

SPA **L'APOGÉE**
by **la prairie**
SWITZERLAND



BIENVENUE

WELCOME

Bienvenue au Spa L'Apogée by La Prairie, un écrin de bien-être offrant un service d'exception, la sérénité au coeur du Jardin Alpin. Le Spa L'Apogée by La Prairie comprend cinq cabines dont une Spa Suite Expérience avec bain froid et le traditionnel soin russe "Le Banya", ainsi qu'une cabine beauté et un salon de coiffure. Profitez de la piscine et réchauffez-vous dans le hammam et les saunas du Spa. Dans une ambiance douce et relaxante, découvrez l'expertise des soins visages et corps La Prairie et les soins complémentaires élaborés par notre équipe de professionnels. Le Spa L'Apogée by La Prairie est un paradis unique à découvrir dans l'une des plus belles destinations de ski au monde.

Welcome to the Spa L'Apogée by La Prairie, an oasis of well-being, serenity and exceptional service right in the heart of the Jardin Alpin. The Spa L'Apogée by La Prairie offers five treatment rooms including one for couples dedicated to the traditional Russian Banya treatment with your own private cold bath as well as a beauty room and hair salon. Enjoy a dip in the pool or warm up in the Spa's steam bath and sauna facilities. Discover La Prairie facials and body treatments in a wonderfully tranquil atmosphere as well as harmonizing treatments carried out by a team of beauty professionals. The Spa L'Apogée by La Prairie is a little part of paradise in one of the leading world ski destinations.

4		« The Art of Beauty » par La Prairie <i>« The Art of Beauty » by La Prairie</i>	22		Expériences Spa & Banya <i>Spa & Banya Experiences</i>
6		Soins 5 étoiles exclusifs La Prairie <i>La Prairie five-star treatments</i>	26		Massages du monde <i>Treatments from around the world</i>
10		Les soins La Prairie pour le visage <i>La Prairie facial treatments</i>	32		La cabine beauté <i>Beauty room</i>
14		Les soins La Prairie pour le corps <i>La Prairie body treatments</i>	34		Le Spa du cheveu par Philip.B <i>Hair salon by Philip.B</i>
16		La philosophie Bamford <i>Bamford Philosophy</i>	37		Le Spa des Enfants <i>Kids Spa</i>
18		Les soins du corps Bamford <i>Bamford body care</i>	38		Fitness / Coaching / Ostéopathie <i>Fitness / Personal trainers / Osteopathy</i>
20		Les autres soins exclusifs Spa L'Apogée by La Prairie <i>Spa L'Apogée by La Prairie exclusive treatments</i>	42		Comment apprécier Le Spa L'Apogée by La Prairie <i>How to enjoy the Spa L'Apogée by La Prairie</i>

« The Art of Beauty » par La Prairie
« The Art of Beauty » by La Prairie

la prairie
SWITZERLAND

Abandonnez-vous à la sophistication de l'univers « The Art of Beauty » par La Prairie, véritable fusion de l'expertise de nos formules, de nos méthodes exclusives de soins et de nos techniques de massage personnalisées. Imaginez des soins d'exception prodigués dans un univers luxueux, pour une expérience sensorielle unique, vous offrant un moment de détente inégalée. Appréciez l'ambiance accueillante, relaxante et régénérante, exclusivement conçue pour votre bien-être et votre beauté au Spa L'Apogée by La Prairie. Vivez la promesse d'une beauté intemporelle.

Abandon yourself to « The Art of Beauty » world by La Prairie, true fusion of our exclusive state-of-the-art skincare, our unique treatment methods and our tailored massage techniques. Imagine the world's most exclusive beauty treatments in the most pampering of environments, for an exquisite sensorial journey. Enjoy a welcoming, relaxing and rejuvenating atmosphere especially designed for your well-being and beauty at the Spa L'Apogée by La Prairie. Experience the promise of timeless beauty.



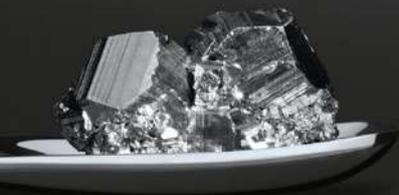
Soins 5 étoiles exclusifs La Prairie
La Prairie five-star treatments

SOIN CAVIAR LIFTANT INSTANTANÉ
CAVIAR INSTANT LIFT FACIAL

45 min.

La perfection en moins d'une heure ! Conçu pour les hommes et les femmes pressés, ce soin est une immersion dans une « bulle » hors du temps. Un massage du cuir chevelu favorise la circulation et procure une merveilleuse sensation de bien-être et de détente. Vous serez prêt à affronter l'agitation d'une nouvelle journée active ou d'une longue nuit.

Perfection in less than an hour ! Designed for Ladies and Gentlemen on the run, this facial immerses you in a beautiful "bubble". A cranial massage improves circulation and gives you a feeling of wonderful renewal, relaxation and radiance. You will be ready to face another hectic day or a night.



SOIN PLATINIUM RAJEUNISSANT ULTIME À L'ÉLIXIR DE NUIT

ULTIMATE PLATINUM REJUVENATING NIGHT ELIXIR FACIAL

50 min.

Moment de calme, de renouveau, d'émotion, la nuit vibre d'une magie qui donne le sentiment que tout y devient possible. Le renouvellement cellulaire y est à sa quintessence : c'est alors le moment idéal pour offrir la promesse infinie du rajeunissement ultime. Ce Soins Platinum Rare Rajeunissant Ultime intègre le sérum régénérant le plus puissant jamais conçu par La Prairie, Platinum Rare Élixir Cellulaire de Nuit pour offrir la promesse d'une peau renouvelée et métamorphosée au réveil.

Night is the time when skin regenerates as well as a time of magic where anything can happen. The Ultimate Rejuvenating Night Elixir Platinum Facial, includes the most powerful rejuvenating potion Platinum Rare Cellular Night Elixir in combination with the Platinum Rare Cellular Cream and the Platinum Rare Cellular Eye Cream, will leave the skin feeling newborn by morning.





SOIN WHITE CAVIAR RAFFERMISSANT ET ECLAIRCISSANT
WHITE CAVIAR BRIGHTENING AND FIRMING FACIAL

80 min.

Combinant à la fois élégance et efficacité, ce soin visage uniformise le teint et réduit les défauts de pigmentation. La peau paraît plus ferme et gorgée d'hydratation grâce aux bienfaits des extraits de caviar doré, qui transforment le teint en une peau douce et lumineuse.

Elegance and efficacy combined, this facial promotes an even skin tone by helping to prevent discoloration and brightening the skin. With the added benefit of the Golden Caviar extracts the skin is firmer and more hydrated. Providing a more illuminated, smoother skin that enhances the complexion.

SOIN SWISS BLISS
SWISS BLISS TREATMENT

160 min.

Ce soin de complète immersion vise un état de détente absolue par association de techniques synergiques de massage pour le visage et pour le corps. Une attention toute particulière est portée au visage grâce à Skin Caviar Concentré Liftant. Des pieds à la tête, vous êtes totalement enveloppé par les bienfaits exceptionnels du caviar.

A three-hour "dream" experience that suspends time! Using techniques based on a true synergy between face and body and drawing on principles of the iconic Skin Caviar which lifts and firms, this special program simultaneously "works" the entire body – from scalp to toes – producing a sensation of total relaxation and well-being.

Les soins La Prairie pour le visage

La Prairie facial treatments

SOIN CAVIAR VOLUMISANT

CAVIAR VOLUMIZING FACIAL

80 min.

Un soin visage pur luxe qui repulpe la peau pour une tonicité et une texture parfaite. Le massage du visage infusé d’Absolu de Caviar transforme la peau pour lui redonner douceur, tonicité et densité. Ce traitement volumisant, aux résultats assurés, est adapté à tous les types de peau. Il procure une hydratation intense et une nutrition essentielle, évitant ainsi toute injection comblante.

Pure luxury that plumps the skin, giving it a more perfect tone and texture. The Absolute Caviar infused face massage transforms the skin into smooth, toned and plumped skin. A volumizing, results driven treatment, for all skin types, providing rich hydration, essential nutrients and nourishment, without the need for fillers.

SOIN RADIANCE ÉCLAT ET PERFECTION

REVITALIZING AND PERFECTING RADIANCE FACIAL

80 min.

L’essence de l’opulence. Les gouttes d’or pur de Radiance Complexe Cellulaire Or Pur revitalisent et perfectionnent la peau. La chaleur douce apportée par différents masques renforce l’action de ce précieux sérum et procure l’éclat subtil d’une peau plus jeune.

