



LE SPA
ALPARENA



ÉTÉ / SUMMER

PARTEZ À LA DÉCOUVERTE DE NOTRE SPA

DISCOVER OUR SPA

Idéalement situé dans la station de la Rosière, le Spa de l'hôtel Alparena est l'endroit parfait pour compenser la fatigue d'une journée passée sur les pistes de ski.

Piscine de 14m x 6m , saunas, hammams, jacuzzi, bains japonais...

Notre Spa s'impose comme une invitation à la détente.

Nous vous proposons des soins complets

signés par la marque **Thalgo, une marque française de cosmétiques** qui puise son inspiration au coeur des 5 océans, régulièrement primée pour ses innovations. Les rituels combinés Visage et Corps conjuguent technicité, performance, sensorialité et bien-être et subliment la beauté de chacun.

.....

Ideally located in the resort of La Rosière, the Alparena hotel's Spa is the perfect place to compensate for the tiredness of a day spent on the ski slopes.

A beautiful pool area of 14m x 6 m, saunas, steam rooms, jacuzzi, Japanese baths...

Our Spa oozes blissful relaxation.

All our treatments are signed by **Thalgo, a**

French cosmetics brand regularly awarded for its innovations who draws its inspiration from the heart of the 5 oceans.

The Face and Body rituals combine technicality, performance, sensoriality and well-being to enhance the beauty of each person.



10% DE REMISE POUR LES SOINS EN MATINÉE

La durée des soins comprend le temps d'installation en cabine

LES GOMMAGES DU MONDE

Une invitation au voyage

25 mn 45 €

• GOMMAGE ÉPICÉ AU GINGEMBRE

Soin stimulant inspiré des traditions ayurvédiques à la poudre de gingembre pour exfolier, nourrir et parfumer votre corps.

• GOMMAGE DES ÎLES PACIFIQUE

Gommage exquis au sable blanc de Bora Bora, sel marin, vanille de Tahiti et coques de coco.



LES MASSAGES* DU MONDE

* Massages «bien-être» relaxants sans but thérapeutique ni médical»

25 mn55 € 50 mn 90 €

• **CALIFORNIEN - 25 mn**  **Dos-Relaxation profonde**
Parfait pour déconnecter et dénouer toutes les tensions dorsales.

• **CALIFORNIEN - 50 mn**  **Délassant**
La pression du massage est personnalisée. Elle s'effectuera à votre rythme et en fonction de vos préférences.

• **HAWAIIEN - 50 mn**  **Relaxant**
Directement inspiré du Lomi-Lomi et de la culture Polynésienne, ce massage aux manœuvres lentes mais puissantes vous procurera un sentiment de détente et d'évasion absolue.

• **INDIEN - 50 mn**    **Rééquilibrant**
Massage dynamisant issu de la tradition indienne ayurvédique qui rééquilibre l'énergie intérieure. Le corps et l'esprit retrouvent leur vitalité essentielle.

• **SUEDOIS - 50 mn**     **Décontractant**
Massage sportif aux enchainements de frictions et pressions idéales pour récupérer après l'effort, libérer les tensions et déloger le stress.

LES RITUELS DU MONDE

L'alliance d'un massage et d'un enveloppement pour un soin haute nutrition

60 mn 80 € 90 mn 125 €

- **COLD CREAM MARINE CORPS - 60 mn**

Soin nourrissant et relipidant dédié aux peaux sèches à très sèches.

