

# ESPACE BIEN-ÊTRE FREGATE

## MENU DE SOINS



# ESPACE BIEN-ÊTRE FREGATE



SOTHYS .....	3
ESPACE BIEN-ÊTRE FREGATE .....	4
FREGATE WELLNESS AREA	
SOINS VISAGE .....	5
FACIAL TREATMENTS	
SOINS CORPS .....	7
BODY TREATMENTS	
JOURNEE DETENTE.....	9
RELAXING DAY	
SOINS ENFANTS .....	10
CHILD TREATMENTS	
SOINS BEAUTÉ .....	11
BEAUTY TREATMENTS	
INFORMATIONS .....	13
INFORMATION	

Depuis 1946, Sothys représente l'excellence française du soin en instituts et spas. Choisir Sothys, c'est choisir une expérience de soin plurielle alliant une technicité irréprochable à une réelle expérience sensorielle. La dynamique de la Maison Sothys repose sur sa capacité à rester elle-même tout en apportant des solutions nouvelles dans le monde changeant de la beauté. Dans chacune de nos innovations, nous poursuivons l'idée d'une beauté responsable, respectueuse de la peau et de l'environnement.

Since 1946, Sothys has represented French excellence in spa and institute care. Choosing Sothys means choosing a plural treatment experience combining irreproachable technicality with a real sensory experience. The dynamics of Maison Sothys are based on its ability to remain itself while providing new solutions in the changing world of beauty. In each of our innovations, we pursue the idea of responsible beauty, respectful of the skin and the environment.

**L'expérience du soin.** Au-delà des formules, Sothys s'attache depuis l'origine à développer des protocoles uniques qui mêlent sensorialité, efficacité et approche personnalisée du soin transformant chaque rendez-vous en une parenthèse de bien-être pour le corps et l'esprit. Un art qui fait toute la différence.

**The experience of care.** Beyond the formulas, Sothys has been committed from the outset to developing unique protocols that combine sensoriality, efficiency and a personalized approach to treatment, transforming each appointment into a parenthesis of well-being for body and mind. An art that makes all the difference.

**La nature.** Chez Sothys, la nature n'est pas un instrument, c'est une raison d'être, une philosophie... une source d'inspiration, depuis toujours.

**Nature.** At Sothys, nature is not an instrument, it is a reason d'être, a philosophy ... a source of inspiration, since always.

**La science.** La Recherche avancée du Laboratoire Sothys constitue le socle des innovations scientifiques de la marque. Une philosophie qui repose sur efficacité, sécurité, naturalité et sensorialité, ainsi qu'une capacité d'innovation au faîte des dernières avancées cosmétiques.

**Science.** The advanced research of the Sothys Laboratory constitutes the basis of the scientific innovations of the brand. A philosophy based on efficiency, safety, naturalness and sensoriality, as well as a capacity for innovation at the peak of the latest cosmetic advances.



## ESPACE BIEN-ÊTRE FREGATE

## FREGATE WELLNESS AREA

Niché au cœur de l'hôtel le Frégate provence, situé entre golf, mer et vignes à Saint-Cyr-sur-mer, nous disposons d'un cadre accueillant et paisible.

Avec nos différentes installations: jacuzzi, piscine intérieure chauffée, sauna, salle de repos et terrasse extérieure avec transat , venez profiter d'un moment de relaxation. Vous pourrez prolonger votre voyage, grâce aux doigts experts de nos praticiennes, combinés aux protocoles sensoriels de Sothys. Nous vous recevrons dans une de nos cabines chaleureuses mais également en duo, si vous souhaitez partager ce moment à deux.

Nous saurons vous conseiller également au sein de notre boutique, pour répondre à vos besoins et vous permettre de poursuivre votre évasion à domicile.

Nestled in the heart of the Hôtel Frégate Provence, located between golf, sea and vineyards in Saint-Cyr-sur-mer, we have a welcoming and peaceful setting.