La Prairie’s gold standard for anti-aging. The pure golden drops of Radiance Cellular Concentrate Pure Gold visibly revitalizes and perfects the skin. Gentle heat and the selected masks help to enhance the penetration of the precious serum, making the skin look smoother and feel radiant and vibrantly alive.



SOIN CAVIAR LIFTANT ET RAFFERMISANT
CAVIAR LIFTING AND FIRMING FACIAL

80 min.

Un soin visage pur luxe qui lifte et raffermi la peau instantanément, apportant une texture et une luminosité parfaites. Les perles de caviar et un massage visage et yeux infusé de caviar transforme les teints les plus ternes. La peau est sublimée, instantanément liftée et lumineuse. Un soin liftant et raffermissant pour tout type de peau, hautement efficace, il apporte une hydratation intense, des nutriments essentiels pour une peau raffermie, tonifiée et soyeuse.

Pure luxury that instantly lifts and firms skin, giving it a more perfect tone and texture. Caviar pearls and a Caviar infused face and eye massage transform even the duller complexions into radiant, luminous skin. A lifting and firming results-driven treatment, for all skin types, providing moisture rich hydration, essential nutrients and nourishment, leaving the skin, firmed, toned and silky soft.



SOIN CELLULAIRE SUISSE ANTI-AGING
SWISS CELLULAR ANTI-AGING FACIAL

80 min.

Grâce au pouvoir anti-rides incroyable de la Collection Anti-Aging, ce soin lisse et estompe l'apparence des rides et des ridules. Combinant les massages signatures yeux et visage La Prairie, vous êtes totalement relaxé et votre visage est lumineux, plus jeune, en pleine santé.

With the incredible anti-wrinkle power of the Anti-Aging Collection, this facial helps to smooth and plump the appearance of fine lines and wrinkles. Incorporating the La Prairie signature face and eye massages, you will be left feeling completely relaxed and your skin will glow brighter and look younger and healthier.

SOIN SIGNATURE LA PRAIRIE
LA PRAIRIE'S SIGNATURE FACIAL

50 min.

Notre experte La Prairie ciblera vos besoins afin de vous offrir un soin visage sur-mesure avec un résultat optimal. Que vous ayez besoin des résultats les plus spectaculaires pour une peau stressée et fatiguée ou que vous cherchiez à lisser les rides et ridules, chaque produit est choisi pour cibler vos nécessités principales. La peau paraît plus jeune, elle est gorgée d'hydratation et d'énergie vitale.

Our expert therapist will discuss with you your skincare needs and then analyze and perform an exquisite facial to achieve the highest results. Whether you are in need of the most dramatic results for dehydrated, stressed and fatigued skin or if you are looking smooth out fine lines and wrinkles, each product will be hand-picked to target your main concerns, allowing the skin to glow brighter and look younger and healthier.

SOIN SIGNATURE LA PRAIRIE POUR HOMME
LA PRAIRIE'S GENTLEMEN'S FACIAL

50 min.

Instantanément, ce soin nettoie, énergise et hydrate intensément la peau. L'équilibre de l'épiderme est restauré, le teint est plus frais, plus jeune d'aspect. La combinaison du Complexe Cellulaire exclusif ainsi que le Masque Cellulaire Resurfaçant 3 Minutes énergise la peau et élimine les impuretés pour révéler une peau plus jeune et plus fraîche.

Instantly cleanses, energizes and conditions skin. The balance of the skin seems to be renewed and restored, helping to return the skin back to normal. La Prairie's exclusive blend of Cellular Complex and Cellular 3-Minute Peel bio-energize the skin and eliminate congestion and skin impurities to reveal younger, fresher-looking skin.

Les soins La Prairie pour le corps

La Prairie body treatments

SOIN CAVIAR POUR LE CORPS

CAVIAR BODY TREATMENT

80 min.

Le caviar est à l'origine de ce luxueux soin pour le corps. Après une exfoliation douce, la peau est nourrie et énergisée grâce à un massage complet pour le corps. Ce soin raffermissant ultime apporte éclat, vitalité et améliore l'élasticité de la peau.

Luxurious caviar - nature's most exquisite bounty - is the source of this exclusive nourishing and energizing total body massage. This ultimate lifting and firming treatment leaves skin shimmering with renewed vitality, improved elasticity and an overall sense of well-being.



MASSAGE CAVIAR POUR LE CORPS
LA PRAIRIE'S CAVIAR MASSAGE

50 min.

Le luxueux massage La Prairie est sublimé grâce aux bienfaits raffermissants et liftants du caviar. Un délicieux moment de détente et de bien-être.

The La Prairie luxurious signature caviar massage is enhanced with the benefits of Skin Caviar to lift and firm the skin. Complete relaxation and pampering is waiting...



b
ROSE
CHAMILLE
LEMON
BATH OIL
bamford

b
CONDITIONER
ORGANIC WILD ROSE
PEPPERMINT

b
GERANIUM
LAVENDER
PEPPERMINT
BATH OIL
bamford

b
GERANIUM
LAVENDER
PEPPERMINT
BATH OIL
bamford

b
ORGANIC WILD ROSE
PEPPERMINT
BODY OIL

b
ORGANIC WILD ROSE
PEPPERMINT
BODY OIL

b
ORGANIC WILD ROSE
PEPPERMINT
BODY OIL
bamford

b
ORGANIC WILD ROSE
PEPPERMINT
BODY OIL

La philosophie Bamford

Bamford Philosophy

bamford

Chez Bamford, nous pensons que le bien-être extérieur passe par le bien-être intérieur. L'efficacité et la qualité de nos traitements proviennent de formules uniques à base d'ingrédients certifiés biologiques qui nettoient, protègent et dynamisent.

Les traitements Bamford sont issus de traditions alliant shiatsu, modelage des méridiens, massage suédois, réflexologie, modelage abdominal, modelage indien de la tête et respiration yogique. Ce sont des traitements holistiques qui travaillent à la fois sur le corps en lui-même et sur des couches énergétiques corporelles plus subtiles.

At Bamford we believe that the body's sense of well being on the outside is linked to well-being on the inside. Our individually crafted treatments use specifically formulated and certified organic products of the highest quality to cleanse, protect and rejuvenate. Bamford treatments are inspired by a range of traditions including shiatsu, meridian massage, Swedish massage, reflexology, abdominal massage, Indian head massage, and yogic breathing. They are holistic treatments that work on both the physical body as well as the more subtle energetic layers of the body.

Les soins du corps Bamford

Bamford body cares

SOIN ESSENTIEL DE RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE BAMFORD *BAMFORD SIGNATURE TREATMENT*

30 min.

Ce modelage spécifique favorise la récupération musculaire après une séance d'entraînement. Des techniques de modelage suédois et de drainage se combinent pour améliorer la circulation, éliminer les toxines et soulager la fatigue musculaire. Il contribue à une récupération tout en chassant les toxines afin que le sang oxygéné puisse circuler.

A specific massage designed to promote muscle recovery after a training session. Swedish massage and drainage techniques focus on improving circulation, flushing out toxins and relieving muscle fatigue. It helps to promote recovery by flushing the toxins up to the heart so that new oxygenated blood can circulate.

MODELAGE DES TISSUS PROFONDS BAMFORD *BAMFORD DEEP TISSUE MASSAGE*

**60 min.
90 min.**

Le modelage complet du corps est axé sur les groupes musculaires et les zones de tensions afin de stimuler les sources énergétiques en profondeur. L'huile Bamford 100 % biologique est utilisée pour ce massage.

An excellent full body massage focusing on major muscle groups, working more deeply on areas of tensions to stimulate the sources of energy deep within the body. This massage incorporates the use of Bamford's 100% organic body oils.



Les autres soins exclusifs Spa L'Apogée by La Prairie *Spa L'Apogée by La Prairie exclusive treatments*

DRAINAGE LYMPHATIQUE

LYMPHATIC DRAINAGE BODY TREATMENT

60 min.

Le drainage lymphatique est une technique spécifique de modelage manuel qui offre l'effet d'une vague bienfaisante. Son action provoque une régénération du système lymphatique et apporte un bien-être intérieur grâce à l'élimination des toxines. Ce soin est réalisé sans huile.

The lymphatic drainage is a specific manual massage to restore healthy, younger and more radiant skin, with a range of specialized, gentle rhythmic pumping techniques to encourage lymphatic flow, this treatment is practiced without oil.

SOIN FEMME ENCEINTE

PREGNANCY CARE

60 min.

La grossesse est une période aussi merveilleuse qu'épuisante pour la plupart des femmes. Ce traitement est conçu pour choyer la femme enceinte, lui apporter un effet apaisant avec un massage spécifique du corps et du ventre. Ce soin est réalisé sans huiles essentielles.