- **RITUEL MERVEILLE ARCTIQUE - 90 mn**

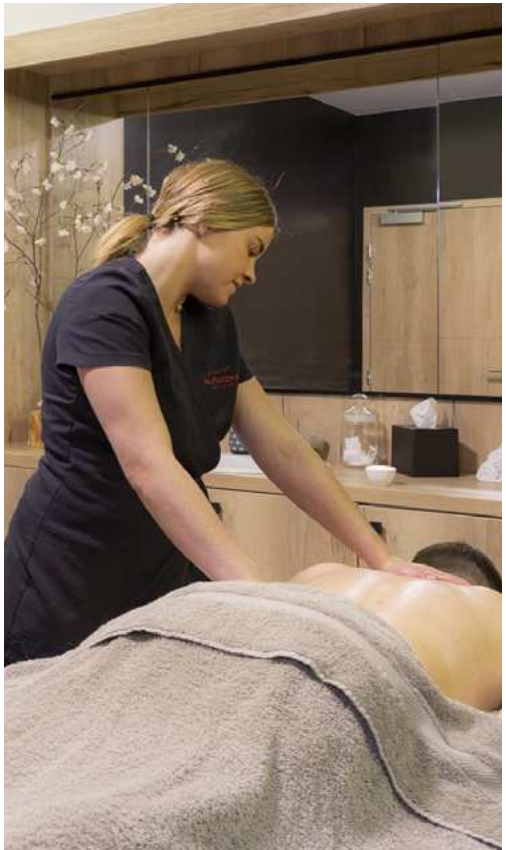
Un gommage aux flocons de sels suivi d'un massage Merveille Arctique pour détendre le corps et libérer les tensions.

- **RITUEL MER DES INDES - 90 mn**

Un gommage et un massage inspirés de l'Ayurvéda et basés sur la science des Marmas pour retrouver une harmonie corps et esprit.

- **RITUEL ÎLES PACIFIQUE - 90 mn**

Un gommage gourmand des îles, suivi d'un massage MAHANA aux ballotins de sable de Bora Bora et à l'huile de monoi à la vanille.



BODY

EXPERIENCE



10% DISCOUNT FOR MORNING TREATMENTS

The treatments duration includes the installation time in the cabin

WORLD'S SCRUBS

An invitation to travel

25 mn 45 €

• SPICY GINGER SCRUB

Stimulating treatment inspired by Ayurvedic traditions, rich in ginger powder to delicately exfoliate, nourish and perfume your body.

• PACIFIC SCRUB

Exquisite scrub with white sand from Bora Bora, sea salt, Tahitian vanilla and coconut shells.



WORLD'S MASSAGES*

* Relaxing «well-being» massages without therapeutic or medical purpose

25 mn 55 € 50 mn 90 €

• CALIFORNIAN - 25 mn Back - Deep Relaxation

Cut off from the day and relieve back tensions.

• CALIFORNIAN - 50 mn Unwind and Relax

The pressure of the massage is personalized. It will be done at your own pace and according to your preferences

• HAWAIIAN - 50 mn Escape

Inspired by the Lomi-Lomi and the Polynesian culture, your body drifts into a state of deep relaxation.

• INDIAN - 50 mn Balancing massage

From the Indian Ayurvedic tradition known to rebalance inner energy. This massage is rythmed by intense techniques, friction, deep smoothing and energizing pressure. Body and mind regain their essential vitality.

• SWEDISH - 50 mn Decontracting massage

Sports massage with a series of friction and ideal pressure to recover after exertion, release tension and relieve stress.

10% DISCOUNT FOR MORNING TREATMENTS

WORLD'S RITUALS

The combination of a massage and a wrap for a high nutrition care.

60 mn 80 € 90 mn 125 €

- **COLD CREAM RITUAL - 60 mn**

Nourishing and lipid-replenishing treatment dedicated to dry and very dry skin.

- **MERVELLE ARCTIC RITUAL - 90 mn**

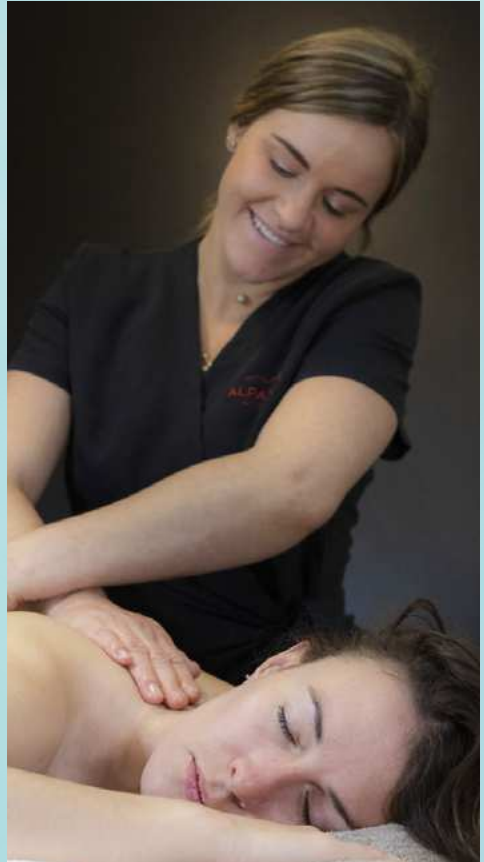
A salt flake scrub followed by a Merveille Arctique massage to relax the body and release tension.