With our various facilities: jacuzzi, heated indoor swimming pool, sauna, rest room and outdoor terrace with deckchair, come and enjoy a moment of relaxation. You will be able to extend your trip, thanks to the expert fingers of our practitioners, combined with Sothys sensory protocols. We will welcome you in one of our warm cabins but also as a duo, if you want to share this moment together.

We will also be able to advise you in our shop, to meet your needs and allow you to continue your escape at home.

# SOINS VISAGES

## FACIAL TREATMENTS



### Traitement intensif hydratant Hydra3Ha. Hyaluronic acid™ à l'extrait de bolet 1055

75 min - 125€



Alliance parfaite de technicité et de sensorialité, ce soin associe des textures ultra confortables à des actifs haute performance pour inonder la peau de bien-être et lui procurer une sensation d'hydratation absolue. Hydratation pro jeunesse: 100% de satisfaction après 3 soins.

### Hydrating intensive treatment Hydra3Ha. Hyaluronic acid™ with 1055 boletus extract

In a perfect alliance of technical advancement and sensory pleasure, this treatment combines ultra-comfortable textures with highperformance active ingredients to bathe the skin with well-being and provide it with a sensation of absolute hydration. Pro youth hydration 100% satisfaction after 3 treatments.

### Traitement intensif dépolluant énergisant Detox Energie™

75 min - 125€



Un soin détox pour donner un nouveau souffle à la peau et l'aider à se défendre en toutes circonstances contre les méfaits du stress environnemental qui peuvent accélérer le vieillissement cutané. Satisfaction dès le 1er soin : 100%. La peau est rechargée en énergie, le teint est lumineux, comme dépollué.

### Depolluting energizing intensive treatment detox energie™

A treatment to treat the skin to a burst of energy and help it to defend itself in any situation against the harmful effects of environmental stress, which can accelerate skin ageing. 100% of satisfaction from the 1st treatment. The skin is recharged with energy. The complexion is bright and appears depolluted.

### Traitement intensif jeunesse βP3. Tri- complex™ Safran-sophorapeptides\*

75 min - 125€



Au travers de 5 étapes clés et 8 formules spécifiques, vivez l'efficacité jeunesse Sothys associée à des massages relaxants et de prise en charge experte pour une peau visiblement plus jeune. 50% de fermeté en plus après 3 soins !

### Youth Intensive treatment βP3. Tricomplex™ Saffron-sophora- peptides\*

Through five steps and eight specific formulas, live the experience Sothys youth effectiveness with relaxation massages and expert treatment, for visibly younger skin. 50% more firmness after 3 treatments!

## **Le Soin Saisonnier Visage** *édition limitée*

Un concept inédit alliant chronobiologie et gourmandise pour révéler l'éclat de la peau à chaque saison. Un véritable bol d'oxygène associé à un cocktail de minéraux pour booster les défenses avant l'hiver et à un cocktail de vitamines pour la revitaliser à l'approche de la belle saison.

45 min - 80€



## **Seasonal treatment** *limited edition*

An original concept combining chronobiology and delicious flavours to reveal the skin's radiance, season by season. A dose of oxygen associated with a cocktail of minerals to boost the skin's defence system before winter and with a cocktail of vitamins to revitalise it before summer.

## **Soin professionnel correcteur**

Très concentré en actifs puissants, un soin en 4 temps pour retrouver une peau saine, nette et débarrassée des imperfections

40 min - 80€



## **Correcting professional treatment**

Highly concentrated in powerful active substances, a 4-step treatment for a healthy clear skin which targets imperfections.

## **Soin professionnel Peeling resurfaçant**

Pour une peau renouvelée, idéal en préparation d'une cure de Traitements intensifs. Inspiration médicale et expertise esthéticienne\*\*\*

60 min - 90€



## **Resurfacing peeling professional treatment**

For total skin renewal, ideal as skin preparation prior to Intensive treatments. Medical inspiration with beautician expertise\*\*\*

## **Le soin professionnel yeux cryo**

Ce soin spécifiquement étudié pour la zone du contour de l'oeil permet d'estomper immédiatement les signes de fatigue et du vieillissement et d'apporter un effet fraîcheur immédiat grâce aux Porcelaines de modelage exclusives Sothys.