Pregnancy is a wonderful time as well as exhausting one for most women. This treatment is designed to pamper the pregnant women, soothing the skin with a specific full body and stomach massage. This treatment is carried out without essential oils.



RÉFLEXOLOGIE

REFLEXOLOGY

30 min.

60 min.

Ce soin se pratique sur toute la surface du pied. Il agit sur la circulation sanguine, lymphatique et énergétique, permettant ainsi d'évacuer les toxines dans l'organisme et de favoriser la relaxation. Agréable et profond, il amène au relâchement.

This treatment is performed over the entire surface of the foot. It acts on the blood, lymph and energy, thus releasing toxins in the body and promoting relaxation. Nice and sweet, it leads to release.

LES COMPLÉMENTS BIEN-ÊTRE

ADDITIONNAL TOUCH

Feuille de collagène visage

Collagen facial

Feuille de collagène yeux

Collagen eyes

Masque crème visage

Cream facial mask

Paraffine mains ou pieds

Paraffine hands or feet

ENVELOPPEMENT CORPOREL

30 min.

BODY WRAP

Stimulant et régénérant, ce soin riche va permettre une réhydratation de la peau pour un effet nourrissant intense. Pour parfaire ce soin, nous vous conseillons de le combiner avec un gommage pour un grain de peau lisse et soyeux.

Stimulating and regenerating, this rich treatment will help rehydrate the skin for an intense nourishing effect. To perfect this treatment, we advise you to combine it with a scrub for a smooth and silky skin texture.

SOIN SUR-MESURE

TAILOR-MADE MASSAGE

30 min.

60 min.

90 min.

Adapté à vos besoins, votre état d'esprit, votre humeur du moment. Choisissez la durée et chaque zone de massage, pour un moment de détente absolue.

The massage adapted to your needs, your state of mind, your mood of the moment. Choose each zone of care as well as the duration, for a moment of absolute relaxation.

Expériences Spa & Banya

Spa & Banya Experiences

EXPÉRIENCE BANYA

THE BANYA EXPERIENCE

60 min.

90 min.

120 min.

L'expérience Banya est effectuée par une thérapeute. Ce rituel, inspiré de la tradition russe, débute par un moment de détente dans le sauna pour augmenter la température du corps et permettre une dilatation des capillaires et des pores de la peau. A l'aide des veniks, branches de bouleau infusées, un battage léger est réalisé afin de renforcer vos défenses immunitaires grâce à la sève et aux huiles essentielles contenues dans les feuilles. Ceci dans le but de stimuler la circulation du sang. S'ensuit une immersion dans un bain froid. Le contraste chaud/froid permet d'accroître la résistance de votre corps face au stress et de renforcer votre système cardio-vasculaire. Pour finir, une pause détente accompagnée d'une boisson chaude, de fruits frais et de fruits secs. Ce rituel peut être complété d'une exfoliation du corps et / ou d'un enveloppement corporel.

This spa experience is provided by a therapist. This ritual, inspired by Russian tradition, begins with a moment of relaxation in the sauna to raise the body temperature and allow the capillaries and skin pores to dilate. With the help of infused birch branches, or veniks, the purpose of which is to stimulate blood circulation through light tapping, which strengthens the immune defenses thanks to the sap and essential oils contained in the leaves. Next: immersion in a cold bath.

The hot/cold contrast increases your body's resistance to stress and strengthens the cardiovascular system. To finish, a relaxation break with fruits, nuts, and a hot beverage. This ritual may be concluded with a body exfoliation and/or a body wrap.





exertier
trésor des alpes

SOIN SIGNATURE MONTAGNE DETOX BY EXERTIER
SIGNATURE MOUNTAIN DETOX TREATMENT BY EXERTIER

90 min.

Exertier c'est avant tout une histoire de famille, de femmes amoureuses des Alpes françaises qui se transmettent de mère en fille les secrets issus de l'herboristerie traditionnelle savoyarde. Cette connaissance unique de l'écosystème alpin est au cœur de la démarche qui a donné naissance aux soins de beauté naturels Exertier.

En exclusivité pour L'Apogée Courchevel, Exertier propose le soin montagne pour le corps qui permet une récupération totale même après avoir dévalé les 493 km de pistes de la Vallée de Courchevel. Le nouveau protocole Exertier est un programme complet composé d'un gommage et d'un enveloppement au miel qui agissent comme un puissant traitement détoxifiant.

Vient ensuite un travail profond du corps combinant massage sportif et sensorialité, les tensions sont pressenties et travaillées de façon ciblée. Ce traitement, qui alterne chaleur et froid, contribue à l'amélioration de la circulation, à purger les toxines et procure un sentiment de bien-être total.

Ce soin peut-être complété par le « Rituel Banya ».

Exertier is above all a family affair, a family of women in love with the French Alps who passed the secrets of the Savoyard traditional herbalist from mother to daughter. Today, their botanical expertise give birth to the natural skin care brand: Exertier.

Exclusively for the Apogee, Exertier offers the mountain care for the body that allows a total recovery even after having descended the 493 km of slopes of the Courchevel valley. The new Exertier protocol is a program complete with a scrub and a honey wrap that act as a powerful detoxifying treatment. Then comes a deep body work combining sports massage and sensoriality: tensions are felt and worked in a targeted way. This treatment, which alternates heat and cold, helps to improve the circulation, to purge the toxins and provides a feeling of total well-being.

This treatment care can be completed with the « Banya Ritual ».

Massages du monde

Treatments from around the world

ABHYANGA « KALARI MARMA MASSAGE »

ABHYANGA « KALARI MARMA MASSAGE »

50 min.

60 min.

Massage personnalisé, enveloppant, à l'huile bio qui lubrifie, adoucit, assouplit, et augmente l'excrétion des toxines qui quittent les tissus. Dissout les tensions physiques et psychiques et procure à la fois calme et vitalité. Peut être doux (Snehana), ou plus tonique et profond (Vishesh). Le praticien saura vous conseiller.

Personalized, envelopping, organic oil massage that lubricates, softens, and increases the excretion of toxins that leave the tissues. Dissolves physical and psychic tensions and provides both calm and vitality. May be sweet (Snehana) or more toned and deep (Vishesh). The practitioner will be able to advise you.

MARMA MASSAGE / ENERGÉTIQUE

MARMA MASSAGE / ENERGIZING

50 min.

60 min.

Accupression des 108 points marma, centres vitaux, précédé d'un court abhyanga. Massage consistant en une stimulation des points vitaux du corps (articulations, tendons, os, vaisseaux sanguins) qui permet d'activer le "Prana" (force vitale) et d'améliorer la circulation de l'énergie. Massage énergétique qui travaille sur le corps physique et subtil (pensées et émotions).

Accupression of the 108 points marma - vital center - preceded by a short abhyanga. Massage consisting of stimulation of the vital points of the body (joints, tendons, bones, blood vessels) which stimulates the «Prana» (vital force) and improves the flow of energy. Energy massage that works on the physical and subtle body (thoughts and emotions).



HARMONISATION CIEL TERRE
EARTH-SKY ALIGNMENT

50 min.
60 min.

Massage de la tête, nuque, buste, trapèze, mains et bras, pieds et demi-jambes qui se termine par les bols kansu en simultané sur les deux pieds. Idéal pour le sommeil et pour faire descendre l'énergie de la tête vers les membres inférieurs lors d'un excès de stress. Pour finir, une réflexologie mains-pieds associée à un massage du cuir chevelu pour une détente et une réharmonisation des énergies.

