



# LE SPA

ALPARENA

L'ECRIN  
DE DOUCEUR  
DES ALPES

THE SWEET HAVEN  
IN THE ALPS

**THALGO**  
LA BEAUTÉ MARINE



## 💧 LES SOINS DU CORPS P7 BODY CARES

- . Les gommages du monde P8  
*World scrubs*
- . Les soins Rêve de Douceur P9  
*Dream of softness cares*
- . Les massages du monde P10  
*Massages from around the world*
- . Les massages sensoriels P12  
*Sensory massages*
- . Les rituels du monde P14  
*World rituals*
- . Les soins minceur P16  
*Slimming treatments*

## 💧 LES SOINS DU VISAGE P17 FACE CARES

- . Les soins fondamentaux P18  
*Essential cares*
- . Les soins anti-âge P19  
*Anti-ageing cares*
- . Les soins du regard P20  
*Eyebrow cares*

## 💧 LES FORMULES P21 FORMULAS

- . Les combinés & les cartes P22  
*Combined & cards*
- . Les duos P23  
*Duos*

## 💧 LES ONGLES P24 NAILS

## 💧 LES VISITEURS EXTERIEURS P26 EXTERNAL VISITORS

- . Les day pass P27

## 💧 LES ESSENTIELS THALGO P28 THALGO'S ESSENTIAL



- Piscine
- Pataugeoire
- Saunas\*
- Hammams
- Bains\*  
bouillonnants
- Salle de fitness
- Soins et massages

- Swimming pool
- Paddling pool
- Saunas\*
- Hammams
- Hot tubs\*
- Gym
- Treatments and  
massages

#### \* Intérieurs & extérieurs

\* Interior & exterior



**CLIENTS  
EXTERIEURS**  
Profitez des  
formules DAY PASS  
avec accès à l'espace  
bien-être (détails P27).

**NON RESIDENT CLIENTS**  
Take advantage of DAY PASS  
packages with access to the  
wellness area (details P27).

Implanté dans le cadre enchanteur de La Rosière, le Spa de l'Hôtel Alparena côtoie les sommets alpins et invite à une déconnexion totale. Sa verrière s'élevant sur 6 mètres de haut ouvre la vue sur le paysage montagnard telle une oeuvre d'art vivante. Le Spa vous invite à une expérience de relaxation profonde grâce à une large gamme de soins et de massages signés Thalgo, adaptés tant à la gente féminine que masculine. Enveloppés dans la chaleur de ce cocon, profitez d'un moment de relaxation profond, loin du tumulte quotidien. Set in the enchanting surroundings of La Rosière, the Spa at the Hotel Alparena stands alongside the Alpine peaks and is the perfect place to unwind. Its 6-metre-high glass roof overlooks the mountain landscape like a living work of art. The Spa provides a deeply relaxing experience thanks to a wide range of treatments and massages by Thalgo, suitable for both men and women. Wrapped up in the warmth of this cocoon, enjoy a moment of deep relaxation, far from the hustle and bustle of everyday life.



L'Hôtel Alparena\*\*\*\* & Spa s'associe à Thalgo pour prendre soin de vous. Une marque française, leader et pionnière en cosmétologie marine depuis 1964, qui prend en compte l'éthique, les valeurs, la qualité des ingrédients naturels et des bienfaits que procurent ses produits. *Hotel Alparena\*\*\*\* & Spa has teamed up with Thalgo to pamper you. A French brand, leader and pioneer in marine cosmetology since 1964, which takes into account ethics, values, the quality of natural ingredients and the beneficial effects of its products.*

Thalgo s'appuie sur un double ancrage pharmaceutique et méditerranéen en utilisant des actifs et des protocoles réalisés à base d'extraits marins et d'algues qui revitalisent le corps et l'esprit. *Thalgo's products are based on both pharmaceutical and Mediterranean roots, using active ingredients and protocols based on marine extracts and seaweed to revitalise body and mind.*



La durée des soins comprend le temps d'installation en cabine. Tous nos soins et massages sont proposés dans un but de relaxation et non dans un but thérapeutique ou médical. *The duration of the treatment includes the time spent getting settled in the treatment room. All our treatments and massages are offered for relaxation and not for therapeutic or medical purposes.*



## LES 5 ENGAGEMENTS THALGO

*Thalgo's 5 commitments*



## LES SOINS DU CORPS

### BODY CARES



## LES GOMMAGES DU MONDE

### WORLD SCRUBS

25mn ..... 45€

- **GOMMAGE ÎLES PACIFIQUE**

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

**PACIFIC ISLANDS SCRUB**

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

- **GOMMAGE MER DES INDES**

Gommage inspiré des traditions ayurvédiques à la poudre de gingembre et aux épices.

