



# SÉJOUR D'ALPINOThÉRAPIE® "UN JOUR AILLEURS"



# À LA DÉCOUVERTE D'UN JOUR AILLEURS

[LA MÉTHODE](#)

[LES CINQ PILIERS](#)

[LE PROGRAMME](#)

[LES SOINS EN DÉTAILS](#)

[LES TARIFS](#)



# LA MÉTHODE

Concept unique développé et pratiqué exclusivement par Grandes Rousses Hotel & Spa à l'Alpe d'Huez, l'Alpinothérapie® vous invite à vivre une expérience de bien-être holistique, à la découverte des vertus de la montagne.

Forte d'un territoire où foisonnent flore et minéraux, l'Alpinothérapie® s'inspire des ressources naturelles de l'Oisans pour vous proposer une expérience de bien-être unique.

Combinées à des activités physiques et spirituelles dans les alpages de l'Alpe d'Huez pour une reconnexion à la nature, à une alimentation saine sublimée par des produits locaux, et à thérapies corporelles incluant massage, lithothérapie, luminothérapie, ces ressources permettent de décupler les vertus d'un séjour à la montagne.



**SPA DES ALPES**

ALPINOTHÉRAPIE®



# LES CINQ PILIERS



## L'ALTITUDE

Les bienfaits de l'altitude sur le corps et l'esprit : la production de globules rouges est accélérée par l'activité physique tandis que la contemplation de panoramas grandioses dans une nature sauvage donne une autre dimension à la pratique méditative.

En plus d'adoucir l'humeur et éveiller la joie en quelques minutes, l'exposition au froid agit à l'intérieur du corps. Elle induit une sécrétion immédiate d'endorphines qui procure détente et diminution du niveau de stress, calme les douleurs et accroît les défenses immunitaires.



## LE FROID



## LA LUMIÈRE

La lumière stimule le système immunitaire et permet de lutter contre les infections. Contempler lever et coucher de soleil synchronise les cycles circadiens car notre cerveau adapte sa production hormonale à la luminosité reçue, ajustant ainsi l'heure de l'éveil et de l'endormissement naturel.

L'Oisans étant un haut lieu de minéralogie, nous nous inspirons de sa richesse pour vous proposer des soins personnalisés en utilisant des minéraux locaux. L'utilisation de cristaux, minéraux et métaux de différents niveaux vibratoires va participer au rééquilibrage des fonctions vitales de l'organisme.



## LES MINÉRAUX



## LES VÉGÉTAUX

L'Oisans jouit d'une riche flore endémique dans des espaces naturels sensibles et protégés. Les végétaux que nous cueillons à la main pour élaborer les huiles, bains, élixirs utilisés dans nos rituels de soins sont reconnus depuis des millénaires pour leur propriétés médicinales.

# LE PROGRAMME



Première approche à la découverte de l'Alpinothérapie® ; un format court pour vous offrir une journée pour vous ressourcer, vous connecter à vous-même dans l'instant présent et renouer avec la nature. Il vous invite à découvrir les fondements de l'Alpinothérapie® tout en bénéficiant des vertus de la montagne le temps d'une journée. Si vous souhaitez prolonger l'expérience, nous vous invitons à rester dormir au sein de notre Maison.

- Accueil autour d'une pause gourmande
  - Balade d'Alpinothérapie®
  - Déjeuner dans l'un de nos restaurants
- Voyage d'Alpinothérapie® au Spa des Alpes
  - Tisanerie et collation de départ

# LE DÉTAIL DES SOINS

## BALADE D'ALPINTHÉRAPIE® DANS LES ALPAGES (150 MIN.)

Invitation à se reconnecter à soi-même, la Balade d'Alpinothérapie® se pratique en extérieur, dans les alpages d'Huez et ne nécessite aucun prérequis physique.

Semi-guidée par une accompagnatrice d'Alpinothérapie®, cette activité combine la marche douce et la méditation. Une balade immersive sensorielle à l'écoute de la nature, ses cinq sens en éveil, pour se connecter à l'instant présent et à soi-même. Tout au long de celle-ci, vous êtes invité(e) à récolter des éléments de la nature qui seront ensuite utilisés par votre accompagnatrice d'Alpinothérapie®, pour la réalisation d'un élixir personnalisé.

## VOYAGE D'ALPINTHÉRAPIE® (180 MIN.)

Le Voyage d'Alpinothérapie® démarre avec une dégustation d'eau de neige pour vous ancrer à la montagne. S'en suit un moment de relaxation dans l'espace bien-être du Spa des Alpes (bassin sensoriel, sauna, hammam grotte, douches à expériences, fontaine de glace) pour apporter une détente physique garante de la bonne conduite du soin. Le voyage continue avec un rituel de 45 minutes en salle de soin. Celui-ci se compose d'un massage intuitif à l'huile d'Alpinothérapie® répondant à vos besoins et envies du moment. Le soin est ponctué d'une méditation guidée vers un moment d'ancrage en pleine conscience. Le voyage se termine en baignoire de cuivre pour une immersion avec les éléments de la montagne, dans un bain à base de miel de montagne et d'huile essentielle d'épicéa, pour ancrer les bienfaits du Voyage d'Alpinothérapie®.

# LES TARIFS

## Séjour d'Alpinothérapie® Un jour ailleurs

1 journée  
490 €

Prix par personne incluant les repas, activités et soins

### Prestations en sus :

- -20% sur les soins additionnels au Spa des Alpes
- Possibilité de nuitée : - 20%, selon catégorie et date
- Possibilité de transfert depuis la gare de Grenoble

**Informations et réservations :** [reservation@hotelgrandesrousses.com](mailto:reservation@hotelgrandesrousses.com)  
+33 (0)4 76 80 33 11

