



## Nos Kinésithérapeutes diplômés d'Etat *Our registered Physiotherapists*

### Massage Après-Ski

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 movements. Typically for sportsmen.*

*Helps eliminate toxins and ease oxygen provision to tired muscles.*

*Results: good Relaxation and good Recovery.*

1h / 130 €

### Massage Thaï Traditionnel

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.*

1h / 130 €  
1h30 / 195 €

### Réflexologie Plantaire Thaï

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.*

1h / 130 €



## Nos Kinésithérapeutes diplômés d'Etat *Our registered Physiotherapists*

### Massage Abdominal Détoxifiant « Chi Nei Tsang »

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.*

1h / 130 €

### Massage Hawaïen

Complet et intense, effectué avec les avants-bras et les mains selon un rythme fluide rappelant celui des vagues. Ceci afin de lever les tensions et de créer une harmonie entre corps et esprit.

*Complete and intense, performed with both hands and forearm according to a flowing rhythm reminding waves one. In order to release tension and create mind-body harmony.*

1h / 130 €

### Massage Découverte du Monde

Alliance de massages venus des 4 coins du monde: Thaï de la tête et du visage, Californien et Hawaïen du corps, Réflexologie plantaire... pour un soin complet qui vous procurera à la fois détente et énergie.

*Combination of massages from around the world: Thai for head and face, Californian and Hawaiian for body and Reflexology for feet... for a complete treatment that will provide both relaxation and energy.*

1h / 130 €

### Pause Relaxante

Massage partiel (Dos, Jambes ou les deux), à l'huile chaude, où l'esprit écoute le corps. A choisir selon son humeur.

*Short-time massage (Back, Legs or both) with heated oil. Make a choice according to your mood.*

30 min / 65 €



## Mains, Pieds & Epilations *Hands, Feet & Waxing*

### MANUCURE

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

### PEDICURE

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

### EPILATIONS - WAXING

Sourcils, Lèvres ou Menton - <i>Eyebrows, Lips or Chin</i>	20 €
Aisselles - <i>Armpits</i>	30 €
Maillot - <i>Bikini</i>	30 à 60 €
Demi-jambes - <i>Half Legs</i>	30 €
Jambes Complètes - <i>Full Legs</i>	60 €
Bras - <i>Arms</i>	40 €
Nuque - <i>Nape of Neck</i>	30 €
Buste - <i>Chest</i>	40 €
Dos - <i>Back</i>	40 €



## Yoga , Gymnastique & Coach Sportif Yoga, Gymnastique & 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 €

Un cours de Vinyasa Yoga est proposé par Le Blizzard les Lundis, Mercredis & Vendredi matins de 9h30 à 10h30.

*A group yoga class is offered to you by Le Blizzard*

*every Mondays, Wednesdays & Fridays morning from 9h30 to 10h30.*

GRATUIT / FREE\*

\*A réserver la veille / *book the day before*

### 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 chaînes 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 €

Un cours est proposé par Le Blizzard les mardis, jeudis & dimanches matins de 9h30 à 10h30.

*Offered to you by Le Blizzard every Tuesdays,*

*Thursdays & Sundays morning from 9h30 to 10h30.*

GRATUIT / FREE\*

\*A réserver la veille / *book the day before*