

## Carte des soins de l'hôtel les Bruyères – Les Menuires

### L'espace détente

#### Le Hammam

Héritage Oriental des étuves antiques le bain de vapeur crée une ambiance propice au bien être et à la relaxation, préparant le corps à recevoir de nouvelles sensations.

Les arômes, la musique et les couleurs, agrémentés par les bienfaits de l'eau, développent l'écoute du corps et le plaisir des sens.

Ce soin détend et assainit l'organisme en éliminant les toxines, renforce le système immunitaire et régule l'équilibre naturel de la peau.

#### Le Sauna

Tradition scandinave, le sauna vous aide à récupérer de vos efforts et une séance est idéale après une journée de ski. Chaleur aux environ de 80 °, elle permet à votre corps d'éliminer les toxines et de vous remettre sur pieds plus rapidement après un effort physique. Un pur et simple moment de bonheur.

**Accès à l'espace détente Latitudes (1/2 journée par personne) 20**

**Pass détente Latitudes : 3 accès demi-journée à l'espace détente par personne 55**

### Soins du visage

	<b>Durée</b>	<b>Prix</b>
		<b>En Euro</b>
<b>Hydra ressourçant à la « SEVE MARINE »</b>	60	60
Un maximum d'hydratation, pour que votre peau retrouve sa fraîcheur, sa souplesse et toute la douceur extrême qu'elle mérite. Un maximum de confort pour votre plus grand bonheur !		
<b>Soin tiède bio-marin au complexe ALGOMEGA</b> .....	60.....	65
Soin gourmand par excellence, votre peau appréciera cette douceur au beurre de Mangue et de Karité. Riche en Omega 3 et 6, la peau est nourrie et hydratée en profondeur et retrouve instantanément souplesse, douceur et réflexe d'auto-protection.		
<b>Terre &amp; Mer BIO</b> .....	60.....	65
Alchimie de la mer et du végétal, Thalgo a puisé au cœur de la nature Méditerranéenne toute la puissance des huiles essentielles BIO et des algues préservées pour un retour aux		

Nouveau

Nouveau

besoins essentiels de la peau. Hydratant et nourrissant, ce soin dévient spécifique Anti-âge ou apaisant, en fonction de l'huile essentielle choisie.

**THALGOMEN** ..... 50 .....55

L'instant au masculin, la performance de la mer à la portée de l'homme, pour un soin visage énergisant.

Nouveau

## Les rituels

**Durée** **Prix**  
**En Euro**

### Le rituel Indocéane

Nous avons créé pour vous « Indocéane ». Ce rituel de soin est une invitation au voyage, à travers les mers et les océans.

**Soin Indocéane complet « le voyage initiatique »** ..... 90.....95

Une véritable invitation au voyage en trois escales !

- ❖ L' Escale Méditerranée : Le gommage sucré salé, fondant, gourmand et nourrissant.
- ❖ L' Escale Indienne : massage du pays de l'ayurveda à l'huile de massage voluptueuse, aux essences de bois sacré (Santal, Cèdre, Patchouli) et le Qi baume relaxant, dénoueront les tensions de votre corps et apaiseront votre esprit.
- ❖ L'escale Chinoise : Après l'agitation de la journée, voici un rituel de jeunesse éternelle au pays du matin calme. Cette escale Chinoise vous propose un enveloppement subliminal à l'huile de germe de riz et aux effluves tendres et boisées du jasmin, du muguet et du bois de Santal.

Vous pouvez également ne choisir qu'une escale en fonction de vos envies ou de votre humeur du moment :

**L'escale Méditerranéenne « la relaxation purifiante »**..... 30.....50

Un petit bout de Méditerranée en plein cœur des montagnes ! Choisissez cette expérience unique !

Qi-Marine, Lotus sacré, Cassonade, sel et huiles essentielles d'agrumes Méditerranéens, autant d'ingrédients qui se mêlent dans ce gommage gourmand pour purifier votre corps. Fondant et nourrissant, il veloute la peau d'une douceur onctueuse. Cette alliance de sucre et de sel dans une base d'huiles essentielles assure une exfoliation efficace et un toucher de peau sensationnel.

**L'Escale Indienne et chinoise « la relaxation vitalisante » et régénérante »**..... 60.....75

Ressourcez-vous, soyez « Zen » !

Oubliez le stress de votre quotidien et laissez vous inviter le temps d'un instant !

Un massage aux huiles essentielles de bois sacrés comme le cèdre, le santal et le Patchouli combinée avec de l'huile médicinale indienne, vous invite à la détente extrême. C'est toute la puissance relaxante de l'Inde chaude et boisée qui accompagne la gestuelle précise de ce modelage.

Suivi d'un enveloppement subliminal, véritable caresse soyeuse, au parfum d'iris et de jasmin accompagne divinement ce moment de réunification inoubliable. Vous serez parfaitement relaxée et votre peau sublimée restera incroyablement velouté.

