



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).**

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 douche sensorielle (30min), plongez ensuite dans un bain phyto-aromatique (30min), et savourez deux coupes de champagne où un cocktail sans alcool SO SWEET, 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 two glasses of champagne or a non-alcoholic SO SWEET cocktail, 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

**125€/pers 30 minutes accès spa gratuit + 30 minutes massage**

**185€/pers 30 minutes accès spa gratuit + 60 minutes massage**

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 gratuit 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*

## KO BI DO

**30 min - 70€**

### Soin Massage anti-âge global

Ce soin d'exception allie la puissance des manœuvres de la Dermapuncture® et du Ridoki, pour un véritable lifting naturel du visage, du cou et du décolleté.

This exceptional treatment combines the power of Dermapuncture® and Ridoki manoeuvres for a truly natural lifting of the face, neck and décolleté.

## KO BI DO

**60 min - 130€**

### Soin Massage redensification

Ce soin « anti-rides » agit profondément sur le visage et le cou, pour retrouver une peau tonifiée et lissée.

This 'anti-wrinkle' treatment has a deep action on the face and neck, leaving the skin toned and smoothed.

## Aux 5 Fleurs de Bali

**60 min - 130€**

### Hydratant

Ce soin d'origine balinaise hydrate en profondeur et illumine la peau grâce à l'association de cinq fleurs tropicales. Les massages du visage, de la nuque et des trapèzes libèrent les tensions et apportent ressourcement

This Balinese treatment deeply moisturises and illuminates the skin thanks to a combination of five tropical flowers. Massages of the face, neck and trapezius release tension and recharge the batteries.

## Fleurs de Bali 🌸

**30 min - 70€**

### Coup d'éclat

**90 min - 180€**

Durant ce soin, profitez des délicates senteurs des fleurs tropicales, pour une peau éclatante et un teint sublimé.

During this treatment, enjoy the delicate scents of tropical flowers, for radiant skin and a sublimated complexion.





# Nos *massages*

## Soin Massage Ayurvédique Indien

*Tonique profond*

Profitez de ce massage inspiré de l'Abhyanga traditionnel à l'huile chaude. L'alternance des manœuvres lentes et rapides délient les tensions et réveillent le corps

Enjoy this massage inspired by traditional Abhyanga using hot oil. Alternating slow and fast movements release tension and awaken the body.

**60 min: 130€**

## Soin Massage Oriental Traditionnel

*Sensoriel*

Voyagez au cœur des traditions orientales grâce à ce massage qui travaille l'ensemble du corps avec de l'huile d'argan chauffée. Appréciez ces manœuvres lentes et profondes pour un moment de pur bien-être.

Travel to the heart of Oriental traditions with this massage that works the whole body with heated argan oil. Enjoy these slow, deep movements for a moment of pure well-being.

**30 min : 70€**

**60 min : 130€**







## Nos *gommages*

### **Gommage aromatique aux Épices**

Energisant

Inspiré du Boreh, recette traditionnelle venue de Java à base d'épices et de sels de mer. Ce soin tonifie le corps par ses senteurs revigorantes et laisse la peau délicatement satinée.

Inspired by Boreh, a traditional recipe from Java based on spices and sea salts. This treatment tones the body with its invigorating scents and leaves the skin delicately satin-smooth.

**30 min: 70€**

### **Gommage purée de Papaye**

Révélateur d'éclat

Issue de la Ra'au, pharmacopée traditionnelle polynésienne, cette préparation biologique à base de poudre de coco associée au Monoï de Tahiti, laisse la peau douce et soyeuse.

Derived from Ra'au, traditional Polynesian pharmacopoeia, this organic preparation based on Coconut powder combined with Tahitian Monoï leaves the skin silky soft.

**30 min: 70€**

### **Gommage sublime au Monoï de Tahiti**

Nourrissant

Issue de la Ra'au, pharmacopée traditionnelle polynésienne, cette préparation biologique à base de poudre de coco associée au Monoï de Tahiti, laisse la peau douce et soyeuse.

