



# SPA DES ALPES

ALPINTHÉRAPIE





“Chaque soin, qu’il soit vécu seul ou partagé, est abordé comme une **expérience sensorielle sur mesure**, façonnée pour vous et avec vous. Selon votre état physique et émotionnel, les techniques de massage varient, la pression se fait plus légère ou plus intense, les zones se dessinent au rythme de vos tensions, tandis que des instruments de bien-être viennent parfaire votre soin pour **créer une véritable harmonie.**”

Toute l’équipe du Spa des Alpes vous souhaite une belle découverte.

*“Each treatment, whether experienced alone or shared, is approached as a **taylor-made sensory journey**, crafted for you and with you. According to your physical and emotional state, massage techniques evolve, pressure becomes lighter or deeper, areas are defined by the rhythm of your tensions, while well-being instruments enhance your treatment **to create true harmony.**”*

*The entire Spa des Alpes team wishes you a beautiful discovery.*



# SOMMAIRE

## SUMMARY

Nos accès au spa et journées signature <i>Our spa access and signature days</i>	1
Nos soins du corps <i>Our body treatments</i>	3
Nos soins visage <i>Our face treatments</i>	5
Nos soins de luminothérapie <i>Our light therapy treatments</i>	7
Alpinothérapie	9
Charte du Spa des Alpes <i>Spa des Alpes charter</i>	11

# NOS ACCÈS AU SPA ET JOURNÉES SIGNATURE

À partir de 16 ans.

## ACCÈS AU SPA DES ALPES

clients hôtel 25 € (45 min.)  
clients extérieurs 40 € (45 min.) | 60 € (1h45)

Un accès semi-privatif à l'espace aqua-sensoriel du Spa des Alpes (bassin sensoriel, douches à expériences, fontaine à glace, sauna avec vue, hammam grotte) avec un cocktail d'Alpinothérapie.

## PLÉNITUDE ALPINE - 1/2 JOURNÉE BIEN-ÊTRE

2h30 - 260 €

Un accès semi-privatif de 45 min. au Spa des Alpes  
Un gommage corps de 20 min.  
Un massage corps sur mesure de 45 min.  
Un soin visage personnalisé de 45 min.

## PETIT-DÉJEUNER GOURMAND ET ACCÈS AU SPA DES ALPES

70 €

Un petit-déjeuner composé d'une boisson chaude et d'un buffet de produits sucrés et salés sourcés avec soin, et de recettes chaudes et froides préparées maison  
Un accès semi-privatif de 45 min. au Spa des Alpes  
Une boisson à déguster Aux Grands Rouges

## ACCÈS AU SPA DES ALPES ET DÎNER À L'ESPÉRANCE

230 € pour 2 personnes

Un accès semi-privatif de 45 min. au Spa des Alpes  
Un dîner en trois plats à L'Espérance (hors boissons)  
Une boisson à déguster Aux Grands Rouges

## OUR SPA ACCESS AND SIGNATURE DAYS

From 16 years old.

### ACCESS TO THE SPA DES ALPES

hotel guests € 25 (45 min.)  
external guests € 40 (45 min.) | € 60 (1h45)

Semi-private access to the Spa des Alpes (sensory pool, experience showers, ice fountain, sauna with a view, steam room) with an Alpinothérapie cocktail.

### ALPINE PLENITUDE - 1/2 WELLNESS DAY

2h30 - € 260

45-minute semi-private access to the Spa des Alpes  
A 20-minute body scrub  
A 45-minute tailor-made body massage  
A 45-minute personalised facial treatment

### GOURMET BREAKFAST AND ACCESS TO THE SPA DES ALPES

€ 70

A breakfast consisting of a hot drink and a buffet of carefully sourced sweet and savoury products and home-made hot and cold recipes  
45-minute semi-private access to the Spa des Alpes  
A drink to enjoy at Aux Grands Rouges

### ACCESS TO THE SPA AND DINNER AT L'ESPÉRANCE

€ 230 for 2 people

45-minute semi-private access to the Spa des Alpes  
A three-course dinner at L'Espérance (excluding drinks)  
A drink to enjoy at Aux Grands Rouges

# NOS SOINS DU CORPS

## **Sérénité des vallées - Massage relaxant**

30 min. - 80 € | 1h - 140 € | 1h30 - 200 €

Évoquant le calme des vallées alpines, ce massage relâche les tensions et invite au lâcher-prise. Les manœuvres, de pression faible à plus ferme, s'adaptent selon les besoins pour détendre le corps et apaiser l'esprit.

