Vivre les expériences

HOLISSENCE

au





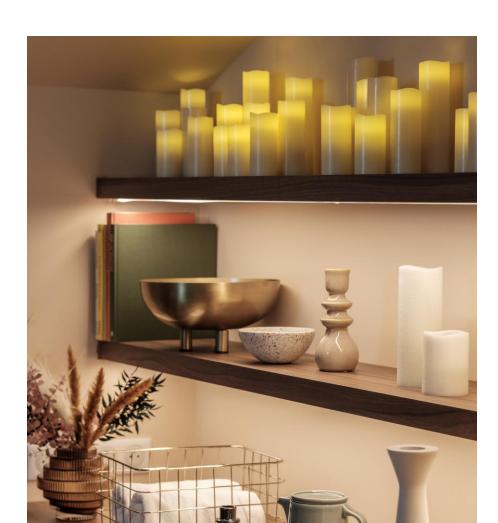




Que l'on soit client.e de l'hôtel ou parisien.ne en mal de bien-être, les portes du Seven Hôtel x Holissence sont grandes ouvertes pour vous accompagner sur le chemin de l'harmonie corps et esprit.

Whether you are a hotel guest or a Parisian, in need of well-being, the doors of the Seven Hotel x Holissence are wide open to lead you on the path to body and mind harmony.

Consultations - Séances	3
Consultations / Sessions	
Massages	10
Massages	
Informations	14
Spa Etiquette	



Méditation *Meditation*

La méditation est une pratique mentale qui consiste à focaliser son attention sur le présent. Ses bienfaits: lutte contre le stress, permet un sommeil de qualité. La méditation en pleine conscience consiste à porter attention à ce qui se passe, à l'instant où cela se passe et rien d'autre. L'objectif cette méditation guidée est de faire en sorte que les pensées perdent de parasites leur puissance. Le pratiquant devient ainsi plus conscient de sa propre vie.

Meditation is a mental practice of focusing your attention on the present. Its benefits: fight against stress, allows quality sleep. Mindful meditation is all about paying attention to what is happening, when it is happening and nothing else. The objective of this guided meditation is to make the parasitic thoughts lose their power. The practitioner thus becomes more aware of his own life.

Informations *Information*

Durée: 1 heure

Format: individuel ou collectif

Lieu: chambre - sur tapis ou sur

lit

Langues : Français et anglais

Duration: 1 hour

Format: individual or collective Location: bedroom - on carpet or

on bed

Tarifs
Languages: French and English

Prices

150,00€ - 1h 180,00€ - 1h30

Yin Yoga *Yin Yoga*

Pratique ultra lente aux multiples bienfaits pour le mental, le Yin yoga est un mélange entre le yoga et la méditation. Cette discipline offre détente et lâcher prise.

On apprend à trouver du confort dans l'inconfort. Ce qui s'avère très utile dans la vie de tous les jours.

Ultra slow practice with multiple benefits for the mind, Yin yoga is a mix between yoga and meditation. This discipline offers relaxation and letting go.

We learn to find comfort in discomfort. Which is very useful in everyday life.

Informations *Information*

Durée: 1 heure

Format: individuel ou collectif

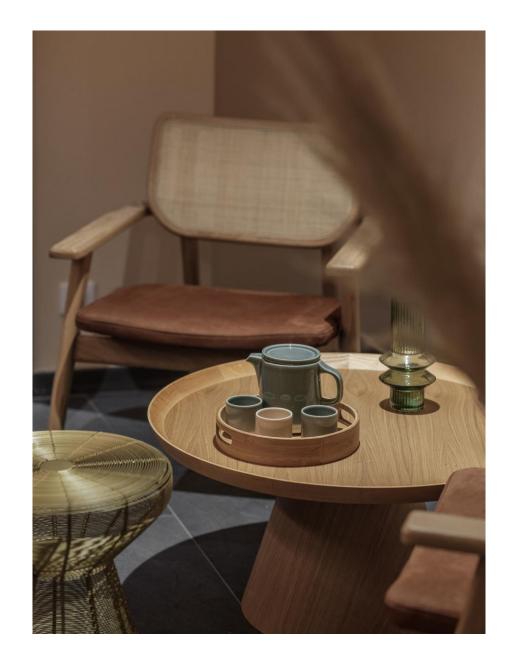
Lieu : chambre - sur tapis Langues : Français et anglais Duration: 1 hour

