



Guide des Soins & Expériences

Choisis selon ton besoin du moment (Solo • Duo • Famille)



945 RUE NICOLETTI, JOLIETTE
WWW.DUOSPA.CA

Janvier 2026

CHOISIS TON EXPÉRIENCE SELON TON BESOIN DU MOMENT

Relaxer profondément

Quand tu te sens :
stressé·e, surstimulé·e, tendu·e

Soins recommandés :

- Massage aux pierres chaudes
- Massage Évasion Relaxante
- Soin Head Spa
- Thermothérapie

Relâcher des tensions physiques

Quand ton corps :
est raide, contracté, douloureux

Soins recommandés :

- Massage deep tissue
- Massage suédois
- Soin Signature
- Bain froid + sauna

Récupérer & recharger

Quand tu es :
fatigué·e, vidé·e, en surcharge

Soins recommandés :

- Récupération Express
- Thermothérapie
- Massage suédois
- Réflexologie des pieds

Déposer le mental & les émotions

Quand tu ressens : anxiété,
agitation, besoin de te recentrer

Soins recommandés :

- Soin Head Spa
- Massage lomi-lomi
- Massage Évasion Relaxante
- Massage aux pierres chaudes

Vivre un moment de connexion à 2

Quand tu veux :
partager, ralentir, te reconnecter

Soins recommandés :

- Massage en duo
- Soin Signature en duo
- Forfait Voyage à Deux
- Zone spa privée (Le Scandinave)

Un soin court mais efficace

Quand tu as :
peu de temps, mais un vrai besoin

Soins recommandés :

- Récupération Express
- Massage sur chaise
- Réflexologie
- Bain froid

Prendre soin de ton corps & Détox

Quand tu veux : te sentir
plus léger·e, fluide, revitalisé·e

Soins recommandés :

- Jambes lourdes
- Drainage lymphatique
- Peau de velours
- Anti-cellulite / madérothérapie

Vivre un moment en famille

Quand tu ressens :
le besoin de ralentir ensemble

Soins recommandés :

- Massage en duo
- Forfait Parents-Bébé au spa
- Zone spa privée (Le Scandinave)
- Soin Signature en duo

Tu hésites encore ?

Laisse-toi guider par l'intention.

Chaque soin peut être ajusté selon ton énergie du moment.

👉 Et si tu préfères être conseillé·e, notre équipe est là pour t'accompagner.



FONDATION DUO SPA

En choisissant Duo Spa, vous soutenez également la Fondation Duo Spa, qui offre du répit et des soins aux parents épuisés— parce qu'un parent soutenu, c'est toute une famille qui respire mieux.

Notre signature Duo Spa

NOTRE MISSION

Au Duo Spa, notre mission première est de promouvoir le bien-être partagé. Nous croyons que les expériences de détente sont plus profondes et plus enrichissantes lorsqu'elles sont vécues ensemble.

SPA PRIVÉ / INTIMITÉ

Notre concept unique de spa en duo est conçu pour encourager les couples, les parents, les amis ou même les collègues à vivre des instants précieux, dans un cadre intime et apaisant.

Chaque soin est une invitation à la détente, à la reconnexion et à la transformation intérieure. Nous utilisons exclusivement des produits 100% naturels afin de respecter le corps et la nature.

Nous sommes dédiés à créer un environnement où le partage et la complicité sont au cœur de chaque expérience. Nous invitons nos clients à venir vivre le bien-être en duo, à créer des souvenirs précieux et à renforcer leurs liens humains.

THERMOTHÉRAPIE: CHAUD-FROID POUR REVITALISER

Bain froid

Intention principale: Stimuler le corps et renforcer la résilience.

Idéal pour:

- récupération musculaire
- inflammation
- gestion du stress

Ce que ça procure: Vitalité, clarté mentale, sensation de force intérieure.

Durée: 10 minutes

Duo: Non

Parfait si tu veux: Un soin court, Un défi doux aux bienfaits puissants.

Récupération Express

Intention principale: Récupérer rapidement et relancer l'énergie.