45 min - 80€



## **Cryo eye professional treatment**

This treatment, which has been specifically designed for the eye area, immediately erases signs of fatigue and ageing, while Sothys exclusive Modelling porcelains provide a refreshing effect.

## **Soin professionnel yeux cryo + Traitement intensif Hydra3Ha.**

Hyaluronic acid™ Hydratation intense et regard éclatant.

90 min - 155€



## **Cryo eye professional treatment + Hydrating intensive treatment**

Hydra3Ha. Hyaluronic acid™ Intense hydration and sparkling eyes.





## SOINS CORPS

## BODY TREATMENTS

### INDONESIE ANCESTRALE™

Un protocole de 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 dépayçant combinant massage global du corps et rituel respiratoire cliente et praticien(ne).

60 min - 105€



### INDONESIE ANCESTRALE™

An original treatment protocol inspired by ancestral Indonesian beauty rituals to bring about powerful wellbeing for the body and mind by rebalancing their energies. An exotic treatment combining global body massage and breathing ritual for both the client and the beauty therapist

### Hanakasumi™

Un protocole unique d'inspiration japonaise : gommage aux gants, massage de tout le corps et massage des pieds dans un rituel ressourçant et nourrissant aux notes aériennes.

60 min - 105€



### Hanakasumi™

A unique protocol of Japanese inspiration: peeling with exfoliating gloves, relaxing modelling of the entire body and specific modelling of the feet in this nourishing, delicately perfumed ritual.

### Sensations orientales

Un protocole de soin exceptionnel puisé dans les rites ancestraux orientaux aux notes aromatiques de myrrhe et d'ambre: un onguent pour préparer le corps au gommage puis un massage agrémenté d'une gestuelle exclusive Sothys pratiquée avec une Argile de gommage inspirée des méthodes traditionnelles orientales, offerte en fin de soin

60 min - 105€



### Sensations orientales

An exceptional spa treatment protocol inspired by ancestral Oriental rites with aromatic notes of myrrh and amber: an unctuous enzymatic gel prepares the body for exfoliation, then an exclusive Sothys modelling with a scrubbing terracotta stone inspired from traditional oriental techniques, offered at the end of the treatment

# Les Soins 100% sur-mesure.

*Massages, gommages et enveloppements à combiner et à personnaliser avec le parfum de votre choix parmi 5 évasions sensorielles*

# 100% customized body treatments.

*Modelling, scrubs and wrap to be combined and customized with the fragrance of your choice from 5 sensory escapes*

## Gommage sucre et sel 100% sur-mesure

Gommage tonifiant associant sels marins et sucres. Une exfoliation sucrée-salée pour une peau veloutée.

30 min - 60€



## 100% customized Sugar and salt scrub

Tonic exfoliation combining sea, salts and sugars. Sweet-salty exfoliation for velvety skin

## Massage relaxant 100% sur-mesure

3 textures au choix. Choisissez votre produit de massage : Huile nourrissante, Crème douce et onctueuse ou Beurre de karité .

Soin personnalisé qui s'adapte à vos besoins, type de modelage et pression.

30 min – 60€

45 min – 85€

60 min – 110€

75 min – 135€



## 100% customized relaxing modelling

3 textures to choose. Choose your modelling product: Nourishing Oil, Soft unctuous cream or Shea butter. personalized treatment that adapts to your needs, type of massage and pressure.

## Enveloppement 100% sur-mesure

Vivez la sensation réconfortante d'un enveloppement hydratant / nourrissant appliqué tiède sur la peau et laissez votre corps et votre esprit s'échapper au gré de la senteur que vous aurez sélectionnée. Effet peau douce garanti !

30 min - 60€



## 100% customized wrap

Experience the comforting sensation of a hydrating/nourishing wrap applied warm onto the skin, and let your body and your mind indulge in pure escapism with the fragrance you have chosen. The soft skin effect is guaranteed

## Massage future maman

Moment de détente avant l'arrivée de bébé, adapté à votre grossesse. A partir du 4eme mois uniquement.