## **Dynamisme des départs - Massage sportif**

30 min. - 80 € | 1h - 145 €

Idéal pour préparer les muscles ou récupérer, ce massage cible les tensions musculaires et optimise la performance, parfait pour les courbatures des aventuriers des Alpes.

## **Profondeur alpine - Massage deep tissue**

1h - 160 €

Ce soin puissant dénoue les tensions les plus ancrées et répond aux exigences d'un corps actif grâce à des manœuvres profondes réalisées avec les coudes, les poings et des points de pression précis.

## **Souffle des glaciers - Massage drainant**

1h - 150 €

Un rituel aux manœuvres fluides et ciblées, puisant son énergie dans la fonte des neiges. Il associe brossage à sec et gel frais pour stimuler la circulation sanguine et lymphatique, et alléger le corps. Sensation de légèreté et fraîcheur retrouvée, comme un souffle venu des hauteurs.

## **Joyau alpin - Massage prénatal**

1h - 145 €

Ce massage prénatal, réalisé avec une huile neutre, est conçu pour soulager les tensions liées à la grossesse et apporter une profonde sensation de bien-être. Ses mouvements enveloppants et fluides épousent l'harmonie du corps et s'adaptent à l'évolution de chaque étape de la grossesse.

## **Cristallin des sommets - Signature Alpinothérapie**

1h15 - 170 €

Un soin complet et revitalisant inspiré par les cinq éléments essentiels des Alpes — Altitude, Froid, Lumière, Minéraux et Végétaux. Ce massage unique combine les intrants de l'Alpinothérapie avec des manœuvres sur mesure et intuitives pour une sensation de bien-être absolu. Une symphonie de nature au service de la sérénité de l'esprit et de la revitalisation profonde du corps.

3

Chaque réservation d'un soin d'1h minimum donne droit à un accès de 45 min. au spa.

Tous nos soins peuvent être réalisés en duo.

# OUR BODY TREATMENTS

## **Serenity of the valleys - Relaxing massage**

30 min. - € 80 | 1h - € 140 | 1h30 - € 200

Evoking the calm of the Alpine valleys, this massage releases tension and invites deep relaxation. The techniques, ranging from light to firmer pressure, adapt to the needs to ease the body and soothe the mind.

## **Dynamic start - Sports massage**

30 min. - € 80 | 1h - € 145

Ideal for preparing muscles or recovering, this massage targets muscular tension and optimises performance, perfect for preventing aches and pains.

## **Alpine depth - Deep tissue massage**

1h - € 160

Born from the strength of the mountains, this powerful treatment releases even the deepest tensions and caters to the needs of an active body through deep, flowing techniques performed with elbows, fists, and precise pressure points.

## **Breath of the glaciers - Draining massage**

1h - € 150

A ritual of fluid, targeted movements, drawing its energy from the melting snow. It combines dry brushing and cooling gel to stimulate blood and lymphatic circulation and lighten the body. A renewed feeling of lightness and freshness, like a breath from the heights.

## **Alpine jewel - Prenatal massage**

1h - € 145

This prenatal massage, performed with a neutral oil, is designed to relieve pregnancy-related tension and provide a deep sense of well-being. Its enveloping, flowing movements follow the harmony of the body and adapt to each stage of pregnancy.

## **Crystalline summit - Alpinothérapie Signature**

1h15 - € 170

A complete, revitalising treatment inspired by the five essential elements of the Alps - Altitude, Cold, Light, Minerals and Plants. This unique massage combines inputs from Alpinothérapie with intuitive, tailor-made gestures for a sensation of absolute well-being. A symphony of nature to calm the mind and deeply revitalise the body.

## LES SOINS VISAGE BY SPA DES ALPES

### Éclat de douceur

45 min. - 95 €

Les pointes de jade, associées à un massage facial intensif, détendent et tonifient la structure musculaire du visage. Grâce à des manœuvres actives et profondes, ce soin unique sculpte les contours du visage tout en apportant vitalité, éclat et renouveau.

### Soin énergétique du cuir chevelu

30 min. - 70 €

Promesse d'un instant revitalisant, ce soin associe la richesse des huiles nourrissantes à des gestes précis pour une expérience de bien-être holistique. Il s'étend au décolleté, aux épaules, à la nuque et aux trapèzes, libérant les tensions et apportant une détente profonde.

## LES SOINS MINÉRAUX BY GEMOLOGY

1h - 150 €

### Soin peaux sèches, mixtes, sensibles ou matures

Des minéraux précieux aux actifs ciblés sont sélectionnés selon les besoins de chaque type de peau, offrant un soin sur mesure aux vertus hydratantes, purifiantes, apaisantes ou anti-âge.

