



SPA
HÔTEL DE LA CITÉ
MGALLERY CARCASSONNE

Menu *Spa & Bien-Être*
CINQ MÔNDES





Notre *histoire*

Authenticité et sérénité
au cœur de la Cité de Carcassonne

Un moment mémorable vous attend dans le décor magique et historique de la Cité Médiévale.

Notre Spa est pensé dans un esprit cosy et confidentiel afin de vous faire vivre un voyage sensoriel à travers les rituels de soins Cinq Mondes. Équipé de deux cabines de soins d'un accès SPA (hammam, douche sensorielle) D'un bain phyto-aromatique et d'un espace de relaxation, notre Spa invite au bien-être dans sa globalité. Nous l'avons conçu comme un sanctuaire unique où science et ingrédients naturels se rencontrent pour créer des soins anti-âges aux résultats visibles. Laissez vos tensions disparaître entre les mains expertes de nos spécialistes.

A memorable moment awaits you in the magical and historic setting of the Medieval City.

Our Spa has been designed in a cosy and confidential spirit to take you on a sensory journey through Cinq Mondes treatment rituals. Equipped with two treatment rooms, SPA access (hammam, sensory shower), a phyto-aromatic bath and a relaxation area, our Spa invites you to experience total well-being. We've designed it as a unique sanctuary where science and natural ingredients come together to create anti-ageing treatments with visible results. Let your tensions melt away in the expert hands of our specialists.



Notre *marque*

CINQ MŌNDES
PARIS

Explorez le monde à travers les yeux des Fondateurs et leurs voyages initiatiques à la recherche des traditions ancestrales de beauté et de bien-être. Notre marque propose des produits naturels & sensoriels aux textures uniques.

Pionnière dans l'élaboration de formules militantes sans pétrochimie, Cinq Mondes fait partie des premières marques naturelles à s'être engagées à travers une charte laboratoire stricte : Principaux actifs d'origine biologique ou naturelle, sans parabène, ni silicone et colorants artificiels.

Explore the world through the eyes of the founders and their initiatory journeys in search of ancestral traditions of beauty and well-being. Our brand offers natural, sensorial products with unique textures.

A pioneer in the development of militant petrochemical-free formulas, Cinq Mondes was one of the first natural brands to commit to a strict laboratory charter: the main active ingredients are of organic or natural origin, with no parabens, silicones or artificial colourings.



Votre MOMENT *bien-être*

Tous nos massages, soins visage et rituels sont personnalisés, par le biais d'un entretien réalisé en début de séance afin cibler vos besoins.

Afin de prendre soin de votre corps et de votre esprit, pensez à nous prévenir en cas de prise de traitement ou de grossesse.

Prévoyez d'arriver 10 minutes avant l'heure du rendez-vous.



Pour tout soin de plus de 90 minutes, le Spa de l'Hôtel de la Cité vous invite à profiter pendant 30 minutes de ses installations (hammam et douche de pluie). Votre expérience se terminera en douceur avec un cocktail au Bar Bibliothèque de l'hôtel.

Savourer la *douce sérénité*
de ce MOMENT.

All our massages, facial treatments and rituals are personalised, with an interview at the start of the session to identify your needs.

To take care of your body and mind, please let us know if you are taking any medication or are pregnant.

Plan to arrive 10 minutes before your appointment time

.

For any treatment lasting more than 90 minutes, the Spa at Hôtel de la Cité invites you to enjoy 30 minutes of access to its facilities (hammam and rain shower). Your experience will conclude smoothly with a cocktail at the hotel's Library Bar.

Savour the *sweet serenity*
of this MOMENT.



Nos soins *Signatures*

Massage Hôtel de la Cité

30 min - 70€ / 60 min - 130€ / 90 min - 180€

Le massage signature à la bougie est un soin relaxant et stimulant pour les sens. La lumière procurée par la mèche de la bougie qui se consume apaise notre esprit et fait de la cabine un lieu de cocooning. Le doux parfum de la bougie nous emmène à travers un voyage exaltant. Ce soin nourrissant et réparateur enveloppe votre corps d'une douce chaleur.

The signature candle massage is a relaxing treatment that stimulates the senses. The light provided by the wick of the burning candle soothes our spirit and makes the cabin a cocooning place. The gentle scent of the candle takes us on an exhilarating journey. This nourishing and restorative treatment envelops your body in gentle warmth.

