

DURANCIA®  
BALNÉO & SPA



## Bien-être en altitude

Situé à 1860 mètres d'altitude, au cœur de Montgenèvre, à la frontière italienne, Durancia est un véritable cocon de détente au milieu des montagnes. Ce centre unique propose un espace balnéo et bien-être, idéal pour se ressourcer face à des paysages exceptionnels.

Vous y trouverez également une salle de sport moderne, un restaurant indépendant à l'étage pour vos pauses gourmandes, ainsi qu'un large choix de prestations et d'activités sportives, accessibles à tous.

Durancia, c'est l'alliance parfaite entre nature, sport et relaxation.

## A LA DECOUVERTE DE NOS ESPACES

**ESPACE BALNEO :** Accordez-vous un moment de détente dans nos eaux chauffées, douces ou salines, selon vos envies. Choisissez le bassin ludique avec lits bouillonnants, jets, jacuzzi et rivière à courant, ou la lagune pour enfants si vous êtes en famille. Profitez également de notre bassin d'aquabike, hammam, sauna, ainsi que de notre piscine et jacuzzi extérieurs, offrant une vue imprenable sur le domaine et le Golf.

**ESPACE BIEN ETRE :** Offrez-vous un voyage sensoriel de la Scandinavie au Japon au cœur de notre espace bien-être, avec une vue panoramique sur les pistes et le Golf de Montgenèvre. Profitez de bassins Kneipp tonifiants, de deux saunas aux senteurs méditerranéennes et orientales, d'un carré de brume saline aux bienfaits revitalisants, et d'un bassin Onsen en extérieur pour un moment de relaxation intense face aux montagnes.

**SALLE DE FITNESS :** Notre salle de fitness vous accueille dans un cadre moderne, convivial et motivant, adapté à tous les niveaux. Que vous soyez débutant ou confirmé, vous y trouverez des équipements performants pour le cardio, la musculation et le renforcement musculaire. Vous pourrez pratiquer en toute sécurité et atteindre vos objectifs à votre rythme. Un lieu dédié à votre santé, votre énergie et votre équilibre.



# EAU & TERRE : L'EXPERIENCE SPORTIVE SIGNÉE DURANCIA

## ACTIVITÉS AQUATIQUES :

**Bébé nageurs : Un moment privilégié à partager avec votre enfant dans une eau chauffée et sécurisée.**

L'activité "bébés nageurs" favorise le développement moteur, la confiance dans l'eau et le lien parent-enfant dès le plus jeune âge.

Encadrée par un professionnel, la séance est ludique, douce et adaptée au rythme de chaque bébé.

**Cours de Natations : Apprendre et progresser en toute confiance.**

Nos cours de natation s'adressent à tous les âges et tous les niveaux, du débutant au nageur confirmé. Encadrés par des professionnels diplômés, ils permettent d'acquérir les bases, d'améliorer la technique et de gagner en aisance dans l'eau. Un cadre sécurisé et convivial pour développer votre confiance, votre endurance et votre plaisir de nager.



## ACTIVITÉS AQUATIQUES SPORTIVES :

**Aquagym :** Des mouvements variés et ludiques en musique, pour renforcer tout le corps en douceur. Idéal pour garder la forme sans impact sur les articulations.

**Aquabike :** Pédalez dans l'eau pour améliorer l'endurance, raffermir les jambes et booster la circulation. Un entraînement efficace et vivifiant.

**Aquayoga** : Une pratique douce qui combine yoga et milieu aquatique. Travail d'équilibre, de respiration et de relaxation dans une ambiance apaisante.

**Aquatonic** : Un cours dynamique et complet dans l'eau, alliant cardio, renforcement musculaire et mouvements toniques. Parfait pour brûler des calories tout en douceur pour les articulations.

**Aquasteps** : Inspiré du step traditionnel, ce cours se déroule avec une marche aquatique. Un excellent travail de jambes et de coordination, tout en profitant de la résistance de l'eau.



## ACTIVITÉS TERRESTRES :

**Yoga** : Un moment pour soi, pour retrouver calme et équilibre. Postures, respiration et ancrage pour renforcer le corps et apaiser l'esprit.

