to store your belongings as well as a bathrobe, flip flops and a bath towel. The management disclaims any liability for loss, theft or damage to your personal belongings. Our Les Terrasses d'Eze Spa is a place of tranquility dedicated to well-being and harmony. It is therefore strictly forbidden to smoke, make noise and use your mobile phone. For the respect of hygiene standards, it is strictly forbidden to bring food into the spa.

Treatments

We invite you to arrive at the spa reception 10 minutes prior to your appointment. Any delay will result in a reduction of the time of your treatment.

Health

You should advise us of any health problems that may affect your treatment.

Cancellation policy

You will be asked for a credit card guarantee for each booking. For any modification or cancellation, you are asked to contact the Les Terrasses d'Eze Spa directly at least 24 hours in advance, otherwise all treatments will be charged 100% (the same cancellation conditions apply to gift vouchers).

2025 rates VAT and service included.