

*Temps de prise en main

MASSAGES CORPORELS <i>Body massage</i>	50 MIN*	90€ Résidents	110€ Non-résidents
---	---------	------------------	-----------------------

HOLISTIQUES - Relaxing

MASSAGE CASCADE : Massage profond fait de mouvements amples en vas et viens rappelant l'eau ruisselant sur les rochers des rivières de montagne. [Massage de type hawaïen].

Waterfall massage: This deep massage made of wide movements in and out like the river flow on rocks. [Hawaiian massage].

MASSAGE CÎMES : Massage doux et lent qui saura vous détendre le corps et l'esprit par ses effleurages fluides. [Massage de type Californien]

Soft and slow massage will relax your body and mind with its fluid reflux. [Californian massage].

SPORTIF - Sportive

MASSAGE FÔRET : Manœuvres intenses et dynamiques, ce massage est conseillé après un effort afin de dissoudre les tensions et assouplir les articulations ainsi que les muscles [Massage de type Suédois].

Intense and Dynamic moves, this massage is recommended after an effort aiming to relax and stretch muscles. [Swedish massage].

SOIN DU VISAGE SNÖ Éternelle <i>Face massage with SNÖ Cosmetics</i>	50 MIN*	100€ Résidents	120€ Non-résidents
--	---------	-------------------	-----------------------

Soin élaboré à base des produits bio SNÖ Éternelle

Elaborated with SNÖ natural cosmetics.

Ce soin se compose d'un nettoyage de peau, d'un gommage de poudre de rose, d'un masque ainsi que d'un massage du visage. SNÖ est une marque Haut-Savoyarde. Des produits locaux respectueux de votre peau et de l'environnement.

This treatment consists of a skin cleaning, a rose powder scrub of a mask and facial massage.

SNÖ is alpine French brand respectful of your skin and the environment.



SOINS SNÖ Éternelle <i>Rituals with SNÖ Cosmetics</i>			
LE RITUEL GENTIANETTES	2h30	260€ Résidents	280€ Non-résidents

Soin complet :

Gommage aux 3 sels et enveloppement au beurre de karité avec réflexologie crânienne.

Suivi du soin visage SNÖ Éternelle et le massage du corps de votre choix.

Complete Care:

3 salts scrub and shea butter wrap with cranial reflexology.

Followed by the SNÖ Eternal face care and body massage of your choice.

RITUEL EDELWEISS	1h40	150€ Résidents	170€ Non-résidents
------------------	------	-------------------	-----------------------

Gommage aux 3 sels et d'un enveloppement à la boue couplé d'un massage du cuir chevelu. Suivi du soin du visage SNÖ Éternelle.

Scrub with 3 salts and a mud wrap coupled with a scalp massage.

Followed by the SNÖ Eternal facial care.

Les bienfaits de nos soins

The benefits of our rituals

LE GOMMAGE AUX 3 SELS

Exfoliation de la peau en douceur activant la circulation sanguine et permettant de retrouver une peau nourrie, douce et souple.

Body scrub: soft skin exfoliation improving blood flow and skin hydration.

L'ENVELOPPEMENT

Soin reminéralisant et détoxifiant, revitalisant l'organisme.

Body wrap: detoxifying and revitalizing scrub followed by a face and scalp massage.

L'enveloppement à la boue : ce type d'enveloppement reminéralisant se focalise sur la détoxification du corps et le raffermissage de la peau.

Mud body wrap: this type of body wrap focuses on body detox and skin tightening.

L'enveloppement au beurre de karité : ce type d'enveloppement nourrissant en profondeur la peau, la rendant plus souple et douce.

Shea butter body wrap: this type of body wrap focuses on skin hydration making it softer to touch.



INFORMATIONS – Cabine située au 1^{er} étage

L'accès à l'espace bien-être de 11h à 16h est compris dans le tarif non-résident.

L'espace bien-être dispose d'une piscine spa extérieure d'été avec plage ainsi qu'une piscine « toute saison » intérieure chauffée avec jets balnéothérapie, jacuzzi, salle de relaxation, douche écossaise.

Les installations Wellness : sauna et hammam ouvrent dans l'après-midi.

Access to the wellness area from 10am to 4pm is included in the non-resident rate.

The wellness area has a summer outdoor spa pool with beach as well as an indoor «all season» heated pool with balneotherapy jets, jacuzzi, relaxation room, Scottish shower.

Wellness facilities: sauna and hammam open in the afternoon.

Réservation / Booking

Toute réservation pour un massage se fait directement à la réception.

Any reservation for a massage must be made directly at the reception.

Tenue / Dressing

Pour profiter de votre soin dans les meilleures conditions, nous vous invitons à venir en peignoir et chaussons.

To enjoy your treatment in the best conditions, we invite you to come dressed in bathrobe and slippers.

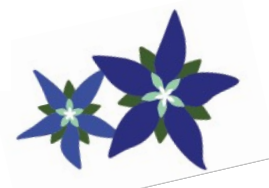
Condition d'annulation / Cancellation Policy

Toute annulation dans les 48h précédent le rendez-vous sera facturée.

Cancellation in the 48 hours before the massage will be charged.

Veillez vous présenter quelques minutes avant votre rendez-vous.

Please be there few minutes before your appointment.



Les Gentianettes Hôtel** & Spa, 73 route de Chevennes**

74360 La Chapelle d'Abondance

0450735646

bienvenue@gentianettes.fr

www.gentianettes.fr