45 min - 90€



## Mom-to-be massage

Moment of relaxation before the baby's arrival, adapted to your pregnancy. From the 4th month only.





# JOURNEE DETENTE RELAXING DAY

## SPA & DEJEUNER

Profitez d'un moment d'exception, en commençant par 2h d'accès à l'espace aquatique, suivi d'un soin de 45 minutes (soin saisonnier visage ou soin 100% sur mesure pour le corps). Vous poursuivrez votre moment de détente, dans notre brasserie la Restanque avec : plat du jour, café gourmand et une boisson de votre choix (hors champagne).

45 min – 115€  
(total : 2h45)

♀ ♂

## SPA & LUNCH

Enjoy a moment, starting with 2 hours of access to the aquatic area, followed by a 45-minute treatment (seasonal facial treatment or 100% tailor-made body treatment). You will continue your moment of relaxation in our brasserie La Restanque with: dish of the day, gourmet coffee and a drink of your choice (excluding champagne).

## ANNIVERSAIRE ou ENTERREMENT DE VIE DE JEUNE FILLE / GARCON

♀ ♂

Vous souhaitez organiser une fête d'anniversaire ou un enterrement de vie de jeune fille ? Nous mettrons tout en œuvre pour faire de cette journée un événement inoubliable. Pour cela nous vous proposons :

- Accès de 3 heures à l'espace aquatique
- Soins 100% sur mesure de 30 minutes par accompagnant(e).
- Soins de 45 minutes pour la personne à l'honneur de cette journée (soin saisonnier visage ou 100% sur mesure corps)

*Minimum 5 personnes et maximum 10.  
Selon disponibilités – hors samedi après-midi.*

**Ami(e)s : 60€ / personne**

**Elu(e) : 80€**

## ANNIVERSARY or BURIAL OF A YOUNG GIRL / BOY

♀ ♂

Whether you want to organize a birthday party or a bachelorette party, we will do everything to make this day an unforgettable event. For this we offer:

- 3-hour access to the aquatic area
- 100% tailor-made treatment of 30 minutes per accompanying person.
- 45-minute treatment for the person in the spotlight of this day (seasonal facial treatment or 100% custom-made body treatment)

*Minimum 5 people and maximum 10.  
Subject to availability - except Saturday afternoon.*

**Friends: 60 € / person**

**Elected: 80 €**



**MON JOLI PETIT VISAGE**

Avec l'application du Nettoyant Mousse de Coton Candy Chanti, masque et massage au goût de noisette au chocolat et une touche finale d'hydratation à la vanille fraise, votre enfant appréciera d'apprendre une bonne routine de soins quotidiens et retrouvera son petit visage doux.

20 min - 45€

♀ ♂

**MY PRETTY LITTLE FACE**

With the application of the Candy Chanti Cotton Foam Cleanser, mask and massage with chocolate hazelnut flavor and a final touch of hydration with strawberry vanilla, your child will appreciate learning a good daily care routine and will find his little face. soft.

**MON PREMIER MASSAGE**

Il n'y a pas d'âge pour profiter d'un bon massage! Et si elle a un délicieux parfum de miel et de vanille, votre enfant sera encore plus ravi. Conçu pour les enfants, ce massage apaisant nourrira sa peau.

20 min - 45€

♀ ♂

**MY FIRST MASSAGE**

There is no age to enjoy a good massage! And if it has a delicious scent of honey and vanilla, your child will be even more delighted. Designed for children, this soothing massage will nourish your child's skin.

**Tandem parent / enfant en duo**

30 min - 105€

**Parent / child tandem in duo**

**MES DOIGTS DE FÉE**

Les manucures ne sont pas réservées aux femmes adultes - tout le monde devrait prendre soin de leurs mains, même les plus petites! Ce traitement est spécialement conçu pour les enfants et les adolescentes et offre également une pause détente pour vous.