## LES SOINS ANTI-ÂGE BY GEMOLOGY

### Soin écrin Perle Blanche - Anti-tâches

1h30 - 190 €

Une expérience sensorielle pour ce soin issu de la cosmétique moléculaire. Enrichi en perles et vitamines pour redonner uniformité, luminosité et fermeté à la peau.

### Soin Diamant et collagène masque box anti-âge

1h30 - 210 €

Un véritable soin restructurant et hydratant grâce à son masque au collagène pur. Il améliore la texture de la peau et offre une action lissante.

# OUR FACE TREATMENTS

GEMOLOGY  
COSMETICS PARIS

## FACE TREATMENTS BY SPA DES ALPES

### **A soft glow**

45 min. - € 95

Jade tips combined with an intensive facial massage relax and tone the muscular structure of the face. Thanks to deep, active maneuvers, this unique treatment sculpts the facial contours, restoring vitality, radiance, and renewal.

### **Energising scalp treatment**

30 min. - € 70

A promise of a revitalising moment, this treatment combines the richness of nourishing oils with precise techniques for a holistic sense of well-being. It extends to the chest, shoulders, neck and trapezius, releasing tension and bringing deep relaxation.

## MINERAL CARE BY GEMOLOGY

1h - € 150

### **Dry, combination, sensitive or mature skin treatment**

Precious minerals with targeted active ingredients are selected according to each skin type's needs, delivering a bespoke treatment with hydrating, purifying, soothing or anti-aging properties.

## ANTI-AGING CARE BY GEMOLOGY

### **White Pearl treatment - Anti-dark spot**

1h30 - € 190

A sensorial experience born from molecular cosmetics. Enriched with pearls and vitamins, this treatment restores the skin's uniformity, radiance, and firmness.

### **Diamond and collagen anti-aging box mask**

1h30 - € 210

A genuine restructuring and moisturising treatment thanks to its pure collagen mask. It improves skin texture and has a restructuring and smoothing action.

## NOS SOINS DE LUMINOTHÉRAPIE

La thérapie par la lumière, également connue sous le nom de photobiomodulation, agit sur le processus de réparation cellulaire, réduit l'inflammation et accélère la cicatrisation.

### PHOTOBIMODULATION CORPS

25 min. - 65 €

Un moment d'immersion lumineuse qui relâche les tensions, dynamise la circulation et soutient le renouvellement cellulaire. Le corps s'allège et retrouve son énergie.

*3 séances (175 €) — 6 séances (330 €) — 12 séances (620 €)*

### PHOTOBIMODULATION VISAGE

15 min. - 40 €

Un soin relaxant où la lumière s'associe à la détente d'un fauteuil massant, accompagné de musique ou de méditation guidée. Elle diminue rides et taches, stimule la production de collagène, corrige les imperfections et redonne tout son éclat au teint.

*3 séances (110 €) — 6 séances (200 €) — 12 séances (380 €)*

Prix de vente masque LED Nooānce : 599 €

### PHOTOBIMODULATION CUIR CHEVELU

25 min. - 40 €

La lumière rouge et infrarouge stimule et fortifie le cuir chevelu, contribuant à limiter la chute des cheveux et à favoriser leur repousse. La chevelure retrouve force et densité.

*3 séances (110 €) — 6 séances (200 €) — 12 séances (380 €)*

Prix de vente casque laser Nooānce : 1 099 €



## OUR LIGHT THERAPY TREATMENTS

Light therapy, also known as photobiomodulation, works on the cellular repair process, reduces inflammation, and accelerates healing.

### BODY PHOTOBIMODULATION

25 min. - € 65

A moment of light immersion that releases tension, energizes circulation, and supports cellular renewal. The body feels lighter and regains its energy.

*3 sessions (€ 175) — 6 sessions (€ 330) — 12 sessions (€ 620)*

### FACE PHOTOBIMODULATION

15 min. - € 40

A relaxing treatment where light combines with the comfort of a massage chair, accompanied by music or guided meditation. It reduces wrinkles and spots, stimulates collagen production, corrects imperfections, and restores the complexion's natural radiance.

*3 sessions (€ 110) — 6 sessions (€ 200) — 12 sessions (€ 380)*

Retail price Nooānce LED mask: € 599

### SCALP PHOTOBIMODULATION

25 min. - € 40

Red and infrared light stimulates and strengthens the scalp, helping to limit hair loss and promote regrowth. Hair regains strength and density.

