

\*Temps de prise en main

|   |         |                  |                       |
|---|---------|------------------|-----------------------|
| MASSAGES CORPORELS<br><i>Body massage</i> | 50 MIN* | 85€<br>Résidents | 100€<br>Non-résidents |
|---|---------|------------------|-----------------------|

**HOLISTIQUES - Relaxing**

**MASSAGE HAWAÏEN :** Massage traditionnel hawaïen très enveloppant visant à promouvoir la relaxation et l'amélioration de la circulation sanguine.

*Hawaiian massage: Traditional massage from Hawaii allowing stress and tension release as well as blood flow improvement.*

**MASSAGE CALIFORNIEN :** Massage relaxant liant des passages d'effleurages doux ainsi que de longs mouvements lents et fluides à des manœuvres intenses.

*Californian massage: This relaxing massage going from gentle to intense massage.*

**SPORTIF - Sportive**

**MASSAGE SUÉDOIS :** Massage dynamique qui vise à dissoudre les tensions, à assouplir les articulations ainsi que les muscles. Il est conseillé après un effort sportif.

*Swedish Massage: Energetic massage and aims to remove tensions and relax joints. It is recommended after a sportive activity.*

**JAMBES / PIEDS**

Étirement des tendons et ligaments. Massage intense qui aide à la circulation sanguine.

*Legs and feet: Deep massage that helps blood circulation and stretch muscles. Recommended after skiing.*

**DOS / NUQUE**

Massage du haut du corps ciblé sur vos douleurs pour détendre en profondeur et étirer les muscles

*Back and neck: This massage focuses on your pain to relax deeply the tension and muscles.*

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| NOS SOINS (pratiqués en matinée)<br><i>Our rituals</i> |  |  |  |
|--|--|--|--|

|                        |      |                   |                       |
|------------------------|------|-------------------|-----------------------|
| LE RITUEL GENTIANETTES | 2h30 | 240€<br>Résidents | 250€<br>Non-résidents |
|------------------------|------|-------------------|-----------------------|

Le gommage aux huiles essentielles est suivi d'un massage et d'un enveloppement de la peau couplé d'un modelage du visage et du cuir chevelu.

Ce soin complet permet de retrouver une peau douce, hydratée et de relâcher les tensions du corps.

*The Gentianettes ritual: essential oil body scrub followed by a massage and body wrap (mud or shea butter) and finished with a face and scalp massage. This ritual will make your skin softer and hydrated as well as relaxing your muscles.*

|                     |      |                   |                         |
|---------------------|------|-------------------|-------------------------|
| LE RITUEL EDELWEISS | 1h40 | 160€<br>Résidents | 170€<br>Non-résidents + |
|---------------------|------|-------------------|-------------------------|

Le gommage suivi d'un enveloppement à la boue ou au beurre de karité couplé d'un modelage du visage et d'un massage du cuir chevelu.

Ce soin double permet de retrouver une peau douce, souple et revitalisée.

*The Edelweiss ritual: essential oil body scrub followed by a body wrap (mud or shea butter) and finished with a face and scalp massage*



## Les bienfaits de nos soins

*The benefits of our rituals*

### LE GOMMAGE

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. Suivi d'un modelage du visage et d'un massage du cuir chevelu.

*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 raffermissment 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<sup>er</sup> étage

Le tarif non-résident comprend l'accès à l'espace bien-être avant ou après votre massage/soin.

L'espace bien-être dispose d'une piscine intérieure chauffée avec jets balnéothérapie, jacuzzi, salle de relaxation, douche écossaise ainsi que terrasse extérieure en été. [ouvert de 8h à 20h].

Les installations Wellness : sauna et hammam ouvrent dans l'après-midi jusqu'à 19h.

Non-resident rate includes access to the wellness area before and after your massage/treat.

The wellness area has an indoor heated pool with whirlpool jets, jacuzzi, silent room, Scottish shower as well as outdoor terrace in summer [open from 8am to 8pm].

Wellness facilities: sauna and hammam open in the afternoon until 7pm.

### Réservez / 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 précédant 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.