20 min - 35€

♀

**MY FAIRY FINGERS**

Manicures aren't just for adult women - everyone should take care of their hands, even the smallest! This treatment is specially designed for children and teenage girls and also offers a relaxing break for you.



# SOINS BEAUTE

## BEAUTY TREATMENTS



### BEAUTÉ DES MAINS OU DES PIEDS

45 min - 65€

♀ ♂

Soin composé d'un limage, traitement des cuticules, gommage, (ponçage et bain pour les pieds), modelage relaxant et nourrissant puis pose d'une base protectrice, qui vous assurera des mains ou pieds soignés et des ongles brillants .

### BEAUTY OF HANDS OR FEET

Treatment consisting of a filing, cuticle treatment, exfoliation (sanding and bath for the feet), relaxing and nourishing massage then application of a protective base, which will ensure your hands or feet are well groomed and nails shiny..

### POSE DE VERNIS SIMPLE

15 min – 20€ ♀

### SIMPLE NAIL POLISH APPLICATION

### BEAUTÉ DES MAINS OU DES PIEDS + POSE DE VERNIS

60 min – 80€ ♀

### BEAUTY OF HANDS OR FEET + NAIL POLISH APPLICATION

### POSE DE VERNIS SEMI-PERMANENT

45 min – 45€ ♀

### SEMI PERMANENT NAIL POLISH APPLICATION

### BEAUTÉ DES MAINS OU DES PIEDS + POSE DE VERNIS SEMI PERMANENT

75 min – 95€ ♀

### BEAUTY OF HANDS OR FEET + SEMI PERMANENT NAIL POLISH

### EPILATIONS - WAXING :

Sourcils - Eyebrows

20€

Lèvre ou menton - Lips or chin

10€

Aisselles / maillot classique ♀ Under arms / classic bikini

25€

Maillot brésilien ♀ Brazilian biki waxing

35€

Maillot intégral ♀ Full bikini waxing

45€

Demi-jambes - Half legs

30€

Jambes entières - Full legs

45€

Bras - Arms

25€

Torse ou dos - Chest or back

40€





## INFORMATIONS INFORMATION

### HORAIRES

LUNDI et MARDI : 9h – 18h

MERCREDI AU VENDREDI : 10h – 19h

SAMEDI : 10h – 20h

DIMANCHE : 9h – 13h

### HOURS

MONDAY & TUESDAY: 9 a.m. - 6 p.m.

WEDNESDAY TO FRIDAY: 10 a.m. - 7 p.m.

SATURDAY: 10 a.m. - 8 p.m.

SUNDAY: 9 a.m. - 1 p.m.

### INSTALLATIONS

Au sein de l'espace bien-être nous avons deux cabines de soins, une simple et une double pouvant accueillir les soins en duo.

Au sein de l'espace aquatique nous disposons : d'une piscine intérieure chauffée, un jacuzzi, un sauna, une salle de repos, des équipements de fitness et une terrasse extérieure avec des transats.

**Vous bénéficiez d'un accès de deux heures offert avec chaque soin.**

Les installations peuvent être parfois indisponibles pour raison technique, sans que cela n'engage de compensation financière ou de prolongement de la durée du soin.

### FACILITIES

In the wellness area we have two treatment cabins, one single and one double that can accommodate duo treatments.

Within the aquatic area we have: a heated indoor swimming pool, a Jacuzzi, a sauna, a rest room, fitness equipment and an outdoor terrace with deckchairs.

**You benefit from a two-hour access offered with each treatment.**

The facilities may sometimes be unavailable for technical reasons, and this will not involve financial compensation or extension of the duration of the treatment.

## RESERVATION

Vous pouvez réserver vos soins depuis votre chambre en composant le « 3949 »  
Depuis l'extérieur nous sommes joignable au 04.94.29.39.49.

Afin que l'on puisse vous recontacter, merci de nous laisser un message avec votre nom et numéro de téléphone.

Pour les week-ends nous vous recommandons de réserver minimum une semaine à l'avance.

Tous nos soins peuvent être réservés en cabine duo.