Derived from Ra'au, the traditional Polynesian pharmacopoeia, this organic preparation based on coconut powder combined with Monoï de Tahiti leaves the skin soft and silky.

**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.*

### Grand rituel de Félicité

**110 min - 220€**

#### Détente

Partagez un moment de bien-être et de relaxation inoubliable. Ce rituel permet de vivre une expérience privilégiée pour retrouver énergie et harmonie, incluant :

- Hammam Arômes & Couleurs
- Un Gommage Aromatique aux Épices
- Un Massage Ayurvédique Indien 50 min

Share an unforgettable moment of well-being and relaxation. This ritual offers a privileged experience to restore energy and harmony, including :

Hammam Aromas & Colours, Aromatic Spice Scrub  
50-minute Indian Ayurvedic massage

### Rituel de l'Orient

**90 min - 180€/120 min - 210€**

Hammam – Gommage au savon noir Beldi – Enveloppement « crème de rhassoul » - Massage Oriental traditionnel relaxant.  
Hammam - Beldi black soap scrub - Rhassoul cream body wrap - Relaxing traditional Oriental massage.

### Grand rituel Impérial de Jeunesse

**90 min - 180€**

#### Kobido suprême

Puisant dans les meilleures traditions de soin et beauté du monde, ce rituel vous apporte un ressourcement ultime, incluant :

- Un Hammam Arômes & Couleurs
- Un Soin Massage du Visage KO BI DO 50 min

Drawing on the world's best skincare and beauty traditions, this ritual brings you the ultimate in rejuvenation, including :

- Aromas & Colours Hammam
- KO BI DO Facial Massage 50 min

### 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





## Nos massages *spécifiques*

### **Maman cocoon**

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

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

**30 min - 70€  
60min - 140€**

### **Suedois**

Massage musculaire, réduit les tensions localisées.

Muscle massage, reduces localised tension.

