LE BLIZZARD

Nos soins bien-être réalisés par nos Kinésithérapeutes et spa praticiennes
Our well-being treatments performed by physiotherapists and spa therapists

Massage Après-Ski — 1h / 145 €

Massage global à l'huile chaude, recommandé aux sportifs, allie fermeté et douceur, selon les besoins.
Permet une meilleure élimination des toxines et améliore l'apport en oxygène des muscles fatigués.
Détend et enlève la douleur liée au travail musculaire.
Oil Massage based on sliding pressures and rolling mouvements. Typically for sportsmen.
Helps eliminate toxins and ease oxygen provision to tired muscles.
Results: good Relaxation and good Recovery.

Massage «Sur-Mesure» — 30 min / 75 € — 1h / 145 € — 1h30 / 210 €

En fonction de vos attentes, de vos envies et de la lecture de votre corps qui sera faite par le praticien, ce type de massage exclusif répondra aux besoins de chacun en puisant dans différentes techniques.
Depending on your expectations, your desires and the reading of your body which will be made by the practitioner, this exclusive type of massage will meet the needs of everyone by drawing on different techniques.

Réflexologie Plantaire — 45 min / 110 €

Basée sur une stimulation précise des zones réflexes du pied, cette méthode chinoise ancestrale permet de rééquilibrer à distance les énergies de l'organisme et de réharmoniser les fonctions vitales.
Elle procure une détente profonde et un bien-être spirituel.
Based on plantar area stimulation, this chinese method helps re-balancing body energies.
Results : deep relaxation and mind wellness.

LE BLIZZARD

Nos soins bien-être réalisés par nos Kinésithérapeutes et spa praticiennes
Our well-being treatments performed by physiotherapists and spa therapists

Massage Traditionnel du ventre Chi Nei Tsang - Christine — 1h / 145 €

De tradition Taoïste ce traitement puissant consiste en une manipulation douce et profonde de l'abdomen et des organes internes afin de réactiver la circulation énergétique du ventre, siège des émotions. Favorisant le nettoyage et la revitalisation des organes vitaux, il apporte un bien-être physique, émotionnel et spirituel.

This Taoist massage uses deep and gentle abdominal and internal organs manipulation in order to reactivate stomach energy. It gives a physical, emotional and spiritual wellness by cleaning and revitalizing vitals.

Massage du Monde — 1h / 145 € — 1h30 / 210 €

Massage global, avec une alternance harmonieuse de pressions, d'étirements et de mobilisations articulaires douces, pour un corps détendu et redynamisé.

From toe to head, alternating pressure points, stretching and gentle articular mobilization.
Results: Relaxation, Recovery and Stimulation.

Massage Energétique - Christine — 1h / 145 €

Subtil mélange de manœuvres et digipressions inspirées du Tuina, ce soin holistique permet de rééquilibrer les énergies du corps. Pour un apaisement, une détente physique et psychique et une régénération globale.

A subtle mix of tissue manipulations and pressure points inspired by the Tuina method.
This holistic treatment rebalances the body's energies.
Results: physical and mind relaxation and full body regeneration.

Mains, Pieds & Epilations
Hands, Feet & Waxing

LE BLIZZARD

MANUCURE

Manucure Complète - *Full Manicure*	1h / 60 €
Pose de vernis - *Nail Polish Application*	30 mn / 30 €

PEDICURE

Beauté des pieds Complète - *Full Pedicure*	1h / 60 €
Pose de vernis - *Nail Polish Application*	30 mn / 30 €

EPILATIONS - *WAXING*

Sourcils, Lèvres ou Menton - *Eyebrows, Lips or Chin*	20 €
Aisselles - *Armpits*	30 €
Maillot - *Bikini*	30 à 60 €
Demi-jambes - *Half Legs*	30 €
Jambes Complètes - *Full Legs*	60 €
Bras - *Arms*	40 €
Buste - *Chest*	40 €
Dos - *Back*	40 €

Yoga , Gymnastique & Coach Sportif
Yoga, Gymnastic & Personal Trainer

YOGA

Notre professeur diplômé de yoga vous propose de pratiquer un yoga fluide pour vous étirer, dynamique pour préparer votre journée de ski, harmonieux pour retrouver votre bien-être.
Our qualified yoga teacher is available to teach a fluid style of yoga to stretch or energise your body pre or post ski helping you find balance & harmony during your stay in our mountains.

Cours individuel à réserver - *Reserve your private class* — 1h / 100 €

Des cours collectifs de Yoga sont organisés par le Blizzard. — GRATUIT / *FREE**
Renseignements et réservations à l'accueil du spa. — *A réserver la veille / *book the day before*
Group Yoga classes are offered by Le Blizzard.
Information and booking at the spa reception.

GYMNASTIQUE / GYMNASTIC

Notre professeur de gymnastique vous propose un réveil musculaire pour bien débuter votre journée.
A travers une combinaison de renforcement musculaire, de mobilisation des chaines articulaires et de relaxation vous sentirez votre corps réagir. Basé sur la méthode Pilates, ce cours s'adresse à toutes et à tous.
Our gymnastic teacher offers a muscle awakening for a good day start. A combination of muscle reinforcement, joints mobilization and relaxation. Based on Pilates method, this class is for both men and women.

Cours individuel à réserver - *Reserve your private class* — 1h / 100 €

Des cours collectifs de gymnastique sont organisés par le Blizzard. — GRATUIT / *FREE**
Renseignements et réservations à l'accueil du spa. — *A réserver la veille / *book the day before*
Group gymnastic classes are offered by Le Blizzard.
Information and booking at the spa reception.