



Lundi à vendredi 10 h / 20 h  
Week-end 14 h / 19 h

spa.lesalpes@gmail.com  
04 56 96 81 74

les-alpes-toussuire.com/  
lespace-bien-etre/



## LE CORPS PAR TERRAKÉ

### TERRA MAGICA 60 min / 110€

#### SOIN DÉCONTRACTANT MUSCULAIRE

Soin décontractant agissant sur les tensions et les nœuds musculaires pour un bien-être retrouvé. Votre corps est apaisé et détendu.

### EAUX PREMIÈRES 60 min / 110€

#### SOIN MINCEUR

Soin minceur allie techniques tonifiantes de drainage pour remodeler le corps, drainer, relancer la circulation sanguine et lisser les capitons.

### D'AIR ET DE LUMIÈRE 60 min / 110€

#### SOIN RELAXANT

Massage relaxant et cocooning pour vous offrir un lâcher-prise total en évacuant toute forme de stress.

### VÉGÉTAL LUXURIANT 60 min / 110€

#### GOMMAGE CORPS

Un soin exfoliant pour permettre de détoxifier, nettoyer et régénérer la peau en profondeur.

90 min / 160€

## MASSAGES SPÉCIFIQUES

### Massage sur mesure 30 min / 50€

Laissez-vous transporter pour un instant et choisissez entre le dos, les jambes, la nuque.

→ soin accessible aux mineurs accompagnés d'un parent.

### Massage cuir chevelu ou visage 30 min / 50€

### Massage parent/enfant 30 min / 100€

Pour un enfant de 6 à 14 ans accompagné d'un parent.

30€

Tous nos soins peuvent être suivis **d'une heure**  
**au spa** au tarif préférentiel de 30€.

## LES RITUELS TERRAKÉ

### RITUEL QUINTESENCE 1h30 / 160€

→ Massage sur mesure terraké 60 min  
→ Soins du visage coup d'éclat 30 min

### RITUEL LUXURIANT 1h30 / 160€

→ Gommage du corps végétal luxuriant 60 min  
→ Massage du corps sur mesure terraké 30 min

## LE VISAGE PAR TERRAKÉ

### SOIN RÉGÉNÉRANT ULTIME 75 min / 135€

Soin anti-âge manuel alliant détente, massage du visage pour oxygéner la peau et illuminer le teint, avec un effet liftant et remodelant instantané.

### SOIN HYDRATANT 60 min / 120€

75 min / 150€

Soin super-hydratant et nourrissant grâce aux produits HTP-3 BLAST, pour une peau régénérée, confortable et intensément hydratée.

### SOIN DÉTOXIFIANT 60 min / 120€

90 min / 150€

Soin détoxifiant pour une peau nettoyée en profondeur, purifiée et nourrie. Idéal pour les citadines dont la peau est soumise à la pollution.

### SOIN COUP D'ÉCLAT 35 min / 75€

Pour les personnes dont le rythme de vie ne laisse que peu de temps. Retrouvez l'essentiel des bénéfices beauté TERRAKÉ pour une peau lumineuse et un teint défatigué.

### Massage aux pierres chaudes 90 min / 160€

Manœuvres manuelles à l'huile et aux pierres chaudes.

→ soin reconfortant parfait après une journée de ski.

### Massage au pochon herbeux 90 min / 160€

Manœuvres circulaires et profondes associées à la chaleur des pochons herbeux pour dénouer les tensions.

→ favoriser la circulation, combat la fatigue et le stress.

### Massage Chi Nei Tsang 60 min / 110€

Issu de la tradition taoïste, il harmonise l'énergie vitale et détoxifie grâce à un travail profond de l'abdomen.