Idéal pour:

- fatigue passagère
- stress mental
- besoin d'un reset rapide

Ce que ça procure: Clarté mentale, sensation de fraîcheur, regain d'énergie.

Durée: 30 minutes

Duo: Non

Parfait si tu veux: Un soin court, efficace, sans engagement long.

Le Scandinave

Intention principale: Détente profonde et régulation du système nerveux.

Idéal pour:

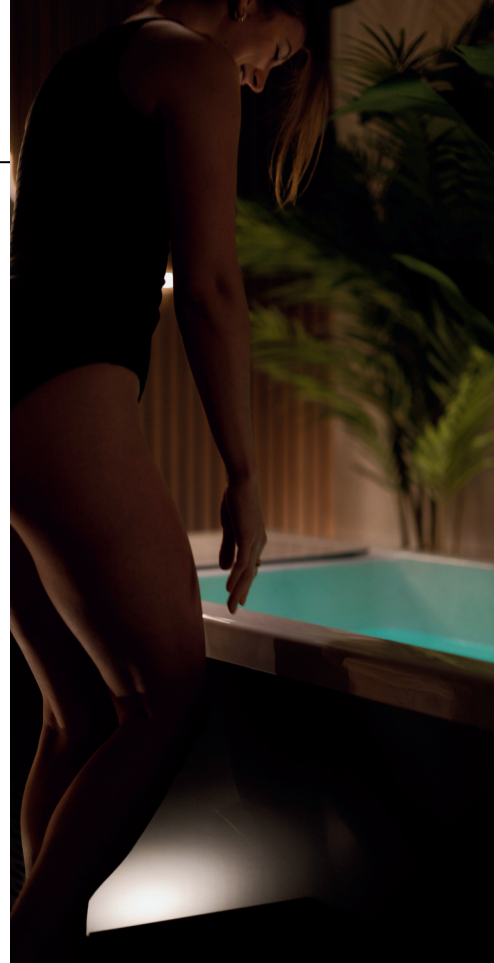
- stress chronique
- tensions accumulées
- difficulté à décrocher

Ce que ça procure: Apaisement, relâchement global, sensation de légèreté.

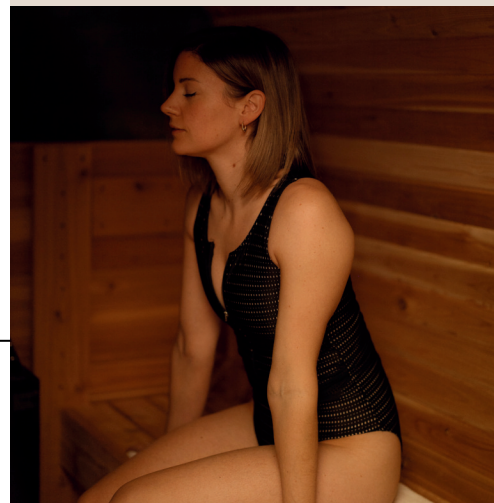
Durée: 1 heure ou plus, selon disponibilité

Duo: Oui, jusqu'à 4 personnes

Parfait si tu veux: Prendre ton temps et t'immerger pleinement dans le rituel chaud-froid.



L'alternance de chaleur et de froid active la circulation, soutient le système immunitaire et favorise une détente profonde. Au Duo Spa, la thermothérapie se vit dans un cadre privé, sécuritaire et apaisant.



Comment choisir ?

- Peu de temps ? → Récupération Express
- Besoin de décrocher profondément ? → Le Scandinave
- Envie de vitalité et de dépassement doux ? → Bain froid

MASSAGES · LES PLUS CHOISIS

Massage suédois

Intention principale: Détendre le corps et calmer le système nerveux.

Idéal pour:

- stress quotidien
- tensions musculaires
- fatigue générale

Ce que ça procure: Une détente globale, un mieux-être immédiat.

Durée: 60 • 90 • 120 minutes

Duo: Oui

Parfait si tu veux: Un massage classique, efficace et rassurant.