**INDIAN SEA SCRUB**

Exfoliating scrub inspired by Ayurvedic traditions, with ginger powder and spices.

- **GOMMAGE MARIN**

Gommage fraîcheur à la texture fine enrichie aux extraits d'algues micro-éclatées, aux billes de cellulose et de bambou.

**SEA SCRUB**

Refreshing scrub with a fine texture enriched with micro-burst seaweed extracts, cellulose and bamboo beads.

CORPS BODY

## LES SOINS

### REVE DE DOUCEUR

*DREAM OF SOFTNESS CARES*

- **COLD CREAM MARINE**

60 mn ..... 115€

Soin nourrissant pour peaux sèches à très sèches : enveloppement corporel, massage crânien et lissage pour une détente absolue.

Nourishing treatment for dry to very dry skin: body wrap, scalp massage and smoothing treatments for total relaxation.

- **DEEP COLD CREAM MARINE**

90 mn ..... 145€

Laissez-vous tenter par un moment de douceur approfondi grâce à un gommage exfoliant supplémentaire afin de préparer votre peau à recevoir le soin Cold Cream Marine.

Let yourself be tempted by a moment of extra softness with an additional exfoliating scrub to prepare your skin for the Cold Cream Marine.

33 L'ALLIANCE D'UN  
ENVELOPPEMENT  
ET D'UN MASSAGE  
RELIPIDANT

THE COMBINATION OF A BODY WRAP AND A  
REPLENISHING MESSAGE

CORPS BODY



• **CALIFORNIEN : le délassant**

50 mn ..... 95€ ou 75 mn ..... 135€

Des gestes doux et délassants pour un pur moment de relaxation

CALIFORNIAN: relaxing

Gentle, soothing movements for a moment of pure relaxation

• **HAWAIEN : le relaxant**

50 mn ..... 95€

Inspiré du Lomi-Lomi et de la tradition polynésienne, ce massage aux gestes lents et profonds invite à une détente totale et à une évasion absolue.

HAWAIEN: escaping

Inspired by Lomi-Lomi and Polynesian tradition, this massage with slow, deep movements encourages total relaxation and complete escape.

• **INDIEN : le rééquilibrant**

50 mn ..... 105€

Massage ayurvédique revitalisant, qui rééquilibre l'énergie et redonne au corps comme à l'esprit toute leur vitalité

INDIAN: balancing

Revitalising Ayurvedic massage, which rebalances energy and restores vitality to both body and mind.



LES MASSAGES DU MONDE

MASSAGES FROM AROUND THE WORLD

• **SUÉDOIS : le sportif**

50 mn ..... 105€

Massage profond mêlant frictions et pressions, parfait pour récupérer après l'effort, relâcher les tensions et chasser le stress.

SWEDISH: sporty

Deep massage combining friction and pressure, perfect for recovering after exercise, releasing tension and relieving stress.

• **SIGNATURE : l'expertise**

50 mn ..... 110€ ou 75 mn ..... 145€

Massage personnalisé, adapté à vos besoins et au savoir-faire de nos praticiens

SIGNATURE MASSAGE: expertise

Personalised massage, tailored to your needs and the expertise of our practitioners

• **SUR-MESURE : l'intuitif**

25 mn ..... 55€

Créez votre massage en sélectionnant la zone à traiter et l'intensité de la pression.

THE TAILOR-MADE MASSAGE: instinctive

Create your massage by selecting the area to be treated and the pressure intensity.

CORPS BODY

3 CONSEILS BEAUTÉ  
3 BEAUTY TIPS

Vous êtes ce que vous mangez !  
You are what you eat!

Les bactéries de l'écran de votre téléphone sont nocives.  
Bacteria on your phone screen are harmful.

Respectez les dates de péremption de vos cosmétiques.  
Respect the expiry dates of your cosmetics.

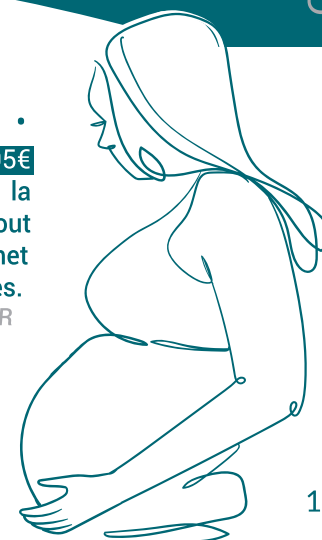
**FUTURE MAMAN** •

25 mn ..... 65€ OU 50 mn ..... 105€

Un vrai moment de détente et de réconfort pour la maman (du 4ème au 7ème mois de grossesse) tout comme pour le bébé. Le massage prénatal permet de soulager les tensions et les fatigues musculaires.