→ libère les tensions émotionnelles et améliore la vitalité

## FORMULES SPA

→ accès privatif à partir de 2 personnes

Choisissez la formule qui vous convient le mieux pour profiter pleinement des bienfaits de nos soins et de cet espace pensé pour votre confort :

- **le sauna et sa chaleur sèche** permettent à vos muscles de se détendre après une journée sur les pistes et stimule vos défenses immunitaires.
- **le hammam et son humidité** régénèrent votre peau et ouvre vos voies respiratoires pour un nouveau souffle.
- **le jacuzzi** parfait votre détente grâce aux vertus combinées de l'hydrothérapie et de l'hydromassage
- **l'accès à notre tisanderie** pour parfaire ce moment

### ACCÈS SOLO

60 min / **45€**

- Accès hammam, sauna et jacuzzi
- Pour une heure d'accès privatif dans notre espace

### DUO DU BONHEUR deux personnes 60 min / **110€**

- Accès hammam, sauna et jacuzzi pour deux
- Coupes de champagne

#### Envie d'un spa après un soin ?

Tous nos soins peuvent être suivis **d'une heure au spa** au tarif préférentiel de 30€.

→ Prêt de maillot de bain

**5€**

## ÉPILATIONS

sourcils / lèvres / joues	<b>10€</b>
aisselles	<b>15€</b>
1/2 jambes ou cuisses	<b>25€</b>
jambes complètes	<b>40€</b>
maillot simple	<b>20€</b>
maillot semi intégral	<b>25€</b>
maillot intégral	<b>30€</b>
dos / torse	<b>35€</b>

#### Envie de privatiser le spa ?

Contactez-nous pour un devis personnalisé en fonction de vos envies et besoins. Nous accueillons avec plaisir les anniversaires, EVJF, EVG... (Nocturne possible jusqu'à 22h)

## les Alpes



### ARRIVÉE AU SPA

Pour toute réservation, merci de vous présenter 5 minutes avant votre soin. Tout retard engendrera la réduction de temps de votre soin mais sera facturé au même tarif.

→ Temps de change est compris dans l'heure d'accès à la zone humide.

→ Emmenez votre maillot et tongs. Une serviette vous sera fournie.

En cas de retard et en fonction des plannings établis, nous serons potentiellement dans l'impossibilité de décaler votre séance et serons alors tenus de réduire la durée de votre soin pour le respect de toutes.

### ÉTIQUETTE

*Détente et harmonie* étant nos maîtres mots, nous vous demandons de respecter le calme de ce lieu. Quelques règles simples pour le confort de toutes et tous :

→ l'usage des téléphones est proscrit,

→ le port du maillot est obligatoire dans la zone humide, ainsi que de la serviette pour accéder au sauna,

→ la zone humide est interdite aux mineurs,

→ la douche est obligatoire avant d'entrer dans la zone humide.

### RÉSERVATION

Vous pouvez réserver vos soins (tous sont réalisables en formule duo) rendez-vous sur notre site :

[www.les-alpes-toussuire.com](http://www.les-alpes-toussuire.com) // Rubrique : Espace bien-être

→ Vous pouvez également réserver par téléphone ou par mail auprès de nos praticiennes qui se feront un plaisir de vous conseiller et répondre à vos attentes.

→ Pour valider votre réservation, des arrhes vous seront demandées.

→ En cas d'empêchement, nous vous demandons de décommander votre séance au plus tard 24h à l'avance sur justificatif (médical, décès, naissance). Au delà de ce délai et dans le cas d'une impossibilité de changement de date, le règlement total restera dû.

Merci de votre compréhension.

### CONSIDÉRATIONS MÉDICALES

→ En cas de doute sur votre état de santé (notamment grossesse ou pathologies quelconques), nous vous remercions de bien vouloir consulter votre médecin traitant avant toute réservation.

→ Les soins que nous dispensons ne peuvent en aucun cas être considérés comme des massages médicaux, mais bien uniquement comme des techniques de bien-être et de relaxation. Tous nos modelages sont non médicalisés et non para-médicalisés. Il s'agit de modelages esthétiques de confort sans finalité médicale. Le terme «massage» peut être utilisé pour exprimer un modelage corporel réalisé selon des techniques différentes et variées, par des masseuses/masseurs formés en centre agréé ou par des esthéticiennes/esthéticiens. (art. 38 de la loi 2005-882 du 2 août 2005)