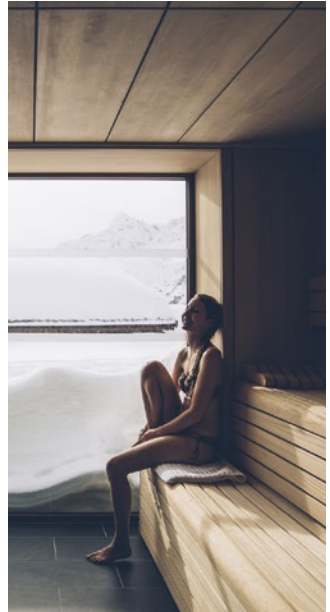
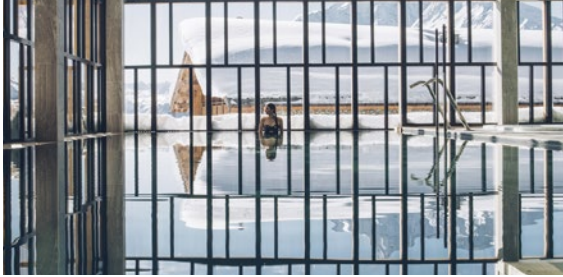




LE SPA

ALPARENA





# L'EXPÉRIENCE SPA ALPARENA

---

Idéalement situé dans la station de La Rosière, le spa de l'Hôtel Alparena\*\*\*\* & Spa s'impose comme une invitation à la détente. Avec son imposante verrière de 6 mètres de haut dévoilant le paysage tel un tableau, l'espace comprend piscine, bains bouillonnants, bains japonais, saunas et hammams, pour un instant de relaxation hors du temps.

**THALGO**  
LA BEAUTÉ MARINE

Nous vous proposons des soins complets signés Thalgo, une marque française leader et pionnière en cosmétologie marine depuis 1964. Régulièrement primée pour ses innovations, elle puise son inspiration au cœur de la mer, source d'énergie vitale grâce à sa concentration en minéraux et oligo-éléments. Les produits et protocoles sont réalisés à base d'extraits marins et d'algues au pouvoir revitalisant unique et composés à 90% d'ingrédients d'origine naturelle.

Les soins et rituels visage & corps conjuguent technicité, performance, sensorialité et bien-être, pour une beauté sûre et responsable.



*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.*

---

# L'EXPÉRIENCE CORPS

---

## LES GOMMAGES DU MONDE

Une invitation au voyage

25 mn .....45€

### • GOMMAGE ÎLES PACIFIQUE

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

### • GOMMAGE MER DES INDES

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

### • GOMMAGE MERVEILLE ARCTIQUE

Texture étonnante aux micro-flocons de sels exfoliant, qui purifie le corps et laisse une peau merveilleusement douce et veloutée.



---

# L'EXPÉRIENCE CORPS

---

## LES MASSAGES DU MONDE

### • SUR MESURE L'intuitif

25 mn .....55€

Composez vous-même votre massage en choisissant la zone du corps souhaitée ainsi que la pression désirée.

### • CALIFORNIEN Le délassant

50 mn .....95€

Massage doux et délassant, parfait pour un moment de relaxation. Un classique dans l'univers du bien-être.

### • HAWAÏEN Le relaxant

50 mn .....95€

Directement inspiré du Lomi-Lomi et de la culture Polynésienne, ce massage aux manœuvres lentes mais appuyées vous procurera un sentiment de détente et d'évasion absolue.

### • INDIEN Le rééquilibrant

50 mn ..... 105€

Massage dynamisant issu de la tradition indienne ayurvédique qui rééquilibre l'énergie intérieure. Le corps et l'esprit retrouvent leur vitalité essentielle.

### • SUEDOIS Le décontractant

50 mn ..... 105€

Massage sportif aux enchainements de frictions et pressions, idéal pour récupérer après l'effort, libérer les tensions et déloger le stress.