EXPECTANT MOTHER

A real moment of relaxation and comfort for both mother (from the 4th to the 7th month of pregnancy) and baby. Prenatal massage helps relieve muscular tension and fatigue.





## LES MASSAGES SENSORIELS

### SENSORY MASSAGES

#### • PIERRES CHAUDES

75 mn ..... 145€



Les pierres chaudes procurent une sensation de bien-être et ont différentes vertues thérapeutiques telles que le lâcher-prise, la relaxation des muscles et l'amélioration de la circulation sanguine.

#### HOT STONES

Hot stones provide a feeling of wellbeing and have a number of therapeutic benefits, such as helping you to let go, relaxing your muscles and improving blood circulation.

#### • MASSAGE À LA BOUGIE

50 mn ..... 110€

Bougies 100% naturelles à base de soja, coco et cire d'abeille. Elles offrent douceur, parfum délicat et un moment de détente garanti.

#### MASSAGE BY CANDLELIGHT

Our candles are 100% natural, made from soya oil, coconut and beeswax. They have excellent emollient properties and provide extreme softness and a delicate fragrance. Choose your favourite scent and enjoy a moment of deep relaxation.



Les bougies utilisées lors de votre massage sont en vente à l'accueil du Spa. The candles used during your massage are on sale at the Spa reception desk.

#### • RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

40 mn ..... 115€

Stimulations de points de réflexologie, associés à des mouvements enveloppants, dans un but de détente et de bien-être. Ce massage des pieds agit sur tout le corps en dénouant les tensions en profondeur.

#### FOOT REFLEXOLOGY

Stimulation of reflexology points, combined with enveloping movements, to promote relaxation and wellbeing. This foot massage acts on the whole body, relieving tension deep down.

#### • CUIR CHEVELU \*

15 mn ..... 35€

Massage de la zone crânienne, des trapèzes et de la nuque pour une détente et une évocation absolue.



#### SCALP MASSAGE

A cranial, trapezius and neck massage for total relaxation and escape.

#### • MASSAGE DES PIEDS ET DES JAMBES

25 mn ..... 55€ \*

#### + GOMMAGE SCRUB

50 mn ..... 95€

Le massage des pieds et des jambes dénoue les blocages et décontracte les muscles.

Il stimule la circulation sanguine. Le corps retrouve ainsi son équilibre.

#### FOOT AND LEG MASSAGE

Foot and leg massage loosens blockages and relaxes muscles.

It stimulates blood circulation. The body regains its balance.

### \* FORFAIT PACKAGE

MASSAGE CUIR CHEVELU  
+ MASSAGE PIEDS ET JAMBES

40 mn ..... 80€

HEAD MASSAGE + FOOT  
AND LEG MASSAGE

40 MN ..... 80€





**LES RITUELS** : alliance d'un gommage et d'un massage pour un soin haute nutrition.  
*RITUALS: combination of exfoliation and massage for a highly nourishing treatment.*



#### • RITUEL MERVEILLE ARCTIQUE

90 mn ..... 140€

Gommage aux flocons de sel suivi d'un massage nordique. Détente et libération des tensions musculaires, grâce à l'alliance du chaud des mouvements toniques et du froid des bulles de fraîcheur relaxantes.

##### ARCTIC WONDER RITUAL

Salt flake body scrub followed by a Nordic massage. Relaxation and release of muscular tension, thanks to the combination of warm, invigorating movements and cold, relaxing ice balls.



#### • RITUEL ÎLES PACIFIQUE

90 mn ..... 135€

Gommage gourmand des îles, suivi d'un massage mahana aux ballotins de sable chaud de Bora Bora et à l'huile de monoï à la vanille, pour une relaxation intense.

##### PACIFIC ISLANDS RITUAL

A gourmet scrub from the islands, followed by a mahana massage using hot sand from Bora Bora and vanilla monoï oil for intense relaxation.

#### • RITUEL MER DES INDES

90 mn ..... 140€

Gommage et massage inspirés de l'ayurvédisme\* et basés sur la science des Marmas pour retrouver une harmonie entre le corps et l'esprit.

