



# SÉRÉNI-CIMES SPA

– Chalet-Hôtel La Marmotte & La Tapiaz –

Une philosophie du bien-être dans l'univers cocoon  
d'un authentique chalet de montagne, pour un envol au-delà des cimes.

Des rituels de soins multisensoriels pour votre corps et votre esprit  
en partenariat avec les grandes marques de spa :

THALGO  
LA BEAUTÉ MARINE

INATAE

# LES SOINS DU VISAGE

## La Pause Cristal

Un soin nettoyant adapté au besoin de votre peau. Nettoyage, gommage et masque approprié.

*A designed treatment for your skin needs. Cleaning, exfoliation and appropriated mask.*

50min

95€

**Option supplémentaire :** masque soin contour des yeux, comble et repulpe.

*Additional option: wrinkle correcting pro eye patches, fill and replump*

6€

## L'Essentiel

Une réponse plus précise pour chaque type de peau, renforcée par son massage relaxant adapté.

*More competitive treatments with the appropriated face massage.*

1h20

120€

- **Hydrater** | *Moisturising*
- **Purifier** | *Purifying*
- **Réconforter - nourrir** | *Nourish - Calm*

## Les soins d'Exception Anti-âge, Anti-ride

*The anti-Aging and anti-wrinkle hight thech skin care.*

- **Lisser - Energiser** | *Smooth - Energize*
- **Repulper - Lisser - Combler** | *Smooth - Fills - Plumps*
- **Lifter - Raffermer** | *Facelift - Firm up*

1h20

130€

## Le soin Anti-âge Ultime Exception et son massage liftant

*An anti-aging treatment with a face lifting muscles massage.*

- **Redensifier - Lifter** | *Lifting - Redensify*

1h20

140€

# HYDROTHERAPIE

## Bain hydromassant personnalisé relaxant et drainant

Chasse les toxines, apaise, délasse grâce aux jets performants et décontractants.  
Possibilité d'y ajouter des huiles essentielles.

*Hydromassage bath : relaxing, draining-enhancing, eliminating toxins and muscle pain. Possibility to add essential oil.*

30min

45€

## Bain hydromassant + massage 30 minutes

Un avant ou après l'effort.

*Hydromassage bath + 30 minutes massage to prepare or relieve muscles.*

55min

110€

## Lit hydromassant (massage à sec)

Allongez-vous habillé ou en maillot de bain sur le lit d'hydromassage pour un lâcher-prise complet.

La pression des hydrojets et l'enchaînement des différentes manoeuvres vous apporteront une détente profonde, une amélioration du sommeil, une récupération musculaire et une préparation à un effort physique.

*Hydromassage bed (dry massage): lie down on the hydromassage bed, dressed or in your swimsuit, and let go of all your worries. The pressure of the hydrojets and the sequence of different movements will bring you deep relaxation, improved sleep, muscular recovery and preparation for physical effort...*

30min

40€

50min

65€

# LES GOMMAGES

## Gommage du corps | *Body scrub*

30min

60€

## Soin Subli-cimes Envol...Notre soin signature !

Gommage et massage Détente du corps. Parfums au choix. Un délicieux moment de totale évaison.

*Exfoliating body scrub and relaxing massage, promoting a state of pure wellness.*

50min

115€

1h20

155€

## Spa du Pied

Exfoliation, ponçage, massage et masque hydratant.i

*Foot spa ritual : Exfoliating scrub, massage and moisturising mask.*

50min

110€

# LES MASSAGES

Ces prestations sont réalisables en cabine duo sur demande.

## Le 30mn de bonheur

1 ou 2 zones localisées de votre choix : visage, cuir chevelu, mains, dos, jambes, pieds...

*30 min massage: 2 localised body regions of your choice.*

30min

70€

## Le repos des marmottons

Massage de 30 minutes pour enfants et jeune ado (à partir de 5 ans et jusqu'à 12 ans).

*30 minutes massage for kids and teenagers (5 years old minimum and up to 12 years old).*

30min

60€

## Le Détente personnalisé et sur mesure

Entraîne un réel « lâcher-prise », soulage les tensions musculaires ; répond à vos attentes et peut être proposé sur mesure sur les zones de votre choix.