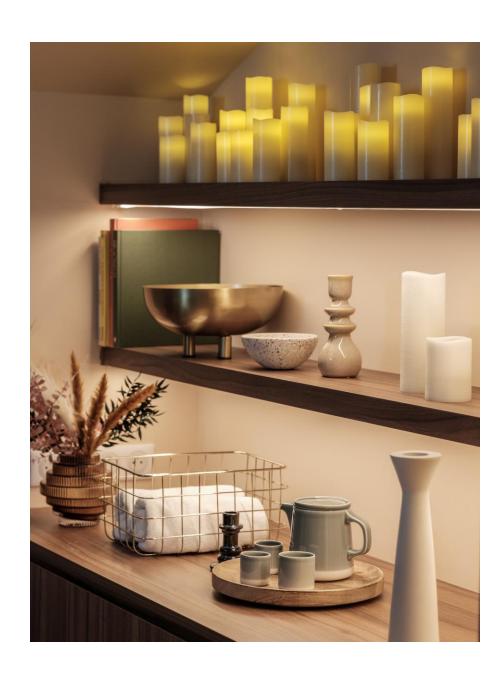
Format: individual or collective Location: room - on carpet

Languages: French and English

Tarifs *Prices*

150,00€ - 1h 180,00€ - 1h30





Sophrologie Sophrology

Inspirée de l'hypnose et de disciplines orientales telles que le yoga ou le zen, la sophrologie est une méthode de relaxation dynamique qui a pour objectif de transformer le stress, angoisses, les peurs... en pensées positives. Cette pratique psychocorporelle s'appuie essentiellement sur la détente physique, obtenue grâce à des exercices de respiration, et la visualisation d'images apaisantes.

Inspired by hypnosis and oriental disciplines such as yoga or zen, sophrology is a dynamic relaxation method which aims to transform stress, anxieties, fears ... into positive thoughts. This bodyminded practice is based primarily on physical relaxation, obtained through breathing exercises, and the visualization of soothing images.

Informations

Information

Durée: 1 heure

Format : individuel ou collectif Lieu : chambre - sur tapis ou sur

lit

Langues: Français

Duration: 1 hour

Format: individual or group

Location: bedroom - on mat or on

bed

Languages: French

Tarifs *Prices*

150,00€ - 1h 180,00€ - 1h30

Yoga Nidra Yoga Nidra

Le yoga nidra - appelé également yoga du sommeil - est une méthode de relaxation qui se pratique en position allongée. Il permet un lâcher prise immédiat. Il s'agit d'une quête de relaxation profonde. Votre guide créera un espace de sécurité et de confiance pour inviter ensuite à un relâchement total. Une séance de yoga nidra génère une détente profonde et permet de revenir aux sensations du corps.

Yoga nidra - also known as sleep yoga - is a method of relaxation that is practiced while lying down. It allows immediate letting go. It is a quest for deep relaxation. Your guide will create a space of safety and confidence to then invite to total relaxation. A yoga nidra session generates deep relaxation and allows you to return to the sensations of the body.

Informations *Information*

Durée: 1 heure

Format: individuel ou collectif Lieu: chambre - sur tapis ou sur

lit

Langue: Français

Duration: 1 hour

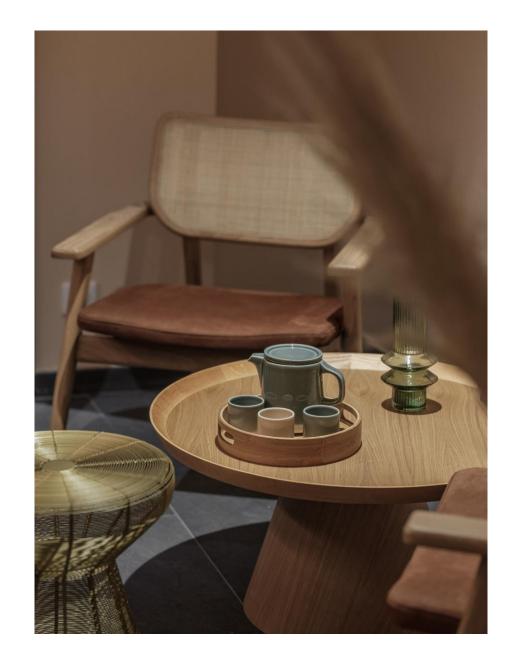
Format: individual or collective Location: bedroom - on carpet or