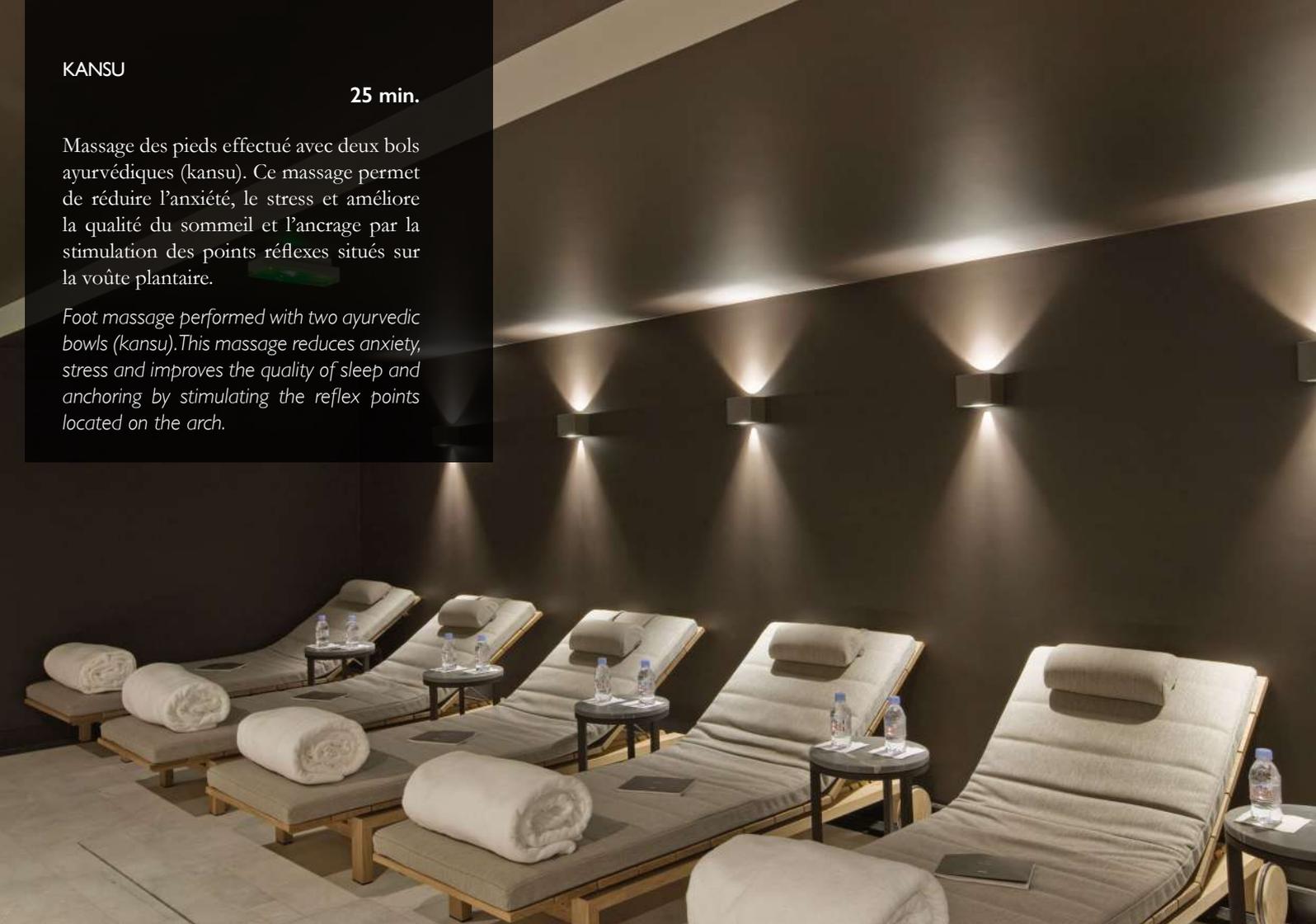
Massage of the head, neck, bust, trapezius, hands and arms, feet and half legs, completed by simultaneous kansu bowls on both feet. Ideal for sleep and lower energy from the head to the lower limbs during excessive stress. Finally, a hand-foot reflexology combined with a scalp massage for relaxation and relaxation. Re-harmonization of energies.

KANSU

25 min.

Massage des pieds effectué avec deux bols ayurvédiques (kansu). Ce massage permet de réduire l'anxiété, le stress et améliorer la qualité du sommeil et l'ancrage par la stimulation des points réflexes situés sur la voûte plantaire.

Foot massage performed with two ayurvedic bowls (kansu). This massage reduces anxiety, stress and improves the quality of sleep and anchoring by stimulating the reflex points located on the arch.



SOIN AUX PIERRES CHAUDES

HOT STONES TREATMENT

60 min.

90 min.

L'application de pierres de basalte chauffées diffuse une chaleur salutaire. Associée à un modelage aux huiles essentielles de romarin, cette chaleur soulage les tensions musculaires et apporte une profonde sérénité.

The application of heated basalt stones releases a healthy warmth that, in conjunction with a massage using rosemary essential oil, relieves muscle tension and provides a deep sense of tranquility.

HINOKIBO

HINOKIBO TREATMENT

Soin découverte visage ou corps

Facial or body discovery treatment

30 min.

60 min.

Soin visage et corps

Facial and body treatment

90 min.

Ce soin japonais est à la fois un art et un savoir-faire issus d'une tradition millénaire. Il se compose de plusieurs techniques inspirées de l'acupression: la stimulation des méridiens et le drainage lymphatique pour diminuer le stress et la fatigue, puis le stretching musculaire pour augmenter l'immunité et éliminer les toxines.

This Japanese treatment is both an art and a technique of a millenary tradition. It consists of several techniques inspired by acupressure to reduce stress and fatigue, stimulation of meridians by lymphatic drainage to increase immunity and by stretching muscles to eliminate toxins.

THAÏ

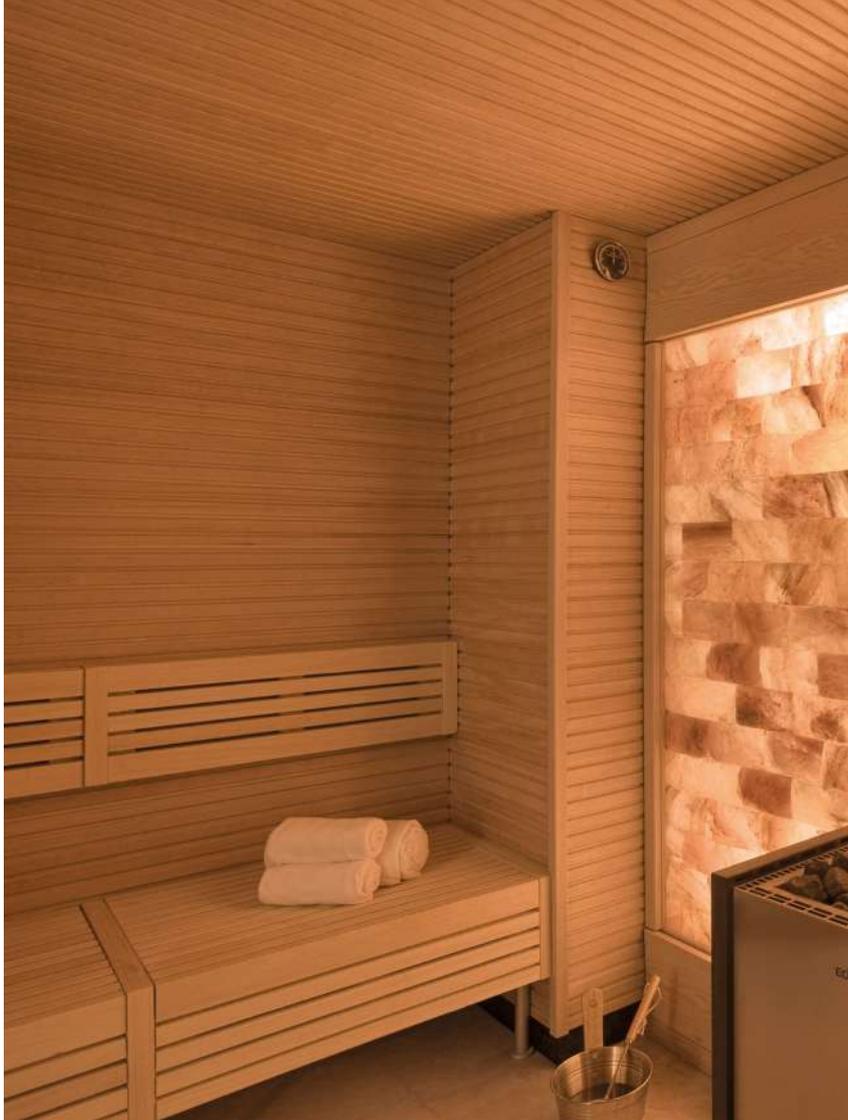
THAI

60 min.

90 min.

Cette technique, utilisant des étirements passifs et des pressions le long des lignes d'énergie de l'organisme, accroît la flexibilité, soulage les tensions musculaires et équilibre les systèmes énergétiques de l'organisme. C'est à la fois profondément relaxant et énergisant. Le Thaï se déroule sur un futon au sol, vous portez des vêtements amples.

This technique uses passive stretching and gentle pressure along the body's energy lines to increase exibility, relieve muscle and joint tension and balance the body's energy systems. It is both deeply relaxing and energizing. This massage takes place on a Thai mat and you may wear loose fitting clothing.





MODELAGE CRÂNIEN
HEAD MASSAGE

30 min.

