

Vivre les expériences

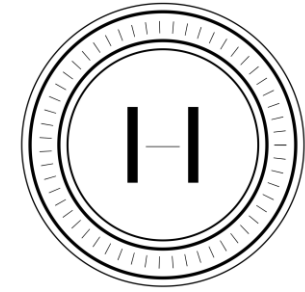
HOLISSENCE

au



seven *hôtel*





Que l'on soit client.e de l'hôtel ou parisien.ne en mal de bien-être, les portes du Seven Hotel x Holissance 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 Holissance are wide open to lead you on the path to body and mind harmony.

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

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 parasites perdent de 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
Languages: French and English*

Tarifs

Prices

150,00€ - 1h
180,00€ - 1h30

*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

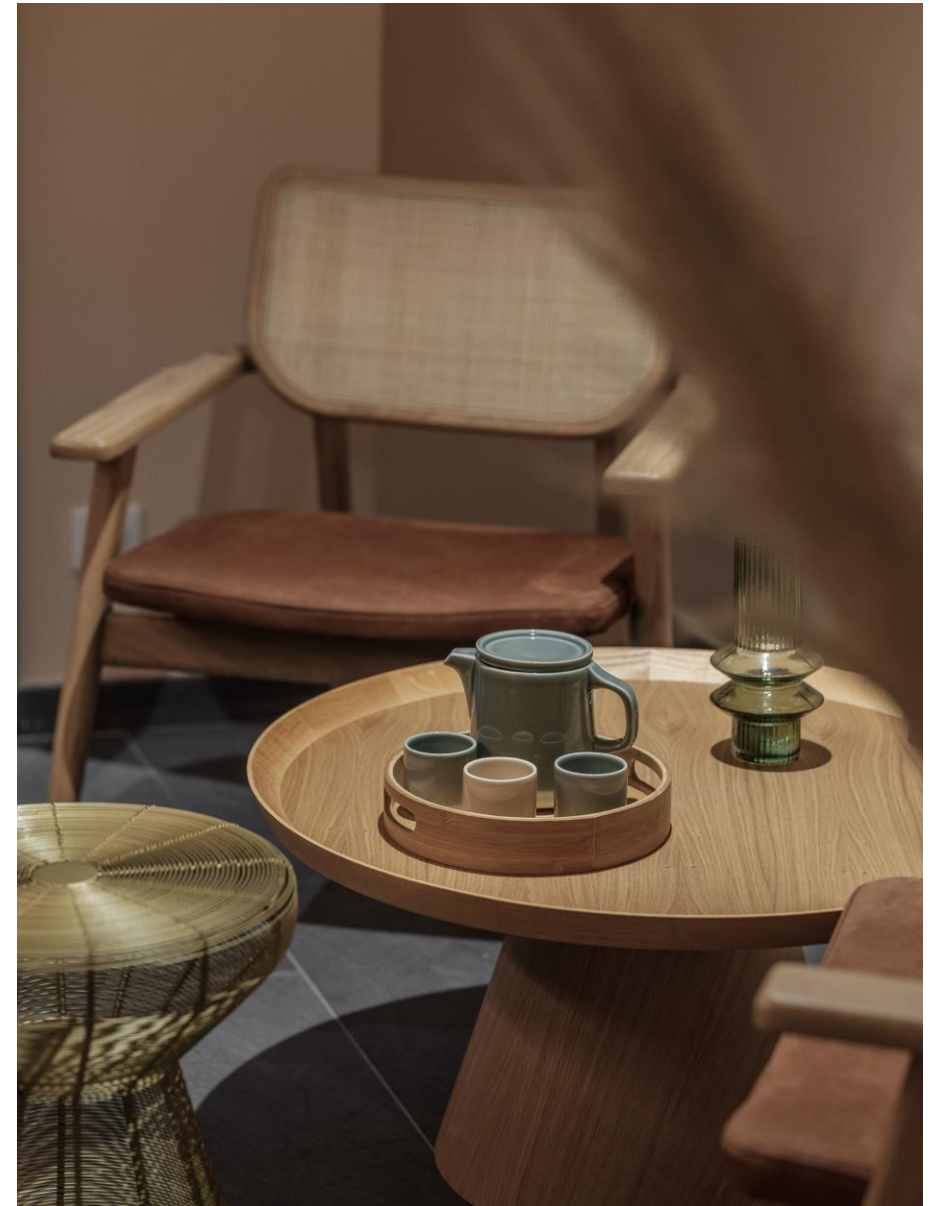
*Duration: 1 hour
Format: individual or collective
Location: room - on carpet
Languages: French and English*

