

## Petit Guide d'Alpinothérapie®

**L'Alpinothérapie®** est un rituel de soin unique et exclusif qui s'appuie sur les atouts intrinsèques des séjours en montagne pour en démultiplier les bienfaits en y associant ceux des plantes endogènes des Alpes et des minéraux.

- ✓ *L'altitude favorise la multiplication des globules rouges pour une meilleure oxygénation cellulaire*
- ✓ *Les variations soudaines de température activent la circulation sanguine*
- ✓ *Les minéraux dont les effets sont utilisés en lithothérapie et chromothérapie*
- ✓ *Les oligoéléments extraits de ces minéraux, sont utilisés dans les produits de soin Gemology*
- ✓ *Les plantes des Alpes sous toutes ses formes : séchées, en huile essentielle, en tisane...*

Le Spa des Alpes propose 3 rituels d'Alpinothérapie® fondés sur les bienfaits du cuivre, des sels de péridot, rubis et saphir, du pin des montagnes et d'un cocktail de plantes des montagnes, en association avec un massage\* aux pierres semi-précieuses.

**L'huile essentielle de pin des montagnes** permet de prévenir la fatigue physique et psychique tout en favorisant le renforcement des défenses immunitaires.

*En inhalation, elle aide à la prévention des infections respiratoires bactériennes et virales. En ingestion, elle stimule le système immunitaire et dynamise. En massage\*, elle active la microcirculation sanguine et les autodéfenses naturelles de la peau. Dans le bain, elle combat les raideurs musculaires et offre des vertus antistress et anti-fatigue\*.*

**Le cuivre** est présent naturellement dans les muscles et les os. Il favorise l'activation des défenses naturelles et contribue à une meilleure assimilation de la vitamine C.

*Dans le bain, en association avec des sels minéraux, le cuivre induit un phénomène d'électrolyse pour une action drainante. La circulation sanguine est activée, les toxines chassées, les cellules sont purifiées. En ingestion, les oligoéléments de cuivre luttent contre les inflammations en renforçant les défenses immunitaires\*.*

**Les sels minéraux** utilisés dans les baignoires de cuivre apportent un complément à l'action du cuivre : relaxant pour les sels de **péridot**, revivifiant pour les sels de **rubis** et tonifiant pour les sels de **saphir**.

**L'eau du Lac Blanc**, au-dessus de l'alpe d'Huez, dans le massif des Grandes Rousses, très faiblement minéralisé, est l'élément idéal pour catalyser les propriétés des sels.

*En ingestion, l'élixir de rubis apporte sérénité, contrôle de soi et confiance en l'existence tandis que l'élixir de péridot possède un effet tonique, régénère les tissus et fortifie le métabolisme\*.*

Les **massages\* sont réalisés à l'aide de pierres de quartz rose, cristal de roche et agate**, dessinées aux formes anatomiques pour se fondre sur le corps et ne faire plus qu'un avec lui.

Ainsi, une **cure d'Alpinothérapie®** aide à combattre la fatigue et à chasser les toxines de votre corps. Elle renforce vos défenses naturelles et booste votre énergie en démultipliant les bienfaits de votre séjour en montagne.

En outre, les protocoles ont été étudiés pour faire découvrir des **expériences sensorielles inédites** liées à la **cosmétologie minérale moléculaire** des produits de soin exclusifs de notre partenaire **Gemology**.