



*Spa*  
*Le Grand Cœur*



VALMONT

bamford



## *Le bien-être a trouvé son temple...*

La montagne havre de paix et de ressourcement vous révèle ses secrets dans un lieux idyllique...

le Spa de L'Hôtel Le Grand Cœur.

En partenariat avec la prestigieuse marque Valmont, conjuguez les plaisirs de la neige et d'un luxueux Spa, et offrez vous un réconfort douillet après vos journées au grand air...

Depuis plus de 30 ans, le Groupe Valmont aide les femmes et les hommes à maîtriser les signes visibles du vieillissement. Héritier de la médecine traditionnelle suisse, les produits Valmont puisent dans les ressources naturelles et intactes de la Suisse ainsi que dans les derniers résultats de la recherche cosmétique cellulaire pour créer des produits anti-âge et des soins de la peau présentant une efficacité visible et durable.

## *Well-Being found its temple...*

The mountains, a haven of peace and rejuvenation, reveal their secrets to you in a majestic style, here at the Spa of Le Grand Cœur.

In partenership with the prestigious Valmont range of products, come and enjoy the delightful combination of the pleasures of the snow with a luxurious Spa and treat yourself to cosy relaxation after your days in the open air.

For more than 30 years, the Valmont Group has been helping women and men to master the visible signs of ageing. Heir to traditional Swiss medicine, the company draws from the unspoiled natural resources of Switzerland and the latest cellular cosmetic research to formulate anti-ageing skin care products featuring visible and long-lasting efficacy.

# Soins du Visage Valmont / Valmont Face Cares 1/2

## RITUEL HYDRATATION - Sources des Bisses

### HYDRATION RITUAL - Sources of Bisses

Un masque hautement réhydratant associé à un modelage drainant et hydratant, lissant ainsi toutes les rides et les ridules.

*Intense hydrating mask, with a draining and moisturizing massage to smooth the wrinkles and fine lines.*

## RITUEL ÉNERGIE - Vitalité des Glaciers

### ENERGY RITUAL - Vitality of the Glaciers

En boostant le renouvellement cellulaire, ce soin redonne vitalité et énergie à une peau fatiguée, terne ou stressée.

*This treatment boosts cellular renewal and helps tired, dull or stressed skin, increasing energy and vitality.*

9h30/14h00  
9.30am/2.00pm

14h00/20h30  
2.00pm/8.30pm

45 min

90€

110€

1h20 min

150€

190€

45 min

90€

110€

1h20 min

150€

190€

## RITUEL ANTI-RIDES & FERMETÉ

### Hauts Sommets du Lifting

#### ANTI-WRINKLES & FIRMNESS RITUAL

#### Peaks of Firmness

Un soin ciblé permettant de retrouver une peau plus ferme et plus lisse.

*Targeted care to regain a firmed and rejuvenated skin.*

## RITUEL ÉCLAT - Éclat des Glaces

### RADIANCE RITUAL - Brightness of Ice

Ce soin double toutes les étapes : double nettoyage, double massage, double masque...

Un programme de pointe pour un teint éclatant, clarifié et unifié.

*This treatment twice every stage: Double cleaning, double massage, double mask ...*

*An advanced program for glowing, clarified and unified skin.*

9h30/14h00  
9.30am/2.00pm

14h00/20h30  
2.00pm/8.30pm

45 min

90€

110€

1h20 min

150€

190€

45 min

120€

150€

1h20 min

175€

220€

Valmont Cares

Soins Valmont

## Soins du Visage Valmont / Valmont Face Cares 2/2

### PURIFICATION - Pureté des Cimes

#### CLEANING - Peaks of purity

Un véritable soin anti-âge rééquilibrant avec toute la pureté de l'eau des glaciers pour un nettoyage minutieux de la peau. La peau retrouve fraîcheur et pureté.

