

Chambres chez l'habitant
Spa et Massages
5 rue Bellevue
Les Hôpitaux Neufs

contact@xtreem.fr
Tel : +33(0) 617 120 760



Les chambres

Chamois



Chambre privative

1 lit 160x200 pour 2 personnes
1 lit 80x200 pour 1 personne

85 € la nuit pour 2 personnes
105 € la nuit pour 3 personnes
+ Frais de ménage : 7 € ou 10 €

Lynx



Chambre partagée

3 lits 80 pour 3 personnes
35 € la nuit par personnes
ou configurable en

Chambre privative

1 lit 160x200 pour 2 personnes
1 lit 80x200 pour 1 personne
85 € la nuit pour 2 personnes
105 € la nuit pour 3 personnes
+ Frais de ménage : 7 € ou 10 €

Marmotte



Chambre privative

1 lit 160 pour 2 personnes :

70 € la nuit
+ Frais de ménage : 7 €

+ la taxe de séjour de 5% par personne et par jour prélevé par la [Communauté de Communes des Lacs et Montagnes du Haut-Doubs](#)

Chambres chez
l'habitant
Spa et Massages
5 rue Bellevue
Les Hôpitaux Neufs

contact@xtreem.fr
Tel : +33(0) 617 120 760



Bonjour

Voici un petit descriptif des conditions pour que votre séjour se passe au mieux.
Vous serez dans un logement "Chambre chez l'habitant". Je vis donc sur place.
Seuls les animaux d'aide à la personne sont admis.

Votre arrivée au chalet se fera à partir de 17h.

Vous serez logés dans les chambres "Chamois", "Marmotte" ou "Lynx".

A l'entrée du chalet, deux vestiaires à l'insigne des chambres vous sont réservés pour y déposer vos affaires.

Au rez-de-chaussée, les espaces communs avec l'habitant sont : la cuisine, la salle à manger, le salon. Vous pouvez apporter vos boissons, votre nourriture si vous le souhaitez. Un compartiment à l'insigne des chambres pour vos aliments dans le frigo est à disposition ainsi qu'un espace rangement dans la cuisine.

Vous avez accès à la cuisine si vous souhaitez cuisiner vos repas et petits déjeuner.

Je propose pour faciliter votre séjour de vous préparer le petit déjeuner ou Brunch avec des produits locaux et maison. Me prévenir à votre arrivée pour vérifier ma disponibilité afin de répondre à votre demande

Petit déjeuner => **9€/personne** :

Café / thé / tisane / chocolat, pain, fromage, beurre, yaourt et confitures maison, céréales, Miel.

Brunch => **16€/personne** :

Petit déjeuner + 2 œufs au plat, saucisse de Morteau, fromage râpé (Comté, Morbier), tomate.

Je propose pour faciliter votre départ ou vos sorties de vous préparer un pique-nique avec des produits locaux.

Pique-nique à l'emportée : 14€/personne

1 sandwich saucisse de Morteau/salade/tomates

1 sandwich fromage (comté / Morbier)

Chips

Fruits, selon saison

Bouteille d'eau

Merci de me préciser votre commande à l'avance ainsi que l'heure du petit déjeuner ou du Brunch svp

Chambres chez
l'habitant
Spa et Massages
5 rue Bellevue
Les Hôpitaux Neufs

contact@xtreem.fr
Tel : +33(0) 617 120 760



Description de l'hébergement

Votre arrivée au chalet se fera à partir de 17h.

Vous pourrez garer votre véhicule devant la maison.
Vos vélos ou motos peuvent être garer dans le garage.

Vous rentrez par le Rez de chaussé.

Zone pour se déchausser, poser ces vêtements de pluie, neige parapluie bâtons de marche...

Deux casiers, un Marmotte et un Chamois vous est réservé pour y mettre autres vêtements, chaussures et affaires dont vous n'utiliserez pas dans les chambres.

Au 1^{er} étage : vous avez à disposition ;

La cuisine pour préparer vos repas. Des épices, des huiles sont aussi à disposition. Un compartiment par chambre est à disposition dans le frigidaire ainsi qu'un compartiment pour les aliments secs.

Au salon, à la salle à manger,

A l'extérieur : la terrasse, jardin et Spa vous attendent pour vous relaxer avec de Bellevues sur le paysage des Hôpitaux Neufs et du Mont Rond (1463m).

Pour votre détente, le SPA (Jacuzzi) de massage est fonctionnel toute l'année. L'utilisation du Spa est incluse dans la prestation de location.

Avant toutes séances de SPA, obligation de se rincer (douche) pour des raisons d'hygiène. Le SPA est disponible de 7h à 21h.

Au 2^{ème} étage :

La chambre Marmotte et lynx avec petite terrasse privative,

La chambre chamois avec vue sur le Mont d'Or.

Les deux salle-de-bains ; commune aux chambres louées

Nous fournissons les linges de lit et linges de toilette.