*Helps you to let go and relive muscle contractions, to relax and de-stress your body.*

*Can focus on the body regions of your choice.*

50min

105€

1h20

145€

## Le Détente femme enceinte (à partir de 4 mois et sans contre-indication médicale)

Massage doux et relaxant, adapté à la future maman, aux huiles végétales naturelles.

*Pregnancy massage (from 4 months and without medical contraindication).*

*A gentle and relaxing massage with natural oil.*

50min

105€

1h20

145€

## L'Extrême

Détente du cuir chevelu, des pieds et des mains.

*Scalp, feet and hands massage.*

50min

105€

## Option supplémentaire : masque tissu visage (hydratant, liftant ou énergisant)

*Additional option: face shot mask (moisturizing, lift flash, energy booster)*

10€

# LES MASSAGES QUI INVITENT AU VOYAGE

Ces prestations sont réalisables  
en cabine duo sur demande.

## Le Tẫm-Quât Vietnamien

Favorise la circulation sanguine ; procure une profonde sensation de paix intérieure.

Aux huiles végétales. Relance l'énergie vitale, battages, étirements.

*Soothe your spirit, favouring the ability to switch off and stimulate the blood circulation. Good energies, clapping, soft stretching.*

50min

105€

## L'Ayurvédique Indien

Lissage et ponçage des muscles et articulations avec de l'huile de sésame.

Procure bien-être et légèreté de l'humeur.

*Muscles and joints smoothing and sanding with sesame oil. Massage bringing well being and weightlessness.*

50min

105€

1h20

145€

## LES MASSAGES MANUELS ET ACCESSOIRES / Manual massages and accessories

### L'Esprit de Polynésie

Un voyage rythmé sur les vagues enveloppantes et des ballotins de sable chaud.

Massage s'inspirant du Lomi-Lomi, à l'algue des lagons et monoï de Tahiti.

*An exquisite journey with slow and powerful strokes using hands, forearms and hot sand pouches to fly to the blue lagoon. Inspired from Lomi-Lomi massage.*

50min

110€

1h20

150€

### Le Merveille Arctique

Un massage décontraction profonde, ponctué de bulles de verre fraîches pour apprivoiser les muscles.

Huiles végétales aux notes de fleurs blanches.

*A deep relaxing massage, warm and cold, using surprising gentle cold water glass balls.*

50min

110€

### Le massage signature Thalgo : Le spa Marin French Riviera

Un massage qui vous transportera au coeur des calanques de la Méditerranée avec un galet auto-chauffant, un renouveau du modelage aux pierres chaudes. Huile de massage aux notes marines fraîches, bambou et fleurs blanches.

*A massage that transports you to the heart of the Mediterranean calanques with a self-heating pebble, a revival of hot stone modeling. Massage oil with fresh marine notes, bamboo and white flowers.*

50min

110€

**Option supplémentaire :** masque tissu visage (hydratant, liftant ou énergisant)

10€

*Additional option: face shot mask (moisturizing, lift flash, energy booster)*

## LES RITUELS CORPS : VOYAGE AU-DELÀ DES CIMES...

<b>Rituel Essentiel Marin... Votre soin Thalasso à la montagne !</b>	<b>1h50</b>	<b>195€</b>
1 Gommage marin revitalisant 1 Enveloppement marin aux 3 algues 1 massage revitalisant avec un galet auto-chauffant. Huile de massage fraîcheur aquatique <i>1 revitalizing body scrub, 1 seaweed body wrap, 1 revitalizing massage with a self-heating pebble. Fresh aquatic massage oil.</i>		
<b>Rituel Merveille Arctique... Partez à la découverte des merveilles de la nature polaire !</b>	<b>1h50</b>	<b>195€</b>
1 Bain de cristaux au lichen d'Islande, 1 Gommage aux flocons de sel et algue boréale, 1 Massage décontraction profonde aux huiles végétales, expérience mêlant le chaud et le froid, grâce aux bulles de verre fraîches. <i>1 mineral crystal bath, 1 salt flakes scrub and 1 deep warm and cold relaxation massage using fresh glass balls.</i>		
<b>Rituel Mer des Indes... Délassez-vous le temps d'un voyage en terre sacrée d'Inde !</b>	<b>1h50</b>	<b>195€</b>
1 Bain de lait enrichi en algue Chlorera, 1 Gommage au Gingembre parfumé de notes Santal ambré, 1 Massage rééquilibrant inspiré de l'ayurveda, pour retrouver une harmonie corps et esprit. <i>1 ginger exfoliating scrub, 1 milky bath and 1 ayurvedic and balancing massage.</i>		
<b>Rituel des îles du Pacifique... Voyage en Polynésie pour un dépaysement assuré !</b>	<b>1h50</b>	<b>195€</b>
1 Bain des lagons 1 Gommage au sable de Bora-Bora, coco, vanille 1 Massage enveloppant, inspiré du Lomi-Lomi, aux algues des lagons et monoï de Tahiti, ponctué de ballotins de sable chaud. <i>1 Lagoon bath, 1 Bora-Bora sand scrub, coco, vanilla and 1 Spirit of Polynesia massage with hot sand pouch.</i>		