**Pilates** : Des séances accessibles à tous pour renforcer, étirer et rééquilibrer le corps en profondeur. Travail de respiration, posture et relâchement pour un bien-être global.

**Postural Ball** : Une activité physique douce qui se pratique avec un gros ballon (fitball), en position statique ou dynamique. Elle allie travail postural, renforcement musculaire profond, respiration et relaxation.

**Coaching sportif personnalisé** : Un accompagnement sur mesure pour atteindre vos objectifs forme, santé ou performance. Séances individuelles avec un coach professionnel.



# NUXE SPA – L'ART DU SOIN PAR NATURE

## CARTE NUXE :

Pensée pour toujours mieux refléter l'identité du centre et répondre aux attentes de nos clients, cette carte propose une sélection de soins, massages et rituels exclusifs, élaborés en partenariat avec la marque d'exception Nuxe.

Grâce à des protocoles de soins optimisés et à l'intégration de nouveaux produits Nuxe, nous poursuivons notre engagement à offrir des prestations toujours plus personnalisées et efficaces. Nos équipes, spécialement formées aux dernières techniques, maîtrisent l'ensemble des gestes professionnels permettant de révéler toute la richesse des formules Nuxe.

Composés d'ingrédients actifs et d'extraits naturels, nos soins visent à sublimer la peau tout en procurant une détente profonde et durable.

Ces ajustements témoignent de notre volonté constante d'évolution et de qualité, afin d'offrir une expérience bien-être unique, en harmonie avec l'esprit du centre Durancia.



DURANCIA<sup>®</sup>  
BALNÉO & SPA



DURANCIA<sup>®</sup>  
BALNÉO & SPA

Spa NUXE Durancia<sup>™</sup>  
100 m² de bien-être, relaxation  
Tél : 01 49 58 01 00  
Mail : contact@durancia.com

Le Spa est ouvert à la clientèle extérieure | Spa is open to outside guests

[WWW.NUXE-SPA.COM](http://WWW.NUXE-SPA.COM) [WWW.DURANCIA.COM](http://WWW.DURANCIA.COM)

## **SOINS ET MASSAGES :**

**LE SOIN VISAGE ÉCLAT IMMÉDIAT :** Retrouvez une peau lisse et lumineuse grâce à un masque innovant et un modelage liftant pour un effet « bonne mine » instantané. SOIN FLASH BOOSTER D'ÉCLAT.

**LE SOIN VISAGE FONDAMENTAL :** Révèle instantanément l'éclat et la fermeté de votre peau avec un gommage aromatique signature aux Fleurs, Fruits, Feuilles et Fibres, le « 4F » et des techniques de modelage sculptantes exclusives inspirées du Kobido. SOIN ACTIVATEUR DE FERMETÉ.

**LE SOIN VISAGE D'EXCEPTION :** Conjugue plus de 10 techniques facialistes aux vertus d'une pierre semi-précieuse, le GUA SHA en Quartz Rose, pour lisser la peau, redessiner les contours du visage et défatiguer le regard. Cette expertise anti-âge est combinée à un démaquillage en profondeur et au gommage signature « 4F ». SOIN ANTI-ÂGE GLOBAL.



**LE SOIN CORPS : LE GOMMAGE CORPS SIGNATURE NUXE SPA :** Associe la formule inimitable du Gommage Aromatique "4F" aux Fleurs, Feuilles, Fruits et Fibres, à des manœuvres exfoliantes exclusives. Véritable modelage gommant rythmé par 2 phases distinctes, ce soin offre une double exfoliation mécanique tout en relançant la circulation sanguine. Une expérience d'exception alliant technicité et multi-sensorialité pour un résultat "peau neuve" incomparable et une sensation de légèreté.

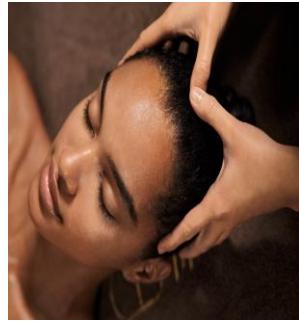


**LE MASSAGE RELAXANT VISAGE :** Manœuvres lentes et profondes détendent les muscles du visage, cou, épaules et décolleté, offrant un pur moment de détente. Visage, cou, épaules et décolleté.