Massage aux pierres chaudes volcaniques

Intention principale: Relâcher les tensions en profondeur grâce à la chaleur.

Idéal pour:

- muscles contractés
- douleurs chroniques
- difficulté à lâcher prise

Ce que ça procure: Une sensation enveloppante, profondément apaisante.

Durée: 90 • 120 minutes

Duo: Oui

Parfait si tu veux: Une détente profonde, douce et enveloppante.

Massage Lomi-Lomi (massage hawaïen)

Intention principale: Harmoniser le corps et l'esprit par un toucher fluide et continu.

Idéal pour:

- surcharge émotionnelle
- stress intense
- besoin de recentrage

Ce que ça procure: Une impression de vague, de circulation et de lâcher-prise.

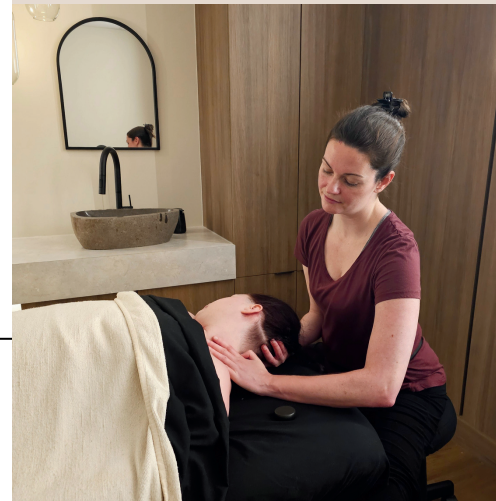
Durée: 75 minutes

Duo: Oui

Parfait si tu veux: Te déposer complètement et reconnecter avec ton corps.



L'alternance de chaleur et de froid active la circulation, soutient le système immunitaire et favorise une détente profonde. Au Duo Spa, la thermothérapie se vit dans un cadre privé, sécuritaire et apaisant.



LE SOIN SIGNATURE DUO SPA

Une expérience sur mesure, au-delà du massage.



Intention principale:

Offrir une expérience profondément personnalisée et enveloppante.

Idéal pour:

- stress accumulé
- fatigue physique et émotionnelle
- besoin de reconnexion

Ce que ça inclut:

- techniques de massage adaptées à vos besoins (massage de détente ou massage thérapeutique, mobilisations douces)
- chaleur (pierres ou serviettes chaudes selon le moment)
- huiles aromatiques naturelles
- présence attentive et intuitive

Ce que ça procure:

Un sentiment d'alignement, de détente profonde et de recentrage.

Durée: 120 minutes

Duo: Oui

Parfait si tu veux: Ne pas avoir à choisir et vivre l'expérience la plus complète du Duo Spa.

Intensité: Modulable (doux à profond)

*Le Soin Signature est une rencontre entre le toucher,
l'écoute et l'intuition. Chaque séance est unique, créée dans
l'instant selon ce que ton corps et ton énergie expriment.
C'est le soin que nous recommandons lorsque tu hésites ou
que tu veux vivre l'essence complète du Duo Spa.*

LE SOIN HEAD SPA AU DUO SPA

Un rituel apaisant pour le cuir chevelu, le mental et le système nerveux.

Intention principale:

Apaiser le mental, relâcher les tensions du cuir chevelu et favoriser une détente profonde du système nerveux.

Idéal pour:

- surcharge mentale
- stress et fatigue nerveuse
- tensions au niveau de la tête, du cou et des épaules
- difficulté à décrocher ou à lâcher prise

Ce que ça inclut:

- nettoyage et stimulation du cuir chevelu
- manœuvres de détente crânienne, cervicale et des épaules
- utilisation de l'eau chaude et de la chaleur selon le rituel
- produits capillaires naturels et sensoriels
- toucher lent, enveloppant et profondément apaisant

Ce que ça procure:

Une sensation de calme intérieur, de clarté mentale et de détente profonde, souvent décrite comme un état méditatif.

Durée: 60 • 90 • 120 minutes

Duo: Oui

Parfait si tu veux: Décrocher complètement, calmer ton mental et t'offrir un moment de détente profonde centré sur la tête et le système nerveux.