Soin signature «Votre Rituel Médiéval»

60 min - 110€ / 2 pers

Dans un univers intime et chaleureux, entre ombre et lumière, vivez un instant de bien-être. Débutez votre expérience par un hammam et/ou douche sensorielle (30min), plongez ensuite dans un bain phyto-aromatique (30min), et savourez nos cocktails signatures BOHO – CHIC (avec alcool : kina-karo, liqueur cartron framboise, jus de passion, limonade) où SO SWEET (sans alcool : jus de pomme, coulis de poire, sirop de gingembre , limonade), accompagné de quelques douceurs sucrées.

Experience a moment of well-being in a warm and intimate setting, between light and shade. Start your experience with a hammam and/or sensory shower (30min), then plunge into a phyto-aromatic bath (30min), and enjoy our signature cocktails BOHO - CHIC (with alcohol: kina-karo, liqueur cartron framboise, passion juice, lemonade) or SO SWEET (non-alcoholic: apple juice, pear coulis, ginger syrup, lemonade), accompanied by a few sweet treats.



Nos expériences *signatures*

Le Mémorable Moment Médiéval

2h - 180€/pers

Votre expérience débute par une immersion dans les vapeurs bienfaisantes du hammam ou par une douche sensorielle (30 min). Poursuivez votre voyage avec un bain phyto-aromatique (30 min). Savourez ensuite un instant de raffinement en dégustant l'un de nos cocktails signatures BOHO – CHIC ou SO SWEET.

Enfin, abandonnez-vous entre les mains expertes de nos praticiens pour un massage d'une heure à l'huile de votre choix, conçu pour détendre, revitaliser ou harmoniser votre énergie selon vos envies.

Your experience begins with an immersion in the soothing steam of the hammam or a sensory shower (30 min). Continue your journey with a phyto-aromatic bath (30 min), where natural essences and botanicals envelop you in pure relaxation. Then, indulge in a refined moment by savoring one of our signature cocktails: BOHO – CHIC or SO SWEET. Finally, surrender to the expert hands of our practitioners for a one-hour oil massage of your choice, designed to relax, revitalize, or harmonize your energy according to your desires.

Escapade Déjeuner & Spa

110€/pers ou 160€/pers

Profitez d'un déjeuner gastronomique à La Barbacane (Menu unique : vin, eau, café compris), puis partez vous détendre dans notre bulle de douceur - Accès Spa 30 minutes & Massage Hôtel de la Cité 30 ou 60 minutes.

Enjoy a gourmet lunch at La Barbacane (single menu: wine, water and coffee included), then relax in our gentle bubble - 30-minute Spa access & 30 or 60-minute Hôtel de la Cité massage.



Nos soins *du visage*

Rituel Fleurs de Bali

30 min - 70€

Soin coup d'éclat combiné à un massage de la nuque et du cuir chevelu

Radiance-boosting treatment combined with a neck and scalp massage

Rituel aux Cinq Fleurs

1h00 - 130€

Soin massage du visage sublimant.

Sublimating facial massage treatment.

"Ko Bi Do" Fontaine de Jouvence

1h00 - 130€

Soin massage lissant et repulpant

Smoothing and plumping massage treatment

"Ko Bi Do" Précieux

90 min - 180€

Soin anti-âge global

Global anti-ageing care



Nos *massages*

Massage Ayurvédique Indien Tonifiant

Massage à l'huile chaude avec alternance de rythme

Hot oil massage with alternating rhythms

30 min: 70€

60min: 130€

Massage Oriental Traditionnel Relaxant

Massage enveloppant de mouvements lents et profonds

Enveloping massage with slow, deep strokes

30 min: 70€

60min: 130€

Massage Balinais Décontractant

Lissages traditionnels et étirements doux Thaï

Traditional smoothing and gentle Thai stretching

30 min: 70€

60min: 130€

Nos *gommages*

L'Aromatique aux Épices

Ce gommage revitalise le corps et satine la peau

This body scrub revitalises the body and leaves the skin satin-smooth

30 min: 70€

La Purée de Papaye

Ce gommage illumine et exfolie en douceur

This scrub gently illuminates and exfoliates

30 min: 70€

Le gommage sublime de Polynésie

Cette pâte exfoliante bio purifie délicatement la peau

This organic exfoliating paste gently purifies the skin

30 min: 70€



Nos *rituels*

Offrez-vous un moment de relaxation intense grâce à nos rituels de gommages pour préparer votre peau à recevoir les bienfaits du massage. Laissez-vous transporter par les délicates senteurs de ces soins et retrouvez une peau douce, tonifiée et satinée.

Treat yourself to a moment of intense relaxation with our exfoliating rituals to prepare your skin for the benefits of massage. Let yourself be transported by the delicate scents of these treatments and rediscover soft, toned and satin-smooth skin.

