

# SPA<sup>des</sup> ALPES

OUVERT TOUTE L'ANNÉE

CARTE DES SOINS

Mai à novembre 2023



**L'Alpinothérapie®**

Un concept unique

Une approche du bien-être holistique



Hôtel Grandes Rousses\*\*\*\*\*

425, route du Signal - 38750 Alpe d'Huez - +33 4 58 19 20 02  
spa@hotelgrandesrousses.com

## ALPINTHÉRAPIE®

Une expérience hors du commun pour un moment  
de lâcher prise et de connexion à soi



### Découverte d'Alpinothérapie® - 45 min - 105€

Massage intuitif à l'huile d'Alpinothérapie®

Découverte des éléments de la montagne et méditation au sommet

### Voyage d'Alpinothérapie® - 3h - 280€

Moment unique de pleine conscience

Connexion aux éléments de la montagne et à soi-même

Zone aqua-sensorielle, massage intuitif, méditation et baignoire de cuivre

### Méditation d'Alpinothérapie® - 1h - 60€

Méditation guidée par le son des bols tibétains et par les minéraux de l'Oisans

### Balade d'Alpinothérapie® - 2h30 - 150€

Expérience singulière en montagne

Création de votre elixir à partir des éléments collectés dans la nature

## CRYOTHÉRAPIE

Découvrez les bienfaits du grand froid



### Idéal pour les sportifs

**Cryothérapie corps entier - 3 min - 45€**

**Forfait 3 séances - 120€**

**Forfait 5 séances - 180€**

**Avant l'effort : elle peut améliorer les performances sportives.**

Le refroidissement du corps peut contribuer à de meilleures performances musculaires et à une meilleure résistance à l'effort.

**Après l'effort : elle offre une meilleure récupération.**

L'augmentation du débit sanguin permet au corps de mieux éliminer l'acide lactique produit lors de l'effort.

### Idéal en soin anti-âge

**Cryothérapie visage - 12 min - 45€**

**Forfait 3 séances - 120€**

**Forfait 5 séances - 180€**

Améliore l'éclat du teint et l'élasticité de la peau

Réduit les signes de l'âge

Stimule la production de collagène

## SOINS DU VISAGE

### Oligothérapie cutanée



**GEMOLOGY**  
COSMETICS PARIS

La cosmétique minérale utilise les oligo-éléments contenus dans les pierres pour prévenir, réparer et protéger la peau du temps qui passe et de l'environnement oxydatif.

**Soin express - 20 min - 65€**

Rituel de nettoyage en profondeur et traitement selon le besoin de la peau

**Soin essentiel - 45 min - 115€**

Gommage, masque, massage et produits de soin adaptés à votre peau

**Soin préventif - 1h15 - 155€**

Gommage, masque, massage aux pierres et soin anti-âge

**Cocooning des cimes - 1h15 - 140€**

Forfait bien-être : massage 45 min et soin visage 30 min

**Masque mains ou pieds - 15€**

Gants ou chaussons pour hydrater les extrémités sensibilisées par le froid

**Supplément accès à la zone aqua-sensorielle : +15€**

Prix nets, service compris.

## MASSAGES SUR MESURE

Un massage unique selon votre besoin du moment



**Bien-être garanti**

### **Massage « Détente des Alpes »**

Bulle de détente - 45min - 95€

Excursion sérénité - 1h15 - 130€

### **Massage « Sportif des sommets »**

Récupération ciblée - 20 min - 55€

Récupération complète - 45 min - 95€

### **Cocooning des cimes - 1h15 - 140€**

Forfait bien-être : massage 45 min et soin visage 30 min

### **Masque mains ou pieds - 15€**

Gants ou chaussons pour hydrater les extrémités sensibilisées par le froid

### **Option Masque Gel Diamant : 25€**

Un traitement « coup d'éclat » complet avec un cocktail de plus de 30 actifs

**Supplément accès à la zone aqua-sensorielle : +15€/personne**

Le massage de 45 min est adapté aux femmes enceintes à partir de 3 mois.

## VOYAGE EN BAIGNOIRE DE CUIVRE

Détente absolue dans un cadre unique



**Bar à bain - 30 min - 50€/personne**

**Sportif** : sel d'Epsom et huiles essentielles pour un bain anti-courbatures

**Barbe à papa** : mousse colorée pour les petits et grands enfants

**Détox** : thé matcha anti-oxydant et agrumes, revigorant et purifiant

**Spritz** : gentiane et orange amère pour une détente festive

### ACCÈS AU SPA DES ALPES\*

Espace semi-privatif dédié à la détente

Sauna avec vue, hammam, bassin sensoriel, fontaine à glace

**Accès au spa et cocktail au bar de l'hôtel - 45 min : 40€ / 1h45 : 60€**

**Forfait 10 séances spa et cocktail - 300€**

**En supplément avec un soin : +15€**

**Kit de gommage "Caresse de flocons" - 10€**

Savon noir et gant de gommage pour retrouver une peau douce

\*Pour les personnes de plus de 12 ans

## FORMULES EN DUO

Bonheur partagé



### **Parenthèse « à deux » - 1h15 - 130€/personne**

Voyage à deux en baignoire de cuivre  
Massage au choix (sportif ou détente) de 45 min

### **« Heureux ensemble » - 2h30 - 195€/personne**

Accès au Spa des Alpes et kit de gommage "Caresse des flocons"  
Soin du visage 45 min et massage au choix de 1h  
Supplément : voyage en baignoire de cuivre (+40€/personne)

### **Duo « parents & enfants »\* - 50 min - 85€/personne**

Baignoires en cuivre et massage découverte 20 min en duo

\*Pour les enfants à partir de 3 ans. Décharge parentale à signer par un adulte majeur.

## YOGA



### **Séance de Yoga - 1h - 30€**

### **Séance individuelle - 1h - 65€**

Adapté à vos besoins et vos attentes, faites le plein de « prana » (énergie vitale) tout en profitant des bienfaits du yoga pour vous tonifier, assouplir, vous retrouver. Tous niveaux (débutant à confirmé).

SPA<sup>des</sup>ALPES

## MATIN ZEN

Profitez d'une remise de 15% le matin  
Code promo : MATINZEN



Scannez > Réservez  
ou réservez par téléphone + 33 4 58 19 20 02  
ou en ligne [www.hotelgrandesrousses.com](http://www.hotelgrandesrousses.com)



Hôtel Grandes Rousses\*\*\*\*\*  
425, route du Signal - 38750 Alpe d'Huez  
[spa@hotelgrandesrousses.com](mailto:spa@hotelgrandesrousses.com)