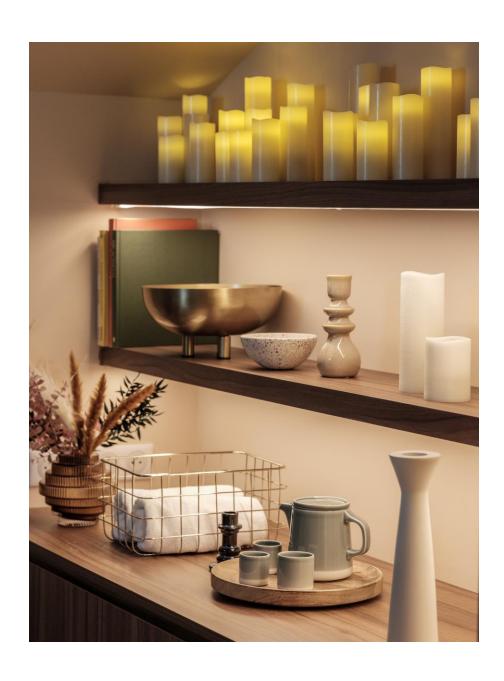
on bed

Language: French

Tarifs *Prices*

150,00€ - 1h 180,00€ - 1h30





Yoga sur Lit Yoga on Bed

Une discipline issue du yoga qui permet de retrouver bien-être et souplesse durablement. Postures assises, sur le ventre, sur le dos, exercices de respiration, de relaxation, de méditation, yoga des yeux, étirements, tantrisme... Des exercices pour prendre conscience de son corps et l'aider à se détendre et à se muscler profondément, sans forcer.

A discipline resulting from yoga which allows to find well-being and flexibility durably. Sitting postures, on the stomach, on the breathing back. exercises, relaxation, meditation, yoga of the eves, stretching, tantrism ... Exercises to become aware of your body and help it to relax and build up muscles deeply, without forcing.

Informations

Information

Durée : 1 heure Format: individuel Lieu: chambre - sur lit Langues: Français

Tarifs Prices

150,00€ - 1h 180,00€ - 1h30 150,00€ - 1h 180,00€ - 1h30

Duration: 1 hour Format: individual

Location: bedroom - on bed

Languages: French

Reiki Reiki

Le reiki est une pratique destinée à remettre en contact l'énergie et la force vitale intérieure pour réveiller les mécanismes d'autoguérison. Selon les praticiens et les chercheurs, la pratique du reiki a fait ses preuve dans la réduction de la douleur, du stress et de l'anxiété ; l'amélioration de la qualité du sommeil; l'accompagnement thérapeutique des personnes en post-opératoire..

Reiki is a practice designed to reconnect energy and inner life force to awaken the mechanisms of self-healing. According to practitioners and researchers, the practice of reiki has been shown to reduce pain, stress and anxiety; improving the quality of sleep; therapeutic support for post-operative people.

Informations Information

Durée : 1 heure

Format : individuel Lieu : chambre - sur lit

Langues: Français, anglais et

espagnol

Duration: 1 hour Format: individual

Location: bedroom - on bed Languages: French, English and

Spanish

Tarifs *Prices*

150,00€ - 1h 180,00€ - 1h30







sonothérapie La est une thérapeutique technique s'appuyant sur des instruments vibratoires comme les bols himalayens. Elle envisage l'individu dans sa globalité intégrant le corps et l'esprit. En effet, le son agit à la fois sur le corps, le mental, les émotions et l'esprit en les harmonisant afin d'améliorer sa santé et son bienêtre. Les instruments stimulent l'énergie vitale de notre corps et permettent de défaire les nœuds des plexus neuro-glandulaire ou chakras.