### • SIGNATURE L'expertise

50 mn ..... 110€

Massage du corps complet et relaxant, réalisé selon la spécialité de nos praticiennes.

Vous êtes invité à choisir l'univers olfactif qui vous convient pour un voyage sensoriel et un lâcher-prise total.

---

L'EXPÉRIENCE

# CORPS

---

## LES MASSAGES SENSORIELS

• **CUIR CHEVELU 15 mn.....35€**

Massage du crâne pour une détente et une évasion absolue. Offrez une pause à votre esprit.

• **MASSAGE A LA BOUGIE**

**50 mn .....110€**

Nos bougies sont 100% naturelles à base d'huile de soja, de noix de coco et de cire d'abeille. Elles possèdent d'excellentes propriétés émoulinantes et apportent une extrême douceur ainsi qu'un parfum délicat. Choisissez votre parfum favori et laissez vous transporter pour un moment de détente assurée.

• **PIERRES CHAUDES**

**75 mn .....135€**

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

• **MASSAGE DES PIEDS ET DES JAMBES**

**25 mn .....55€**

**+ GOMMAGE 50 mn.....95€**

Le massage des pieds et des jambes dénoue les blocages et décontracte les muscles. Il détend les tendons et stimule la circulation sanguine. Le corps retrouve ainsi son équilibre.

• **REFLEXOLOGIE PLANTAIRE**

**40 mn ..... 115€**

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

• **FUTURE MAMAN**

**25 mn ..... 65€ 50 mn ..... 105€**

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



---

L'EXPÉRIENCE  
**CORPS**

---

## LES RITUELS DU MONDE

L'alliance d'un gommage et d'un modelage pour un soin haute nutrition

• **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.

• **RITUEL MER DES INDES - 90 mn..... 135€**

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

• **RITUEL MERVEILLE ARCTIQUE- 90 mn..... 135€**

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





## RÊVE DE DOUCEUR

L'alliance d'un enveloppement et d'un massage relipidant

### • COLD CREAM MARINE

60 mn ..... 105€

Ce soin nourrissant, dédié aux peaux sèches à très sèches, vous transporte au coeur de l'univers Cold Cream Marine. L'enveloppement corporel est appliqué avec des manoeuvres relaxantes. Pendant que votre peau se pare d'une infinie douceur, détendez vous grâce à un massage du cuir chevelu, des mains et des pieds.

### • COLD CREAM MARINE APPROFONDI

90 mn ..... 145€

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



## SOINS MINCEURS

### • 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.

### • 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.



---

L'EXPÉRIENCE  
**CORPS**

---

**PROGRAMME DETOX**

**6 JOURS - 3 SOINS**

150 mn .....285€

**1) ANTICELLULITE**

- Activation de la circulation  
(Enveloppement chaud)
- Destockage des cellules adipeuses  
(Massage palper rouler)

**2) DRAINAGE LYMPHATIQUE**

- Stimulation de la circulation de la lymphe  
(Massage manuel spécifique)
- Inconforts liés à la rétention d'eau  
(Mouvements lents et doux avec variations de pression)

**3) RAFFERMISSEMENT**

- Vasoconstriction des vaisseaux sanguins  
(Enveloppement froid)
- Tissus adipeux  
(Manoeuvres de pétrissage et de lissage)

*Pour un meilleur résultat, nous recommandons de réaliser un soin toutes les 48h.*



---

L'EXPÉRIENCE

# MASCULINE

---

• **SOIN VISAGE THALGOMEN**

**Hydratation Extrême**

30 mn ..... 65€ 60 mn ..... 80€

Soin enrichi en extrait d'algue bleue vitale, complexe énergisant cellulaire agissant comme un véritable booster d'hydratation.

• **MASSAGE DU CUIR-CHEVELU**

15 mn ..... 35€

Massage du crâne pour une détente et une évansion absolue. Offrez une pause à votre esprit.