*3 sessions (€ 110) — 6 sessions (€ 200) — 12 sessions (€ 380)*

Retail price Nooānce laser helmet: € 1,099



# L'ALPINTHÉRAPIE

## Une expérience de bien-être unique que seule la montagne procure

Développée et pratiquée exclusivement par Grandes Rousses Hotel & Spa à l'Alpe d'Huez, l'Alpinothérapie puise dans les richesses naturelles de la montagne pour offrir des rituels holistiques. Inspirée des pratiques de la thalassothérapie, cette approche unique s'appuie sur cinq éléments essentiels : le froid, la lumière, les minéraux, les végétaux et l'altitude. À 1830 mètres d'altitude, les ressources naturelles de l'Oisans deviennent les alliées d'une expérience sensorielle singulière.

### BAIN D'ALPINTHÉRAPIE

45 min. - 80 €

Un moment de pure évasion où chaleur enveloppante et éléments de la nature se rencontrent. Ce bain concocté dans une baignoire de cuivre, est enrichi d'huile d'Alpinothérapie et d'huile essentielle d'épicéa, il hydrate, apaise et éveille les sens. L'expérience se prolonge par une dégustation d'eau de sapin et d'une tisane signature, accompagnée de mignardises aux saveurs alpines, pour prolonger le bien-être.

### CRISTALLIN DES SOMMETS – SIGNATURE ALPINTHÉRAPIE

1h15 - 170 €

Un soin complet et revitalisant inspiré par les cinq éléments essentiels des Alpes — Altitude, Froid, Lumière, Minéraux et Végétaux. Ce massage unique combine les intrants de l'Alpinothérapie avec des manœuvres sur mesure et intuitives pour une sensation de bien-être absolu. Une symphonie de nature au service de la sérénité de l'esprit et de la revitalisation profonde du corps.



## ALPINTHÉRAPIE

### **A unique wellness experience that only the mountains can provide**

Exclusively developed and offered by Grandes Rousses Hotel & Spa in Alpe d'Huez, Alpinothérapie draws on the natural treasures of the mountains to provide holistic rituals. Inspired by thalassotherapy practices, this unique approach is based on five essential elements: cold, light, minerals, plants, and altitude. At 1,830 meters, the natural resources of the Oisans become the allies of a singular sensory experience.

### **ALPINTHÉRAPIE BATH**

45 min. - € 80

A moment of pure escape where enveloping warmth and elements of nature come together. The hot bath in a copper tub, enriched with Alpinothérapie oil and spruce essential oil, hydrates, soothes, and awakens the senses. The experience is extended with a tasting of fir tree water and a signature herbal tea, accompanied by Alpine-flavored delicacies, prolonging the feeling of well-being.

### **CRYSTALLINE SUMMIT - ALPINTHÉRAPIE SIGNATURE**

1h15 - € 170

A complete, revitalising treatment inspired by the five essential elements of the Alps - Altitude, Cold, Light, Minerals and Plants. This unique massage combines inputs from Alpinothérapie with intuitive, tailor-made gestures for a sensation of absolute well-being. A symphony of nature to calm the mind and deeply revitalise the body.



# CHARTRE SPA DES ALPES

## Réservations

Le Spa des Alpes vous invite à réserver vos soins à l'avance afin de pouvoir vous assurer le plus de disponibilité possible. Nous vous remercions de respecter les horaires de vos rendez-vous. Il vous est demandé d'arriver 15 minutes avant le début de votre soin. Tout retard impactera votre temps de soins, et l'équipe du Spa des Alpes ne pourra vous garantir une prestation de la durée initiale prévue. Les durées indiquées incluent l'installation en cabine. Les soins visages incluent un diagnostic de peau. Les clients de l'hôtel sont invités à venir directement au Spa en peignoir et chaussons depuis leur chambre.

## Modifications et annulations

Pour tout changement ou annulation de soin, il vous est demandé de contacter uniquement Le Spa des Alpes et ce, dans un délai minimum de 24h avant le début du soin. Au-delà de ce délai, tout soin annulé sera facturé dans sa totalité. De même, toute absence à un soin réservé vous sera facturée. Toute réservation prise sous moins de 24h est non annulable.

## Respect des autres

Le Spa est un univers de tranquillité, d'harmonie et de bien-être. Pour cela, il n'est pas autorisé de faire usage de téléphones portables au sein du Spa. Les enfants de moins de 16 ans ne peuvent pas accéder au Spa. Pour des raisons d'hygiène, l'intérieur du Spa est une zone non-fumeur. Nous vous recommandons de déposer tous les objets de valeur et bijoux dans le coffre de votre chambre ou dans votre casier. La Direction ne peut être tenue pour responsable en cas de perte, de vol, d'oubli ou de détérioration d'objets au sein du Spa.

