



Les Soins Experts Sur-mesure *Bespoke Skin Expert Treatments*

CLARINS

Les Soins Corps / *Body Treatments*

Soin Expert Silhouette - *Body Silhouette* - 1h / 130 €

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 / 130 €

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.



Les Soins Feel Good
Feel Good Treatments

CLARINS

Soin Signature / *Signature Treatments*

Soin Haute Montagne Spécial Ski - *Special Mountain Skiing Treatment - 1h / 130 €*

Le Soin après sport par excellence. Grâce à un massage profond et dynamique, il élimine les tensions musculaires et articulaires.
The ideal Treatment after the day on the slopes. Eliminates tension in muscles and joints thanks to intensive massage.

Les Massages / *Massages*

Massage Équilibre Aux Huiles Essentielles - *Rebalancing Massage With Essential Oils - 1h / 130 €*

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.



Le Soin Maternité / *Pregnancy*

Neuf Mois En Beauté - *Mother-To-Be - 1h / 130 €*

Pour que chaque femme avance sereinement sur le chemin de la maternité, Clarins a mis au point un Soin cocooning qui décontracte les tensions, allège les jambes, améliore l'élasticité de la peau et aide à prévenir les marques de grossesse.

Clarins created this ultra-pampering treatment so that every woman could experience her pregnancy in a calm and serene manner. This treatment gently prepares your body and your skin to undergo the changes that pregnancy brings. It releases tensions, relieves the legs, improves the skin's elasticity and helps prevent signs of pregnancy.



Les Soins Experts Sur-mesure
Bespoke Skin Expert Treatments

CLARINS

Les Soins Visage / *Facial Treatments*

Soin Expert Jeunesse - *Youth Expert* - 1h / 130 €

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 / 130 €

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.

Soin Pureté Matifiant - *Clear Skin Refiner* - 1h / 130 €

Ce Soin détox est l'allié des peaux mixtes ou grasses qui ont besoin d'être rééquilibrées. Les impuretés sont éliminées en douceur, les brillances sont diminuées et les pores sont resserrés. Votre peau est nette, fraîche et éclatante de santé.

This detoxifying treatment is the perfect ally of combination or oily skin that needs to be rebalanced. Impurities are gently removed; skin shine is reduced and pores are tightened. Your skin looks clear, fresh and healthy.

Soin Unifiant Perfecteur - *Even Skin Perfector* - 1h / 130 €

Le Soin rêvé pour celles qui désirent un teint parfait, unifié et lumineux. Les taches pigmentaires sont estompées, les zones d'ombres atténuées, la luminosité naturelle de votre peau est ravivée. Vous êtes radieuse.

This treatment was developed for those dreaming of flawless skin that looks even and luminous. Dark spots are minimized, shadowy areas are reduced, and your skin's natural luminosity is revived. You look simply radiant



Les Soins Experts sur-mesure
Bespoke Skin Expert Treatments

CLARINS **MEN**



Pour Lui / *For Him*

Soin Visage Énergisant Peau Neuve - *Energizing Facial For Men* - 1h / 130 €

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



Nos Kinésithérapeutes diplômés d'Etat *Our registered Physiotherapists*

Massage Après-Ski

1h / 130 €

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»

1h / 130 €

1h30 / 195 €

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

1h / 130 €

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.

Pause Relaxante

30 min / 65 €

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.



Nos Kinésithérapeutes diplômés d'Etat *Our registered Physiotherapists*

Massage Abdominal Détoxifiant « Chi Nei Tsang » - Nathalie, Christine

1h / 130 €

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 Thaï Traditionnel sur table - Nathalie

1h / 130 €

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 Découverte du Monde - Nathalie

1h / 130 €

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 Tui Na - Nathalie

1h / 130 €

Massage thérapeutique chinois, alliant digitopuncture et manipulations tissulaires dans le but de ré-harmoniser l'énergie globale du corps. Massage dynamique avec ou sans huile.

Therapeutic Chinese massage, combining digitopuncture and tissue manipulation to re-harmonise the body's overall energy. Dynamic massage with or without oil.

1h30 / 195 €



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

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, 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*