- **INDIAN SEAS RITUAL - 90 mn**

A scrub and massage inspired by Ayurveda and based on the science of Marmas to find harmony between body and mind.

- **PACIFIC ISLANDS RITUAL - 90 mn**

A delicious island scrub followed by a MAHANA massage with Bora Bora sand bundles and vanilla monoi oil.





L'EXPERIENCE

VISAGE



10% DE REMISE POUR LES SOINS EN MATINÉE

La durée des soins comprend le temps d'installation en cabine

SOINS FONDAMENTAUX

60 mn 80€

• SOURCE MARINE

Ce rituel de beauté hydratant, reminéralise la peau en profondeur et vous apporte un confort immédiat et durable.

• COLD CREAM

Véritable havre de paix, ce soin nourrit durablement les peaux sèches et augmente le seuil de tolérance des épidermes délicats et fragiles.

SOIN THALGOMEN

60 mn 80€

Enrichi en extrait d'algue bleue vitale, complexe énergisant cellulaire, ce soin est adapté aux besoins de la peau masculine. Un véritable effet «bonne mine».

SOIN ANTI-ÂGE

HYALU-PROCOLLAGÈNE

60 mn 90 €

Un soin ride à ride associant acides hyaluroniques & pro-collagène marin, pour une efficacité visible, dès le premier soin. Pour un visage plus jeune, comme décrispé.

FACE

EXPERIENCE



10% DISCOUNT FOR MORNING TREATMENTS

The duration of care includes the time of installation in the cabine

ESSENTIAL CARE

60 mn 80€

• SOURCE MARINE

This moisturizing beauty ritual deeply remineralizes the skin and brings you immediate and lasting comfort.

• COLD CREAM TREATMENT

This treatment is a true haven of peace: it provides long-lasting nourishment for dry skin and increases the tolerance threshold for delicate and fragile skin.

THALGOMEN CARE

60 mn 80 €

This treatment perfectly suits the male gender thanks to its vital blue algae extract, a cellular energizing complex.

The result? An immediate «healthy glow».

ANTI-AGING

HYALURONIC FACE TREATMENT

60 mn 90 €

A wrinkle-to-wrinkle treatment combining hyaluronic acids & marine pro-collagen, for visible effectiveness, from the first treatment.

A L P A R E N A

SIGNATURE

LES EXPÉRIENCES COMBINÉES

RITUEL DÉTENTE	115 €
Soin en matinée	99 €

- Un soin du visage «Fondamental» ou «Thalgomen» de **60 mn**
- Un massage au choix de **25 mn**

RITUEL DETOX	145 €
Soin en matinée	125 €

- Un soin du visage «Fondamental» ou «Thalgomen» de **60 mn**
- Un massage au choix de **50 mn**

LES EXPÉRIENCES ALPARENA

EXPÉRIENCE DUO	160€
2 massages en simultané de 50 mn au choix	
Massages de couple réalisés dans notre salle DUO	

SOIRÉE ROMANTIQUE	310€/couple
--------------------------------	-------------

- 2 massages de **50 mn** au choix de 15h
- Privatisation du sauna et du bain japonais extérieur de 16h à 17h30
- Service de 2 coupes de champagne au coucher de soleil
- Dîner 3 plats ou menu du jour au restaurant ALPAGIO



ALPARENA

S I G N A T U R E

COMBINED EXPERIENCES

UNWIND RITUAL 115 €

Morning care 99 €

• A **60-minute** «Essential» or «Thalgomen» FACIAL TREATMENT

• A **25-minute** MASSAGE OF YOUR CHOICE

DETOX RITUAL 145 €

Morning care 125 €

• A **60-minute** «Essential» or «Thalgomen» FACIAL TREATMENT

• A **50-minute** MASSAGE OF YOUR CHOICE

ALPARENA EXPERIENCE

DUO EXPERIENCE 160€

2 simultaneous **50-minute** massages of your choice

Couple massage performed in our DUO room

SUNSET ROMANTIC EXPERIENCE 310€/couple

• Two 50-minute massages of your choice at 3 p.m.