Le massage de la tête a la vertu d'agir sur tout le corps. Il permet de stimuler la circulation du sang, contribue à l'oxygénation du sang et favorise l'équilibre du corps. Il détend tous les muscles en stimulant les nerfs situés dans les parties crâniennes et incite les glandes à libérer les hormones agissant sur le stress.

The head massage has the power to act on the whole body. It allows to, stimulate blood circulation and helps in blood oxygenation. Promote the body's balance. Relax all the muscles by stimulating the nerves located in the cranial parts. Encourage glands to release hormones acting on stress.

La cabine beauté

Beauty room

ESTHÉTIQUE POUR LUI BEAUTY TREATMENTS FOR HIM

Manucure homme

Men's manicure

Pédicure homme

Men's pedicure

Épilation du dos ou du torse

Back or chest waxing

Épilation des oreilles ou du nez

Ears or nose waxing

ESTHÉTIQUE POUR ELLE BEAUTY TREATMENTS FOR HER

EPILATIONS WAXING

Maillot classique

Bikini

Demi-jambes ou cuisses

Half legs or thighs

Maillot brésilien

Brazilian bikini

Jambes complètes

Full legs

Maillot intégral

Full bikini

Bras

Arms

Aisselles

Under arms

Sourcils ou lèvres

Eyebrows or upper lip

MAINS ET PIEDS HANDS AND FEET

**Beauté des mains ou des pieds Cocooning
incluant gommage, masque et pose de vernis**

*Cocooning hands or feet treatment including scrub,
mask and nail polish*

**Beauté des mains ou des pieds Cocooning
avec gommage et masque**

Cocooning hands or feet treatment including scrub and mask

Manucure brésilienne (avec pose de vernis)

**Un soin complet alliant l'hydratation, soin des cuticules,
protection et renforcement de l'ongle**

Brazilian manicure (including nail polish)

*A complete treatment combining hydration, cuticle care and nail
strengthening and protection*

Manucure brésilienne (sans pose de vernis)

Brazilian manicure (without nail polish)

Pose de vernis à ongles

Application of nail polish

Pose de vernis semi-permanent

Application of semi-permanent polish

Retrait de vernis semi-permanent

Removal semi-permanent polish

Retrait et pose de vernis semi-permanent

Duo offer removal and nail polish

MAQUILLAGE
MAKE-UP

Maquillage coup d'éclat 30 min.

Make-Up flash

Maquillage de jour 45 min.

Day make-up

Maquillage de soir 60 min.

Evening make-up

Maquillage mariée sur demande

Bridal make-up on request

Coloration sourcils et cils 25 min.

Eyebrows and eyelashes colour

Coloration des cils 25 min.

Eyelashes dye

Coloration des sourcils 20 min.

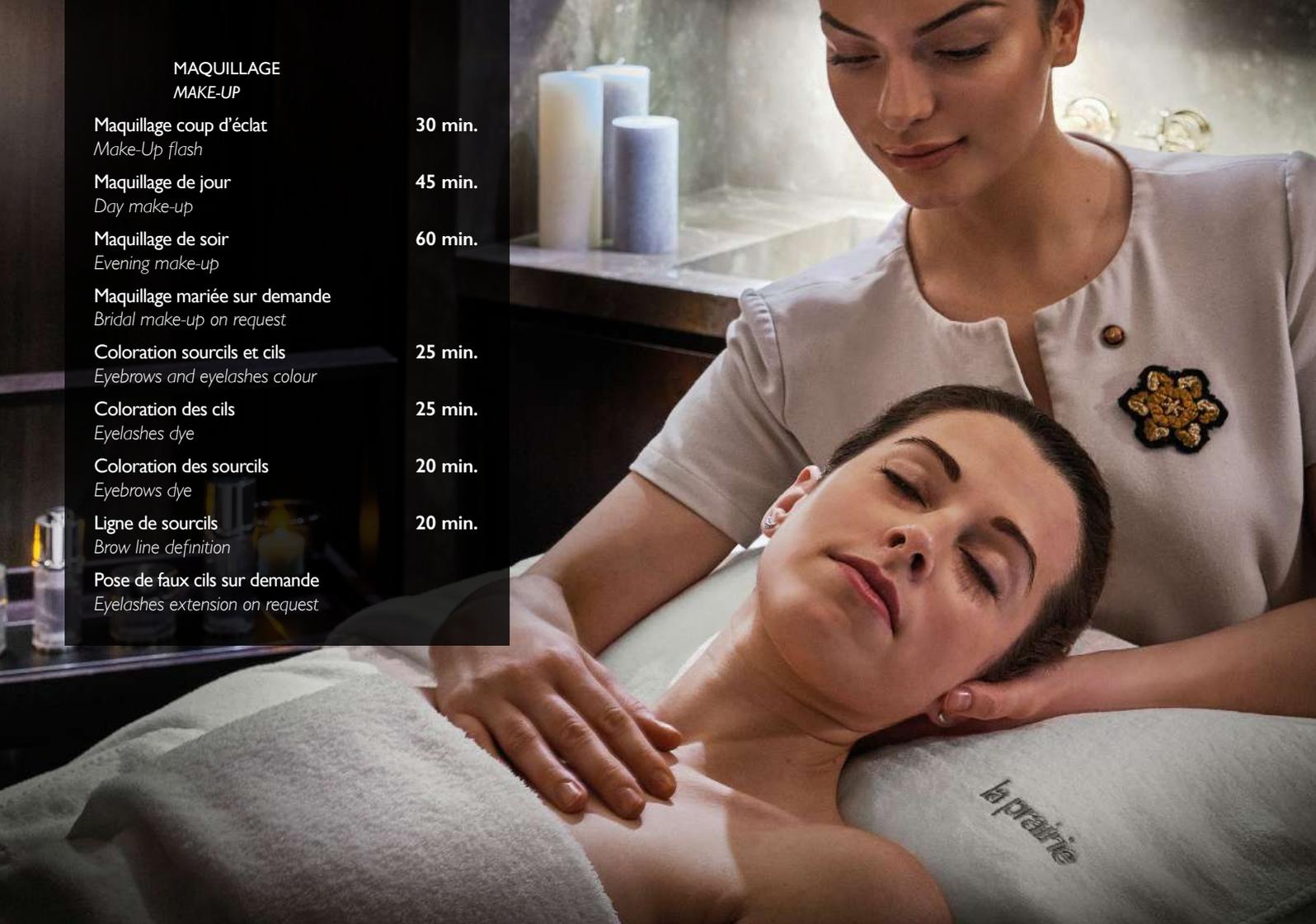
Eyebrows dye

Ligne de sourcils 20 min.

Brow line definition

Pose de faux cils sur demande

Eyelashes extension on request



Le Spa du cheveu par Philip.B

Hair salon by Philip.B

L'EXPÉRIENCE COIFFURE HAIR STYLE EXPERIENCE

Coup de peigne
Combing

Coupe
Hair cut

Mise en beauté attachée ou chignon
Sophisticated hairstyle or bun

SHAMPOOING, DÉMÉLANT ET
BRUSHING
SHAMPOO AND BLOW-DRY HAIR
CONDITIONER

Cheveux courts
Short hair

Cheveux mi-longs
Medium hair

Cheveux longs
Long hair

Cheveux très longs ou brushing sophistiqué
Very long hair

Supplément masque
Hair mask

Shampooing, démêlant et séchage simple
Shampoo, conditioner and simple dry

LA COLORATION HAIR TINTING

COULEUR, SHAMPOOING,
DÉMÉLANT & BRUSHING
COLOR, SHAMPOO,
CONDITIONER & BLOW DRY

1h45 min.

Cheveux courts
Short hair

Cheveux mi-longs
Medium hair

Cheveux longs
Long hair

Supplément dose couleur
Color supplement

MÈCHES OU BALAYAGE,
DÉMÉLANT & BRUSHING
HIGHLIGHTS, SHAMPOO,
CONDITIONER & BLOW DRY

2h30 min.

Cheveux courts
Short hair

Cheveux mi-longs
Medium hair

Cheveux longs
Long hair

Patine ou gloss
Toner

EXPÉRIENCES SOINS TREATMENT EXPERIENCES

WHITE TRUFFLE FOREVER REPAIR HAIR TREATMENT

45 min.

Le rituel de reconstruction à la truffe blanche.
Forever repair reconditioning hair treatment - Dry hair.

VOLUME BOOST HAIR TREATMENT

45 min.

Brillance et volume des cheveux fins.
Volume boost hair treatment.

AMBRE RUSSE DETOX HAIR TREATMENT RUSSIAN AMBER DETOX HAIR TREATMENT

45 min.