Tarifs

Prices

150,00€ - 1h
180,00€ - 1h30

*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, les 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 body-minded 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

*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

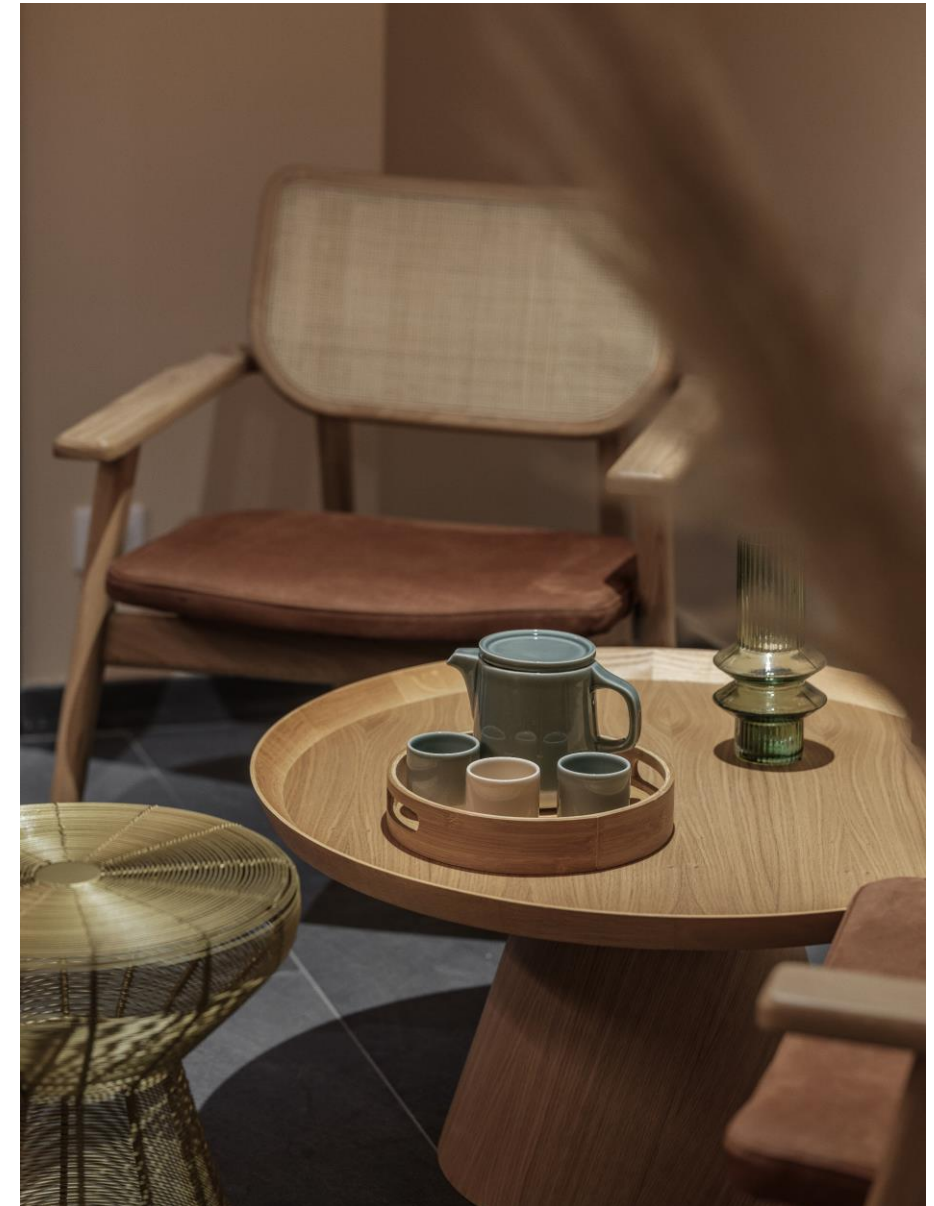
*Duration: 1 hour
Format: individual or collective
Location: bedroom - on carpet or on bed
Language: French*

Tarifs

Prices

150,00€ - 1h
180,00€ - 1h30

*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 back, breathing exercises, relaxation, meditation, yoga of the eyes, 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

*Duration: 1 hour
Format: individual
Location: bedroom - on bed
Languages: French*

Tarifs Prices

150,00€ - 1h
180,00€ - 1h30

*150,00€ - 1h
180,00€ - 1h30*

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 preuves 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