Intensité: Doux et enveloppant



Un soin qui invite à ralentir, respirer et laisser la tête se déposer.

Le Head Spa est une expérience profondément relaxante qui invite au lâcher-prise du mental et à la détente du haut du corps.

Par le toucher, l'eau, la chaleur et les soins ciblés du cuir chevelu, ce rituel favorise une sensation de clarté, de légèreté et de repos intérieur. C'est un soin que nous recommandons lorsque le stress est surtout mental, lorsque la tête est trop pleine ou lorsque tu ressens le besoin de décrocher sans passer par un massage corporel classique.

TU HÉSITES ENTRE
CES MASSAGES ?

On t'aide à choisir.

MASSAGE SUÉDOIS VS ÉVASION RELAXANTE VS SIGNATURE

Massage suédois

- ☛ Choisis-le si tu veux :
- un massage classique
 - une détente efficace
 - une approche rassurante

Idéal si :
Tu veux quelque chose de simple,
éprouvé et enveloppant.



Soin Signature Duo Spa

- ☛ Choisis-le si tu veux :
- une expérience sur mesure
 - une détente globale et profonde
 - être guidé-e sans avoir à décider

Idéal si : Tu hésites... ou
si tu veux t'offrir le meilleur.

Massage Évasion Relaxante

- ☛ Choisis-le si tu veux :
- calmer le mental
 - relaxer tête, mains et pieds
 - décrocher rapidement

Idéal si :
Tu es très stressé-e ou
mentalement fatigué-e.

*Il n'y a pas de "mauvais choix".
Chaque soin peut être ajusté selon ton ressenti du moment.*

DÉTOX & SOINS CORPORELS :

PEAU • CIRCULATION • LÉGÈRETÉ

Peau de velours

Intention principale: Revitaliser la peau et éveiller les sens.

Idéal pour:

- peau terne ou sèche
- besoin de douceur
- envie de se chouchouter

Ce que ça procure: Une peau douce, lumineuse et une profonde sensation de bien-être.

Durée: 90 minutes

Duo: Oui

Parfait si tu veux: Un soin enveloppant qui nourrit la peau et l'âme.

Drainage lymphatique

Intention principale: Stimuler la circulation et favoriser l'élimination.

Idéal pour:

- rétention d'eau
- sensation de lourdeur
- fatigue générale

Ce que ça procure: Une sensation de légèreté, de fluidité et de détente.

Durée: 90 • 120 minutes

Duo: Non

Parfait si tu veux: Te sentir plus léger·e et soutenir naturellement ton corps.

Jambes lourdes

Intention principale: Soulager les jambes fatiguées et relancer la circulation.

Idéal pour:

- jambes lourdes ou engourdis
- station debout prolongée
- chaleur et inconfort

Ce que ça procure: Une sensation immédiate de fraîcheur et de légèreté.

Durée: 60 minutes

Duo: Non

Parfait si tu veux: Retrouver des jambes légères et confortables.

Anti-cellulite / madérothérapie

Intention principale: Tonifier les tissus et activer la circulation locale.

Idéal pour:

- cellulite
- zones congestionnées
- désir de raffermissement

Ce que ça procure: Une peau plus tonique et une sensation de vitalité.

Durée: 60 • 90 minutes

Duo: Oui

Parfait si tu veux: Un soin plus ciblé, axé sur la tonicité et la stimulation.

Des soins ciblés pour
te sentir plus fluide,
plus léger·e et bien
dans ton corps.

Comment choisir ?

- Envie de douceur et de cocooning ? → Peau de velours
- Inconfort surtout dans les jambes ? → Jambes lourdes
- Besoin de légèreté générale ? → Drainage lymphatique
- Objectif tonicité ciblée ? → Anti-cellulite / madéro

EXPÉRIENCES À VIVRE ENSEMBLE

Forfait Parents-Bébé au spa

Intention principale: Offrir du répit et du soutien aux jeunes familles.

