61 rue du chêne - 74260 Les Gets | **tél** : 04.50.79.86.09 | **email** : spa@hotel-marmotte.com | **website** : spa-serenicimes.com

LES SOINS DU VISAGE

La Pause Cristal — 50mn — 95€

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.

Option supplémentaire : masque soin contour des yeux, comble et repulpe. — 6€
Additional option: *wrinkle correcting pro eye patches, fill and replump*

L'Essentiel — 1h20 — 115€

Une réponse plus précise pour chaque type de peau, renforcée par son massage relaxant adapté.
More competitive treatments with the approprieted face massage.

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

Les soins d'Exception Anti-âge, Anti-ride — 1h20 — 125€

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

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

Le soin Anti-âge Ultime Exception et son massage liftant — 1h20 — 135€

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

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

HYDROTHERAPIE

Bain hydromassant personnalisé relaxant et drainant — 30m — 53€
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.
Posibility to add essential oil.

Bain hydromassant + massage 30 minutes — 55mn — 110€
Un avant ou après l'effort.
Hydromassage bath + 30 minutes massage to prepare or relieve muscles.

LES GOMMAGES

Soin Subli-cimes Envol...Notre soin signature ! — 50mn — 115€
Gommage et massage Détente du corps. Parfums au choix. Un délicieux moment de totale évasion. — 1h20 — 155€
Exfoliating body scrub and relaxing massage, promoting a state of pure wellness.

Spa du Pied — 50mn — 110€
Exfoliation, ponçage, massage et masque hydratant.
Foot spa ritual : Exfoliating scrub, massage and moisturising mask.

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.*	30mn	66€
Le repos des marmottons Massage de 30 minutes pour enfants et jeune ado (à partir de 5 ans). *30 minutes massage for kids and teenagers (5 years old minimum).*	30mn	61€
Le Détente 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.*	50mn 1h20 1h40	105€ 145€ 200€
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.*	50mn 1h20	105€ 145€
L'Extrême Détente du cuir chevelu, des pieds et des mains. *Scalp, feet and hands massage.*	50mn	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 Tâm-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.*	**50 min**	**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 andweightlessness.*	**50min** **1h20min**	**105€** **145€**
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 pouchs to fly to the blue lagoon. Inspired from Lomi-Lomi massage.*	**50 min** **1h20**	**105€** **145€**
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**	**105€**
Option supplémentaire : masque tissu visage (hydratant, liftant ou énergisant) ***Additional option:*** *face shot mask (moisturizing, lift flash, energy booster)*		**10€**

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

Rituel Essentiel Marin... Votre soin Thalasso à la montagne ! 1h50 190€

1 Gommage marin revitalisant
1 Enveloppement marin aux 3 algues
1 Massage décontractant et reminéralisant à l'huile de massage fraicheur aquatique

1 revitalizing body scrub, 1 seaweed body wrap, 1 relaxing massage promoting a state of pure wellness.

Rituel Merveille Arctique... Partez à la découverte des merveilles de la nature polaire ! 1h50 190€

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.

1 mineral crystal bath, 1 salt flakes scrub and 1 deep warm and cold relaxation massage using fresh glass balls.

Rituel Mer des Indes... Délassez-vous le temps d'un voyage en terre sacrée d'Inde ! 1h50 190€

1 Bain de lait enrichi en algue Chlorera,
1 Gommage au Gingembre parfumé de notes Santal ambré,
1 Massage rééquilibrant inspiré de l'ayurvéda, pour retrouver une harmonie corps et esprit.

1 ginger exfoliating scrub, 1 milky bath and 1 ayurvedic and balancing massage.

Rituel des îles du Pacifique... Voyage en Polynésie pour un dépaysement assuré ! 1h50 190€

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.

1 Lagoon bath, 1 Bora-Bora sand scrub, coco, vanilla and 1 Spirit of Polynesia massage with hot sand pouch.

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** — **255€**

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** — **305€**

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** — **415€**

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.

Spa Hôtel Restaurants Famille Mirigay

LABEL SPAS de France