**LE MASSAGE RELAXANT DU DOS :** Libère efficacement le dos et la nuque des tensions accumulées. Grâce à sa gestuelle enveloppante, il procure un soulagement profond et durable et une véritable sensation de bien-être.

**LE MASSAGE CRANIEN CHARISMATIC :** Associe des manœuvres lentes et profondément relaxantes sur l'ensemble des épaules et du cuir chevelu pour un moment de déconnexion totale.

**LE MASSAGE RELAXATION PLANTAIRE :** Soulage intensément les mollets, les chevilles et les pieds grâce à une gestuelle enveloppante et drainante. Pour une sensation de bien-être et de légèreté immédiate.



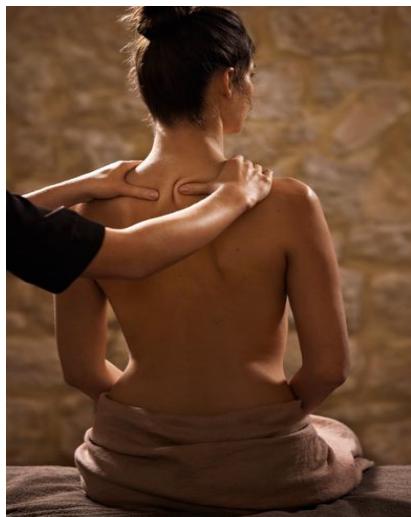
**LE MASSAGE ULTRA RELAXANT (45 MIN):** Détend l'ensemble du corps, soulage les tensions et réduit le stress grâce à une succession de manœuvres douces et enveloppantes. Un moment de pure relaxation.

**LE MASSAGE ULTRA RELAXANT (1H15):** Une expérience de lâcher-prise absolu qui associe des manœuvres profondément relaxantes à des Pierres Volcaniques chaudes qui diffusent une sensation de chaleur apaisante. Le corps est intensément détendu et retrouve toute sa sérénité.



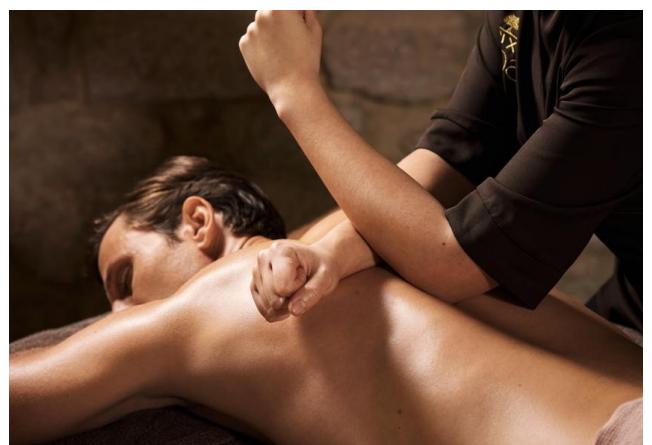
**LE MASSAGE DECONTRACTANT MUSCULAIRE (45 MIN) :** Libère le corps des tensions grâce à des manœuvres profondes ponctuées d'étirements et de pressions ciblées. Le soin idéal pour une détente profonde et propice à soulager les courbatures.

**LE MASSAGE DECONTRACTANT MUSCULAIRE (1H15) :** Une expérience complète pour dénouer les tensions et délasser intensément le corps. Geste après geste, des manœuvres lentes et profondes associées à l'utilisation experte de Bambous ciblent les zones contractées, laissant place à une sensation de confort et de bien-être.



**LE MASSAGE ENERGETIQUE :** Une expérience holistique unique qui revitalise le corps et l'esprit. Comme un clin d'œil au berçement des vagues, un jeu de balancier aérien s'associe à des manœuvres amples et rythmées pour une sensation unique de plénitude et de vitalité.

**LE MASSAGE SIGNATURE DURANCIA :** Grâce à une gestuelle précise alliant des techniques de pompages et de drainages, ce soin relance la circulation lymphatique, active la microcirculation et libère l'organisme des toxines accumulées. Complété par des manœuvres de palper-rouler, il redessine les contours du corps et offre une profonde sensation de légèreté et de bien-être. Les jambes sont regalbées, le ventre est affiné.