Idéal pour:

- nouveaux parents
- fatigue postnatale
- besoin de douceur

Ce que ça procure: Un espace sécuritaire, bienveillant et profondément humain.

Ce que ça inclut: Massage à tour de rôle + accès à la zone spa privée avec bébé

Durée: 3h ou 4h

Parfait si tu veux: Te déposer en famille et créer un moment de douceur partagé..

Soin Signature en duo

Intention principale: Vivre une expérience profondément personnalisée à deux.

Idéal pour:

- anniversaires
- célébrations
- moments précieux à marquer

Ce que ça procure: Une sensation d'alignement, de complicité et de reconnexion.

Durée: 120 minutes

Parfait si tu veux: T'offrir l'expérience la plus complète du Duo Spa, à deux.

Forfait Voyage à Deux

Intention principale: S'évader du quotidien et ralentir ensemble.

Idéal pour:

- couples
- besoin de décrocher
- pause hors du temps

Ce que ça procure: Un véritable voyage sensoriel, sans quitter la ville.

Ce que ça inclut: Massage en duo + accès à la zone spa privée

Durée: 120 minutes

Parfait si tu veux: Te sentir ailleurs... ensemble.

Massage en duo

Intention principale: Partager un moment de détente en parfaite synchronie.

Idéal pour:

- couples
- ami·es
- parent & adulte

Ce que ça procure: Un espace de calme, de connexion et de présence partagée.

Durée: 60 • 90 • 120 minutes

Parfait si tu veux: Vivre un moment de détente ensemble, dans un espace privé.



Parce que le bien-être
se multiplie lorsqu'il
est partagé.



✦ Ici, on ne fait pas que des soins.

On crée des espaces pour se retrouver, se déposer et se reconnecter.

Chaque expérience vécue ensemble nourrit le lien... et le souvenir.

RITUELS & EXPÉRIENCES SIGNATURE

Rituel Hammam Boréal

Intention principale: Purifier, réchauffer et régénérer profondément le corps et l'esprit.

Idéal pour:

- relâcher les tensions physiques et mentales
- exfolier et hydrater la peau
- harmoniser le corps, le cœur et l'esprit
- vivre un rituel de reconnexion profonde

Ce que ça procure: Une sensation de légèreté, de clarté intérieure et de régénération globale, comme un renouveau du corps et de l'âme.

Ce que ça inclut: Sauna • douche • bain tiède • Gommage corporel • Massage relaxant
Durée: 2h30

Parfait si tu veux: Vivre un rituel immersif, enveloppant et profondément ressourçant, inspiré des traditions ancestrales et de la douceur boréale du Québec.

Un rituel signature
conçu avec les
produits biologiques
et artisanaux de la
marque québécoise
Les Soins Corporels
L'Herbier.

Shiatsu aux pierres chaudes

Intention principale: Harmoniser la circulation de l'énergie vitale.

Idéal pour:

- déséquilibres énergétiques
- tensions profondes
- fatigue nerveuse

Ce que ça procure: Un corps plus aligné, détendu et revitalisé.
Durée: 60 • 90 minutes

Parfait si tu veux: Un soin énergétique à la fois profond et apaisant.

Soin au tambour chamanique

Intention principale: Favoriser l'ancrage, la libération émotionnelle et la reconnexion à soi.

Idéal pour:

- périodes de transition
- surcharge émotionnelle
- besoin de recentrage

Ce que ça procure: Une profonde sensation de présence, de clarté et d'apaisement intérieur.

Ce que ça inclut: Massage d'une heure précédé et clôturé par un rituel au tambour
Durée: 90 minutes

Parfait si tu veux: Vivre un soin intuitif et vibratoire qui agit au-delà du corps physique.

Massage à 4 mains

Intention principale: Plonger dans une détente totale par la synchronisation de deux thérapeutes.

Idéal pour:

- difficulté à lâcher prise
- surcharge mentale
- besoin d'abandon

Ce que ça procure: Une sensation enveloppante, immersive et profondément régénérante.
Durée: 60 minutes

Parfait si tu veux: Vivre une expérience rare, où le mental décroche complètement.