Sound therapy is a therapeutic technique vibratory using instruments such as Himalayan bowls. It considers the individual as a whole integrating body and mind. Indeed, sound acts on the body, mind, emotions and spirit at the same time, harmonizing them in order to improve one's health and well-being. The instruments stimulate the vital energy of our body and help loosen the nodes of the neuro-glandular plexuses or chakras.

Informations *Information*

Durée : 1 heure

Format : individuel Lieu : chambre - sur lit

Langues: Français et anglais

Duration: 1 hour Format: individual

Location: bedroom - on bed Languages: French and English

Tarifs *Prices*

150,00€ - 1h 180,00€ - 1h30

Massage Lâcher Prise

Massage Letting Go

Le massage du visage lâcher prise mêle l'aromathérapie pour ancrer, l'acupression pour détendre tout le corps et le Kodido, un massage ancestral japonais, véritable lifting naturel pour détendre tous les muscles du visage The letting go facial massage combines aromatherapy to anchor, acupressure to relax the whole body and Kodido, an ancestral Japanese massage, a real natural lifting to relax all the muscles of the face.

Informations Information

Durée : 1 heure Format : individuel

Lieu : chambre et Wellness

Chapel

Langues: Français et anglais

Duration: 1 hour Format: individual

Location: room and Wellness

Chapel

Languages: French and English

Tarifs *Prices*







Le massage Kobido, originaire du Japon, utilise des techniques ancestrales pour sublimer la peau du visage. Lifting naturel, il sans chirurgie, stimule également circulation la énergétique. Grâce au massage Kobido, les muscles peauciers, attachés par leurs extrémités à l'os et à la peau, vont se détendre. Percussions, battages et pincements se succèdent sur le visage pendant 60 minutes

Kobido massage, originally from Japan, usesancestral techniques to sublimate the skin of theface. Natural lifting, without surgery, it stimulatesalso energy circulation. Thanks to the Kobido massage, the skin muscles, attached by their ends to bone and skin, willrelax.Percussions. beatings and pinches follow one anotheron the face for 60 minutes

Informations

Information

Durée : 1 heure Format : individuel

Lieu: chambre et Wellness

Chapel

Langues : Français et anglais

Duration: 1 hour Format: individual

Location: room and Wellness

Chapel

Languages: French and English

Tarifs *Prices*

150,00€ - 1h

150,00€ - 1h

Massage Gua Sha Gua Sha Massage

Le massage du visage au Gua Sha sur le visage est devenu une gestuelle incontournable pour relancer la circulation, redonner de l'éclat au teint et activer le renouvellement cellulaire. Idéal pour lutter contre les signes Gua Sha facial massage on the face ishas become an essential gesture to relauncheirculation, restore radiance to the complexion and activatecell renewal. Ideal to fight against the signs of the time which past.

Informations *Information*

Durée: 1 heure

Format: individuel

du temps qui passe.