Rituel Ayurvédique

90 min - 180€

Gommage aromatique aux épices associé à un massage ayurvédique indien de 60 minutes

Aromatic spice scrub combined with a 60-minute Indian Ayurvedic massage

Rituel de l'Orient **90 min - 180€ / 120 min - 210€**

Hamam – Gommage au savon noir Beldi – Enveloppement « crème de rhassoul » - Massage Oriental traditionnel relaxant.

Hamam - Beldi black soap scrub - Rhassoul cream body wrap - Relaxing traditional Oriental massage.

Rituel du Siam

90 min - 180€

Gommage « Purée de Papaye » associé à un Massage Balinais décontractant

Papaya Puree' scrub combined with a relaxing Balinese massage

Cérémonial du siam **120 min - 210€ / 1 pers**

Bain phyto-aromatique, Gommage « Purée de Papaye » et Massage balinais décontractant.

Phyto-aromatic bath, 'Papaya Puree' scrub and relaxing Balinese massage.



Nos massages *spécifiques*

Maman cocoon

30 min - 70€

Délassement du corps et de l'esprit en attendant bébé.

Relax your body and mind while you wait for your baby.

Suedois

1h00 - 130€

Massage musculaire, réduit les tensions localisées.

Muscle massage, reduces localised tension.

Massage sur mesure

1h00 - 130€

Selon vos envies du jour (cuir chevelu, pieds, visage...) 2 zones de votre choix

Depending on what you want to do that day (scalp, feet, face...) 2 areas of your choice



Détente entre amies *avant de dire oui!*

Pour la future mariée

60 min - 146€

Petit-déjeuner ou goûter* accès Spa (30min) et Massage Signature Hôtel de la Cité

Breakfast or snack* Spa access (30min) and Hôtel de la Cité Signature Massage

Pour les accompagnatrices

56€ / pers.

Petit-déjeuner ou goûter , accès Spa de 2h

*Pour 4 à 8 personnes:

Au bord de notre piscine Art Déco avec une vue imprenable sur la Basilique et les Remparts, notre Petit-déjeuner continental ou goûter* vous sera servi.

Breakfast or snack , 2-hour Spa access

*For 4 to 8 people:

At the edge of our Art Deco swimming pool with a breathtaking view of the Basilica and the Ramparts, our continental breakfast or snack* will be served.



Pour toute la *famille*

Une approche inclusive du bien-être, avec des soins spécialement conçus pour les plus jeunes. Parce que la détente n'a pas d'âge, l'Hôtel de la Cité propose des rituels doux et adaptés aux enfants, leur permettant de découvrir les bienfaits du spa en toute sécurité.

Accès aux soins : de 6 à 15 ans, les enfants doivent être accompagnés d'un adulte. À partir de 16 ans, l'accès est libre sans accompagnant.

An inclusive approach to well-being, with treatments specially designed for the very young. Because relaxation has no age limit, the Hôtel de la Cité offers gentle rituals adapted for children, allowing them to discover the benefits of the spa in complete safety. Access to treatment: children aged 6 to 15 must be accompanied by an adult. From the age of 16, access is free without an accompanying adult.

Doigts de fée

15 min - 15€

Limage et pose de vernis comme maman.

Filing and varnishing like mum.

Soin visage de princesse

90 min - 180€

Soin massage du visage et du cuir chevelu pour être belle comme maman.

Facial and scalp massage treatment to look as beautiful as Mum.

Massage au pays des rêves

30 min - 50€

Massage doux et lent pour une détente de nos chevaliers et princesses.

A gentle, slow massage to help our knights and princesses relax.

Douche éveil des sens

15 min - 15€

Une invitation au voyage à travers l'eau, la lumière et les senteurs. Ce rituel allie les bienfaits de l'hydrothérapie à une stimulation multisensorielle.

An invitation to travel through water, light and scents. This ritual combines the benefits of hydrotherapy with multi-sensory stimulation.