*A genuine rebalancing anti-aging treatment with all the purity of Glacial Spring Water for thorough skin cleansing. The skin regains freshness and purity.*

### APRÈS SOLAIRE - Soleil de Méribel

#### AFTER SUN - Sun of Meribel

Le soin anti-âge réparateur apaise les peaux fragilisées par le soleil en régénérant la peau en profondeur.

*The sun repair treatment smoothes the fragile skin, repairs sun damage and deeply regenerates the skin.*

### YEUX - Reflets sur un Lac Glacé

#### EYES - Reflection a Frozen Lake

Grâce au drainage lymphatique, au modelage liftant et à la réflexologie, les rides et les ridules sont lissées, les cernes s'estompent, le regard retrouve sa jeunesse.

*Thanks to lymphatic drainage, to lifting massage and to reflexology, fine lines and wrinkles are smoothed, dark cycles fade away, the look regains its youthfulness.*

9h30/14h00  
9.30am/2.00pm

14h00/20h30  
2.00pm/8.30pm

1h00 min

95€ 130€

1h20 min

150€ 190€

45 min

90€ 110€

1h20 min

150€ 190€

1h00 min

95€ 130€



Valmont Cares

Soins Valmont

# Soins du Corps Valmont / Valmont Body Cares

9h30/14h00  
9.30am/2.00pm

14h00/20h30  
2.00pm/8.30pm

## SOIN D'EXCEPTION

Elixir des Glaciers Visage & Corps

*EXCEPTIONAL TREATMENT*

*Elixir des Glaciers Face & Body*

Quand la quintessence d'une formule rencontre un voluptueux protocole, naît un soin complet anti-âge, raffermissant et sublimateur.

*When the quintessence of a formula meets with an extremely rich protocol, it leads to a wholesome anti-age, firming and enhancing treatment for face and body.*

2h20 min

280€

350€

## GOMMAGE CORPS - Pureté des Bisses

*BODY SCRUB - Pureté des Bisses*

35 min

70€

90€

## GOMMAGE CORPS - Pureté des Bisses

+ MODELAGE - Anti-âge Valmont

*BODY SCRUB - Pureté des Bisses*

+ MASSAGE - Anti-aging Valmont

1h20 min

150€

190€



## MODELAGES VALMONT MASSAGES BY VALMONT

### Fit & Tone - Les sommets de la minceur *Peaks of Slimness*

Un véritable soin remodelant de la silhouette. Pétrissages, percussions, frictions et pressions glissées permettent une action en profondeur sur chaque zone pour rendre le corps tonique et mince.

*A true remodeling care of the silhouette. Kneading, percussion, friction and smoothing pressures provide deep action on each area to render the body toned and slender.*

9h30/14h00  
9.30am/2.00pm

14h00/20h30  
2.00pm/8.30pm

Séance 30 min

70€

90€

Séance 55 min

130€

160€

6 Séances 55 min  
avec bilan personnalisé

640€

800€

### Soft & Smooth - Vitalité du corps *Vitality of the Body*

Véritable soin anti-âge et ultra nourrissant, ce modelage vous permettra de retrouver confort, tonus et douceur...

*A truly anti aging and ultra nourishing care, it will give you comfort, tonus and softness...*

55 min

115€

145€

*Tous nos modelages sont des soins de bien-être et relaxants, non thérapeutiques et non curatifs.  
All of our massages are well-being and relaxation treatments and non-therapeutic.*

Valmont Cares

Soins Valmont

# Soins du Corps Bamford / Bamford Body Cares 1/2

## GOMMAGE DU CORPS

### BODY SCRUB

Pour exfolier votre peau en douceur et pour vous libérer des cellules mortes, un gommage complet du corps à base de sels marins, cassonade et huiles essentielles.  
*The whole body is lightly massaged with a warm blend of pure sea salt and brown sugar suspended in rich oils and body butters.*