Lieu : chambre et Wellness

Chapel

Langues : Français et anglais

Duration: 1 hour Format: individual

Location: room and Wellness

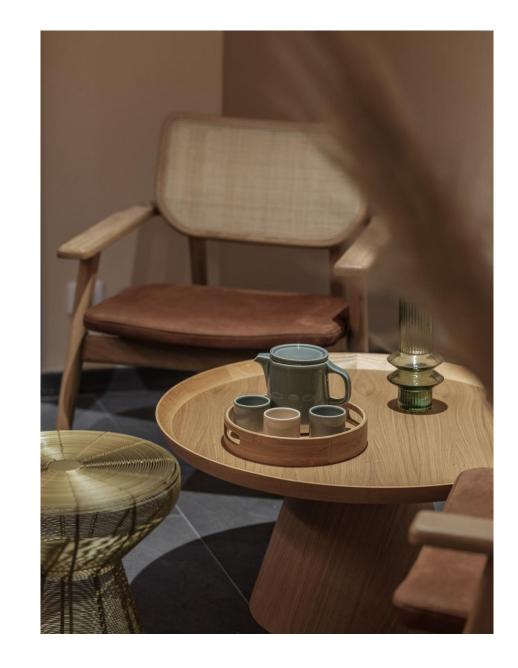
Chapel

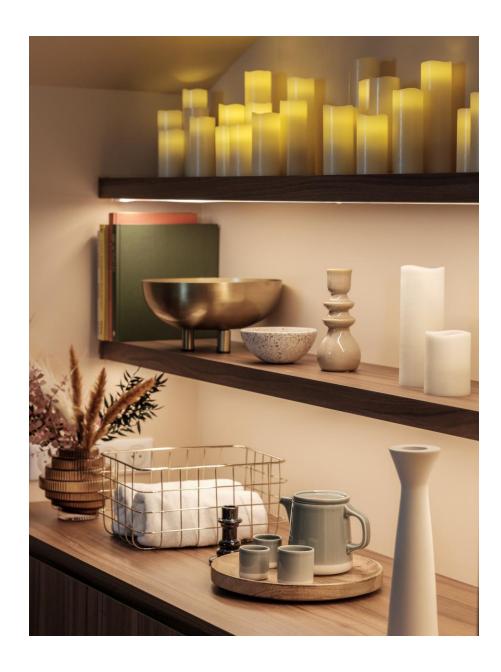
Languages: French and English

Tarifs *Prices*

150,00€ - 1h

150,00€ - 1h





Massage Relaxant Relaxing Massage

Ce massage du corps agit sur votre système nerveux. Ses effets montent au cerveau, stimulent la sécrétion d'endorphines qui ouvrent aux bienfaits de l'euphorie et du ralentissement du rythme cardiaque

This body massage acts on your systemnervous. Its effects go up to the brain, stimulate thesecretion of endorphins that open to the benefits of euphoria and slowing of the pacecardiac

Informations

Information

Durée: 1h30

Format: individuel

Lieu: chambre et Wellness

Chapel

Langues : Français et anglais

Duration: 1h30 Format: individual

Location: room and Wellness

Chapel

Languages: French and English

Tarifs *Prices*

180,00€ -1h30

180,00€ -1h30

À propos d'Holissence

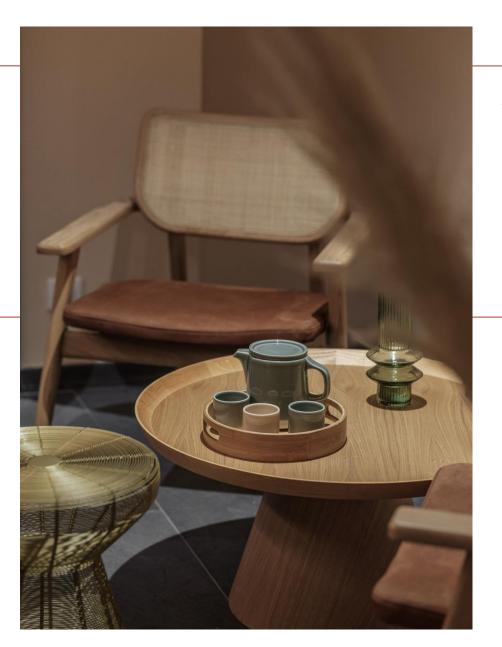
Holissence est un écosytème proposant des expériences bien-être. La société est composée d'une communauté de plus de 300 000 membres, une agence, des maisons bien-être et une conciergerie bien-être.

Réservation & Annulation

Une prise de rendez-vous à la réception 24 heures à l'avance est recommandée pour bénéficier des horaires souhaités.

Pour toute annulation ou modification de rendez-vous, nous vous prions de bien vouloir nous informer 2 heures à l'avance en semaine et 24 heures le weekend. Dans le cas contraire, la prestation vous sera facturée dans son intégralité.

Réservation disponible du lundi au vendredi, de o8hoo à 22hoo.



About Holissence

Holissence is an ecosystem offering wellbeing experiences. The company is made up of a community of over 300,000 members, an agency, wellness centers and a wellness concierge.

Booking & Cancellation Policy

We advise you to make an appointment with the reception 24 hours in advance if you want to enjoy the best schedule.

Would you wish to modify or cancel your appointment, please allow a two hours notice on all bookings on weekdays and 24 hours on weekends. If this delay is not respected, full amount of treatment will be charged.

Reservation available from Monday to Friday, 8:00am to 10:00pm.