Parce que le bien-être
se multiplie lorsqu'il
est partagé.





La Fondation Duo Spa

Parce qu'un parent soutenu, c'est toute une famille qui respire mieux. La Fondation Duo Spa permet d'offrir :

- des soins de bien-être et de répit à des parents en situation de vulnérabilité
- des espaces d'écoute, de soutien et d'éducation
- des bourses de formation en massothérapie et soins personnels

En choisissant le Duo Spa, tu contribues directement à cette mission.

Pourquoi le Duo Spa est différent

Au Duo Spa, nous croyons que le bien-être ne se consomme pas. Il se vit, se partage et se transmet.

Nous croyons qu'un soin peut devenir un espace de reconnexion. À soi. À l'autre. À l'essentiel.

♥ **Un spa privé**

Ici, pas de va-et-vient, pas de foule. Chaque expérience se vit dans un espace intime, sécuritaire et apaisant.

♥ **Le bien-être partagé**

Le Duo Spa a été pensé pour vivre les soins ensemble : en couple, entre ami-es, en famille ou parent-bébé.

♥ **Une approche humaine et consciente**

Chaque soin est offert avec présence, écoute et respect du rythme de chacun-e. Nous prenons le temps. Vraiment.

♥ **Un lieu de transmission**

Le Duo Spa est aussi un spa-école. Un espace où le savoir, le toucher et l'humain se rencontrent.

Ici, on ne vient pas seulement recevoir un soin. On vient se déposer. Se reconnecter. Respirer ensemble.



LISTE DE PRIX AVANT TAXES

Tous les soins sont offerts dans un cadre privé,
avec une approche humaine et personnalisée.

Soins	Durée	Prix
Massage suédois*, deep tissue*, femme enceinte*, shiatsu, thaïlandais	60 min 90 min 120 min	110\$ 145\$ 170\$
Abonnement de 10 massages (suédois, deep tissue, femme enceinte, shiatsu, thaïlandais)	60 min 90 min 120 min	1000\$ 1350\$ 1600\$
Réflexologie des pieds*	45 min	90\$
Abonnement de 10 réflexologies des pieds	45 min	800\$
Massage lomi-lomi (massage hawaïen)	75 min	130\$
Abonnement de 10 massages lomi-lomi (massage hawaïen)	75 min	1200\$
Massage à 4 mains	60 min	220\$
Abonnement de 10 massages à 4 mains	60 min	2100\$
Massage aux pierres chaudes volcaniques*	90 min 120 min	165\$ 190\$
Abonnement de 10 massages aux pierres chaudes volcaniques	90 min 120 min	1550\$ 1800\$
Massage sur chaise	15 min 30 min	35\$ 60\$
Abonnement de 10 massages sur chaise	15 min 30 min	250\$ 500\$
Soin Signature Duo Spa*	120 min	210\$
Abonnement de 10 soins Signature Duo Spa	120 min	2000\$
Massage Évasion Relaxante*	60 min	110\$
Abonnement de 10 massages Évasion Relaxante	60 min	1000\$
* Disponible en DUO Les abonnements sont non transférables (utilisables par 1 seule personne)		

LISTE DE PRIX AVANT TAXES

Tous les soins sont offerts dans un cadre privé,
avec une approche humaine et personnalisée.