##### INDIAN SEA RITUAL

Scrub and massage inspired by ayurveda and based on the science of Marmas to restore harmony between body and mind.



#### \* L'AYURVÉDA

est une médecine holistique de plus de 5000 ans qui est en perpétuelle ascension. Son but : rééquilibrer le corps et l'esprit en s'appuyant sur différentes pratiques comme les massages, le yoga et une bonne alimentation.

Ayurveda is a holistic medicine that has been around for over 5,000 years and is constantly evolving. Its aim is to rebalance the body and mind using a variety of practices such as massage, yoga and a healthy diet.



## LES SOINS MINCEUR

### SLIMMING CARES

#### • JAMBES LÉGÈRES FRIGI THALGO

50 mn ..... 85€

Soin confort contre la sensation de «jambes lourdes» et la rétention d'eau. Ce soin rafraîchissant procure une sensation de bien-être immédiate, défatigue et améliore la circulation. Vos jambes sont alors plus légères et les sensations désagréables et douloureuses des jambes lourdes disparaissent.

##### FRIGI THALGO LIGHT LEGS

Comfort treatment to combat the sensation of 'heavy legs' and water retention. This refreshing treatment provides an immediate sensation of wellbeing, relaxes and improves circulation. Your legs feel lighter and the unpleasant, painful sensation of heavy legs disappears.

#### • ANTICELLULITE ET FERMETÉ BODY SCULPT

50 mn ..... 95€

Le massage palper rouler permet de décongestionner le tissu cutané, favorisant l'élimination de l'aspect peau d'orange qui résulte d'une mauvaise circulation lymphatique.

##### ANTI-CELLULITE AND BODY SCULPT

The palpate and roll massage decongests the skin tissue, helping to eliminate the orange peel appearance which results from poor lymphatic circulation.

#### • DRAINAGE LYMPHATIQUE \*

50 mn ..... 90€

- Stimulation de la circulation de la lymphe (massage manuel spécifique)
- Mouvements lents et doux avec variations de pression pour agir sur l'inconfort lié à la rétention d'eau

##### LYMPHATIC DRAINAGE

- Stimulation of lymph circulation (specific manual massage)
- Slow, gentle movements with variations in pressure to act on discomfort caused by water retention

\*Technique de massage douce dont l'objectif est d'améliorer la circulation sanguine et lymphatique. Ce drainage permet de détoxifier le corps, de renforcer le système immunitaire et de limiter les sensations de lourdeur ou gonflement. A gentle massage technique designed to improve blood and lymph circulation. This drainage helps to detoxify the body, strengthen the immune system and reduce feelings of heaviness or swelling.



## LES SOINS DU VISAGE

### FACE CARES



## LES SOINS FONDAMENTAUX

### ESSENTIAL CARES

#### SOURCE MARINE .

60 mn ..... 90€

Pour les peaux déshydratées  
MARINE SOURCE  
For dehydrated skin

#### COLD CREAM MARINE .

60 mn ..... 90€

Pour les peaux sèches et sensibles  
COLD CREAM MARINE  
For dry, sensitive skin

#### SOIN DÉSINCRUSTANT .

60 mn ..... 90€

Nettoie en profondeur et élimine les comédons et les impuretés pour une peau fraîche et purifiée.  
CLEANSING CARE  
For oily skin prone to impurities

#### SOIN MATIFIANT .

60 mn ..... 90€

Pour les peaux mixtes à grasses, présentant des pores dilatés, des brillances ou des imperfections  
MATIFYING CARE  
Ideal for combination skin to oily skin with dilated pores, shine or imperfections

#### SPIRULINE BOOST .

60 mn ..... 90€

Pour les peaux fatiguées et polluées  
SPIRULINE BOOST  
For tired, polluted skin

#### SOIN COUP D'ÉCLAT .

30 mn ..... 65€

Pour les peaux ternes et dévitalisées  
RADIANCE BOOSTING CARE  
For dull and devitalised skin

30 mn !

## LES SOINS ANTI-AGE

### ANTI-AGEING CARES

#### . DÉCOUVERTE FACE PALP

30 mn ..... 75€

Pour les peaux matures ou en manque de fermeté.  
FACE PALP DISCOVERY  
For mature skin or skin lacking firmness.

30 mn !

