



CLARINS



Les Soins Experts Sur Mesure
Bespoke Skin Expert Treatments

Les Soins Visage / *Facial Treatments*

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

Ce Soin complet visage, cou et décolleté bénéficie de techniques expertes sur mesure, issues de la Méthode Professionnelle Clarins de pressions drainantes. La peau est traitée, drainée, stimulée ou relaxée selon les besoins spécifiques à chaque visage. Véritable oxygène pour la peau, la technique de massage manuelle Facialift Clarins agit sur l'élimination des toxines. Le remodelage façonne, repulpe, booste et harmonise volumes et traits du visage, sans jamais irriter l'épiderme. Le visage sculpté, comme lifté, aux contours affinés, dévoile un nouvel éclat de jeunesse.

A complete face, neck and décolleté Treatment using customized pro techniques, based on the Clarins professional method for draining-pressure movements. Skin is treated, drained, stimulated or relaxed according to the specific needs of each face. The Clarins Facialift manual massage technique "oxygenates" the face and helps eliminate toxins. The remodelling shapes, plumps, boosts and harmonizes facial volumes and features without irritating the skin. Sculpted, as though lifted, with refined contours, the face regains its youthful glow.



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

Le Soin parfait pour les peaux sèches, déshydratées ou sensibles. Il renforce la barrière cutanée et offre une protection durable. Véritable bain d'hydratation, il restaure le confort de la peau, l'apaise et la désaltère instantanément. La peau est hydratée, repulpée, visiblement plus lisse et rebondie. Le teint est ravivé, unifié, la peau est souple, douce et éclatante.

The perfect Treatment for dry, dehydrated or sensitive skin. It strengthens the skin barrier and offers lasting protection. Intensely hydrating, it soothes and restores comfort to the skin with an instant quenching effect. The skin is hydrated, plumped, visibly smoother and bouncier. The complexion is revived and evened while skin is soft, supple and radiant.



Les Soins Experts Sur Mesure
Bespoke Skin Expert Treatments

Pour Lui / *For Him*

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

Destiné aux exigences de la peau des hommes, sujette aux agressions extérieures, fatiguée ou irritée par le rasage quotidien. Ce Soin purifie, hydrate, réduit l'apparence des rides, des cernes et énergise l'épiderme. Hydratée, reboostée, la peau retrouve confort, fermeté et douceur. Les traits sont comme liftés et reposés : un effet rajeunissant et dynamisant pour le visage.

Designed for the specific needs of men's skin which is tired, exposed to external aggressions or irritated by daily shaving. This Treatment purifies, moisturizes, reduces the look of wrinkles and dark circles, and energizes the skin. Well-moisturized and reenergized, skin is firm, soft and feels comfortable again. Facial features seem lifted and rested, giving the face a younger, more energized look.



CLARINS



Les Soins Experts Sur Mesure
Bespoke Skin Expert Treatments

Les Soins Corps / *Body Treatments*

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

Soin complet du corps, drainant et raffermissant, issu de l'expertise Clarins. En début de Soin, le diagnostic minutieux évalue la qualité et les besoins de la peau et assure l'ultra-personnalisation selon une sélection des techniques drainantes Bodylift et remodelantes ainsi que les produits les mieux adaptés à chaque morphologie.

Ce Soin sur mesure resculpte, affine et harmonise instantanément la silhouette. Il délivre une sensation de légèreté immédiate et de confort global du corps. La peau est lissée et tonifiée, raffermie.

The complete draining and firming body Treatment based on Clarins expertise. At the start of the Treatment, the quality and needs of the skin are evaluated in a detailed diagnosis to ensure that the Bodylift draining, and reshaping techniques and products used are perfectly adapted to each morphology, for a totally customized experience. The tailor-made Treatment instantly resculpts, refines and harmonizes the silhouette. The whole body feels instantly lighter and more comfortable. Skin is smoother, toned and firmed.

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

Frais et revitalisant, ce gommage corps aux huiles essentielles de romarin, bois de rose et menthe, formulé avec des cristaux de sucre et de sel, élimine les cellules mortes et les impuretés tout en respectant le film hydrolipidique de la peau. Ce Soin exfoliant stimule et rafraîchit le corps et l'esprit : il procure une agréable sensation de bien-être et de fraîcheur. Le grain de peau est affiné, l'épiderme retrouve toute sa douceur. Sensoriel et énergisant.