• **MASSAGE SPORTIF - Décontractant**

50 mn ..... 105€

Massage sportif aux enchaînements de frictions et pressions, idéal pour récupérer après l'effort, libérer les tensions et déloger le stress.

• **MASSAGE JAMBES ET PIEDS**

25 mn ..... 55€

Ce massage dénoue les blocages et décontracte les muscles. Il détend les tendons et stimule la circulation sanguine. Le corps retrouve ainsi son équilibre. Un soin idéal après une journée sportive à la montagne.

• **JAMBES LEGERES FRIGI THALGO**

50 mn ..... 85€

Ce soin rafraîchissant procure une sensation de bien-être immédiate, défatigue et améliore la circulation. Les sensations désagréables et douloureuses de jambes lourdes disparaissent.



---

LES CARTES

# M A S S A G E S

---

## CARTES 3 MASSAGES

### CARTE MER

• 3 massages de 25 mn au choix ..... 150€

### CARTE OCEAN

• 3 massages de 50 mn au choix ..... 270€

Uniquement valable pour les massages du monde (hors massage signature). Carte non nominative, peut être utilisée par différentes personnes.

## CARTES CADEAUX

Renseignez-vous auprès de l'accueil du spa.



# L'EXPÉRIENCE VISAGE

## SOINS FONDAMENTAUX

### SOIN HYDRA FORTIFIANT

#### • SOURCE MARINE

60 mn .....90€

Soin hydratant pour reminéraliser la peau en profondeur tout en apportant un confort immédiat et durable.

### SOIN NOURISSANT

#### • COLD CREAM MARINE

60 mn .....90€

Soin apaisant pour les peaux très sèches, sensibles, présentant des sensations d'inconfort récurrentes. Un moment de détente pour une peau nourrie en profondeur.

### SOIN MATIFIANT

#### • PURETÉ MARINE

60 mn .....90€

Soin idéal pour les peaux mixtes à grasses, présentant des pores dilatés, des brillances ou des imperfections.

### SOIN COUP D'ÉCLAT

30 mn .....65€

Un coup d'éclat express qui s'adapte à votre peau grâce à un masque repulpant, hydratant ou anti-âge. Ressortez de ce moment bien-être avec un teint qui retrouve toute sa luminosité.

## SOINS ANTI-ÂGE

#### • DÉCOUVERTE FACE PALP

30 mn .....75€

Soin repulpant de palper rouler visage, pour une efficacité anti-âge visible en 30 minutes seulement.

#### • DÉCOUVERTE FACE PALP + MASQUE SHOT

45 mn .....85€

### SOIN COMBLEUR ANTI-ÂGE

#### • HYALU-PROCOLLAGÈNE

60 mn .....95€

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.

### SOIN LIFTANT ANTI-ÂGE

#### • SILICIUM MARIN

75 mn ..... 115€

Soin raffermissant anti-âge riche en Silicium Marin, intégrant un double masque professionnel unique pour agir efficacement contre les rides et la perte de fermeté.

---

LES SOINS

# REGARD

---

## SOIN DES SOURCILS

- ÉPILATION SOURCILS AVEC TEINTURE

35 mn..... 35€

## SOIN DES CILS

- RÉHAUSSEMENT ET SOIN COLLAGÈNE

40 mn..... 55€

- RÉHAUSSEMENT AVEC TEINTURE

40 mn..... 65€

## 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.

La durée des soins est donnée à titre indicatif.





---

L'EXPÉRIENCE

# COMBINÉS

---

## VISAGE & CORPS

**COMBINÉ MER - 55 mn**..... 115€

- SOIN DU VISAGE FACE PALP, COUP D'ÉCLAT, BOOSTER REGARD OU THALGOMEN de 30 mn
- MASSAGE SUR MESURE de 25 mn

**COMBINÉ OCEAN - 110 mn**..... 180€

- SOIN DU VISAGE FONDAMENTAL OU THALGOMEN de 60 mn
- MASSAGE DU MONDE (hors massage signature) au choix de 50 mn