## LE SOIN SIGNATURE BAMFORD

### BAMFORD SIGNATURE MASSAGE

Vous débuterez par un bain de pieds aux huiles essentielles. Votre soin, alliant techniques de massages suédois, shiatsu et massages des méridiens, éveille et stimule les muscles et vise à libérer les tensions du corps par le biais de pressions profondes.  
*Opening with a cleansing footbath followed by shiatsu, meridian and Swedish massage, this treatment awakens and penetrates the muscles and energy channels of the body.*

9h30/14h00  
9.30am/2.00pm

14h00/20h30  
2.00pm/8.30pm

35 min

70€

90€

50 min

100€

125€

1h20 min

120€

150€

## SOIN MUSCULAIRE DECONTRACTANT

### DEEP TISSUE MASSAGE

Un excellent soin complet du corps pour le libérer des tensions et douleurs musculaires par le biais de pressions, adaptées à vos besoins.  
*An excellent full-body massage focusing on major muscle groups as well as stimulating sources of energy deep within the body.*

## SOIN DE-STRESS DE-TOX

### DE-STRESS DE-TOX MASSAGE

Ce soin profondément relaxant libèrera les toxines et redonnera vitalité à votre peau, en combinant différentes techniques du soin signature Bamford, notamment par des massages suédois, shiatsu et massages des méridiens.  
*A concise treatment including many of Bamford's signature techniques to aid in the reduction of stress. A soothing footbath is followed by shiatsu, meridian and Swedish massage, awakening energy and relieving tension.*

9h30/14h00  
9.30am/2.00pm

14h00/20h30  
2.00pm/8.30pm

50 min

100€

125€

1h20 min

120€

150€

Bamford Cares

Soins Bamford

## Soins du Corps Bamford / Bamford Body Cares 2/2

### SOIN AUX PIERRES CHAUDES

#### JADE HOT AND COOL STONES MASSAGE

La pierre de Jade est symbole de pureté et de sérénité. Sa composition chimique favorise la rétention de température et la conduite d'énergie. Ce modelage relaxant aux pierres chaudes et froides de Jade alliées aux huiles essentielles biologiques provoque un abandon total du corps et de l'esprit pour une agréable sensation de bien-être.

*Jade is a symbol of purity and serenity. Its chemical composition lends itself to retaining heat and conducting energy. A massage with organic oils is combined with warmed and cooled stones, a unique and profoundly relaxing experience*

### SOIN ROSE RELAXATION DU HAUT DU CORPS ET MODELAGE VISAGE

#### ROSE RELAXATION UPPER BODY AND FACIAL MASSAGE

Ce soin débute par un gommage du dos suivi d'un modelage apaisant du haut du corps favorisant la détente du dos, du cou et des épaules par le biais de pressions.

Vous terminerez par un modelage du visage pour une détente absolue.

*An indulgent treatment incorporating gentle exfoliation of the back followed by upperbody massage. The face, shoulders and neck are massaged with particular attention to pressure points. The treatment culminates with an uplifting Indian head massage.*

### MODELAGE PRE-NATAL - PREGNANCY MASSAGE

A partir du 4<sup>ème</sup> mois de grossesse. La douceur de ce soin invite au laisser aller total, il réduit les tensions et la fatigue.

*The softness of this massage invites total let go, it reduces stress and fatigue.*

9h30/14h00  
9.30am/2.00pm

14h00/20h30  
2.00pm/8.30pm

50 min  
100€

125€

1h20 min  
120€

150€



Bamford Cares

Soins Bamford

## Modelages Evasions / Escape Massages

### Modelage Abhyanga Ayurvédique - *Abhyanga Massage*

Un soin traditionnel qui harmonise les énergies par une alternance de mouvements lents et rapides.

*Traditional Indian massage which energetically harmonizes your body with gentle, dynamic movements.*

### Modelage Balinais - *Balinese Massage*

A la fois relaxant et énergétique, ce soin est inspiré des traditions indiennes, thaïlandaises et chinoises.