This fresh, revitalizing body scrub with rosemary, rosewood and mint essential oils, formulated with salt and sugar crystals, removes dead cells and impurities while respecting the skin's hydrolipidic film. An exfoliating Treatment that stimulates and refreshes mind and body, inducing a wonderful feeling of well-being and freshness. Skin texture is refined and skin is beautifully soft again. Sensorial and energizing.

Le Soin Maternité / *Pregnancy Treatment* - *Le Soin Future Maman - Mother-To-Be* - 1h / 160 €



Ce Soin a été créé et pensé pour accompagner au mieux les futures mamans. Véritable bulle de bien-être, il s'adapte à l'évolution et aux besoins tout au long de la grossesse. Doté de produits spécifiquement sélectionnés pour les femmes enceintes et d'un toucher expert aux mouvements respectueux, enveloppants et relaxants, il prodigue tous ses bienfaits : allège les jambes, hydrate la peau et contribue à améliorer son élasticité pour une sensation de confort absolue. (1) De 3 à 9 mois de grossesse, sur avis médical.

*This Treatment was designed and developed to best support mothers-to-be. A universe of well-being, it adapts to changing needs throughout pregnancy. Using products specifically chosen for pregnant women, and an expert touch involving enveloping and relaxing movements that respect the body, it delivers a multitude of benefits, lightening the legs, moisturizing the skin and helping improve elasticity for a feeling of absolute comfort.*From 3-9 months of pregnancy, under medical advice.*



CLARINS



Les Massages Clarins
Clarins Massages

Massage Deep Tissue by Clarins - *Deep Tissue Massage by Clarins* - 1h / 160 €

Massage profond qui allie l'expertise Clarins aux techniques ancestrales du massage royal Thaïlandais. Il agit au cœur des tensions enfouies qu'il libère, relaxe et revitalise. Par un toucher ancré et conscient, il offre un drainage global du corps. L'utilisation maîtrisée des pouces, avant-bras et poings favorise une meilleure récupération musculaire. Résultat : l'ensemble des muscles, ligaments et articulations sont relaxés et assouplis, l'énergie du corps est réactivée et la fatigue se dissipe. Idéal pour les sportifs et pour tous ceux qui sont à la recherche d'un massage appuyé et profond.

This deep massage combines Clarins' expertise with the ancestral techniques of Thai royal massage, working to release and loosen deep tension, and revitalize the body. Grounded, mindful touch delivers all-over body drainage. The controlled use of the thumbs, forearms and fists encourages better muscle recovery. The result: all muscles, ligaments and joints are relaxed and loosened, the body's energy is stimulated and fatigue fades away. The ideal Treatment for sports lovers and all those looking for a deep, strong massage. An intensely relaxing experience.

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

Associant les bienfaits des huiles essentielles aux techniques du massage Tuina, ce massage relaxant libère les tensions et rééquilibre les énergies. Un massage issu de la rencontre du Toucher Clarins et de la médecine traditionnelle chinoise, les mains expertes de la Beauty Therapist mettent en œuvre les 6 touchers fondamentaux pour détendre le corps dans son entièreté et améliorer la circulation des énergies.

Combining the benefits of essential oils with the techniques of Tuina massage, this relaxing Treatment releases tension and rebalances energies. A massage that associates the Clarins Touch with traditional Chinese medicine, the expert hands of the Beauty Therapist carry out the 6 fundamental touches to relax the entire body and improve energy circulation.



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 €

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.

1h30 / 240 €

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 professeure diplômée 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.

FITNESS

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

Notre professeure de Fitness vous propose un réveil musculaire pour bien débiter votre journée.

A travers une combinaison de renforcement musculaire, de mobilisation des chaînes articulaires et de relaxation vous sentirez votre corps réagir. Ce cours s'adresse à toutes et à tous.

Our Fitness teacher offers a muscle awakening for a good day start. A combination of muscle reinforcement, joints mobilization and relaxation. This class is for all levels.

Cours individuel à réserver - *Reserve your private class*

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

Renseignements et réservations à l'accueil du spa.

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