



# SÉJOUR D'ALPINOThÉRAPIE® "LE GRAND VOYAGE"



# À LA DÉCOUVERTE DU GRAND VOYAGE

LA MÉTHODE

LES CINQ PILIERS

LES DATES

L'HÉBERGEMENT

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.

# LES DATES

## ÉTÉ

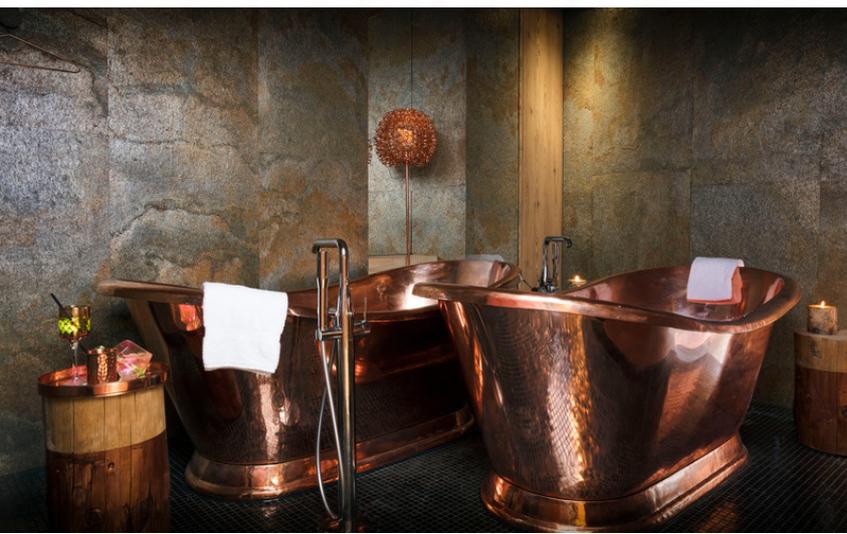
16 AU 21 JUIN

## AUTOMNE

1 AU 6 SEPTEMBRE

29 SEPTEMBRE AU 4 OCTOBRE

27 OCTOBRE AU 1 NOVEMBRE



# L'HÉBERGEMENT

Vous partagerez une chambre double dans l'un des deux chalets de l'hôtel privatisés pour les séjours d'Alpinothérapie®. Les chambres sont d'une superficie d'une trentaine de m<sup>2</sup>, chacune avec salle de bains, douches et toilettes privatives. Le ménage est effectué chaque jour, vous bénéficiez des services de l'hôtel 5\* Grandes Rousses Hotel & Spa. Chacun des deux chalets de 250m<sup>2</sup> comprend quatre chambres et un vaste étage de vie commune. L'un des chalets accueillera les repas et moments de détente. Les espaces communs du second seront transformés en Dojo façon "alpine" pour la pratique du yoga, de la méditation et les temps d'échange.



## LE PROGRAMME



Imaginé comme une retraite holistique, ce séjour vous est proposé en petit groupe (12 personnes maximum) au cœur de nos chalets d'exception. Votre accompagnatrice vous guidera tout au long de votre voyage pour vous permettre de vous connecter à vous-même dans « l'ici et maintenant » tout en bénéficiant de temps d'échange et de partage.

Il s'appuie sur les fondements de l'Alpinothérapie® et vous propose une expérience de bien-être unique que seule la montagne procure.

Des activités physiques et spirituelles pratiquées tant au Spa des Alpes que dans le Dojo de votre chalet et dans les alpages, associées à des thérapies corporelles et une alimentation végétarienne sublimée par des produits locaux, le tout dans un chalet-cocon d'exception.

Chaque jour sera ponctué de séances de yoga, de marche et de méditation. Vous découvrirez l'essentiel des soins d'Alpinothérapie® et bénéficierez de soins individuels et de pratiques de groupe. L'espace aqua-sensoriel du Spa des Alpes et le rooftop de l'hôtel équipé d'une piscine extérieure chauffée, d'un sauna et d'un bain nordique, seront à votre disposition durant les horaires d'ouverture.

# LE PROGRAMME

## LES SOINS INDIVIDUELS

- Voyage d'Alpinothérapie®
- Bulle sonore d'Alpinothérapie®
- Cryothérapie
- Photobiomodulation

## LES ACTIVITÉS DE GROUPE

- Rituels du lever et du coucher
- Balade d'Alpinothérapie®
- Yoga des Alpes
- Randonnées à la découverte de l'Oisans minéral et végétal
- Balade nocturne à la découverte du ciel de l'Oisans
- Bain sonore

## LES ACTIVITÉS À LA CARTE

- Accès illimité à l'espace aqua-sensoriel du Spa des Alpes
- Accès illimité au rooftop d'Hubert avec piscine chauffée, bain nordique et sauna extérieur
- Tarifs préférentiels pour les soins additionnels pratiqués au Spa des Alpes

Toute la journée, un buffet healthy sera approvisionné dans le salon d'un des chalets : fruits secs, fruits frais, céréales, tisanes, eau détox...

Le premier repas de la journée est un brunch sous forme de buffet servi après le rituel du lever.

L'après-midi voit le temps d'une collation sucrée/salée : jus, cakes, assortiment de légumes crus, tartelettes, thé, chocolat...

Le dîner est un moment de partage dans la salle à manger d'un des chalets, les ingrédients de saison, locaux, voir votre cueillette du jour.