*Relaxing and energetic, this massage is inspired from indian, thai and chinese traditions.*

### Modelage Hawaïen Lomi-Lomi - *Hawaiian Lomi-Lomi*

Réalisé à l'aide des avants-bras, ce soin est extrêmement doux, moelleux et enveloppant.

*Directed by using the forearm, this massage is very gentle, soft and enveloping.*

### Réflexologie Plantaire - *Foot Reflexology*

Points d'acupressure exercés avec les pouces et agissant sur des zones énergétiques de votre organisme.

*Pressure points are stimulated with thumbs to encourage a beneficial effect on other parts of the body.*

9h30/14h00  
9.30am/2.00pm

14h00/20h30  
2.00pm/8.30pm

50 min  
100€ 125€

1h20 min  
120€ 150€

45 min  
75€ 95€

## Soins du Corps / Body Cares

### Drainage Lymphatique Esthétique selon la méthode vodder

*Lymphatic Drainage according to the Vodder Method*

Un soin décongestionnant, détoxifiant, idéal avant une cure amincissante.  
*A decongestant and detoxifying care, ideal before a slimming treatment.*

### Soin Jambes Légères - *Legs Relieving Treatment*

Ce soin, conçu pour les jambes lourdes, permet d'améliorer la circulation sanguine et lymphatique.

*This treatment, designed for heavy legs, improves blood and lymphatic circulation.*

### Soin du Dos Décontractant - *Relaxing Back Treatment*

Un soin conçu pour dénouer les tensions et combattre les contractions musculaires. Les pieds et les jambes sont également massés pour une détente optimale.

*This treatment relieves tension and soothes muscular discomfort in the back. The foot and legs are also massaged for a best relaxation.*

### Soin du Dos Purifiant - *Purifying Back Treatment*

Un soin idéal pour la zone inaccessible du dos : Vous retrouverez une peau douce et hydratée après notre gommage au savon noir et l'enveloppement matifiant au rhassoul.

*An ideal treatment for inaccessible area of the back: You will find your skin soft and hydrated after our black scrub and purifying Rasul wrap.*

9h30/14h00  
9.30am/2.00pm

14h00/20h30  
2.00pm/8.30pm

50 min  
Corps : 105€ 130€

1h15 min  
Visage & Corps : 115€ 140€

50 min  
95€ 120€

Signature Treatments

Soins Signature



## Cellu M6

### Soin Cellu M6 Intégral 2S LPG Visage & Corps

Dernière génération d'appareils LPG, le Cellu M6 Intégral 2S délivre les techniques de pointe Lipomodelage et Endermolift pour des traitements visage et corps de haute précision. Basées sur le principe de la stimulation cellulaire, les technologies Cellu M6 et Mobilift M6 permettent de mobiliser les tissus sains et lésés au-delà des capacités de la main.

### *Cellu M6 Integral 2S LPG Face & Body Treatment*

*Last generation of LPG, the Cellu M6 2s Integral devices delivers high-tech Lipomodelage and Endermolift for treatment face and body of high precision. Based on the principle of cell stimulation, the Cellu M6 and Mobilift M6 technologies to mobilize healthy and injured tissue beyond the capabilities of the hand.*

Endermologie Visage	30min	65€
	Forfait 6 Séances	325€
Endermologie Corps	35min	75€
	Forfait 6 Séances	375€

Pour toute réservation d'un forfait 6 Séances, nous vous offrons un bilan personnalisé et l'endermowear (endermologie corps) ; kit endermolift (endermologie visage).