**1h00 - 130€**

### **Massage sur mesure**

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

**1h00 - 130€**





## Détente entre amies *avant de dire oui!*

### **Pour la future mariée**

**60 min - 150€**

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

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

### **Pour les accompagnatrices**

**60€ / 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.*

## 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.

## Soin visage de princesse / chevalier **60 min - 120€**

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

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





## 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 tranquility.

## 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.

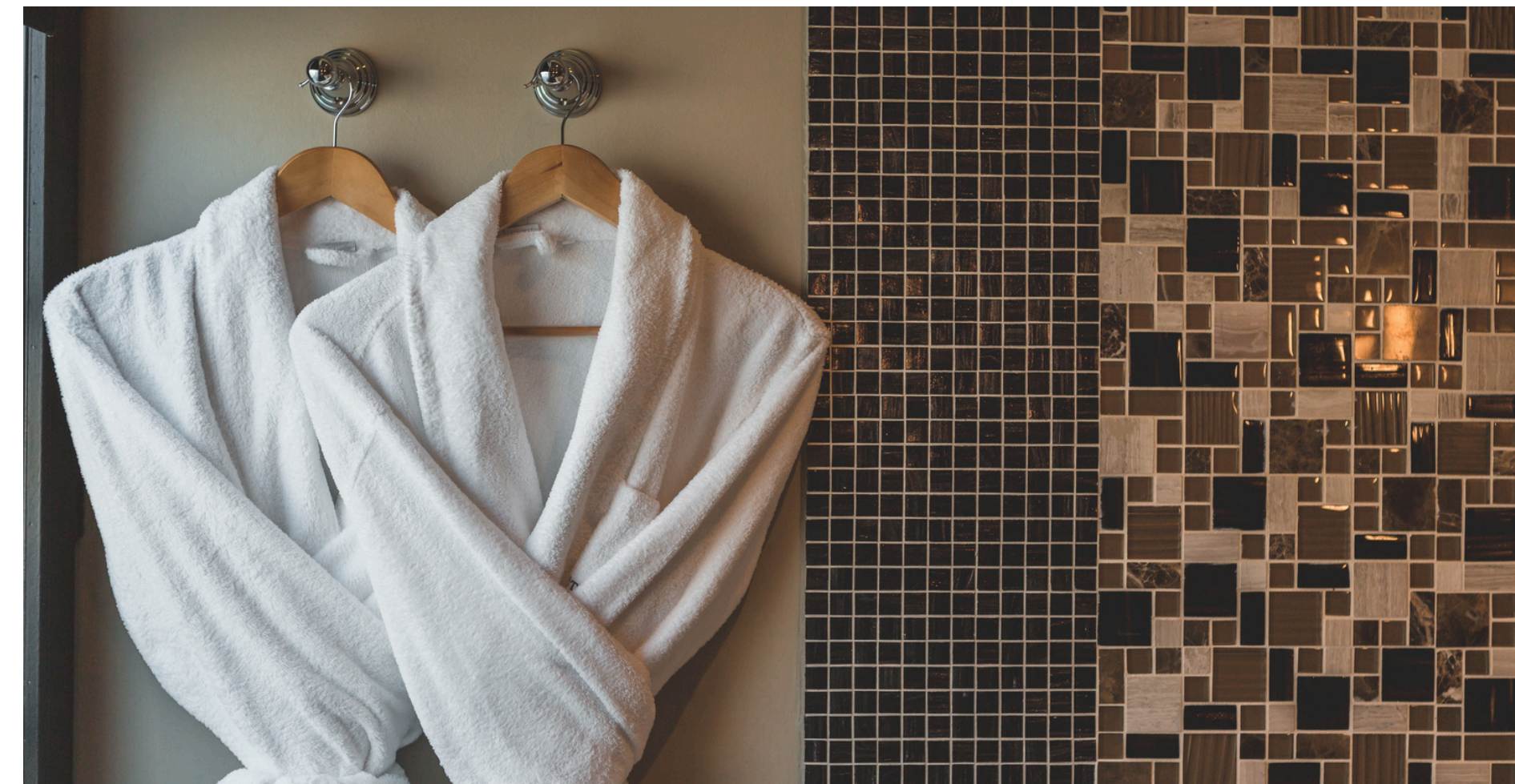
Combining the warmth of the hammam and the stimulation of the sensory shower, this experience awakens the senses and harmonises body and mind.

## Nos 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.







# Nos épilations

|                                        |            |
|----------------------------------------|------------|
| <b>Sourcils</b><br>Eyebrows            | <b>15€</b> |
| <b>Mentons</b><br>Chins                | <b>15€</b> |
| <b>Lèvres</b><br>Lips                  | <b>15€</b> |
| <b>Aisselles</b><br>Underarms          | <b>20€</b> |
| <b>Maillot simple</b><br>Single bikini | <b>20€</b> |
| <b>Bras</b><br>Arms                    | <b>25€</b> |
| <b>Demi-jambes</b><br>Half legs        | <b>25€</b> |
| <b>Cuisses</b><br>Thighs               | <b>25€</b> |
| <b>Dos ou torse</b><br>Back or chest   | <b>35€</b> |
| <b>Jambes</b><br>Legs                  | <b>40€</b> |





## 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](http://www.hoteldelacite.fr) ou contacter l'équipe du Spa au 04 68 71 98 71 ou par e-mail [h8613-th@accor.com](mailto: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 10 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](http://www.hoteldelacite.fr) or contact the Spa team on 04 68 71 98 71 or by e-mail [h8613-th@accor.com](mailto: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

## Adresse

Place Auguste Pierre Pont,  
11000 Carcassonne



Réservation en ligne  
Online reservation



Nos coffrets cadeaux  
Gift boxes



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.