#### . DÉCOUVERTE FACE PALP + MASQUE SHOT

45 mn ..... 85€

FACE PALP DISCOVERY + SHOT MASK

#### . HYALU-PROCOLLAGÈNE

60 mn ..... 95€

Pour les peaux matures, marquées par les rides  
HYALURONIC FACE TREATMENT  
For mature skin with wrinkles

#### . SILICIUM MARIN

60 mn ..... 105€

Pour les peaux matures, en perte de fermeté  
MARINE SILICON  
For mature skin that is losing firmness

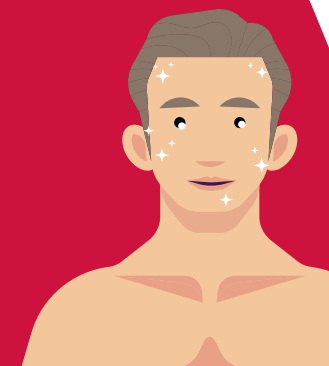
VISAGE FACE

#### . THALGOMEN

30 mn ..... 65€

60 mn ..... 80€

Soin adapté aux hommes ayant la peau déshydratée  
THALGOMEN  
Care adapted to men with dehydrated skin





## LES SOINS DU REGARD

### EYELASH CARES

- SOIN BOOSTER REGARD BY THALGO

30 mn ..... 55 €

Ce soin express ultra concentré en acide hyaluronique réticulé, repulpe les rides du contour de l'œil en 30 minutes chrono et pour toute la journée. Les contours des yeux sont repulpés et le regard paraît immédiatement plus jeune.

- EYE BOOSTER TREATMENT BY THALGO

This express treatment, ultra-concentrated in cross-linked hyaluronic acid, plumps up wrinkles around the eyes in just 30 minutes and lasts all day long. The eye contours are plumped up and the eyes look immediately younger.

## SOINS DES SOURCILS

### EYEBROW CARES

- EPILATION DES SOURCILS

#### EYEBROW WAXING

20 mn ..... 15 €

- EPILATION DES SOURCILS AVEC TEINTURE

#### EYEBROW WAXING WITH DYEING

35 mn ..... 35 €

## SOINS DES CILS

### EYELASH CARES

- RÉHAUSSEMENT DE CILS AVEC TEINTURE

#### EYELASH RAISE WITH DYEING

40 mn ..... 65 €



VISAGE FACE



LES FORMULES  
FORMULAS



## VISAGE & CORPS

### FACE & BODY

#### • COMBINÉ MER

55 mn ..... 115€

- Soins du visage au choix 30 mn (p18)
- Massage corporel sur-mesure 25 mn (p11)

#### SEA EXPERIENCE

- 30 mn face care of your choice (p18)
- 25 mn body tailor-made massage (p11)

#### • COMBINÉ OCÉAN

110 mn ..... 180€

- Soins du visage au choix 60 mn (p18)
- Massage du monde au choix 50 mn

#### OCEAN EXPERIENCE

- 60 mn face care of your choice (p18)
- 50 mn massage from around the world of your choice (p10-11)

#### • COMBINÉ 5 OCÉANS

135 mn ..... 210€

- Soins du visage au choix 60 mn (p11)
- Gommage au choix 25 mn (p8)
- Massage du monde au choix 50 mn (p10-11)

#### 5 OCEANS EXPERIENCE

- 60 mn face care of your choice (p11)
- 25 mn scrub of your choice (p8)
- 50 mn massage from around the world of your choice (p10-11)

COMBINÉS COMBINED

## CARTES 3 MASSAGES

### 3 MASSAGE CARDS

#### • CARTE MER

3x 25 mn ..... 150€

- 3 massages ou gommages au choix

#### SEA CARD

3 massages or scrubs of your choice

#### • CARTE OCÉAN

3x 50 mn ..... 270€

- 3 massages du monde au choix

#### OCEAN CARD

3 massages from around the world of your choice

#### • CARTE GRAND LARGE

3x 75 mn ..... 405€

- 3 massages au choix

#### OPEN SEA CARD

3 massages of your choice

#### • CARTE DOUCES VAGUES

3x 60 mn ..... 240€

- 3 soins du visage au choix

#### SOFT WAVES CARD

3 face cares of your choice

(A partager et/ou à offrir)

(To share and/or to offer)

CARTES CARDS

## LES DUOS

### DUOS



## PARENTS / ENFANTS

### PARENT / CHILD

#### • COMPLICITÉ MASCULINE

55 mn ..... 160€

- Soins du visage 30 mn
- Massage sur-mesure 25 mn

#### MALE COMPLICITY

- 30 mn face care
- 25 mn tailor-made massage

#### • COMPLICITÉ FÉMININE

55 mn ..... 190€

- Soins du visage 30 mn
- Massage sur-mesure 25 mn
- Pose de vernis classique

#### FEMALE COMPLICITY

- 30 mn face care
- 25 mn tailor-made massage
- Classic nail polish application

Réservé aux enfants de 6 à 16 ans accompagnés d'un parent.