## État de santé

Les soins prodigués au sein du Spa sont réservés exclusivement à des personnes en bonne santé. Un questionnaire obligatoire vous sera remis avant le soin afin de personnaliser au mieux votre moment. Merci de nous aviser de tout problème de santé, allergie ou blessure qui pourrait gêner le bon déroulement de votre prestation bien-être, ou l'usage des équipements du Spa. En cas de doute, veuillez consulter votre médecin traitant avant toute réservation. Le Spa est un univers non médicalisé et tous les soins qui y sont dispensés ont pour seul but votre bien-être. Afin de protéger les futures mamans et leur bébé, les massages ne pourront être réalisés qu'entre le 3ème et le 8ème mois de grossesse.

## Hygiène et sécurité

Le port du maillot de bain est obligatoire dans l'ensemble de nos installations. En cas d'oubli, des maillots de bain sont disponibles à la vente à la réception du Spa. Le port du maillot de bain intégral n'est pas autorisé. La douche est obligatoire avant d'accéder aux installations, les personnes ayant les cheveux longs sont priées de les attacher avant l'accès au bassin. La plage du bassin peut être glissante, nous vous recommandons la plus grande vigilance.

## Droit d'accès au spa

Chaque réservation d'un soin d'une heure minimum donne droit à un accès de 45 minutes au Spa. Celui-ci comprend bassin sensoriel, sauna, hammam, douches à expériences, fontaine de glace, vestiaires.

## LES HORAIRES

Ouvert tous les jours de 10h à 12h et de 14h30 à 20h.

Réservation possible depuis votre chambre en composant le 106 ou sur notre site :

**hotelgrandesrousses.com**

**Tél.** +33 4 58 19 20 02

**E-mail** spa@hotelgrandesrousses.com

# SPA DES ALPES CHARTER

## Reservations

Spa des Alpes invites you to book your treatments in advance to ensure maximum availability. Please respect our appointment times. You are asked to arrive 15 minutes before the start of your treatment. Any delay will have an impact on your treatment time, and the Spa des Alpes team cannot guarantee that your treatment will last as long as initially planned. The times indicated include installation in the cabin. Facial treatments include a skin diagnosis. Hotel guests are invited to come directly to the Spa in their bathrobe and slippers from their room.

## Changes and cancellations

If you wish to change or cancel a treatment, please contact Le Spa des Alpes at least 24 hours before the treatment is due to start. After this time, any treatment cancelled will be invoiced in full. Similarly, you will be billed for any no-shows. Bookings made less than 24 hours in advance cannot be cancelled.

## State of health

Spa treatments are reserved exclusively for people in good health. A compulsory questionnaire will be given to you before the treatment in order to personalise your experience as much as possible. Please inform us of any health problem, allergy or injury that could interfere with your well-being treatment or the use of the Spa's facilities. If in doubt, please consult your doctor before booking. The Spa is a non-medical environment and all the treatments it offers are aimed solely at your well-being. In order to protect expectant mothers and their baby, well-being massages may only be performed between the 3rd and 8th months of pregnancy.

## Hygiene and safety

Swimwear must be worn at all our facilities. If you forget to wear one, swimwear is available for sale at the Spa Reception. Full swimming costumes are not permitted in the Spa. People with long hair are asked to tie it up before entering the pool. The pool deck can be slippery, so please be careful.

## Respect for others

The Spa is a world of tranquillity, harmony and well-being. For this reason, the use of mobile phones is not permitted in the Spa. Children under the age of 16 are not permitted in the Spa. For reasons of hygiene, the Spa is a non-smoking area. We recommend that you leave all valuables and jewellery in your room safe or locker. The management cannot be held responsible for lost, stolen, forgotten or damaged items within the Spa.

## Spa access

Each booking of a treatment lasting at least 1 hour entitles you to 45 minutes' access to the spa. This includes the sensory pool, sauna, steam room, experience showers, ice fountain and changing rooms.

## OPENING HOURS

Open daily from 10am to 12pm and from 2.30pm to 8pm.

Bookings can be made from your room by dialling 106 or on our website :

**hotelgrandesrousses.com**

**Phone** +33 4 58 19 20 02

**E-mail** spa@hotelgrandesrousses.com

To purchase a gift voucher, you can directly book by e-mail, phone or visit our online shop at: **hotelgrandesrousses.com**.





## Grandes Rousses Hotel & Spa des Alpes

425, route du Signal, 38750 Alpe d'Huez — France

+33 4 58 19 20 02 — [spa@hotelgrandesrousses.com](mailto:spa@hotelgrandesrousses.com)

[hotelgrandesrousses.com](http://hotelgrandesrousses.com)

