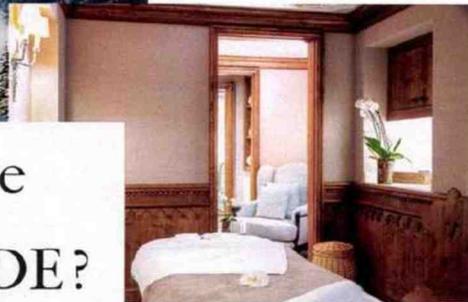


SELF-SERVICES

Le Strato, à Courchevel.
À droite, L'Alpaga, à Megève,
et le spa des Airelles,
à Courchevel.



RÉGÉNÉRATION

Où ? Aux Airelles, à Courchevel.

La promesse : accélérer le rajeunissement. Au cœur de l'expertise de La Mer, le Miracle Broth est ici travaillé pur. Le Miracle Broth ? Une algue géante – bourrée d'antioxydants – récoltée une fois l'an, à sa pleine maturité, et fermentée pour décupler l'effet bouclier contre les radicaux libres. Le soin, en 6 étapes, combine manœuvres généreuses pour drainer, l'application d'un glaçon pour décongestionner et faire réagir la peau, un gommage qui booste immédiatement l'éclat et permet la pénétration en profondeur du Miracle Broth, et la pose d'un masque gorgé d'actifs, suivi d'une routine hydratante. Recommandé en fin de séjour pour réparer et déclencher le « travail » durablement s'il est suivi d'une routine quotidienne La Mer.

320 € (90 minutes). airelles.com

REMÈDE des Alpes

Où ? À L'Alpaga, à Megève.

La promesse : éliminer les tensions musculaires. Le massage commence par un cycle de respirations. C'est ensuite un travail qui se succède sur les points de pression essentiels, en insistant d'abord sur les trapèzes, les omoplates, puis en stabilisant les hanches avec des rotations et étirements au niveau du muscle

Où se faire du bien en ALTITUDE ?

POUR RÉOXYGÉNER SA PEAU,
CHASSER TENSIONS
OU TOXINES... QUATRE
DESTINATIONS ET QUATRE
PROTOCOLES CIBLÉS.

piriforme, qui fait le lien entre le bassin et le fémur. Un muscle qui accumule les contractions pendant la pratique du ski. Même travail sur le muscle tenseur fascia lata, une bandelette qui accumule les toxines le long des cuisses. Le massage insiste sur toutes les zones souvent oubliées dans les protocoles relaxants, comme les avant-bras, très sollicités dans le cadre professionnel.

200 € (50 minutes). beaumier.com

ANTI-ÂGE sur mesure

Où ? Au Strato, à Courchevel.

La promesse : une efficacité immédiate. Basé sur le sur-mesure, My Blend affine désormais son expertise du visage en combinant ses formules ultraconcentrées (peptides ciblés) et ses massages manuels sur mesure, à un protocole high-tech (20 minutes en tout) qui stimule les muscles beaucoup plus en profondeur, poussant la peau à réagir et à se régénérer rapidement.

Radiofréquence, électrostimulation et masque Led myBlend (traitement par la lumière sans effet invasif)... dès la fin du soin, la peau a retrouvé son éclat et les contours du visage sont plus nets. Pour un effet « cure » optimal, on vise au moins deux ou trois séances pendant le séjour.

265 € (90 minutes). hotelstrato.com

ALPINTHÉRAPIE globale

Où ? Aux Grandes Rousses,
à L'Alpe d'Huez.

La promesse : se recentrer. Pour un effet optimal, on combine oxygénation et soin avec la balade méditative en pleine montagne (2 h 30) qui consiste à se reconnecter à la nature. L'après-midi ou le lendemain, après un diagnostic et un parcours de relaxation en bassin aqua-sensoriel, s'ensuit un modelage sur mesure concentré en oligoéléments, suivi d'un bain à base d'eau du lac Blanc, de minéraux et de plantes de montagne, pris dans une baignoire de cuivre pour ses vertus conductrices (3 heures en tout). À l'arrivée : l'impression d'avoir effectué un voyage intérieur et un gain d'énergie décuplé. ●

180 € et 330 €. hotelgrandesrousses.com

PHOTOS S. P.