## L'ALIMENTATION

*L'ensemble des régimes alimentaires peuvent être respectés sur demande.*

*Ce programme peut être soumis à des changements de dernière minute.*

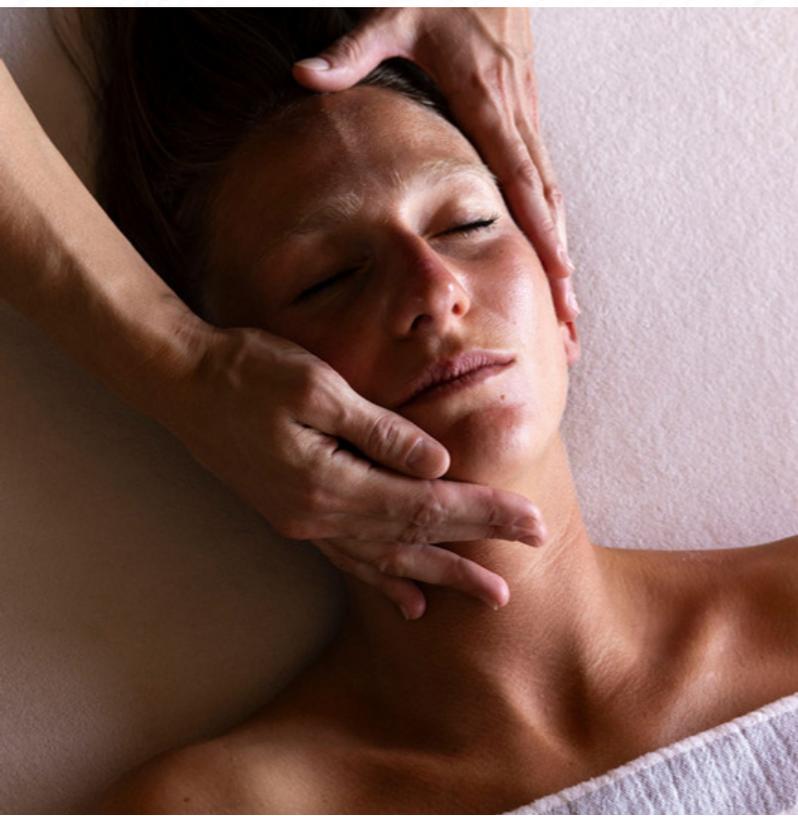
# LE DÉTAIL DES SOINS INDIVIDUELS

## 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®.

## BULLE SONORE D'ALPINTHÉRAPIE® (60 MIN.)

Massage sonore par les vibrations de bols chantants de quartz. La vibration met en mouvement de chacune de nos cellules et induit un rééquilibrage global des énergies du corps. Les bols seront apposés sur les chakras pour un équilibre énergétique plus spécifiques de certains organes.



# LE DÉTAIL DES SOINS INDIVIDUELS

## PHOTOBIO-MODULATION CORPS (25 MIN.)

Immersion dans un cocon de douceur pour découvrir la thérapie par la lumière et ses bienfaits : apaise l'esprit, détend les muscles, réduit les douleurs et améliore la circulation sanguine pour retrouver une belle sensation de légèreté au retour d'une randonnée.

## CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER À -160° C (3 MIN.)

Sensation de vitalité et d'énergie, de réveil et de fraîcheur...

Le froid procure un véritable « coup de fouet » qui reconnecte votre corps et votre esprit. Le choc thermique stimule la libération d'endorphines et contribue au bien-être émotionnel et physique. Le corps libère de l'adrénaline qui augmente la vigilance, stimule le rythme cardiaque et le métabolisme pour fournir un regain d'énergie.



# LE DÉTAIL DES ACTIVITÉS EN GROUPE

## RITUELS DU LEVER ET DU COUCHER

La journée s'ouvre et se termine autour d'un cercle de parole accompagnant la pratique du yoga et de la méditation en intérieur ou extérieur. Connexion au moment, au lieu, aux éléments de la nature, à soi... en synergie avec les autres.

## ACCÈS AU BASSIN SENSORIEL DU SPA DES ALPES

Profitez de chaque espace au gré de vos envies : bassin sensoriel, douches à expériences, fontaine à glace, sauna, hammam.

## ACCÈS AU ROOFTOP DE L'HÔTEL

Nagez en plein air ou détendez-vous dans le bain nordique. Profitez du cosmic sauna pour admirer la vue panoramique sur le massif des Écrins.

## BAIN SONORE

Laissez-vous envoûter par un massage sonore collectif au son des bols en cristal de quartz, des bâtons de pluie, des carillons koshi ou encore d'un tambour chamanique.



# LE DÉTAIL DES ACTIVITÉS EN GROUPE

## BALADE D'ALPINOOTHÉRAPIE® 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.

## YOGA DES ALPES (60 MIN.)

Pratique personnalisée et inspirée de différents styles de yoga : le ressourcement du yin, l'ancrage du hatha et l'intelligence du somatique.

## BALADE NOCTURNE À LA DÉCOUVERTE DU CIEL DE L'OISANS

Immersion au cœur du ciel étoilé de l'Oisans en compagnie d'un guide d'astronomie.

## RANDONNÉES À LA DÉCOUVERTE DE L'OISANS MINÉRAL ET VÉGÉTAL

Randonnées douces accompagnées d'un guide à la découverte de la géologie et des minéraux si particuliers de l'Oisans, ainsi qu'à la découverte des plantes et végétaux locaux le temps d'une cueillette.



# LES TARIFS

## Séjour d'Alpinothérapie® Le Grand Voyage

6 jours / 5 nuits

1 995 €

Prix par personne en pension complète en chalet privatisé en chambre double

### Prestations en sus :

- -20% sur les soins additionnels au Spa des Alpes
- Possibilité de nuitée supplémentaire : - 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

Un entretien avec notre Spa Manager vous sera proposé afin de vous présenter l'intégralité du programme et répondre à vos questions.