Reserved for children aged 6 to 16 accompanied by a parent.

## ADULTES

### ADULTS

#### • EXPERIENCE DUO

Massages du monde 50 mn au choix en cabine duo.

#### DUO EXPERIENCE

Massages from around the world of your choice 50mn in our duo cabin.

50 mn ..... 185€

#### • DUO ROMANTIQUE ..... 380€

- Massages du monde au choix 50 mn en cabine duo
- Privatisation du sauna & du bain nordique extérieur 30 mn
- 2 coupes de crémant
- 2 dîners du jour au restaurant ALPAGIO

#### ROMANTIC DUO

- 50mn massages from around the world of your choice
- 30 mn privatisation of outdoor sauna and nordic bath
- 2 glasses of sparkling wine
- 2 daily dinners at ALPAGIO restaurant





# LES ONGLES NAILS

Vernis semi-permanent uniquement *Semi-permanent nail varnish only*

## AVEC DÉPOSE *WITH REMOVAL*

- Dépose de vernis + Manucure express ..... 30€  
*Nail polish removal + Express manicure*
- Dépose de vernis + Manucure express  
+ Pose de vernis ..... 60€  
*Nail polish removal + Express manicure  
+ Nail polish application*
- Dépose de vernis + Manucure express  
+ Pose French Manucure ..... 70€  
*Nail polish removal + Express manicure  
+ French nails application*

## POSE *APPLICATION ONLY*

- Manucure express + Pose de vernis ..... 45€  
*Express manicure + Nail polish application*
- Manucure express + Pose de French  
Manucure ..... 55€  
*Express manicure + French nails application*

## BEAUTÉ COMPLÈTE *HAND OR FOOT BEAUTY*

- Beauté mains ou pieds complète  
sans vernis ..... 55€  
*Hand or foot beauty without nail polish*
- Beauté mains ou pieds complète  
+ Pose de vernis ..... 85€  
*Hand or foot beauty + Nail polish application*
- Beauté mains ou pieds complète  
+ Pose French Manucure ..... 95€  
*Hand or foot beauty + French nails application*



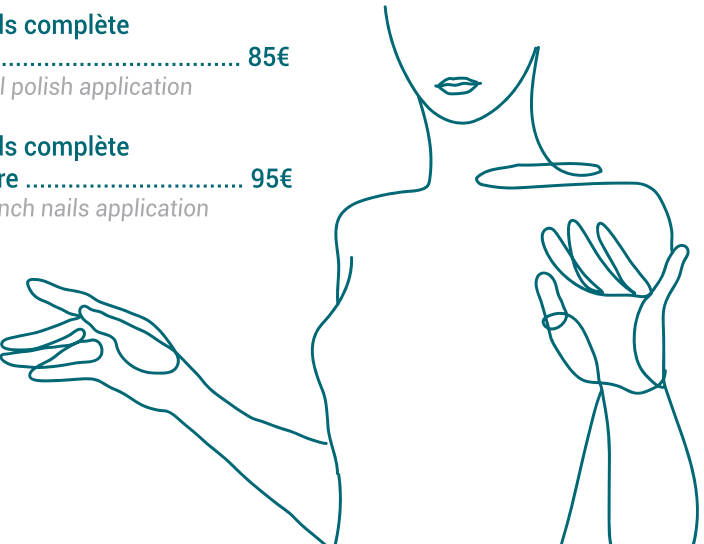
- Calluspeeling & traitement  
des callosités ..... 75€

Ce soin professionnel spécial beauté des pieds permet d'éliminer callosités, durillons et crevasses afin de retrouver des pieds sains, doux, lisses et parfaitement hydratés.