*When you book a package 6 sessions, we offer a personalized assessment and endermowear or endermolift kit.*

Possibilité de travailler sur zones ciblées, demandez conseil à votre esthéticienne.  
*Possibility to work on targeted areas, ask your beautician.*



## Soins Enfants / Kids Cares

### DOIGTS DE FÉES - FAIRY NAILS

Pose de vernis décorative pour petites princesses.  
*Laying of decorative polish for little princesses.*

### SOIN VISAGE D'ANGE - ANGEL FACIAL

Un soin du visage express purifiant qui laisse la peau bien fraîche.  
*An express cleansing facial that leaves the skin fresh.*

### SOIN DU DOS TOUT DOUX

#### SOFTLY BACK TREATMENT

Idéal pour retrouver une peau douce et hydratée. Ce soin permet un nettoyage profond de cette zone difficile d'accès. Une exfoliation et une extraction des comédons libéreront la peau de ses impuretés et seront suivis d'un modelage relaxant et de l'application d'un masque traitant.

*Ideal for a skin soft and hydrated. This treatment allows a thorough cleansing of this area difficult to access. Exfoliation, extraction of blackheads release the skin of impurities and will be followed by a relaxing massage and the application of a treatment mask.*

9h30/14h00  
9.30am/2.00pm

14h00/20h30  
2.00pm/8.30pm

30 min

25€

30€

45 min

70€

90€

45 min

75€

95€

### TÊTE DANS LES NUAGES

#### HEAD IN THE CLOUDS

Relaxation des trapèzes, du visage et du cuir chevelu.  
*Relaxation of trapezoids, face and scalp.*

### DOUCEUR SUCRÉE - SWEET TREATMENT

Découvrez notre nouveau gommage corporel vanille coco, idéal pour retrouver une véritable peau de pêche.  
*Discover our new coconut vanilla scrub, ideal to find a true peach skin.*

### VOYAGE AU PAYS DES GOURMANDISES

#### TRAVEL TO THE LAND OF SWEETS

Modelage relaxant à la crème de chocolat.  
*Relaxing massage with chocolate cream.*

Un parent devra signer une décharge au préalable afin d'autoriser le soin.  
*A parent must sign a waiver prior to authorize the care.*

*Tous nos modelages sont des soins de bien-être et relaxants, non thérapeutiques et non curatifs.  
All of our massages are well-being and relaxation treatments and non-therapeutic.*

9h30/14h00  
9.30am/2.00pm

14h00/20h30  
2.00pm/8.30pm

25 min

45€

55€

30 min

45€

55€

Séance 25 min

45€

55€

Séance 50 min

75€

95€

# Beauté des Mains et des Pieds avec OPI

## Nails Care by OPI

Manucurie Brésilienne <b>35 min</b> <i>Brazilian manicure</i>	55 €
Manucurie Brésilienne avec Vernis <b>45 min</b> <i>Brazilian manicure with nail polish</i>	65 €
Manucurie Express avec Vernis Semi Permanent <b>50 min</b> <i>Express manicure with semi permanent polish</i>	80 €
Pose de Vernis <b>20 min</b> <i>Nail polish application</i>	20 €
Pose de French <b>25 min</b> <i>French manicure</i>	25 €
Retrait du Vernis Semi Permanent <b>25 min</b> <i>Semi permanent polish withdrawal</i>	30 €

Beauté des Pieds <b>50 min</b> <i>Pedicure</i>	65 €
Beauté des Pieds avec Vernis <b>1h</b> <i>Pedicure with nail polish</i>	75 €
Beauté des Pieds Express avec Vernis Semi Permanent <b>1h</b> <i>Express pedicure with semi permanent polish</i>	90 €
Pose de Vernis Semi Permanent <b>30 min</b> <i>Semi permanent polish application</i>	40 €
Pose de French Semi Permanent <b>35 min</b> <i>Semi Permanent french polish application</i>	45 €
Soin à la Paraffine <b>25 min</b> <i>Paraffin treatment</i>	25 €