Soin du cuir chevelu - Tous types de cheveux.
Scalp treatment - All hair types.

EXPRESS UNIVERSAL COLOR HAIR REVITALIZER EXPRESS UNIVERSAL COLOR ENHANCER

25 min.

Effet coup d'éclat.
No shine hair - all hair types.

ULTIMATE MEN'S BODY BUILDER

25 min.

Soin homme - Tous types de cheveux.
Men's treatments - All hair types.

COIFFURE ENFANTS CHILDREN'S HAIR

Shampooing, démêlant, coupe
& coiffage ou brushing
Shampoo conditioner, cut & styling or blowdry

Shampooing, coupe & coiffage
Shampoo, cut & styling

Tresse
Braid

Chignon
Bun



SERVICE BARBIER

BARBER SERVICE

Coupe Homme

Man hair cut

Coupe de cheveux à la tondeuse

Haircut at the mower

Taille barbe

Beard prune

Taille de barbe classique, finition coupe-choux et soin huile de barbe KOS

Classic beard trim, cabbage trim and KOS beard oil treatment

Taille moustache

Mustache prune

Taille de moustache aux ciseaux

Mustache prune with scissors

Shampooing coupe et coiffage

Shampoo haircut and styling

(Selon la prestation coupe tondeuse sur les cotés et ciseaux ou entièrement aux ciseaux)

(According to the cut mowing service on the sides and scissor or fully scissors)

Rasage crâne tondeuse

Shaving skull clipper

Rasage du crâne sur un seul sabot.

Shaving of the skull on one hoof.

Rasage crâne coupe-choux

Shaving skull cut cabbage

Rasage du crâne au rasoir traditionnel, serviette chaude.

Shaving of the skull with traditional razor, hot towel.

Couleur

Color

Rasage intégral

Shave

Le Spa des Enfants

Kids Spa

ENFANTS (ENTRE 4 ET 14 ANS)

KIDS (BETWEEN 4 AND 14 YEARS OLD)

DOIGTS DE FÉE

FAIRY FINGERS

Pose de vernis décorative pour les petites princesses.
Decorative nail polish for little princesses.

20 min.

MON PREMIER SOIN

MY FIRST CARE

Relaxation découverte.
Discover relaxation.

30 min.

ADO & SPA (ENTRE 15 ET 18 ANS)

TEENAGERS (BETWEEN 15 AND 18 YEARS OLD)

ADO & SPA (ENTRE 12 ET 18 ANS)

TEENAGERS (BETWEEN 12 AND 18 YEARS OLD)

Gommage du dos, relaxation du dos, épaules et crâne nettoyage de peau.
Back scrub, relaxation for the back, shoulders and head skin cleansing.

60 min.

CRÊPES & SPA

SPA & BREAK

Après la glisse, une détente dos/nuque/bras/jambes pour se sentir prêt à dévorer le goûter du skieur.

After skiing, relax the back/neck/arms/legs to feel ready to devour the snack of the skier.

45 min.



Fitness / Coaching / Ostéopathie
Fitness / Personal trainers / Osteopathy

OSTÉOPATHIE & COACHING
COACHING AND OSTEOPTHY

Sur demande, réservation 24h à l'avance
On request, to be booked 24 hrs in advance

KUNDALINI YOGA

Yoga de la conscience joyeux, pétillant dynamique. Cours individuel ou collectif. En individuel, on va travailler sur une problématique physique ou émotionnelle de la personne. Peut se pratiquer pour les femmes enceintes.

A joyful, effervescent, and dynamic yoga practice focusing on consciousness. Individual or group classes. In solo classes, you'll work on a personal issue, whether physical or emotional. Suitable for pregnant women.

30 min.
60 min.
120 min.



AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT

AROUND THE TRAINING

Signature Apogée training : une séance faite sur-mesure en fonction de votre niveau et de vos attentes en combinant travail cardio-vasculaire et renforcement.

La balade blanche : une marche rapide sur les sentiers avec une routine de yoga pour se détendre.

Signature Apogée training : a tailored session according to your level and your expectations by combining cardio-vascular work and strengthening.

The white walk: a walk on the trails combined with a mix of yoga to relax.

AUTOUR DE LA RÉCUPÉRATION

AROUND THE RECOVERY

Signature Oxygène : une séance qui allie un mix de yoga, Pilates, renforcement et stretching au rythme de la musique.

Oxygen : a session which combines a mix of yoga, Pilates, stretches and strengthening on the music's rhythm.

AUTOUR DU SKI

AROUND THE SKI

Réveil musculaire : mettre en route son corps afin d'éviter les blessures (avant ski).

Stretching : étirements et relaxation avant d'évacuer toutes les tensions de la journée de ski (après ski).

Body's warm up: warm up your body to avoid any injuries (before ski).

Stretching: stretches and relaxation to evacuate all your tensions (after ski).

CHILD'S PLAY YOGA

Yoga ludique pour les enfants. Âgés de 4 à 16 ans. Peut aussi se pratiquer avec les parents.

Fun yoga for kids ages 4-16. Parents are welcome to join.

BREATHWALK® SELON YOGI BHAJAN EN PLEINE NATURE POUR VIDER LE MENTAL ET APAISER LE CORPS

BREATHWALK® INSPIRED BY YOGI BHAJAN

PRACTICED IN THE GREAT OUTDOORS, TO CLEAR THE MIND AND SOOTHE THE BODY

- Communiquer avec son être intérieur et la nature en lien avec l'Ayurveda
- Se libérer de ses pensées et de ses émotions
- Éveiller son corps en lien avec les 5 éléments
- Se détoxifier et vivre la pleine présence
- Développer l'optimisme et la joie de vivre
- Vivre en harmonie avec l'environnement

- *Communicate with your inner self and with nature, in collaboration with Ayurveda*
- *Free yourself from your thoughts and emotions*
- *Awaken your body with five elements*
- *Detox and be fully present*
- *Develop optimism and « joie de vivre »*
- *Live in harmony with the environment*

MARCHE YOGIQUE DANS LA NATURE

YOGA NATURE WALK

Utilisant le souffle, le son, les doigts magiques, la relaxation et la pleine présence. Accessible à tous, quel que soit l'âge, l'état ou la souplesse.

Using the breath, sound, magic fingers, relaxation, and full presence. Accessible to all, regardless of age, health status, or flexibility.

MÉTHODE PILATES

PILATES METHOD

Vous renforcez les muscles posturaux profonds. Les exercices rééquilibrent les différents groupes musculaires, réalignent votre posture et permettent de vous mobiliser de manière plus naturelle, équilibrée et performante.

You strengthen the deep postural muscles. Rebalance the exercises different muscle groups, realign your posture and help you mobilize more natural, balanced and efficient.

PILATES FEMMES ENCEINTES

PILATES FOR PREGNANT WOMAN

Une séance de Pilates établie en fonction des attentes et des possibilités de la maman.

A Pilates session made on the expectations and possibilities of the mother.

PERSONAL TRAINING AQUATIQUE

AQUATIC PERSONAL TRAINING

Vous pratiquez la gymnastique. La pression de l'eau limite les chocs et minimise le risque de courbatures. Ces disciplines associent un travail cardio-vasculaire à la mobilisation ou au renforcement de différents groupes musculaires : abdominaux, fessiers, cuisses, bras et épaules. Idéal pour perdre du poids et vous sculpter un corps de rêve.

You practice gymnastics. The water pressure reduces shock and minimizes the risk of soreness. These disciplines combine a cardio-vascular work to mobilize or strengthen different muscle groups: abdominals, buttocks, thighs, arms and shoulders. Ideal for losing weight and sculpt a perfect body.



Comment apprécier Le Spa L'Apogée by La Prairie

How to enjoy the Spa L'Apogée by La Prairie



EQUIPEMENTS FACILITIES

Cinq cabines de soin incluant la cabine duo avec le rituel Banya russe, Une cabine beauté pour les soins de manucure, pédicure, épilation et maquillage, un salon de coiffure signé Philip B., sauna traditionnel, hammam, sauna de sel, jacuzzi et piscine intérieure chauffée. Espace de relaxation intérieur. Equipement Fitness Technogym.

Five treatments room including duo treatment room with Banya, One beauty room with manicure, pedicure, waxing and make-up, one hairdresser facilities by Philip B., traditional sauna, steam bath, salt sauna, jacuzzi and inside swimming pool. Relaxation area. Fitness equipment by Technogym.



