

## BIEN-ÊTRE POUR TOUS

### Les Enfants 20 min - 60 €

Faites découvrir à vos enfants les bienfaits de la relaxation pour les 5-12 ans. Massage à la bougie Spéculoos ou à l'huile d'amande douce

### Les Adolescents 45 min - 95 €

Un moment de détente réservé aux 12-18 ans, pour se reconnecter [sans 4G, sans WIFI ☺].

Soin visage ou massage en fonction des besoins

### Les Femmes enceintes Sur demande

Nous avons prévu des soins particuliers pour les futures mamans. Prenez contact avec Clémentine et son équipe pour vous aider à sélectionner les soins les plus appropriés à cette période particulière.



## DÉTENTE EN DUO

### Tandem en famille

Un moment de complicité Parent&Enfant

◇ **Père - Fils** : Duo en baignoires de cuivre [30 min] et massage personnalisé [20 min]. Boisson partagée en tisserie

**180 € avant 15 h / 200 € après 15 h**

◇ **Mère - Fille** : Duo en baignoires de cuivre [30 min], massage «Bulle de détente» [20 min] et soin visage «Retour aux sources» [45 min]. Boisson partagée en tisserie

**300 € avant 15 h / 360 € après 15 h**

### Amoureux et Heureux

Un moment unique à deux

Bain épicurien & Soin dans notre salle Duo «Diamant» avec massage personnalisé [60 min] & Soin du visage «Retour aux sources» [45 min]

**400 € avant 15 h / 460 € après 15 h**



### 350 m<sup>2</sup> de bien-être et de détente

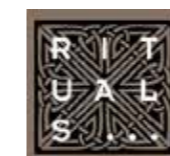
- ◇ Bassin sensoriel à 32 °C multizones
- ◇ Sauna avec vue sur les montagnes
- ◇ Hammam grotte aux reflets cuivrés
- ◇ Fontaine à eau du lac Blanc
- ◇ 2 douches à expériences
- ◇ Fontaine de glace
- ◇ Six salles de soins dont une salle duo
- ◇ 2 baignoires en cuivre
- ◇ Tisserie cocooning

### Contact :

- ◇ +33 [0]4 76 80 33 11
- ◇ spadesalpes@hotelgrandesrousses.com
- ◇ 415 route du Signal - 38 750 Alpe d'Huez  
au rez de rue de l'hôtel Les Grandes Rousses  
www.hotelgrandesrousses.com

**La Région**   
Auvergne-Rhône-Alpes

**SPA des ALPES**  
Les bienfaits de la nature pour votre bien-être



\*\*\*\*\*  
**GRANDES ROUSSES**  
ALPE D'HUEZ

# SPA des ALPES

## Un cocon de bien-être aux pieds des pistes

Ouvert tous les jours de 10 h 30 à 20 h

## Alpinothérapie®

**GEMOLOGY**  
COSMETICS · PARIS

## L'ALPINOThÉRAPIE®

Altitude et air pur des montagnes, eau du lac Blanc au cœur du massif des Grandes Rousses, plantes et minéraux des Alpes...

L'**Alpinothérapie**®, rituel exclusif, s'appuie sur les atouts intrinsèques des séjours en montagne en y associant les bienfaits du cuivre, des sels de péridot, rubis et saphir, du pin des montagnes, et des pierres semi-précieuses : quartz rose, cristal de roche et agate.

Une cure d'**Alpinothérapie**® aide à combattre la fatigue et à chasser les toxines de votre corps. Elle renforce vos défenses naturelles et booste votre énergie en démultipliant les bienfaits de votre séjour en montagne.

Les protocoles ont été étudiés pour faire vivre des expériences sensorielles inédites liées à la cosmétologie minérale moléculaire des produits de soin de notre partenaire Gemology.

**Votre peau est précieuse, offrez-lui le soin qu'elle mérite** avec les oligo-éléments extraits du diamant, jade, saphir, malachite, jaspé rouge et ambre bleu...



### Le Rituel ultra complet d'Alpinothérapie®

Corps et Visage [3 h 15]

Une expérience ultra complète pour un ressourcement total

Les éléments de la nature réunis pour un résultat au sommet : un système immunitaire boosté, une énergie vitale retrouvée, la fatigue physique et mentale envolée.

