



Spa by
CLARINS

Les Soins Visage / Facial Treatments

Soin Expert Jeunesse – Youth Expert – 1h / 120 €

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 / 120 €

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 / 120 €

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.

Pour Lui – For Him

Soin Visage Energisant Peau Neuve – Energizing Facial For Men – 1h / 120 €

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 Corps / *Body Treatments*

Soin Expert Silhouette – *Body Silhouette* – 1h / 120 €

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 / 120 €

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.

Soin Signature / *Signature Treatments*

Soin Haute Montagne – *Special Mountain Treatment* – 1h / 120 €

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 Equilibre Aux Huiles Essentielles – *Rebalancing Massage With Essential Oils* – 1h / 120 €

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 / 120 €

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.

Nos Praticiens et Kinésithérapeutes diplômés d'Etat *Our Team and registered Physiotherapists*

Massage Sur Mesure 1h / 120 €

Massage global à l'huile chaude, 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.
Oil Massage based on sliding pressures and rolling movements. Helps eliminate toxins and ease oxygen provision to tired muscles. Results: good relaxation and good recovery.

Massage Sportif 1h / 120 €

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 Abdominal Détoxifiant « Chi Nei Tsang » 1h / 120 €

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 Energétique - Christine 1h / 120 €

Subtil mélange de manoeuvres 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.

Réflexologie Plantaire 1h / 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.*

Pause Relaxante 30 min / 65 €

Massage partiel (dos, jambes ou les deux), à l'huile chaude, ou 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.

Mains, Pieds & Epilations Hands, Feet & Waxing

MANUCURE

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

PEDICURE

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

EPILATIONS - WAXING

Sourcils, Lèvres ou Menton – <i>Eye brows, 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 & PILATES

Un cours GRATUIT de YOGA est proposé par Le Blizzard les lundis, mardis, jeudis et dimanches de 8h45 à 9h45 à réserver la veille au Spa, places limitées

OFFERED to you by Le Blizzard every Monday, Tuesday, Thursday and Sunday morning from 8h45 to 9h45. To be Booked the day before at our Spa

Notre professeur diplômé de yoga vous propose de pratiquer un yoga fluide pour vous étirer, dynamique pour préparer votre journée, 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 and helping you find balance & harmony during your stay in our mountains.

Cours individuel sur demande – *Reserve your private class 1h / 100€*

Un cours GRATUIT de PILATES est proposé par Le Blizzard les mercredis et vendredis de 8h45 à 9h45 à réserver la veille au Spa, places limitées

OFFERED to you by Le Blizzard every Wednesday and Friday morning from 8h45 to 9h45. To be Booked the day before at our Spa

Yannick, 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 sur demande – *Reserve your private class 1h / 100€*