RÉSERVATION BOOKING

La durée des soins effective comprend la prise en charge client. Pour toute modification ou annulation de votre rendez-vous, nous vous prions de bien vouloir nous en informer au moins 24h à l'avance. Dans le cas contraire, la prestation vous sera intégralement facturée. Réservation depuis votre chambre, veuillez composer le : 3112.

Treatment time includes time for guests to get ready. If you need to reschedule or cancel your appointment, please advise us 24hours prior to your scheduled appointment to avoid being charged for the full treatment. To book from your room, please dial : 3112.



HEURES D'OUVERTURE

OPENING HOURS

Tous les jours de 10 à 21h. Dernière prise de rendez-vous 20h. Une majoration de 20% sera appliquée pour tout soin effectué avant 10h et après 21h. Une majoration de 25% sera appliquée pour tout soin effectué en chambre.

Daily from 10 a.m. to 9 p.m. Last appointment at 8 p.m. An extra charge of 20% will be added to all treatments dispensed before 10 a.m. and after 9 p.m. An extra charge of 25% will be added for all treatments in your room.



CLIENTÈLE EXTÉRIEURE

OUTSIDE CUSTOMERS

Le spa est ouvert à la clientèle extérieure tous les jours de 10h à 15h (sauf accès piscine et installations). Réservation au minimum 24h à l'avance avec acompte préalable de 50% du prix de la prestation. 10% de remise pour les saisonniers. Tous les soins effectués en chalets extérieurs seront majorés de 50%.

The spa is open to non-residents every day from 10 a.m. to 3 p.m. (except swimming pool and facilities). Reservation at least 24 hours in advance with prior deposit of 50% of the price of the service. 10% discount for seasonal. All treatments performed in outside chalets will be increased by 50%.



CADEAUX

GIFTS

Offrez à un proche un voyage des sens dans un cadre exceptionnel. Toutes nos invitations personnalisées sont valables un an et laissent à vos invités le choix d'une date de rendez-vous à réserver auprès de notre accueil.

Give friends and family a unique well-being experience at the spa. Gift vouchers are personalised so guests can choose their preferred treatments from our Spa menu. Please note that gift vouchers are non refundable.

Avant de venir au Spa L'Apogée by La Prairie Before coming to the Spa L'Apogée by La Prairie



PRENDRE SON TEMPS TAKE YOUR TIME

Nous vous conseillons d'arriver au spa au moins 30 minutes avant le début de votre soin pour vous installer et profiter de nos différents équipements : sauna, hammam, piscine, sauna de sel. Nous vous recommandons la vapeur, le hammam avant votre soin, cela détendra votre corps et rendra cette expérience d'autant plus agréable.

We recommend that you arrive at least 30 minutes prior to your scheduled treatment to give you time to check in and slip into your robe and slippers, then relax in our sauna, steam room, swimming pool or salt sauna. Steam is recommended prior to your spa treatment as it will relax your body and make the experience more enjoyable.



TENUE WHAT TO WEAR

Au spa, votre confort et votre tranquillité sont nos priorités. Vous n'avez pas besoin d'apporter ou de porter une tenue spécifique, le nécessaire sera mis en place dans votre cabine. Nous vous remettrons des sous-vêtements jetables pour tous les soins et massages du corps.

Your comfort and well-being are of the utmost priority to us when you are at our Spa: there is no need to bring or wear any special clothing, everything you need will be provided in your treatment room. We will provide disposable underwear for all treatments and massages.



ÉTIQUETTE SPA SPA ETIQUETTE

Merci de noter qu'il est interdit de fumer ou de boire des boissons alcoolisées dans l'enceinte du spa. D'autre part, le spa ne pourra être tenu comme responsable des objets de valeur qui y seront apportés.

Smoking and alcoholic beverages are not allowed in the spa. Moreover, we are not responsible for any valuables brought into the Spa.



ENVIRONNEMENT ENVIRONMENT

Afin de préserver l'harmonie dans le spa, nous vous demandons de bien vouloir éteindre votre téléphone portable. Nous vous rappelons que le port du maillot de bain est obligatoire dans la zone humide.

To preserve the sense of harmony in the Spa we kindly request that mobile phones are switched off. May we also remind you that the wearing of swimsuits is compulsory in the wet zone.



LE SPA CHEZ VOUS HOME SPA

La plupart de nos produits pour le corps et pour la peau, utilisés au spa, sont disponibles à l'achat. Nous vous invitons à vous rapprocher d'un membre de l'équipe du Spa L'Apogée by La Prairie qui pourra vous conseiller.

Most of the body and skin products that we use for our treatments are available for purchase. We encourage you to ask your therapist how to use these products so that you can continue your spa experience at home.



CONDITIONS PHYSIQUES ET FEMMES ENCEINTES *HEALTH CONDITION AND MUMS-TO-BE*

Nous vous demandons de bien vouloir nous informer de votre condition physique lors de la réservation. Par exemple, si vous avez des problèmes de tension élevée, problèmes cardio-vasculaires ou allergies. Merci également de bien vouloir signer la feuille d'informations relatives à l'utilisation de nos installations.

Please inform us of any health conditions when booking your appointment (eg. high blood pressure, any heart conditions and allergies). You will also be required to sign a form relating to using our Spa facilities prior to your treatment.



CONDITIONS RELATIVES À L'ÂGE *AGE REQUIREMENTS*

Nous offrons une sélection de soins pour nos jeunes clients. Nous proposons également une gamme de soins adaptés pour les plus petits. Ils doivent obligatoirement être accompagnés d'un adulte et n'ont pas accès aux installations du sauna et hammam. Toute personne ayant moins de 18 ans doit remplir un formulaire de consentement signé par les parents ou tuteurs légaux.

We offer a selection of wellness treatments for our younger guests as well as a range of appropriate wellness treatments for children. They have to be accompanied by an adult. Access to our Sauna / Steam Bath facilities is not permitted. All guests under the age of 18 must be in possession of a parental consent form signed by a parent or legal guardian.



ARRIVÉE TARDIVE *LATE CHECK IN*

Si vous arrivez en retard à votre rendez-vous, nous vous remercions de bien vouloir nous en avertir pour essayer d'accommoder au mieux votre venue. En effet, ce dernier ne pourra en aucun cas être prolongé au-delà de l'heure convenue afin de ne pas retarder les personnes suivantes. Le cas échéant, le tarif du soin restera inchangé.

Please inform us as soon as you can if you are late, duly notice a late arrival will reduce treatment time. Your treatment will end on time in order not to delay the next guest. Should this happen the full value of your treatment will be charged.



OETKER COLLECTION

Masterpiece Hotels

5, rue Emile Allais - Jardin Alpin - 73120 Courchevel - France
www.lapogeecourchevel.com - +33 4 79 04 01 12 - lespa.apg@oetkercollection.com

SPA L'APOGÉE

by **la prairie**
SWITZERLAND

SOINS 5 ÉTOILES EXCLUSIFS LA PRAIRIE LA PRAIRIE FIVE-STAR TREATMENTS

Soin Caviar Liftant Instantané <i>Caviar Instant Lift Facial</i>	45 min. 170€
Soin Platinum Rajeunissant Ultime à l'élixir de nuit <i>Ultimate platinum rejuvenating night elixir facial</i>	50 min. 195€
Soin White Caviar Raffermissant et Eclaircissant <i>White Caviar Brightening and Firming Facial</i>	80 min. 240€
Soin Swiss Bliss <i>Swiss Bliss Treatment</i>	160 min. 395€

LES SOINS LA PRAIRIE POUR LE VISAGE LA PRAIRIE FACIAL TREATMENTS

Soin Signature La Prairie <i>La Prairie's Signature Facial</i>	50 min. 195€
Soin Caviar Volumisant <i>Caviar Volumizing Facial</i>	80 min. 240€
Soin Radiance Éclat et Perfection <i>Revitalizing and Perfecting Radiance Facial</i>	80 min. 240€
Soin Caviar Liftant et Raffermissant <i>Caviar Lifting and Firming Facial</i>	80 min. 240€
Soin Cellulaire Anti-Âge Suisse <i>Swiss Cellular Anti-Aging Facial</i>	80 min. 240€
Soin Signature La Prairie pour Homme <i>La Prairie's Gentlemen's Facial</i>	50 min. 195€

LES SOINS LA PRAIRIE POUR LE CORPS LA PRAIRIE BODY TREATMENTS

Massage Caviar pour le Corps <i>La Prairie's Caviar Massage</i>	50 min. 195€
Soin Caviar pour le Corps <i>Caviar Body Treatment</i>	80 min. 295€

