



CLARINS



Les Soins Experts Sur Mesure
Bespoke Skin Expert Treatments

Les Soins Visage / *Facial Treatments*

Soin Expert Jeunesse - Youth Expert - 1h / 160 €

Suite à un diagnostic de peau, ce Soin personnalisé s'adapte selon les besoins de peau et les souhaits beauté de chacune : des peaux stressées aux peaux en manque de fermeté en passant par celles qui sont affaiblies par les modifications hormonales. Quel que soit l'âge, ce Soin réduit visiblement les premières rides et celles qui sont installées et lisse les traits. Votre peau est plus ferme, plus tonique, votre teint est plus lumineux.

After a thorough skin diagnosis, this personalized treatment adapts to your skin's needs and the beauty results you are looking for: from stressed skin to skin that lacks firmness, and skin weakened by hormonal changes. Regardless of one's age, this treatment visibly reduces the look of first lines and those that have settled in, and also smoothes features and promotes a refreshed look. Your skin is firmer, better toned, your complexion looks more luminous.



Soin Hydratation Intense - Power Hydrator - 1h / 160 €

Ce Soin chouchoute les peaux sèches et fragilisées et est idéal pour leur redonner confort, douceur et éclat. Les ridules de déshydratation sont repulpées et les tiraillements sont envolés. Retrouvez une peau souple et agréable au toucher.

This treatment pampers dry, fragile skin and is ideal for restoring comfort, softness and radiance. Fine lines caused by dehydration are smoothed out and tight-feeling skin is soothed. You'll regain supple skin that feels nice to the touch.



Les Soins Experts Sur Mesure
Bespoke Skin Expert Treatments

Pour Lui / *For Him*

Soin Visage Énergisant Peau Neuve - Energizing Facial For Men 1h / 160 €

Faites une pause ! Ce Soin visage énergisant, spécialement conçu pour les épidermes masculins sujets aux agressions externes et irrités par le rasage, purifie, hydrate, réduit l'apparence des rides et des cernes et énergise la peau.

Un Soin complet qui procure une profonde sensation de bien-être immédiate : vous avez l'air détendu, reposé et totalement reboosté.



Take a break! This energizing treatment was specially developed for men's skin which is subject to external aggressions and irritation caused by shaving. It purifies, hydrates and reduces the appearance of wrinkles and dark undereye circles while energizing the skin. It is a complete treatment that promotes a deep feeling of well-being, instantly. You'll look rested, relaxed and completely refreshed



Les Soins Experts Sur Mesure
Bespoke Skin Expert Treatments

Les Soins Corps / *Body Treatments*

Soin Expert Silhouette - Body Silhouette - 1h / 160 €

Ce Soin minceur et fermeté personnalisé vous permet de sculpter votre silhouette. Grâce à un bilan de peau réalisé au préalable par l'esthéticienne, cette dernière oriente le Soin de façon à agir davantage sur la minceur et l'aspect des capitons ou la fermeté et la jeunesse de votre peau. Drainant et désinfiltrant, il vous permet de retrouver une peau plus lisse et confortable ainsi que des contours affinés.

This personalized slimming and firming treatment helps sculpt your silhouette. Thanks to a skin analysis carried out beforehand by the Clarins therapist, she can steer the treatment to optimize slimming/ target orange peel skin or enhance your skin's firmness and youthful qualities. This draining and filtering treatment allows you to regain smoother, more comfortable skin as well as better defined contours. It acts on skin's firmness, elasticity, suppleness and hydration so you can achieve a lighter silhouette. It's a true youthful treatment for your skin

Gommage Tonic Sucré-Salé - Tonic Sweet & Salty Scrub - 1h / 160 €

Le gommage plaisir par excellence, riche en huiles essentielles. Exfoliation 100% naturelle qui laisse la peau délicatement parfumée et satinée, infiniment douce et veloutée.

A high-performance body exfoliation treatment that purifies the skin, removing all toxins. The combined use of mechanical and biological exfoliation techniques leaves the skin feeling firm and exquisitely soft.