- ◇ **Bain** dans une baignoire de cuivre à l'eau du lac Blanc, aux sels de Péridot ou Rubis
- ◇ **Gommage** tonifiant aux particules de Perle nacrée et Cristaux de glace sur les jambes
- ◇ **Massage** relaxant et ressourçant d'Alpinothérapie® aux pierres chaudes et coussins chauds
- ◇ **Inhalation** à l'huile de pin des montagnes purifiante et décongestionnante
- ◇ **Soin visage** Perles de neige avec le masque neige pour une sensation unique
- ◇ **Fiole** d'oligo-éléments de cuivre et d'élixir de rubis
- ◇ **Tisane** de fleurs des Alpes ou Grog aromatique

**3 h 15 de soins - 290 € avant 15 h / 330 € après 15 h**



## SOINS VISAGE



Pour prolonger le bien-être, boisson offerte en tisanderie.  
Diagnostic de peau, sur mesure, grâce à l'expertise d'une technologie de pointe combinée au regard professionnel de votre praticienne - offert pour les soins d'Alpinothérapie®.  
*En italique, les tarifs après 15 h*

### Coup de Frais

Un soin court pour redonner en quelques gestes un coup d'éclat à votre peau

50 €/60 €  
20 min

### Retour aux sources

Des soins Gemology adaptés à votre peau

- 100 €/120 €  
45 min + 1 h au Spa
- ◇ Jade et Malachite : peaux sèches
- ◇ Saphir et Lapis Lazuli : peaux sensibles
- ◇ Rubis et Jaspe rouge : peaux mixtes
- ◇ Ambre bleu pour les adolescents
- ◇ Jade et Périidot pour les hommes

### Éclat des montagnes

Restructure, hydrate, répare, équilibre la peau, et apporte un coup d'éclat immédiat.

Rafraîchissement anti-âge avec l'indomptable diamant et la pierre semi-précieuse correspondant au besoin de votre peau

150 €/180 €  
1 h 15 + 2 h au Spa

### RITUEL D'ALPINTHÉRAPIE®

#### Jeunesse des Alpes

Une expérience sensorielle unique avec un rituel complet : bain de pieds aux aiguilles de pin et un soin ultra efficace. Le « must » pour hydrater, revitaliser, repulper, lisser et redensifier en profondeur, anti-âge suprême. Utilisation d'une feuille de collagène pur.

190 €/230 €  
1 h 45 + 2 h au Spa  
*Grog aromatique*

## MASSAGES BIEN-ÊTRE



Pour prolonger le bien-être, boisson offerte en tisanderie.  
Inhalation au pin des Alpes en prévention des infections respiratoires, bactériennes et virales - offerte pour les soins d'Alpinothérapie®.  
*En italique, les tarifs après 15 h*

### Bulle de détente

Dénouez les tensions de la partie du corps qui en a le plus besoin : le dos ou les jambes ?

50 €/60 €  
20 min

### Balade Zen

À l'écoute de ce que vous et votre corps exprimez comme besoin, profitez d'un massage sur mesure

100 €/120 €  
45 min + 1 h au Spa

### Excursion Sérénité

Recevez le massage dont vous avez envie et dont vous avez besoin, un soin personnalisé et unique.  
À l'huile, aux pierres ou à la bougie !

150 €/180 €  
1 h 15 + 2 h au Spa

### RITUEL D'ALPINTHÉRAPIE®

#### Voyage bien-être

Rituel pour décupler les bienfaits de votre séjour à la montagne : Accueil avec bains de pieds au miel des montagnes, inhalation au Pin des Alpes et élixir minéral en fonction de votre humeur

190 €/230 €  
1 h 45 + 2 h au Spa  
*Grog aromatique*

## BAINS



Pour prolonger le bien-être, boisson offerte en tisanderie.  
En solo ou en duo, un voyage inhabituel en baignoire de cuivre qui, associée avec l'eau du lac Blanc, catalyse les propriétés des sels de pierres semi-précieuses...  
*En italique, les tarifs après 15 h*

### Bain avec verre de vin ou coupe de champagne

- ◇ Épicurien aux sels relaxants de Périidot
- ◇ Alpin au miel des montagnes, aiguilles et huile essentielle de pin des montagnes, pour combattre raideurs musculaires et fatigue.

50 €/60 €  
30 min en bain  
en duo 90 €/100 €

### Bain au choix et Massage

Commencez par vous détendre dans nos baignoires de cuivre en choisissant le bain Alpin ou Épicurien.  
Une fois détendu, prolongez le bien-être avec un massage. Le rêve !

100 €/120 €  
45 min + 1 h au Spa

### Détente au Sommet

Une parenthèse sur mesure : associé à votre bain, choisissez le soin dont vous avez envie. Un massage, un soin du visage ou un soin du corps.