*Caluspeeling + Callus treatment  
This professional foot beauty treatment eliminates calluses, corns and cracks, leaving your feet healthy, soft, smooth and perfectly moisturised.*

## FORFAIT SAISON *SEASON PACKAGE*

- 6 déposes + manucure +  
pose de vernis ..... 225€  
*6 express manicures + 6 varnish  
removals + 6 varnish applications*





## VISITEURS EXTERIEURS EXTERNAL VISITORS

# DAY PASS

Pour les clients extérieurs  
For non resident customers



- **SWEET MORNING** ..... 45€
  - Petit déjeuner au restaurant ALPAGIO de 7h30 à 9h30
  - Accès espace bien-être (au RDC) de 10h à 12h
  - Breakfast at ALPAGIO restaurant from 7.30am to 9.30am
  - Access to the wellness area (ground floor) from 10am to 12pm

- **NAMASTE MORNING** ..... 60€
  - Séance de yoga de 7h45 à 8h45
  - Petit-déjeuner au restaurant ALPAGIO de 8h45 à 9h30
  - Accès espace bien-être (au RDC) de 10h à 12h
  - Yoga class from 7.45am to 8.45am
  - Breakfast at ALPAGIO restaurant from 8.45am to 9.30am
  - Access to the wellness area (ground floor) from 10am to 12pm



- **DUO ROMANTIQUE (détails P23)** ..... 380€  
*ROMANTIC DUO (details p23)*



- **DÉJEUNER & BIEN-ÊTRE DÉCOUVERTE** ..... 65€
  - Accès espace bien-être (au RDC) de 10h à 12h
  - Menu du jour au restaurant SOLARIO

### LUNCH AND SPA DISCOVERY

- Access to the wellness area (ground floor) from 10am to 12pm
- Daily menu at SOLARIO restaurant

- **DÉJEUNER & BIEN-ÊTRE EXPÉRIENCE** ..... 160€
  - Massage de 50mn au choix à 9h
  - Accès espace bien-être (au RDC) de 10h à 12h
  - Déjeuner 2 plats ou menu du jour au restaurant SOLARIO

### LUNCH AND WELLNESS EXPERIENCE

- 50 mn massage of your choice at 9am
- Access to the wellness area (ground floor) from 10am to 12pm
- 2 course meal or daily menu at SOLARIO restaurant



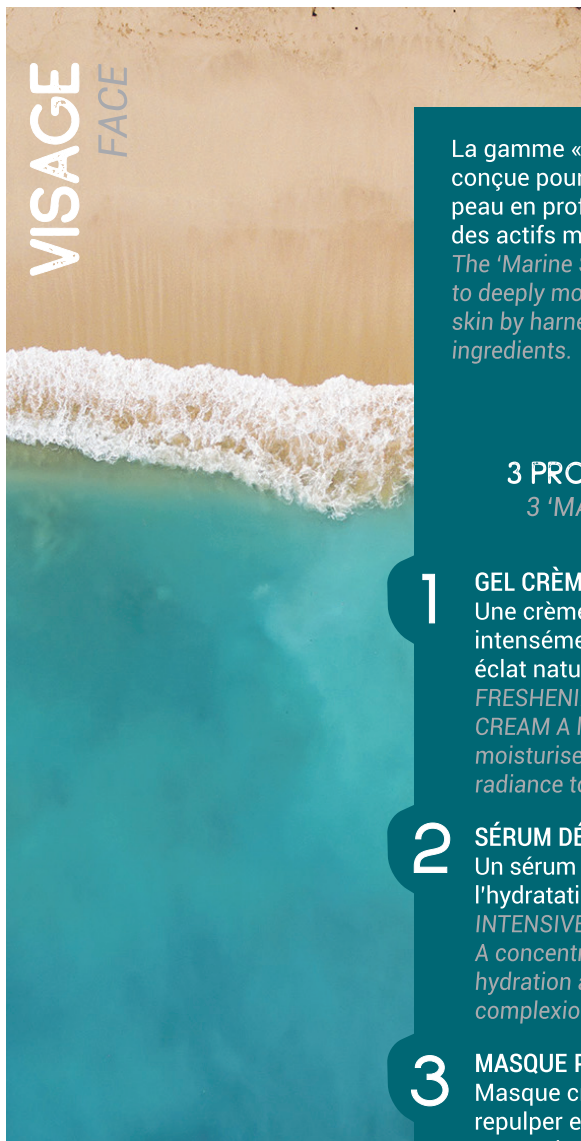
Seulement en hiver  
In winter only



## LA GAMME « SOURCE MARINE »

'MARINE SOURCE' PRODUCTS

By Thalgo



La gamme « Source Marine » est spécialement conçue pour hydrater, illuminer et revitaliser la peau en profondeur en tirant parti des bienfaits des actifs marins.

*The 'Marine Source' range is specifically designed to deeply moisturise, illuminate and revitalise the skin by harnessing the benefits of marine active ingredients.*

### 3 PRODUITS « SOURCE MARINE » 3 'MARINE SOURCE' PRODUCTS

- 1 GEL CRÈME FRAÎCHEUR HYDRATANT**  
Une crème légère qui hydrate intensément tout en apportant un éclat naturel au teint.