# LES ENVOLS

Package de plusieurs soins réalisables sur des demi-journées (valable pour 1 personne)

*Package of several treatments carried out over half-days (valid for 1 person)*

## RÊVE D'HIVER : sur ½ journée

2h40

260€

1 bain hydromassant | *Hydromassage bath*

1 Gommage + 1 massage : 50min | *Body scrub + massage: 50min*

1 soin Essentiel du visage | *Face treatment « Essentiel »*

## JOURNÉE CHALET : sur ½ journée

4h10

310€

1 accès à l'espace hydro-détente (hammam, sauna) | *Wellness ritual (steamroom, sauna)*

1 Gommage + 1 massage : 80min | *Body scrub + massage: 80min*

1 bain hydromassant | *Hydromassage bath*

1 soin Essentiel du visage | *Face treatment « Essentiel »*

## DES FLOCONS AU BALCON : sur 1 ou 2 jours

5h30

450€

1 accès à l'espace hydro-détente (hammam, sauna) | *Wellness ritual (steamroom, sauna)*

1 bain hydromassant | *Hydromassage bath*

1 rituel spa du pied | *Foot spa ritual*

1 soin essentiel du visage | *Face treatment « Essentiel »*

1 Gommage + Enveloppement du corps + Massage Abhyanga ou Vietnamien : 1h50

*Body scrub + wrap + Abhyanga or Vietnamese massage: 1h50*

# INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

## LES SOINS | TREATMENTS

Nos modelages sont des soins de bien-être et de confort, ou esthétiques, à but non thérapeutique, donnés uniquement à des personnes en bonne santé, ne présentant aucune pathologie, ni aucune traumatologie. Ils ne sont pas pratiqués par des kinésithérapeutes.

*The Spa massage are only well-being, aesthetic and not therapeutic care treatments, only if you have a good health, no pathology and no traumatology problem. In a spa term « massage » may also be used to express body modeling done by a beautician masseuse.*

## VOTRE ARRIVÉE AU SPA | YOUR ARRIVAL AT THE SPA

Afin de profiter pleinement de votre soin, il est recommandé de vous présenter 15 minutes avant le début de votre rendez-vous à la réception du Spa. Une arrivée retardée ne pourra pas entraîner une prolongation du soin. Le temps de soin indiqué est le temps effectif en cabine. Tous nos soins sont également accessibles aux clients extérieurs (hors résidents de l'hôtel)

*In order to fully enjoy your treatment, it is recommended to arrive at least 15 minutes before the beginning of your treatment at the Spa reception. A delayed arrival will not lead to an extension of the treatment.*

## CONDITIONS D'ANNULATION | CANCELLATION POLICY

Une garantie bancaire vous est demandée lors de la réservation. Toute annulation ou report de rendez-vous doivent être signalés minimum 24h à l'avance, le cas contraire ne donnera droit à aucun remboursement. Nous vous remercions pour votre compréhension.

*We ask you a bank guarantee when booking. Any changes or cancellation must be notified with the spa reception 24h before the appointment, otherwise there will not be any refund. Thank you for your understanding.*



## BON CADEAU | VOUCHER

Offrez un moment unique, une attention particulière qui fera toujours plaisir quelle que soit l'occasion. Les bons cadeaux sont en vente à la réception du spa ou en ligne sur notre site internet. Non remboursable.

*Gift vouchers are available at the spa reception or online on our website. Non-refundable.*