Nous vous recommandons de ne pas faire de bruit après 22h.

Les fêtes dans le chalet ne sont pas autorisées. Le chalet est un lieu de détente et de repos.

Vous aurez la possibilité d'acheter sur place des savons artisanaux et des bières artisanales et bouteilles méthode champenoise (à consommer sur place).

Chambres chez
l'habitant
Spa et Massages
5 rue Bellevue
Les Hôpitaux Neufs


contact@xtreem.fr
Tel : +33(0) 617 120 760



Spa et Massages

En tant que praticien en massage bien-être (suédois/californien et réflexologie plantaire) certifié à l'école de massage IFJS, Je vous propose des séances de massage ou des séances de Spa + massage.

Sur réservation uniquement.

 Noms des massages		Temps	Tarif	Massages
Sudois & Californien	Grand Dos	50 mn	70 €	Massage arrière du corps : dos, nuque trapèze, bras, mains, fessiers jambes & pieds
	Essenciel	50 mn	70 €	Massage Grand Dos & le devant du corps : Plexus solaire, ventre, cuisse & pieds,
Visage		6-10mn	10 €	Massage détente du visage
Réflexologie plantaire		50 mn	70 €	Acupressions sur les zones réflexes de la plante des pieds
Relaxinésie		30 mn	45 €	Relaxation par le mouvement ou stretch massage (habillé)
		50 mn	70 €	

Les massages peuvent être effectués selon votre besoin, selon votre demande.

N'hésitez pas à me contacter pour plus d'informations et bloquer votre horaire.



« Je choisis de prendre mon Bien-Être en urgence
au lieu de prendre mon mal en patience »

Massage bien-être

Considéré comme l'une des plus anciennes formes de thérapie, le massage bien être est utilisé depuis des milliers d'années. Il est destiné à procurer une détente du corps et de l'esprit. Il s'adresse à tous sans limite d'âge.

Bien que non thérapeutique, il présente de nombreux bienfaits pour l'organisme : relâchement des tensions musculaires, diminution du stress, drainage des toxines, hydratation et tonification des tissus.... Et surtout, il contribue à la réappropriation de son corps.

Massage Essentiel, Grand Relaxant et Grand dos

Ces massages sont la synthèse des différentes techniques californiennes (travail et manœuvres enveloppantes, rythme, fluidité, globalité, manœuvres sur le corps) et suédoises (travail et manœuvres sectorielles sur les différentes parties du corps).

Ces prestations mettent en avant l'écoute, la prise en charge complète et personnalisée de la personne relaxée. Ces massages du corps aux huiles essentielles apportent :

- Une détente profonde imposée par l'effacement des tensions, la décontraction des muscles et du tissu conjonctif, bénéfique à toute personne contractée, stressée ou anxieuse.
- Une relaxation profonde, qui favorise la circulation énergétique la fonction de drainage du sang et de la lymphe qui stimule les échanges cellulaires et nettoie l'organisme, réactive le métabolisme, énergie redistribuée, harmonisée
- Une sensation d'unification qui redonne une cohérence entre le corps et l'esprit.

Source de bien-être, on ne peut que les recommander à tous tant ses effets sont innombrables. Enfin, les huiles essentielles qui y sont associées ont elles-mêmes une action spécifique sur l'organisme.

Le visage

Le massage du visage délasse les traits de votre visage tout en offrant à votre peau un surcroit d'oxygène et d'éclat. Il relâche les tensions, stimule la circulation sanguine, resserre les muscles aciaux, rééquilibre l'hydratation, réduit les impuretés et les toxines et accroît l'éclat de la peau. Il permet de détendre les rides moins apparentes. Il stimule la circulation et réduit les tensions du visage en travaillant avec douceur les différentes parties du visage. Concentré sur le front et le nez pour désobstruer les pores, sur la bouche et joues pour détendre et renforcer les muscles faciaux. La zone qui entoure les yeux est massée pour estomper les « poches sous les yeux »



On se concentre sur le menton et le cou pour accroître la tonicité musculaire et éviter l'affaissement de la peau. Enfin les oreilles sont doucement massées et tirées car elles renferment des points de pression qui stimulent d'autres parties du corps.

Quand nous sommes reposés et apaisés, cela se lit sur le visage. Les traits sont plus doux et l'éclat est à son maximum.

La relaxinésie

La relaxinésie se traduit par une intention de relaxation par le mouvement. Il s'agit d'une méthode simple et efficace, principalement basée sur le lâcher-prise, grâce à des mobilisations passives, ainsi qu'à des étirements localisés, appelés aussi stretch massage. La relaxinésie a pour but de procurer à son bénéficiaire une sensation de bien-être et un relâchement total.

La relaxinésie joue de l'apesanteur, donne de l'amplitude dans le mouvement des diverses parties du corps et des muscles sollicités.