*FRESHENING MOISTURISING GEL CREAM*  
A light cream that intensely moisturises while bringing a natural radiance to the complexion.



- 2 SÉRUM DÉSALTÉRANT INTENSIF**  
Un sérum concentré qui booste l'hydratation et aide à unifier le teint.

*INTENSIVE HYDRATION SERUM*  
A concentrated serum that boosts hydration and helps even out the complexion.



- 3 MASQUE PRO RÉHYDRATATION**  
Masque crème ultra-hydratant pour repulper et nourrir intensément la peau. Pinceau applicateur intégré.

*PRO REHYDRATION MASK*  
An ultra-hydrating cream mask to plump and intensely nourish the skin. Integrated brush applicator.



Nos Spa praticiens sont à votre disposition pour plus d'informations sur les produits.

*Our Spa practitioners are at your disposal for more information about the products.*

## LA GAMME « ILES PACIFIQUE »

'PACIFIC ISLANDS' PRODUCTS

By Thalgo



La gamme « Îles Pacifique » s'inspire des traditions de beauté et des ressources naturelles des îles polynésiennes. Elle propose des soins du corps nourrissants, apaisants et hydratants avec des textures exotiques et des parfums envoûtants.

*The 'Pacific Islands' range is inspired by the beauty traditions and natural resources of the Polynesian islands. It offers nourishing, soothing and moisturising body care products with exotic textures and enchanting fragrances.*

### 3 PRODUITS « ILES PACIFIQUE » 3 'PACIFIC ISLANDS' PRODUCTS

- 1 HUILE SACRÉE POLYNÉSIEENNE**  
Huile nourrissante et hydratante, qui laisse un fini satiné et un parfum délicatement exotique sur la peau.

*POLYNESIAN SACRED OIL*  
An inspired nourishing and moisturising oil that leaves a satin finish and a delicately exotic fragrance on the skin.



- 2 GOMMAGE AUX COQUES DE COCO**  
Riche en coques de coco et sel marin, ce gommage exfolie la peau en douceur et l'enveloppe d'un doux parfum monoï.

*COCONUT SHELL SCRUB*  
Rich in coconut shells and sea salt, this scrub gently exfoliates the skin and envelops it in a gentle Monoi fragrance.



- 3 CRÈME ONCTUEUSE DES ÎLES**  
Cette crème fondante, à l'huile de monoï, hydrate la peau et l'enveloppe de notes chaudes et relaxantes.

*SMOOTH ISLAND CREAM*  
This luscious cream, with Monoi oil, moisturises the skin and envelops it in warm, relaxing notes.







Il est demandé à notre aimable clientèle de se rendre à l'accueil du Spa 10 minutes avant le début du soin. Tout retard ne pourra être rattrapé en fin de séance et entraînera donc un raccourcissement du temps destiné au soin lui-même.

Le règlement de la totalité de la prestation sera demandé au moment de la réservation afin de fermement bloquer le créneau horaire. Toute demande de remboursement entrainera des frais de dossier de 5% du montant total de la réservation.

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.

L'accès à l'espace bien-être est réservé

aux clients Alparena / Les Balcons ainsi qu'aux clients ayant réservé des Day Pass.

*We kindly ask our customers to arrive at the Spa reception desk 10 minutes before the start of the treatment. Any delay cannot be made up at the end of the session and will result in a shortening of the time allotted for the treatment itself.*

*Full payment will be required at the time of booking in order to secure the time slot. Any request for a refund will incur a handling fee of 5% of the total cost of the booking.*

*As the Spa is very busy at certain times, please contact us 24 hours in advance if you need to cancel or change the time and/or date of your booking. After this time, the service will be considered as completed:*

- 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.*

*Access to the wellness area is reserved for Alparena / Les Balcons customers and Day Pass holders.*

Crédits photos Pictures :

© Thalgo / © Max Coquard-Bestjobers / © 1duvertpour2/ © Manu Reyboz / © Eliza De Waele / © Freepik / © O.P.I / © Léa Brochot / © Istock

CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE TERMS OF SALE







# LE SPA

ALPARENA

**HOTEL ALPARENA\*\*\*\* & SPA**

+33 (0)4 79 22 42 69 - Depuis l'hôtel / *From the hotel* : 400

spa@hotel-alparena.com - hotel-alparena.com