Le Soin Maternité / Pregnancy - Neuf Mois En Beauté - Mother-To-Be - 1h / 160 €



Le Soin qui accompagne les futures mamans. Véritable cocon de bien-être, il est adapté par l'esthéticienne selon vos envies et vos besoins. Doté de produits spécifiquement sélectionnés et d'un toucher expert aux mouvements enveloppants et relaxants, il soulage les tensions, allège les jambes, améliore l'élasticité de la peau et aide à prévenir les marques de grossesse.

Enjoy a moment of blissful pampering with this treatment created especially for future mums, adapted each time by the beauty therapist, based on your needs and desires. Specifically-selected products, along with expert touch and enveloping movements, help promote relaxation, release tensions, relieve heavy-feeling legs, improve the skin's elasticity and help prevent visible marks of pregnancy.



Les Soins Feel-Good
Feel Good Treatments

NOUVEAU / NEW

Massage deep tissue By Clarins - *Deep Tissue Massage By Clarins* - 1h / 160 €

Ce massage allie toute l'expertise Clarins aux techniques ancestrales du massage royal thaïlandais pour libérer les tensions enfouies, relaxer et aider à revitaliser le corps. L'utilisation maîtrisée des pouces, avant-bras et poings, dans le respect absolu de l'anatomie et de la physiologie, offre un drainage global du corps. Il stimule également l'énergie vitale, favorise une meilleure récupération musculaire et contribue à apaiser les courbatures. Résultat : l'ensemble des muscles, ligaments et articulations sont relaxés et assouplis, l'énergie du corps est réactivée et la fatigue se dissipe. Ce Soin est idéal pour les sportifs, ainsi que les femmes et les hommes à la recherche d'un massage appuyé et profond. Il existe en version 60 min mais aussi en version 90 min pour procurer un bien-être plus holistique.

This massage combines all of Clarins expertise with the ancestral techniques of Thai royal massage to relieve deep tension, relax and help revitalize the body. The controlled use of the thumbs, forearms and fists, fully respecting both anatomy and physiology, deliver global drainage of the body. It also stimulates vital energy, encourages better muscle recovery and helps soothe away aches and pains. The result : all muscles, ligaments and joints are relaxed and more supple, body energy is stimulated and feelings of fatigue melt away. This Treatment is ideal for sports lovers and men and women looking for a strong, deep massage. It is available in a 60 minute version and also a 90 minute to promote a more holistic sense of well-being.

Massages

Massage Équilibre Aux Huiles Essentielles - *Rebalancing Massage With Essential Oils* - 1h / 160 €

Un massage pour dénouer les tensions musculaires, détendre le corps et restaurer les énergies. Plus ou moins profond selon les tensions musculaires et vos envies, il s'effectue avec l'Huile "Tonic" pour stimuler le corps et l'esprit ou avec l'Huile "Relax" pour une sensation de détente absolue.

This massage calms the body, restores energy and deeply soothes muscle tension. Variable deep pressure is gaged based on muscular tensions and your desires. Choose between 'Tonic' Oil to stimulate the body and mind or 'Relax' Oil to create a feeling of absolute relaxation.



SOIN CLARINS PRECIOUS

VISAGE, YEUX, NUQUE, TRAPÈZES, DÉCOLLETÉ

60 mins / 230 €

VISAGE, YEUX, NUQUE, TRAPÈZES, DÉCOLLETÉ, MAINS ET CUIR CHEVELU

90 mins / 330 €

Rare comme une association unique : celle de la méthode professionnelle Clarins et de méthodes asiatiques ancestrales, selon un protocole développé par notre facialiste Marie Depoulain. Le geste parfait et sur mesure combiné aux actifs exceptionnels de la ligne de soins Clarins Precious.



UNE LIGNE DE SOINS RARE COMME LA REINE DE LA NUIT

Les soins Clarins Precious tirent leur force d'une fleur unique au monde : la Reine de la nuit. Son puissant cryoextrait réactive les protéines de longévité de la peau et neutralise les effets du temps. Ses pouvoirs sont au coeur de ce soin visage aussi rare que formidablement efficace pour l'éclat de votre visage.