LES SOINS DU CORPS BAMFORD BAMFORD BODY CARES

Soin essentiel de récupération musculaire Bamford <i>Bamford Signature Treatment</i>	30 min. 110€
Modelage des tissus profonds Bamford <i>Bamford deep tissue massage</i>	60/90min. 215/295€

LES AUTRES SOINS EXCLUSIFS SPA L'APOGÉE BY LA PRAIRIE SPA L'APOGÉE BY LA PRAIRIE EXCLUSIVE TREATMENTS

Drainage lymphatique <i>Lymphatic drainage body treatment</i>	60 min. 170€
Soin femme enceinte <i>Pregnancy care</i>	60 min. 200€
Réflexologie <i>Reflexology</i>	30/60 min 90/180€

LES COMPLÉMENTS BIEN-ÊTRE ADDITIONAL TOUCH

Feuille de collagène visage <i>Collagen facial</i>	40€
Feuille de collagène yeux <i>Collagen eyes</i>	25€
Masque crème visage <i>Cream facial mask</i>	25€

Paraffine mains ou pieds <i>Paraffin hands or feet</i>	25€
Enveloppement corporel <i>Body wrap</i>	120€
Soin Sur-Mesure <i>Tailor-made massage</i>	30/60/90min. 115/210/295€

EXPÉRIENCE SPA & BANYA SPA EXPERIENCE & BANYA

Expérience BANYA <i>The BANYA Experience</i>	60/90/120min. 250/380/540€
Soin Signature Montagne détox by Exertier <i>Signature mountain detox treatment By Exertier</i>	240€

MASSAGES DU MONDE TREATMENTS FROM AROUND THE WORLD

Abhyanga « Kalari Marma Massage » <i>Abhyanga « Kalari Marma Massage »</i>	50/60min. 150/180€
Marma Massage / Energétique <i>Marma Massage / Energizing</i>	50/60min. 150/180€
Kansu	25 min. 75€
Harmonisation Ciel Terre <i>Earth-Sky Alignment</i>	50/60min. 150/180€
Soin aux pierres chaudes <i>Hot stone treatment</i>	60/90min. 210/290€
Hinokibo <i>Hinokibo treatment</i>	
Soin découverte visage ou corps <i>Facial or body discovery treatment</i>	30/60min. 120/210€
Soin visage et corps <i>Facial and body treatment</i>	90 min. 290€
Thaï <i>Thai</i>	60/90 min 210/290€

Modelage crânien <i>Head massage</i>	30 min. 70€
---	-------------

ESTHÉTIQUE POUR ELLE BEAUTY TREATMENTS FOR HER

EPILATIONS WAXING	
Maillot <i>Bikini</i>	50€
Maillot brésilien <i>Brazilian bikini</i>	60€
Maillot intégral <i>Full bikini</i>	80€
Aisselles <i>Under arms</i>	40€
Demi-jambes ou cuisses <i>Half legs or thighs</i>	70€
Jambes complètes <i>Full legs</i>	115€
Bras <i>Arms</i>	60€
Sourcils ou lèvres <i>Eyebrows or upper lip</i>	30€
MAINS ET PIEDS HANDS AND FEET	
Beauté des mains ou des pieds Cocooning <i>Cocooning hand or feet treatment</i>	130€
Beauté des mains ou pieds Cocooning avec gommage et masque <i>Cocooning hands or feet care including scrub and mask</i>	100€
Manucure brésilienne (avec pose de vernis) <i>Brazilian manicure</i>	110€
Manucure brésilienne (sans pose de vernis) <i>Brazilian manicure (without nail polish)</i>	80€

Pose de vernis à ongles <i>Application of nail polish</i>	30€	Pédicure homme <i>Men's pedicure</i>	90€	Cheveux courts <i>Short hair</i>	180€
Pose de vernis semi-permanent <i>Application of semi-permanent polish</i>	65€	Épilation du dos ou du torse <i>Back or torso waxing</i>	65€	Cheveux mi-longs <i>Medium hair</i>	230€
Retrait de vernis semi-permanent <i>Removal semi-permanent polish</i>	40€	Épilation des oreilles ou du nez <i>Ears or nose waxing</i>	25€	Cheveux longs <i>Long hair</i>	280€
Retrait et pose de vernis semi-permanent <i>Duo offer removal and nail polish</i>	100€			Supplément dose couleur <i>Color supplement</i>	50€

L'EXPÉRIENCE COIFFURE HAIR STYLE EXPERIENCE

MAQUILLAGE MAKE-UP		Coup de peigne <i>Combing</i>	50€	MÈCHES OU BALAYAGE, DÉMÊLANT & BRUSHING <i>HIGHLIGHTS, SHAMPOO, CONDITIONER & BLOW DRY</i>	2h30 min.
Maquillage coup d'éclat <i>Make-Up flash</i>	30 min. 75€	Coupe <i>Hair cut</i>	50 - 90€	Cheveux courts <i>Short hair</i>	280€
Maquillage de jour <i>Day make-up</i>	45 min. 105€	Mise en beauté attachée ou chignon <i>Sophisticated hairstyle or bun</i>	70 - 170€	Cheveux mi-longs <i>Medium hair</i>	330€
Maquillage de soir <i>Evening make-up</i>	60 min. 160€	SHAMPOOING, DÉMÊLANT ET BRUSHING SHAMPOO AND BLOW-DRY HAIR CONDITIONER		Cheveux longs <i>Long hair</i>	380€
Maquillage mariée <i>Bridal make-up</i>	Sur demande	Cheveux courts <i>Short hair</i>	90€	Patine ou gloss <i>Toner</i>	50€
Coloration sourcils et cils <i>Brow & eyelash colour</i>	25 min. 65€	Cheveux mi-longs <i>Medium hair</i>	110€	COIFFURE ENFANTS CHILDREN'S HAIR	
Coloration des cils <i>Eyelash dye</i>	25 min. 40€	Cheveux longs <i>Long hair</i>	130€	Shampooing, démêlant, coupe & coiffage ou brushing	60 - 80€
Coloration des sourcils <i>Eyebrow dye</i>	20 min. 35€	Cheveux très longs ou brushing sophistiqué <i>Very long hair</i>	150€	Shampooing, coupe & coiffage <i>Shampoo, cut & styling</i>	50€
Ligne de sourcils <i>Eyebrow definition</i>	20 min. 30€	Supplément masque <i>Hair mask</i>	15€	Tresse <i>Braid</i>	40€
Pose de faux cils <i>Eyelash extension</i>	Sur demande	Shampooing, démêlant et séchage simple <i>Shampoo, conditionner and simple dry</i>	70€	Chignon <i>Bun</i>	60 - 80€
ESTHÉTIQUE POUR LUI BEAUTY TREATMENTS FOR HIM		COULEUR, SHAMPOOING, DÉMÊLANT & BRUSHING <i>COLOR, SHAMPOO, CONDITIONER & BLOW DRY</i>			
Manucure homme <i>Men's manicure</i>	70€				

1h45 min.

EXPÉRIENCES SOINS

TREATMENT EXPERIENCES

White truffle forever repair hair treatment

45 min. 130€

Volume boost hair treatment

45 min. 130€

Ambre Russe Detox hair treatment

45 min. 130€

Russian Amber Detox hair treatment

Express universal color hair revitalizer

25 min. 75€

Express universal color enhancer

Ultimate men's body builder

25 min. 75€

Men's treatments

SERVICE BARBIER

BARBER SERVICE

Coupe homme

Man hair cut

Taille barbe

Beard prune

Taille moustache

Mustache prune

Shampooing coupe et coiffage

Shampoo haircut et styling

Rasage crâne tondeuse

Shaving skull clipper

Rasage crâne coupe-choux

Shaving skull cut cabbage

Couleur

Color

Rasage intégral

Shave

LE SPA DES ENFANTS

CHILDREN'S SPA

Doigts de fée

Fairy fingers

Mon premier soin

My first care

Ado & spa

Teenagers

Crêpes & spa

Spa & break

20 min. 20€

30 min. 85€

60 min. 175€

45 min. 110€

FITNESS

FITNESS

Osthéopathie & Coaching

Coaching and Osteopathy

Autour de l'entraînement

Around the training

Autour de la récupération

Around the recovery

Kundalini yoga

Child's Play Yoga

Breathwalk® selon Yogi Bhajan

Breathwalk® inspired by Yogi Bhajan

Marche yogique dans la nature

Yoga Nature Walk

Méthode Pilates

Pilates method

Pilates femmes enceintes

Pilates for pregnant women

Personal Training Aquatique

Aquatic Personal Training

30/60/120 min | 110/220/315€

Sur demande

On request

70-90€

60-70€

40€

70 - 90€

50€

70€

40 - 70€

100€