Nos soins *Esthétique*

Onglerie

Beauté des mains (limage, cuticules) **30 min - 35€**

Hand beauty (filing, cuticles)

Beauté des mains (limage, cuticules, gommage, massage) **60 min - 70€**

Hand beauty (filing, cuticles, exfoliation, massage)

Beauté des pieds (limage, cuticules) **30 min - 35€**

Foot beauty (filing, cuticles)

Beauté des pieds (limage, cuticules, gommage, massage) **60 min - 75€**

Foot beauty (filing, cuticles, exfoliation, massage)

Supplément pose de vernis simple **30 min - 15€**

Supplement for simple varnish application

Supplément pose de semi-permanent **45 min - 40€**

Extra charge for semi-permanent varnish

Dépose vernis semi-permanent **15€ par pers.**

Semi-permanent varnish application

Épilation

Sourcils Eyebrows **15€**

Menton Chin **15€**

Lèvres Lips **15€**

Aisselles Underarms **20€**

Maillot simple Single bikini **20€**

Bras Arms **25€**

Demi jambes Half legs **25€**

Cuisses Thighs **25€**

Dos ou torse Back or chest **35€**

Jambes Legs **40€**



Nos *Espaces*

La détente avant le soin

Le Spa dispose d'un espace détente avec, un bain à remous en aromathérapie et une douche expérience offrant trois soins d'eau uniques.

The Spa has a relaxation area with an aromatherapy whirlpool bath and an experience shower offering three unique water treatments.

Bain Phytoaromatique

30min - 30€/pers. ou 45€/2 pers

Le rituel du bain à remous, accompagné d'une association personnalisée d'huiles essentielles, vous plongera seul ou accompagné dans une oasis de quiétude.

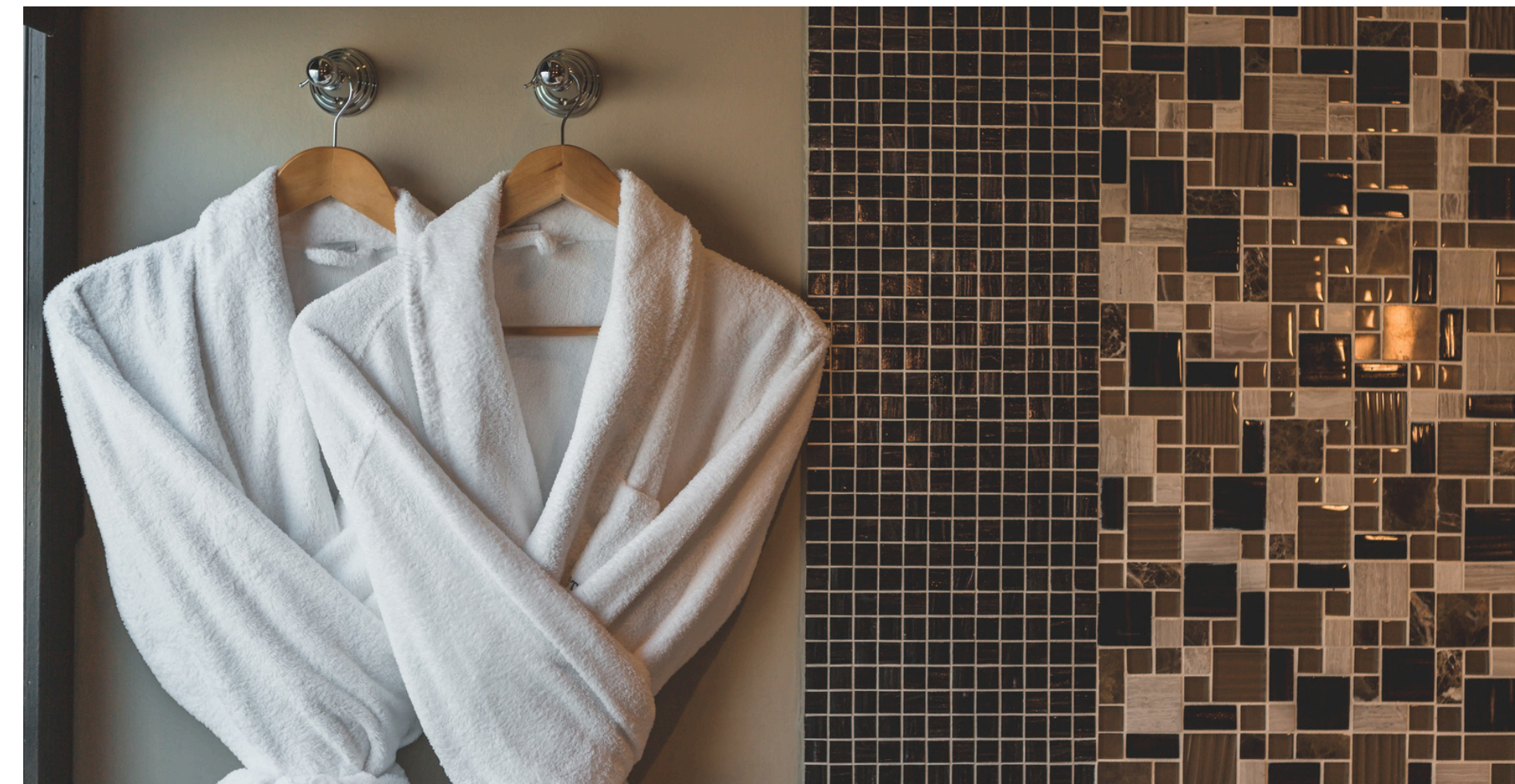
The whirlpool bath ritual, accompanied by a personalised combination of essential oils, will plunge you, alone or accompanied, into an oasis of tranquillity.