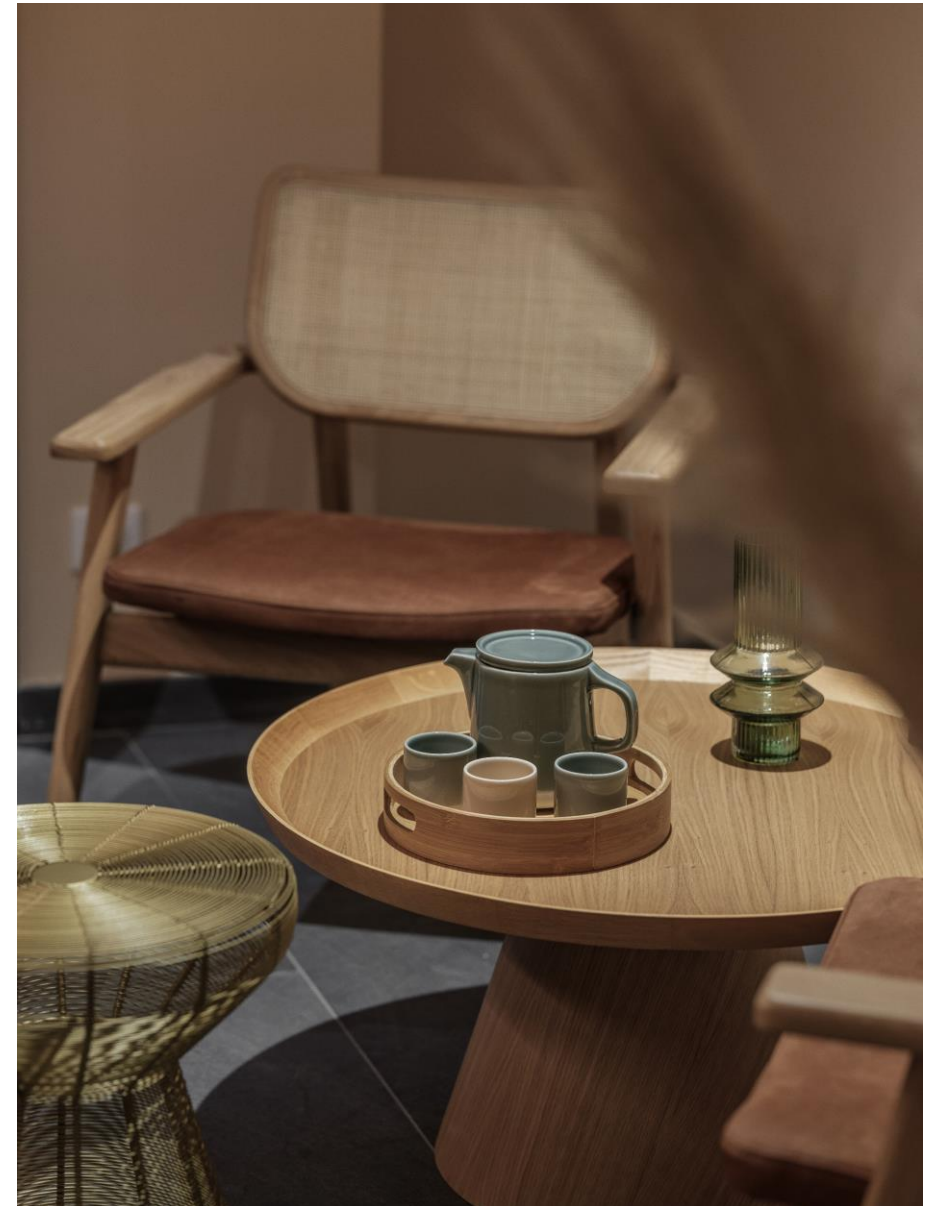
*Duration: 1 hour
Format: individual
Location: bedroom - on bed
Languages: French, English and Spanish*

Tarifs

Prices

150,00€ - 1h
180,00€ - 1h30

*150,00€ - 1h
180,00€ - 1h30*



Sound Healing

Sound Healing

La sonothérapie est une technique thérapeutique 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 bien-être. 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 using vibratory 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

*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

150,00€ - 1h

150,00€ - 1h





Massage Kobido

Kobido Massage

Le massage Kobido, originaire du Japon, utilise des techniques ancestrales pour sublimer la peau du visage. Lifting naturel, sans chirurgie, il stimule également la circulation 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, uses ancestral techniques to sublimate the skin of the face. Natural lifting, without surgery, it stimulates also energy circulation. Thanks to the Kobido massage, the skin muscles, attached by their ends to bone and skin, will relax. Percussions, beatings and pinches follow one another on 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 du temps qui passe.