**COMBINÉ 5 OCEANS - 135 mn**..... 210€

- SOIN DU VISAGE FACE PALP, COUP D'ÉCLAT, BOOSTER REGARD OU THALGOMEN de 60 mn
- GOMMAGE AU CHOIX de 25 mn
- MASSAGE DU MONDE (hors massage signature) au choix de 50 mn

## DAY PASS

**SWEET MORNING**..... 45€

- PETIT DÉJEUNER AU RESTAURANT ALPAGIO de 7h30 à 9h30
- ACCÈS À L'ESPACE BIEN-ÊTRE de 10h à 12h

**DÉJEUNER & BIEN-ÊTRE DÉCOUVERTE**..... 65€

- ACCÈS À L'ESPACE BIEN-ÊTRE de 10h à 12h
- MENU DU JOUR AU RESTAURANT SOLARIO

**DÉJEUNER & BIEN-ÊTRE EXPÉRIENCE**..... 160€

- MASSAGE DE 50 MIN AU CHOIX à 9h
- ACCÈS À L'ESPACE BIEN-ÊTRE de 10h à 12h
- DÉJEUNER 2 PLATS OU MENU DU JOUR AU RESTAURANT SOLARIO



# L'EXPÉRIENCE DUOS

**EXPÉRIENCE DUO - 50mn.....185€**

MASSAGES AU CHOIX (hors massage signature)

**EXPÉRIENCE DUO ROMANTIQUE .....380€**

- MASSAGES AU CHOIX (hors massage signature) de 50 mn
- PRIVATISATION DU SAUNA & BAIN NORDIQUE EXTÉRIEUR de 30 mn
- 1 COUPE DE CRÉMANT SERVIE AU COUCHER DE SOLEIL
- DÎNER MENU DU JOUR AU RESTAURANT BISTRONOMIQUE ALPAGIO

## DUOS PARENT/ ENFANT

Réservés aux enfants accompagnés d'un parent

**COMPLICITÉ MASCULINE.....160€**

- SOIN DU VISAGE THALGOMEN et SOIN DÉCOUVERTE ENFANT de 30 mn
- MASSAGES SUR MESURE de 25 mn

**COMPLICITÉ FÉMININE.....190€**

- SOIN DU VISAGE FACE PALP et SOIN DÉCOUVERTE ENFANT de 30 mn
- MASSAGES SUR MESURE de 25 mn
- MANUCURE EXPRESS et POSE VERNIS VEGAN 1944

---

B A R À

# ONGLES

---

## BAR À ONGLES BY O.P.I

### AVEC DÉPOSE

- DÉPOSE DE VERNIS + MANUCURE EXPRESS.....30€
- DÉPOSE DE VERNIS + MANUCURE EXPRESS + POSE DE VERNIS .....60€
- DÉPOSE DE VERNIS + MANUCURE EXPRESS + POSE FRENCH MANUCURE.....70€

### POSE

- MANUCURE EXPRESS + POSE DE VERNIS.....45€
- MANUCURE EXPRESS + POSE FRENCH MANUCURE .....55€

### BEAUTÉ COMPLÈTE

- BEAUTÉ MAINS OU PIEDS COMPLÈTE SANS VERNIS .....55€
- BEAUTÉ MAINS OU PIEDS COMPLÈTE + POSE DE VERNIS .....85€
- BEAUTÉ MAINS OU PIEDS COMPLÈTE + POSE FRENCH MANUCURE .....95€
- CALUSPEELING & TRAITEMENT DES CALOSITÉS .....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.

Vernis semi permanent uniquement







## CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

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 Day Pass.

Crédits photos :

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



# LE SPA

## ALPARENA

**HOTEL ALPARENA & SPA - LA ROSIERE 1850**  
+33 (0)4 79 22 42 69 - Ligne directe depuis l'hôtel : 400  
[spa@hotel-alparena.com](mailto:spa@hotel-alparena.com) - [hotel-alparena.com](http://hotel-alparena.com)