## ANNULATION

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

## VOTRE RENDEZ-VOUS

Résidents de l'hôtel : nous vous informons que les peignoirs, serviettes et chaussons sont disponibles directement dans votre chambre. Nous vous invitons à vous présenter directement en peignoir. Nous ne disposons pas de linge complémentaire.

Pour la clientèle extérieure : vous aurez à votre disposition des vestiaires à votre arrivée, avec des casiers pour y déposer vos biens personnels. Nous vous fournissons peignoirs, serviettes et chaussons

\* Nous invitons notre clientèle à se présenter 15 minutes avant le début de votre rendez-vous afin que votre expérience sensorielle puisse être parfaite. Tout retard entraînera une diminution de temps sans réduction financière, afin de garantir le bon déroulement de la journée.

\* Le port du maillot de bain est obligatoire au sein de l'espace aquatique et dans chaque installation. Il faudra donc vous en munir.

\* Nous déclinons toute responsabilité concernant les pertes et vols de vos objets personnels.

\* L'espace bien-être est un lieu calme, nous vous demanderons de ne pas crier, ni sauter, et de parler doucement pour le respect de chacun.

## BOOKING

You can book your treatments from your room by dialing "3949"

From outside we can be reached at 04.94.29.39.49.

So that we can get back to you, please leave us a message with your name and phone number.

For weekends we recommend that you book a minimum of one week in advance. All our treatments can be booked in a duo cabin.

## CANCELLATION

For any cancellation or modification of an appointment, we kindly ask you to inform us 24 hours in advance. Otherwise, the service will be invoiced to you in its entirety.

## YOUR MEETING

Hotel residents: we inform you that bathrobes, towels and slippers are available directly in your rooms,.. We invite you to come directly in a bathrobe. We do not have laundry.

For external customers: you will have changing rooms at your disposal when you arrive, with lockers to store your personal belongings. We provide you with bathrobes, towels and slippers

\* We invite our customers to arrive 15 minutes before the start of your meeting so that your sensory experience can be perfect. Any delay will lead to a reduction in time without financial reduction, in order to ensure the smooth running of the day.

\* Wearing a swimsuit is compulsory in the spa and at each facility. You will therefore need to bring it.

\* We accept no responsibility for the loss and theft of your items.

\* The wellness area is a calm place, we will ask you not to shout or jump, and to speak softly for the respect of everyone.

## SANTE

Nos prestations sont des soins de bien-être et détente mais n'ont aucune vocation thérapeutique ou médicale.

Nous vous demandons de nous aviser de tout problème de santé ou allergie, surtout si ça mérite une attention particulière comme une grossesse.

### LES ENFANTS de moins de 16 ans

L'accès à l'espace bien-être est autorisé aux enfants de moins de 16 ans mais uniquement accompagnés d'une personne majeure.

Les enfants pourront profiter de la piscine intérieure, tout en respectant le calme et la sérénité des lieux. Les cris et sauts sont interdits, tout comme l'accès au sauna et jacuzzi ainsi que les installations de fitness. Les soins peuvent être prodigués à partir de 3 ans, sous la responsabilité d'un adulte.

## HEALTH

Our services are well-being and relaxation treatments but have no therapeutic or medical vocation.

We ask that you advise us of any health problem or allergy, especially if it deserves special attention such as pregnancy.

### CHILDREN under 16

Access to the wellness area is authorized for children under 16 but only accompanied by an adult.

Children can enjoy the indoor swimming pool, while respecting the calm and serenity of the place. Shouts and jumps are prohibited, as is access to the sauna and jacuzzi as well as the fitness facilities. Care can be provided from 3 years old, under the responsibility of an adult.

---

ESPACE BIEN-ÊTRE FREGATE  
Lieu-dit Frégate  
Route de bandol RD 559  
83270 St-Cyr-Sur-Mer

04.94.29.39.49

ou

04.94.29.39.39

[spa.fregate@dolce.com](mailto:spa.fregate@dolce.com)

[www.dolcefregate.com](http://www.dolcefregate.com)

**Suivez-nous :**

@dolcefregateseminaire