RARE. TOUT COMME VOUS.



CLARINS
Precious

OUR SPA TREATMENT. GUIDED BY THE CLARINS TOUCH,
INSPIRED BY THE EXPERTISE OF A FACIALIST.

CLARINS PRECIOUS TREATMENT

FACE, EYES, NECK/TRAPEZIUS, DÉCOLLETÉ

60 mins / 230 €

FACE, EYES, NECK/TRAPEZIUS, DÉCOLLETÉ, HANDS, SCALP

90 mins / 330 €

Rare. Like a unique association. The Clarins professional method combined with ancestral Asian methods and a protocol developed by our Facialist, Marie Depoulain. The perfect, customized treatment method combined with the exceptional key ingredients found in the Clarins Precious skin care range.



A SKIN CARE RANGE AS RARE AS MOONLIGHT FLOWER

Clarins Precious skin care draws its strength from the Moonlight Flower, a unique flower like no other in the world. Its powerful cryoextract reactivates the skin's longevity proteins and neutralizes the effects of time. Its powers are at the heart of this skin care which is both rare and powerfully effective on the skin's radiance.

RARE. LIKE YOU.



Les soins bien-être réalisés par nos Kinésithérapeutes et Spa Praticiennes
Our well-being treatments performed by physiotherapists and spa therapists

Massage Après-Ski

1h / 160 €

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.

Massage «Sur-Mesure»

30 min / 90 €

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.

1h / 160 €

1h30 / 240 €

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 de Bien-être

45 min / 120 €

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.



Les soins spécifiques et holistiques *Holistics and specifics treatments*

Massage Traditionnel du ventre Chi Nei Tsang - Christine

1h / 160 €

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 Énergétique - Christine

1h / 160 €

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.

Soin d'Ostéopathie

1h / 180 €

1h30 / 270 €

Clément Collet, Ostéopathe indépendant et kinésithérapeute du sport, vous propose un soin unique, alliant un ensemble de pratiques manuelles douces et efficaces pour réharmoniser le corps et l'esprit. L'ostéopathie travaille sur les sphères musculo-squelettiques, viscérales, crâniennes ou fasciales. Ce soin comprend une partie conversationnelle, une évaluation ainsi qu'une partie traitement.

Pour une prise en charge encore plus globale, Clément vous propose une parenthèse d'une heure trente afin de compléter le soin d'ostéopathie par un massage musculaire décontracturant grâce à différentes techniques de kinésithérapies

Signed by Clément Collet, independent D.O. osteopath and sports physiotherapist, this unique treatment offer a gentle and effective set of manual techniques to re-harmonize the body and mind. Osteopathy works on the musculoskeletal, visceral, cranial, and fascial spheres. This care includes a conversational part, an evaluation and a treatment.

For an even more rejuvenating break, Clément suggest a one hour thirty minutes treatment to complete the Osteopathy with a muscle relaxing massage using physiotherapy techniques. Results: physical and mind relaxation and full body regeneration.



Mains, Pieds & Epilations
Hands, Feet & Waxing

MANUCURE

Beauté des Mains - *Manicure*

1h / 60 €

Pose de vernis - *Nail Polish Application*

30 mn / 30 €

PEDICURE

Beauté des pieds - *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*

40 €

Jambes Complètes - *Full Legs*

60 €

Bras - *Arms*

40 €

Dos - *Back*

40 €



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

YOGA

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

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.

Des cours collectifs de Yoga sont organisés par le Blizzard - **GRATUIT / FREE**

Renseignements et réservations à l'accueil du spa.

Group Yoga classes are offered by Le Blizzard. Information and booking at the spa reception.

GYMNASTIQUE / GYMNASTIC

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

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*

Des cours collectifs de gymnastique sont organisés par le Blizzard - **GRATUIT / FREE**

Renseignements et réservations à l'accueil du spa.

Group gymnastic classes are offered by Le Blizzard. Information and booking at the spa reception.