Cette méthode permet d'étirer muscles et articulations tout en douceur et à tout le corps de profiter d'un moment de détente. S'étirer, en plus d'être un réel plaisir, est un bienfait corporel inestimable.

Massage assis

Le massage assis est une technique de relaxation, pratiqué sur une chaise ergonomique dédiée pour ce type de massage. Il consiste à éliminer le stress, la fatigue et les douleurs et aussi permet d'activer la circulation de l'énergie dans le corps.

Le massage assis permet avec des gestes de pressions, d'étirements de percussions et de balayages de soulager les douleurs et de détendre le dos, les épaules, les bras, les mains, la tête et la nuque.

Le Massage assis répond à une attente forte du public.

Réflexologie plantaire

La Réflexologie plantaire (pieds) est une discipline de bien-être. Elle repose sur le principe selon lequel chaque organe, chaque glande, chaque fonction physiologique correspond à une zone réflexe ou à un point précis sur la plante du pied. Un travail sur ces points permet de localiser les tensions et les déséquilibres visant à rétablir la bonne circulation de l'énergie vitale.

La Réflexologie Plantaire libère les facultés d'auto-régulation du corps. Des pressions rythmées appliquées sur ces zones réflexes permettent de localiser les tensions et de rétablir l'équilibre dans les parties du corps correspondantes. Considérée comme une médecine douce, la réflexologie plantaire permet donc de localiser les tensions du corps et autres dysfonctionnements puis de les faire disparaître.

Chambres chez
l'habitant
Spa et Massages
5 rue Bellevue
Les Hôpitaux Neufs

contact@xtreem.fr
Tel : +33(0) 617 120 760



Salle de massage



Bien-être



Calme Détente



Relaxation

Spa + Massage



Chambres chez
l'habitant
Spa et Massages
5 rue Bellevue
Les Hôpitaux Neufs

contact@xtreem.fr
Tel : +33(0) 617 120 760

XTreem



Chambres chez
l'habitant
Spa et Massages
5 rue Bellevue
Les Hôpitaux Neufs

contact@xtreem.fr
Tel : +33(0) 617 120 760



Commerces

Au centre du village, boulangerie, Boucherie-charcuterie, Intermarché, fromagerie et plusieurs restaurants vous attendent :

Aux Les Hôpitaux Neufs

Restaurant L'Edelweiss : 03 81 49 08 22
Restaurant La Chaumière : 03 81 49 16 40
Bar le refuge : 03 81 38 50 30
Le Sommet :

A Métabief

Restaurant Le Tremplin : 03 81 49 10 66
La Taverne Comtoise : 03 81 49 16 65
Le Chamois : 06 42 93 46 21
La Fabrik & Co by Donat : 03 39 27 09 17
Restaurant Le Gaulois : 03 81 89 21 29
Oh rond point des pistes Chez Zaza

A Jougne 2km

Ristorante pizzeria "La Tavernetta" : 06 29 37 91 66
Hôtel Restaurant de le Poste le 1900 : 03 81 49 27 24

Pensez à réserver !

Chambres chez
l'habitant
Spa et Massages
5 rue Bellevue
Les Hôpitaux Neufs

contact@xtreem.fr
Tel : +33(0) 617 120 760



Activités Extérieures

Vous pourrez profiter de randonnées à pieds ou VTT de la [GTJ\(Les Grandes traversées du Jura\)](#), [GR5 \(La Grande Traversée des Alpes\)](#) et de la via [GR145\(la Francigéna, pèlerinage reliant Canterbury à Rome en passant par la France et la Suisse\)](#) qui passent par le centre des Hôpitaux-Neufs
[Voir aussi le site FFRandonnée](#)

Bien sûr vous pourrez profiter de randonnées à pieds ou VTT du lac de [Malbuisson](#) et de la [montagne du mont d'Or](#) ,

Pour la période hivernale pour skier en fond, en alpin, en raquette. Une navette située au camping du Miroir vous amènera sur le site de Métabief.

Pour toute information contacter l'office du tourisme de Métabief. <https://www.tourisme-metabief.com/>

Métabief

Luge d'été

Hopitaux-Neufs



Chambres chez
l'habitant
Spa et Massages
5 rue Bellevue
Les Hôpitaux Neufs

contact@xtreem.fr
Tel : +33(0) 617 120 760



Merci d'envoyer un SMS ou me téléphoner pour toutes autres informations complémentaires.

N'oubliez pas de m'informer de l'heure de votre arrivée, 1 à 2 heures avant, pour que je puisse m'organiser et être présent pour vous recevoir.

Vous devrez libérer la chambre pour 11h le jour de votre départ.

Au plaisir de vous accueillir au chalet pour y passer des moments de détente, de relaxation et bien être.

À bientôt
Cordialement
Xavier

NB : Le règlement se fera par virement bancaire, Paylib par chèque bancaire ou espèces.