# SOIN AUTREMENT - ÉQUILIBRE DU CORPS & DE L'ESPRIT

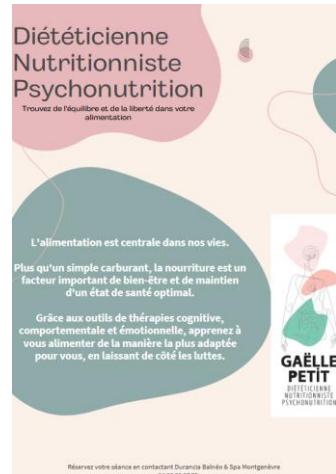
## PRESTATIONS

### La Médecine traditionnel Chinoise : Harmonie du Corps et de l'Esprit

La médecine chinoise, avec ses pratiques millénaires telles que l'acupuncture, la phytothérapie etc... offre de nombreux bienfaits. Elle permet de rééquilibrer les énergies du corps, de soulager les tensions musculaires et de stimuler le système immunitaire. Ce rééquilibrage est crucial pour toute personne en quête de bien-être profond, et particulièrement pour les sportifs, qui peuvent ainsi améliorer leur récupération et prévenir les blessures.

### La Sophrologie : Gestion du Stress et Renforcement de la Confiance en Soi

La sophrologie combine des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation pour aider à mieux gérer le stress, à améliorer la qualité du sommeil et à renforcer la confiance en soi. Que ce soit pour les sportifs en préparation de compétitions ou pour les clients souhaitant améliorer leur bien-être quotidien, la sophrologie apporte une réponse douce et efficace pour renforcer l'équilibre mental et émotionnel.



### Diététicien : Un Équilibre Nutritionnel au Service de la Performance

La nutrition joue un rôle fondamental dans la santé et la performance. Nos diététiciens spécialisés accompagnent nos clients en les aidant à adopter une alimentation équilibrée, adaptée à leurs besoins et objectifs. Que ce soit pour favoriser la récupération après l'effort, optimiser l'endurance ou simplement améliorer le bien-être général, une bonne alimentation est la clé pour une meilleure forme physique et mentale.

## **La Kinésiologie : Libération Émotionnelle et Optimisation de la Performance**

La kinésiologie est une approche qui utilise les mouvements du corps pour identifier et libérer les blocages émotionnels et physiques. Cette méthode aide à améliorer la posture, à mieux gérer le stress, et à renforcer la coordination. Pour les athlètes ou toute personne active, cela se traduit par une meilleure fluidité de mouvement, une plus grande capacité de concentration et une performance optimisée.

## **Ostéopathie : Rééquilibre le corps.**

Thérapie manuelle douce visant à rétablir la mobilité des différents tissus du corps humain tout en respectant l'unité de celui-ci. Cette pratique favorise l'équilibre global et le bien-être.

## **Ostéopathie Aquatique : Un Soin Global pour la Récupération et la Mobilité.**

L'ostéopathie aquatique allie les bienfaits de l'eau à ceux de l'ostéopathie traditionnelle. Les soins effectués en milieu aquatique permettent une relaxation musculaire profonde et une réduction des douleurs articulaires, tout en facilitant la mobilité. Cette méthode est particulièrement recommandée pour les sportifs en quête de récupération rapide après un effort intense ou pour les personnes souffrant de douleurs chroniques. Elle permet également une meilleure souplesse articulaire.

**Ostéopathie & Kinésiologie**

Découvrez un monde spécialisé dans la santé et le bien-être, entre Terre & Eau.

**Nos services**

**Ostéopathie sur table :** Thérapie manuelle douce visant à rétablir la mobilité des différents tissus du corps humain tout en respectant l'unité de celui-ci. Cette pratique favorise l'équilibre global et le bien-être.

**Ostéopathie aquatique :** Cette pratique se base sur les mêmes principes que l'ostéopathie sur table mais en permettant d'aller plus loin (meilleure intégration du schéma corporel et accès au "soi profond"; techniques plus précises et rapides; meilleure circulation des fluides du corps; travail somato-émotionnel; relâchement myofascial...).

**Kinésiologie :** Approche thérapeutique faisant le lien entre Corps & Emotions, ayant comme vocation de soulager des mémoires de souffrances inées ou acquises.