150 €/180 €  
1 h 15 + 2 h au Spa

### RITUEL D'ALPINTHÉRAPIE®

#### Bonheur des montagnes

Un bain alpin pour vous reconforter, un massage au Pin des montagnes et un soin du visage Coup de frais. Ressourcement garanti !

190 €/230 €  
1 h 45 + 2 h au Spa  
*Grog aromatique*

## SOINS DU CORPS



Pour prolonger le bien-être, boisson offerte en tisanderie.  
Des soins sur mesure qui allient technicité et bien-être.  
Pour un confort au sommet, nos tables sont chauffantes et nos matelas à mémoire de forme.  
*En italique, les tarifs après 15 h*

### Gommage

- ◇ Relaxant aux Sels de Périidot
- ◇ Anti-âge aux Sels de Rubis
- ◇ Détox aux Sels de Saphir
- ◇ Tonifiant Perles de Nacre

50 €/60 €  
20 min

### Gommage et Massage

Choisissez le gommage qui vous convient : relaxant, détox, anti-âge ou tonifiant. Complétez ce renouveau par un massage du corps adapté : votre peau est régénérée et votre esprit apaisé.

100 €/120 €  
45 min + 1 h au Spa

### Gommage et Enveloppement

- ◇ Détox : Gommage et enveloppement au thé vert et cacao
- ◇ Dynamisant : Gommage et enveloppement rose grenat
- ◇ Détente : Gommage et enveloppement chaud à la boue

150 €/180 €  
1 h 15 + 2 h au Spa

### RITUEL D'ALPINTHÉRAPIE®

#### De la tête aux pieds

Un soin ultra complet : un gommage entier de tout le corps, un enveloppement chaud et relaxant pour le dos et un coup de frais pour des jambes légères, un chaud froid divin.

190 €/230 €  
1 h 45 + 2 h au Spa  
*Grog aromatique*

## LES + DU SPA DES ALPES

### TISANERIE

Prolongez les bienfaits de votre soin en profitant d'un moment de relaxation confortablement installé sous un plaid chaud et doux, en savourant les spécialités du Spa des Alpes.

### LUMINOTHÉRAPIE

Prolongez votre parenthèse bien-être par une séance de relaxation guidée : équipé d'un lecteur MP3, notre casque combine de la musique ou de la relaxation par la voix avec la stimulation de la lumière.

Séance au choix : 20 €

### SOINS ESTHÉTIQUES

Services d'épilation, de beauté des mains et beauté des pieds sur demande

Nos massages ne sont ni médicalisés, ni paramédicalisés. Il s'agit de soins de bien-être et esthétiques, sans finalité thérapeutique.

Pour des soins d'ostéopathie et de thérapie manuelle, notre partenaire

PHYSIOSKI

Masseurs-Kinésithérapeutes & Ostéopathes

Renseignements et informations à l'accueil du Spa des Alpes

### Offrez de précieux moments de détente

Tous nos soins sont disponibles en cartes cadeaux !

Découvrez aussi nos coffrets cadeaux



LA TRADITION DU CADEAU

Nos coffrets cadeaux sont créés dans de sublimes boîtes réutilisables respectueuses de l'environnement.

## SPA ATTITUDE

Le Spa des Alpes est un univers de tranquillité, d'harmonie et de bien-être. Laissez vos téléphones à l'accueil, nous les rechargeons pendant que vous profitez de votre parenthèse de détente. Vous devez vous munir d'un maillot de bain [en vente à la boutique du Spa].

**Séjours à l'hôtel** : Accès inclus et illimités de 10 h 30 à 20 h 00 durant votre séjour à l'hôtel.

**Accès aux enfants de 6 mois à 12 ans**, sous la surveillance des parents, de 10 h 30 à 13 h 00 et de 16 h 00 à 18 h 00.

**Séjours ou résidents à l'Alpe d'Huez** : L'accès au Spa est inclus pour tous les soins d'une durée supérieure à 30 min.

En dehors de ce cas de figure, le Spa des Alpes propose un **forfait Bien-être** comprenant l'accès à l'ensemble des installations du Spa, le prêt d'un peignoir et de linge de bain, le libre accès à la fontaine à eau du lac blanc (plate ou pétillante), une coupe de champagne ou un cocktail d'Alpinothérapie®

Avant 15 h : 50 € - après 15 h : 60 €

Règlement intérieur à disposition à l'accueil du Spa

Tarifs TTC services compris en € - Décembre 2018