### Le rituel Mémoire Océane

**Soin Mémoire Océane complet**.....90.....105

Le Rituel Spa d'émotion marine en 3 temps :

- ❖ Vague De Pureté : gommage du corps aux pétales d'algues et aux sels marins parfumés.
- ❖ Ressource Minérale : massage « signature » au pochon d'algues, chorégraphie marine rythmée de vagues et de bercements, pour renaître à un nouvel élan de vie.
- ❖ Renaissance Marine : à l'origine de la vie, la Mer nourricière alimente le monde de sa force minérale. Enveloppement à la mousse frisson d'algues crépitante et auto-chauffante.

Nouveau

### Le rituel Mer & Sens Corps

Une véritable incitation au sommeil !

**Mer & Sens corps**..... 90.....95

Plus qu'une simple méthode de massage aux pierres volcaniques et marines, Mer et Sens est un soin complet qui combine des actions purifiantes, reminéralisantes et relaxantes. Une sensation de flottement accompagne ce modelage qui permet un lâcher prise important et quasi-immédiat.

## Massages

=> Sur demande, l'ensemble de nos massages peuvent être réalisés à l'huile de massage Bio

	<b>Durée</b>	<b>Prix</b>
		<b>En Euro</b>
<b>Massage Californien</b> .....	25.....	50
<b>Massage Californien</b> .....	50.....	75
Ce massage manuel est basé sur des mouvements spécifiques appliqués sur tout le corps, respectant un protocole relaxant pour une détente maximale.		
<b>Massage Asiatique</b> .....	25.....	50
Ce massage original est basé sur une combinaison de différentes techniques asiatiques telles que le Shiatsu, les massages Thaï & Coréen. En stimulant différents points énergétiques de votre corps, il relance votre vitalité.		

**Massage du cuir chevelu et du visage** ..... 25.....50

Merveilleux moment de détente qui améliore la circulation et donne de l'éclat à votre peau. Ce massage soulage les tensions, relaxe et redonne l'énergie nécessaire à votre visage et à votre corps. Ses effets sont de décontracter les muscles douloureux et d'améliorer la posture. Il stimule les points nerveux au sommet du crâne pour une sensation intense... N'hésitez pas à en abusez !

Nouveau

**Massage Sportif Spécial « Latitudes »**..... 50.....75

Ce massage est le complément idéal de votre journée de ski. Basé sur des mouvements profonds, il vous permettra de soulager vos courbatures et de détendre vos muscles endoloris. Ce massage, signé LATITUDES, est un must.

**Massage Hawaïen**..... 50.....75

Plus qu'un massage, c'est une cérémonie pour induire un renouveau ...

Il se caractérise par des mouvements amples et très longs pratiqués à l'aide des avant-bras et des coudes. La technique couvre une large partie du corps et travaille les muscles simultanément. Cela encourage le flux continu d'amour et d'harmonie pour purger les cellules de notre corps des pensées, souvenirs et comportements nuisibles. Une fois l'énergie positive revenue, on a un sentiment de retour aux sources pour se retrouver dans sa vie, dans son être, dans son essence ...

Nouveau

## Les instants

**Instant « Sérénité »**

- 1 Soin visage « Hydra-Ressourçant » ou « Tiède Bio-Marin » de 60 minutes
- 1 Massage Californien de 50 minutes
- Accès à l'Espace Détente Latitudes..... 2h30 .....130

**Instant « Relaxation après le ski »**

- 1 Massage Asiatique de 25 minutes
- 1 Massage Sportif Spécial Latitudes de 50 minutes
- Accès à l'Espace Détente Latitudes..... 2h .....115

**Instant « Energisant »**

- 1 Gommage vivifiant aux pétales d'Algues et aux sels marins parfumés de 20 minutes
- 1 Massage Asiatique de 25 minutes
- Accès à l'espace Détente Latitudes..... 1h30 ..... 90

Nouveau

**Instant «Détente BIO »**

- 1 Massage Californien à l'huile de massage BIO de 50 minutes
- 1 Soin visage TERRE & MER BIO by THALGO de 60 minutes
- Accès à l'espace Détente Latitudes..... 2h30 ..... 125

Nouveau

**Instant « Massages du monde »**

- 1 Massage Californien de 25 minutes
- 1 Massage Asiatique de 25 minutes

Nouveau

- 1 Massage Sportif spécial Latitudes de 50 minutes
- 1 Massage Hawaïen de 50 minutes
- 4 Accès à l'espace détente (Sauna et Hammam)

*Forfait non nominatif pouvant être utilisé par 1 ou 2 personnes.....2h30.....250*

Tarifs (TVA incluse) susceptibles d'être modifiés par la Direction.

#### ETIQUETTE DU SPA

- *En cas d'annulation, nous vous demandons de bien vouloir informer la réception au minimum 24 heures avant votre soin. Si votre soin n'est pas annulé 24 heures à l'avance, la prestation sera due en totalité.*
- *Nous vous demandons de vous présenter au spa au moins 15 minutes avant l'heure de votre premier rendez-vous.*
- *Nous vous demandons de respecter strictement les horaires de soins. En cas de non présentation ou retard ayant entraîné l'annulation du soin, celui-ci ne sera pas remplacé.*
- *Nous déclinons toutes responsabilités en cas de vols dans la structure et de perte d'objets dans les peignoirs.*
- *L'accès aux soins et aux installations du centre est strictement réservé au plus de 16 ans.*