**Contactez**

Réservez le traitement adapté à vos besoins en contactant le Durancia Balnéo & Spa Nuxe Montgenèvre au 04.92.20.67.70

# LES PETITS PLAISIRS DE LA BOUTIQUES

## PRODUITS NUXE : La nature et la beauté en harmonie.

La boutique vous offre un large choix de produits Nuxe à la vente, avec toute la gamme disponible, adaptée à tous les âges et à tous les types de peau. Les produits Nuxe associe le meilleur de la nature à l'expertise scientifique pour offrir des soins efficaces et sensoriels. Huiles, crèmes, baumes ou nettoyants : chaque produit est formulé avec des ingrédients d'origine naturelle et des textures agréables, pour sublimer la peau tout en douceur.

Nuxe, c'est une beauté authentique, naturelle et respectueuse, qui transforme chaque geste en moment de bien-être.



## PALAIS DES THES : L'art du thé.

Palais des Thés propose une large sélection de thés d'origine et de créations parfumées, rigoureusement sélectionnés pour leur qualité et leurs arômes uniques. Des grands crus rares aux mélanges gourmands, chaque infusion est une invitation au voyage des sens. Il y en a pour tous les goûts et tous les moments de la journée.

La boutique vous propose une belle sélection de thés Palais des Thés, à offrir ou à savourer pour soi, dans un véritable moment de détente.



# LES PETITS PLUS QUI FONT LA DIFFERENCE

## EVENEMENT : Projection de film

Durancia propose une expérience inédite et conviviale : une projection de films et dessins animés dans l'eau, accessible à tous, petits et grands. L'objectif est de créer un moment de détente et de partage, en famille ou entre amis, dans un cadre original et relaxant. Installés confortablement dans l'eau, les participants pourront profiter de jets hydromassants tout en regardant un film sur grand écran, dans une ambiance chaleureuse et ludique. Cette animation vise à allier bien-être, divertissement et innovation, en transformant un espace aquatique en véritable salle de cinéma atypique.



## FAMILLE PLUS

L'Espace Balnéo du Centre Durancia est labellisé Famille Plus.

A ce titre, Durancia s'engage auprès des familles et des enfants à tout faire pour leur assurer un accueil adapté et des vacances réussies.

Du plus petit au plus grand : à chacun son tarif.

Des enfants choyés par nos professionnels.



## **KINE : Un espace adapté pour une rééducation tout en douceur**

Durancia met ses bassins à disposition du cabinet de kinésithérapie, qui y propose des séances de rééducation en milieu aquatique. Cette pratique douce et efficace permet un travail sans choc articulaire, idéal pour favoriser la mobilité, soulager les douleurs et accompagner la récupération. Un vrai plus pour les personnes en rééducation, dans un cadre sécurisé et parfaitement adapté à leurs besoins.

## **ECOLES : Un accueil dédié aux groupes scolaires**

Durancia ouvre ses portes aux établissements scolaires pour des activités sportives, ludiques ou éducatives, adaptées à chaque niveau. Encadrés dans un cadre sécurisé, les élèves peuvent découvrir les bienfaits de l'eau, apprendre à nager ou participer à des ateliers bien-être. Une expérience enrichissante alliant sport, santé et plaisir, au cœur des montagnes.

# **LES PROJETS A VENIR**

## **BEAUTE & BIEN ETRE, JUSQU'AU BOUT DES CHEVEUX : Le retour de l'espace coiffure**

Un espace dédié à la coiffure fera son grand retour à Durancia. Pour marquer cette réinstallation, des prestations seront offertes sur réservation, en nombre limité. Une belle occasion de se faire chouchouter dans un cadre détente et bien-être.

## **TRANSFORMATION DU BAR LOUNG : Un espace polyvalent au service de votre bien-être et de votre famille**

La salle du bar lounge change de fonction au fil de la journée pour offrir des moments adaptés à tous les publics. Le matin elle accueillera des cours collectifs dans un cadre calme et propice à la détente comme des séances de yoga, pilates etc... L'après-midi elle se transforme en un espace ludique pour les enfants avec des jeux et des animations accessibles à toute la famille.

Un lieu polyvalent pensé pour le bien-être le plaisir et la convivialité à tout moment de la journée.