Soins	Durée	Prix
Soin Peau de Velours* (exfoliation du corps et massage)	90 min	170\$
Abonnement de 10 soins Peau de Velours	90 min	1600\$
Soin anti-cellulite 2 zones (exfoliation et madérothérapie)	60 min	120\$
Soin anti-cellulite 3 zones (exfoliation et madérothérapie)	90 min	140\$
Abonnement de 10 soins anti-cellulite 2 zones	60 min	1100\$
Abonnement de 10 soins anti-cellulite 3 zones	90 min	1300\$
Soin jambes lourdes	60 min	120\$
Abonnement de 10 soins jambes lourdes	60 min	1100\$
Drainage lymphatique	90 min 120 min	145\$ 170\$
Abonnement de 10 drainages lymphatiques	90 min 120 min	1350\$ 1600\$
Rééquilibrage énergétique (Shamballa ou Magnétisme)*	60 min	110\$
Abonnement de 10 rééquilibrages énergétiques	60 min	1000\$
Rituel Hammam Boréal*	150 min	265\$
Abonnement de 10 rituels Hammam Boréal	150 min	2500\$
Forfait Duo Détente au Spa pour 2 personnes (1 thérapeute)	180 min 240 min	425\$ 535\$
Abonnement de 5 forfaits Duo Détente au Spa pour 2 personnes	180 min 240 min	2075\$ 2625\$
Forfait Duo Détente au Spa pour 4 personnes (2 thérapeutes)*	180 min	625\$
Abonnement de 5 forfaits Duo Détente au Spa pour 4 personnes	180 min	3075\$
* Disponible en DUO Les abonnements sont non transférables (utilisables par 1 seule personne)		

LISTE DE PRIX AVANT TAXES

Tous les soins sont offerts dans un cadre privé,
avec une approche humaine et personnalisée.

Soins	Durée	Prix
Bain froid (pour 1 personne)	10 min	30\$
Abonnement de 10 bains froids	10 min	250\$
Récupération Express (pour 1 personne)	30 min	70\$
Abonnement de 10x Récupérations Express	30 min	600\$
Le Scandinave* (pour 1 à 4 personnes)	60 min	130\$
	120 min	230\$
	180 min	320\$
Abonnement de 10x Le Scandinave	60 min	1200\$
	120 min	2200\$
	180 min	3100\$
Voyage à Deux*	120 min	300\$
Abonnement de 10x Voyages à Deux	120 min	2900\$
Soin Head Spa	90 min	190\$
	120 min	245\$
Abonnement de 10 soins Head Spa	90 min	1750\$
	120 min	2250\$
Parents Bébé au Spa 3h	180 min	425\$
Parents Bébé au Spa 4h	240 min	535\$
Abonnement de 5 forfaits Parents Bébé au Spa 3h	180 min	2075\$
Abonnement de 5 forfaits Parents Bébé au Spa 4h	240 min	2625\$
Soin au tambour chamanique	90 min	150\$
Abonnement de 10 soins au tambour chamanique	90 min	1400\$
Consultation en naturopathie	60 min	110\$
	90 min	150\$
Abonnement de 10 consultations en naturopathie	60 min	1000\$
	90 min	1400\$
* Disponible en DUO Les abonnements sont non transférables (utilisables par 1 seule personne)		

COMMENT RÉSERVER

Nous sommes là pour te guider, à chaque étape.

Les réservations se font :

- En ligne, via notre plateforme de réservation www.duospa.ca
- Par téléphone, si tu préfères être accompagné·e au 438-834-9144
- Tous les soins sont offerts sur rendez-vous seulement, afin de préserver la qualité et l'intimité de chaque expérience.

Tu hésites entre plusieurs soins?

Tu ne sais pas ce qui serait le plus juste pour toi en ce moment?

Laisse-toi guider. Notre équipe prendra le temps de t'orienter vers l'expérience la plus adaptée à ton besoin.

✉ Courriel : info@info.duospa.ca

À savoir avant ta visite

- Les soins doivent être payés à 50 % à l'avance
- Les soins sont transférables (tu peux offrir ton soin à une autre personne)
- Toute annulation ou modification doit respecter les délais indiqués lors de la réservation
- Les prix sont avant taxes
- Ces conditions nous permettent d'offrir un cadre respectueux, stable et de qualité pour tous.

Prendre soin de soi, c'est déjà un premier pas.

Prendre le temps de le faire... c'est un cadeau.

Que tu viennes seul·e, à deux ou en famille, le Duo Spa t'accueille dans un espace pensé pour ralentir, respirer et te reconnecter.



NOUS AVONS HÂTE DE T'ACCUEILLIR.
L'ÉQUIPE DU DUO SPA