Accès Spa

30 min - 30€/pers ou 45€/2 pers

Alliant la chaleur du hammam et la stimulation de la douche sensorielle, une expérience pour l'éveil des sens et l'harmonisation du corps et de l'esprit.

Combining the warmth of the hammam and the stimulation of the sensory shower, this experience awakens the senses and harmonises body and mind.



Nos coffrets *Cadeaux*

Offrez une parenthèse de bien-être avec nos coffrets cadeaux Spa !

Envie d'offrir un moment unique à vos proches ?
Découvrez les coffrets cadeaux du Spa de l'Hôtel de la Cité , une invitation à la détente et au raffinement.

*Want to treat your loved ones to a unique experience?
Discover the Spa de l'Hôtel de la Cité gift boxes, an
invitation to relaxation and refinement.*

<https://cite-hotels.secretbox.fr/hotel-de-la-cite-carcassonne-spa.html>





Infos *pratiques*

Réservations :

Nos soins sont disponibles uniquement sur rendez-vous. Vous pouvez prendre rendez-vous sur notre site internet www.hoteldelacite.fr ou contacter l'équipe du Spa au 04 68 71 98 71 ou par e-mail h8613-th@accor.com. Nous pouvons également répondre à chacune de vos demandes sur-mesure (privatisation, groupe) - Clients hôtel composez le 4171.

Accès et Parking :

Notre parking privé – Espace Fontgrande situé au 32 chemin des Ourtets, 11000 Carcassonne, est offert pour toute réservation au Spa.

Votre arrivée au Spa :

Nous recommandons d'arriver 5 minutes avant le début de vos soins.
Politique d'annulation : notez que tout retard de votre part ne pourra être compensé. Toute annulation ou report de rendez-vous qui ne sera pas signalé 12 heures à l'avance fera l'objet d'une facturation de la totalité du soin réservé.

Âge requis :

Pour des raisons de sécurité, les enfants et adolescents de moins de 16 ans ne sont pas autorisés à utiliser le hammam et le bain phyto-aromatique.

Objets perdus ou détériorés :

Nous vous informons que la direction décline toute responsabilité en cas de perte ou détérioration de vos effets personnels dans l'enceinte du Spa.

Bookings:

Our treatments are available by appointment only. You can make an appointment on our website www.hoteldelacite.fr or contact the Spa team on 04 68 71 98 71 or by e-mail h8613-th@accor.com. We can also respond to all your customised requests (privatisation, groups) - Hotel customers dial 4171.

Access and parking :

Our private car park - Espace Fontgrande located at 32 chemin des Ourtets, 11000 Carcassonne, is free for all Spa bookings.

Your arrival at the Spa :

We recommend arriving 5 minutes before the start of your treatments. Cancellation policy: please note that any delay on your part will not be compensated. Any cancellation or postponement of an appointment that is not notified 12 hours in advance will be billed in full for the treatment booked.

Age requirements :

For safety reasons, children and teenagers under the age of 16 are not allowed to use the hammam and the phyto-aromatic bath.

Lost or damaged property :

Please note that the management declines all responsibility in the event of loss or damage to your personal belongings inside the Spa.

Contact & accès

Contact

h8613@accor.com
04 68 71 98 71

Horaires d'ouverture

Lundi : 10h – 19h
Du jeudi au dimanche : 10h – 19h

Adresse

Place Auguste Pierre Pont,
11000 Carcassonne



Réservation en ligne
Online reservation



Luxe, calme et volupté au cœur de la Cité Carcassonne Laissez-vous tenter par une parenthèse Bien-être sur-mesure dans notre écrin niché en haut des remparts de la citadelle. Cette expérience de bien-être est née de la collaboration entre nos spas praticiennes et une marque à la signature singulière.

Luxury, calm and voluptuousness in the heart of the Cité Carcassonne Let yourself be tempted by a tailor-made wellness break in our jewel case nestling atop the ramparts of the citadel. This wellness experience is the result of a collaboration between our spa practitioners and a brand with a unique signature.