# Epilations

## Waxing

Jambes complètes <i>Full legs</i>	55 €	Bras <i>Arms</i>	30 €
Demi jambes <i>Half legs</i>	35 €	Lèvres ou sourcils <i>Lips or eyebrows</i>	15 €
Aisselles <i>Underarms</i>	20 €	Demi jambes / Maillot / Aisselles <i>Half legs / bikini / Underarms</i>	60 €
Maillot simple <i>Bikini wax</i>	20 €		
Maillot échancré <i>Thong wax</i>	35 €	Jambes complètes / Maillot / Aisselles <i>Full legs / bikini / Underarms</i>	75 €
Maillot intégral <i>Brazilian or Hollywood wax</i>	45 €	Dos ou torse <i>Back or trunk</i>	50 €

# Cils et Sourcils

## Eyelashes & Eyebrows

Teinture Cils / Sourcils <b>20 min</b> <i>Eyelashes / Eyebrows tint</i>	35 €
Réhaussement Cils avec Teinture Cils <b>1h</b> <i>Eyelashes enhancement with eyelashes tint</i>	100 €
Mascara semi permanent <b>25 min</b> <i>Semi permanent mascara</i>	55 €
Mascara semi permanent avec réhaussement des cils <b>1h30 min</b> <i>Semi permanent mascara with Eyelashes Enhancement</i>	130 €
Retrait du Mascara <b>25 min</b> <i>Mascara withdrawal</i>	35 €

## *Accès Hammam & Salle de Fitness*

Pour les non résidents de l'hôtel, l'accès au hammam, sauna, jacuzzi, salle de fitness et salle de repos vous est offert dès lors que vous réservez un soin d'un tarif minimal de 70€.

### Accès Espace Détente :

(Accès au hammam, sauna, jacuzzi, salle de repos et tisanderie)

• 1 séance : 35€                      • 6 séances : 175€

### Accès Salle de Fitness :

• 1 séance : 25€                      • 6 séances : 125€

Afin de personnaliser votre séance, réservez votre coach.

### Accès Espace Détente + Salle de Fitness :

• 1 séance : 45€                      • 6 séances : 225€

## *Comment Réserver*

Pour prendre rendez-vous, appelez au : **+33 (0)4 79 08 60 03**

Depuis votre chambre, composez le **4610**

L'espace bien-être est ouvert de **9h30 à 20h30 (7j/7j)**.

## *Nos Bons Cadeaux*

Offrez à vos proches une expérience de bien être au Spa Valmont à L'Hôtel Le Grand Cœur & Spa. Le Bon Cadeau permet de satisfaire chaque envie de bien être à chaque événement de la vie parmi toute notre carte de soin.

*Tarif Saisonnier -20%*

## *Hammam & Fitness Room Access*

For non residents of the hotel, access to the steam room, sauna, jacuzzi, fitness and rest room is offered when you book a massage with a minimal price of 70€.

### Relaxation Area Access:

(Access to steam room, sauna, jacuzzi, rest room and tea room)

• 1 session: 35€                      • 6 sessions: 175€

### Fitness Room Access:

• 1 session: 25€                      • 6 sessions: 125€

To personalize your session, book your personal trainer.

### Relaxation Area + Fitness Room Access:

• 1 session: 45€                      • 6 sessions: 225€

## *How to Reserve*

Call us to take appointment : **+33 (0)4 79 08 60 03**

From your room, dial **4610**

Well being centre is open from **9:30 a.m. to 8:30 p.m. (7/7)**

## *Our Gift Vouchers*

Offer to your friends a well being experience to the Spa Valmont at the Hotel Le Grand Cœur & Spa.

The Gift Voucher can satisfy every desire of well being at every event of the life among all our care menu.

*Seasonal Rate: 20% off*

*The Spa*

*Hôtel*



*Le Grand Cœur  
& Spa*

73550 MÉRIBEL - SAVOIE - FRANCE

Tél. +33 (0)4 79 08 60 03 - Fax +33 (0)4 79 08 58 38  
grandcoeur@relaischateaux.com - www.legrandcoeur.com