• Private outdoor sauna and Nordic bath from 4 p.m. to 5:30 p.m.

• 2 Champagne glasses served at sunset time

• 3-course dinner or daily menu at the ALPAGIO restaurant

LES CARTES*
MASSAGES

Faites-vous plaisir plus longtemps ou en famille

CARTE «3 MASSAGES*»

CARTE «EXPRESS»

- 3 massages de **25 mn** au choix 145 €
- Soin en matinée 130 €

CARTE «RELAX»

- 3 massages de **50 mn** au choix 230 €
- Soin en matinée 200 €

* Carte non nominative, peut être utilisée entre amis ou en famille. Nos massages sont des soins à visée esthétique, de confort et de bien-être, non thérapeutiques et non médicalisés.

MASSAGE
C A R D S *

Treat yourself longer or with your family

3 MASSAGES*» CARD

«EXPRESS» CARD

- 3 massages of **25 mn** to choose 145 €
- Morning care 130 €

«RELAX» CARD

- 3 massages of **50 mn** to choose. 230 €
- Morning care 200 €

* Non-nominative card, can be used by your friends or family. Our massages are treatments with aesthetic aims, comfort and well-being, non-therapeutic and non-medical.



B A R À

ONGLES

- Dépose de vernis semi-permanent + manucure express..... 30€
- Manucure express + pose vernis semi permanent 40€
- Beauté mains ou pieds sans vernis. 45€
- Manucure express + pose french manucure vernis semi permanent. 45€
- Dépose + manucure express + pose vernis semi permanent. 50€
- Dépose + manucure express + pose french manucure vernis semi permanent..... 55€
- Beauté mains ou pieds + pose vernis semi permanent 70€



NAIL B A R

- Soak off gel polish removal + express manicure..... 30€
- Express manicure + soak off gel polish application..... 40€
- Manicure or pedicure ritual without gel polish application 45€
- Express manicure + French manicure soak off gel polish application..... 45€
- Soak off gel polish removal + express manicure + Soak off gel polish application..... 50€
- Soak off gel polish removal + express manicure + French manicure application 55€
- Manicure or pedicure ritual + Soak off gel polish application 70€

CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

Il est demandé à notre aimable clientèle de se rendre à l'accueil du Spa 10 minutes avant le début de son soin.

Tout retard ne pourra être rattrapé en fin de séance et entrainera donc un raccourcissement du temps destiné au soin lui-même.

Aux vues de la forte affluence au Spa à certaines périodes, nous vous prions de bien vouloir nous contacter 24 heures à l'avance dans l'éventualité où vous devriez annuler ou modifier l'heure et/ou la date de votre réservation.

Passé ce délai, la prestation sera considérée comme effectuée :

- Le montant total de votre soin sera débité
- Dans le cas d'une réservation avec un bon cadeau, il sera validé comme utilisé, et ne pourra en aucun cas être remboursé ou reporté.

TERMS OF SALE

Our guests are asked to come to the Spa 10 minutes before the start of their treatment.

Any delay cannot be made up at the end of the session and will therefore lead to a shortening of the time for the treatment itself.

In view of the high occupancy peak at the Spa at some periods, we kindly ask you to contact the reception 24 hours in advance for any cancellation or postponement request of your reservation.

After this period, the service will be considered as carried out:

- The total amount of your treatment will be charged
- In the case of a reservation with a gift voucher, it will be validated as used, and cannot be refunded or postponed under any circumstances.



LE SPA

ALPARENA

HORAIRES DES SOINS

Lundi, mardi et samedi :
10h00-12h00 // 14h00-19h30

Mercredi, jeudi, vendredi et dimanche :
10h00-12h00 // 14h30-19h30

HOTEL ALPARENA & SPA - LA ROSIERE 1850
+33 (0)4 79 22 42 69 - Ligne Directe / Direct Line : 400
spa@hotel-alparena.com - hotel-alparena.com