Gua Sha facial massage on the face ishas become an essential gesture to relaunchcirculation, restore radiance to the complexion and activatecell renewal.Ideal to fight against the signs of the time whichpast.

Informations

Information

Durée : 1 heure
Format : individuel
Lieu : chambre et Wellness Chapel
Langues : Français et anglais

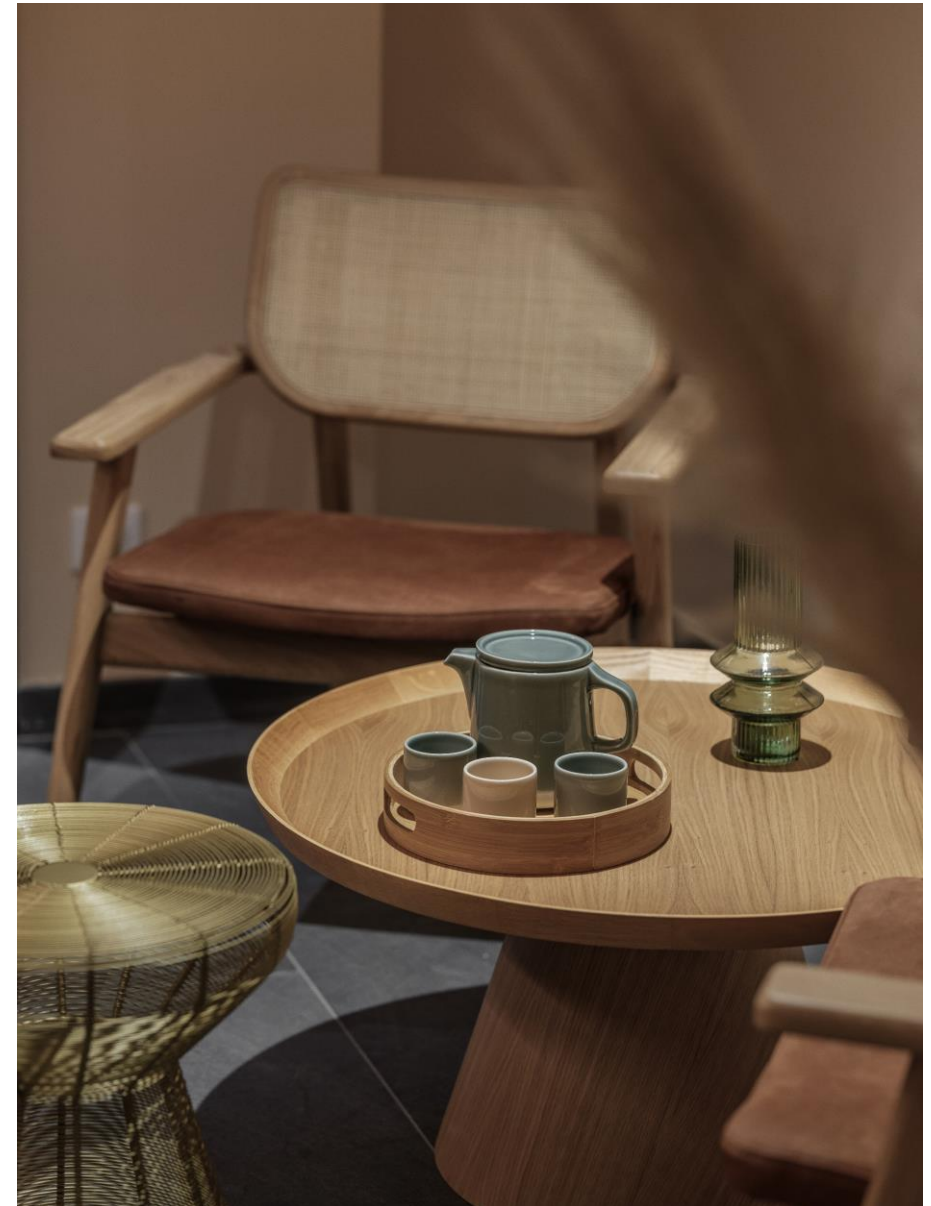
*Duration: 1 hour
Format: individual
Location: room and Wellness Chapel
Languages: French and English*

Tarifs

Prices

150,00€ - 1h

150,00€ - 1h





Massage 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 system nervous. Its effects go up to the brain, stimulate the secretion of endorphins that open to the benefits of euphoria and slowing of the pace cardiac

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'Holissance

Holissance est un écosystème 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 08h00 à 22h00.



About Holissance

Holissance is an ecosystem offering well-being 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.