

Menu Spa

Hôtel Le Grand Cœur 4*

Relais et Châteaux



COSMETIQUE VALMONT

Depuis plus de 25 ans, le groupe Valmont aide les femmes et les hommes à maîtriser les signes visibles du vieillissement. Héritier de la médecine traditionnelle Suisse, Valmont puise dans les ressources naturelles de la Suisse ainsi que dans les derniers résultats de la recherche cosmétique cellulaire.

~

For more than 25 years, Valmont has been helping people to master the visible signs of ageing.

Heir to traditional suisse 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.

ALAENA

La ligne de cosmétique bio française Alaena, créée par une dermatologue et un chirurgien esthétique, concentre des ingrédients naturels.

L'actif breveté ALAENA®, à base de 5 graines germées bio, redonne vie aux cellules de la peau. Les textures douces et les parfums envoûtants vous transportent dans un jardin en bord de mer après la pluie.

~

The first organic cosmeceutical brand developed by a dermatologist and a plastic surgeon.

. The patented active ingredient ALAENA® based on germinated seeds reveals immediate radiance of the skin.

SOINS VISAGE VALMONT / VALMONT FACIAL TREATMENT

45 min : 110€ 1h15 : 165€ 1h30 : 290€

RITUEL PURIFICATION – PURETE DES ALPES / PURIFICATION RITUAL | 45min

Ce soin offre au visage un véritable renouveau. Il purifie, équilibre et affine le grain de peau, libérant la peau de ses impuretés tout en douceur et en confort.

This treatment offers the face a real renewal. It purifies, balances and refines the skin texture, freeing the skin from its impurities gently and comfortably.

SOIN CIBLE YEUX – REFLET SUR UN LAC GLACE / EYE RITUAL | 45min

Soin complet et ciblé pour effacer ridules, poche, cernes et gonflement. Le regard retrouve éclat et jeunesse.

A comprehensive and targeted treatment to eliminate wrinkles, under eye puffiness and dark circles. The youth and radiance of the eyes is restored.

RITUEL HYDRATATION - SOURCES DES BISSES / HYDRATATION RITUAL | 45min / 1h15

Véritable bain d'hydratation. La peau est repulpée en profondeur, les rides de déshydratation sont visiblement et durablement atténuées.

Acting as a deep-hydrating bath, the skin is re-plumped and dehydration wrinkles are visibly and durably diminished.

RITUEL ENERGIE – VITALITE DES GLACIERS / ENERGY RITUAL | 45min / 1h15

Ce soin permet de booster le renouvellement cellulaire. Les rides et ridules s'effacent, le teint est éclatant et les traits du visage gagnent en plénitude.

This treatment boosts cellular renewals. Wrinkles and fine lines fade away, leaving complexion radiant and facial features fuller.

RITUEL ECLAT – ECLAT DES GLACES / RADIANCE RITUAL | 45min / 1h15

Un soin pour éliminer les tâches et les zones d'ombre, le teint apparaît immédiatement lumineux et uniforme.

This treatment eliminates spot and shadow zones. The complexion immediately appears radiant and uniform.

RITUEL LIGNES ET VOLUMES - SOMMET DU CERVIN / LINES AND VOLUMES RITUAL | 1h15

Soin spécifique pour un visage visiblement lifté.

L'ovale du visage est redessiné, les rides sont lissées, le visage est redensifié.

This specific facial works like a lifting, redesigning the oval, smoothing wrinkles and redensifying the skin.

SOIN MAJESTUEUX / MAJESTUOUS TREATMENT | 1h30

Soin d'exception Elixir des Glaciers nourrissant, sculptant et remodelant réunissant 3 protocoles de massages pour offrir au visage le meilleur de l'expertise technique des Magiciens du Temps.

Majestuous care nourishes, sculpts and remodels. The face enjoys the finest technical expertise from Valmont.

SOINS CORPS VALMONT / VALMONT BODY TREATMENT

GOMMAGE CORPS / BODY SCRUB | **45min : 80€**

Soin exfoliant visant à éliminer les impuretés. Vivifiée, la peau retrouve douceur, force et éclat.
This exfoliating body scrub eliminate imperfections. Vivified, the skin is more softened and radiant.

SOFT AND SMOOTH-VITALITE DU CORPS / SOFT AND SMOOTH | **1h : 130€**

Véritable soin énergisant, ce modelage corporel associe une gestuelle originale à la fois relaxante et revigorante.
A real energizing treatment, this body massage combines an original body movement that is both relaxing and invigorating.

FIT AND TONE-SOMMET DE LA MINCEUR / FIT AND TONE | **30min : 70€ / 1h : 145€**

Soin remodelant de la silhouette. Il cible l'épiderme, le derme et le tissu sous cutané pour une peau plus ferme et plus tonique.
A real body contouring treatment, it target the epidermis, dermis and subcutaneous tissue for firmer and more toned skin.

SOINS VISAGE ALAENA / ALAENA FACIAL TREATMENT

45min : 90€ 1h : 120€

SOIN EXPERT ALAENA BIO / ALAENA ORGANIC EXPERT CARE | 1h

Ce rituel personnalisé s'inspire du Tui-Na, art thérapeutique issu de la médecine traditionnelle chinoise. Au cours de cette expérience, les produits Alaena associés aux techniques manuelles spécifiques lissent les traits et apporte de l'éclat.

This personalised ritual is inspired by Tui Na, a therapeutic art derived from traditional chinese medicine.

During this experience, Alaena products combined with specific manual techniques smooths the features and bring radiance.

SOIN CONTOUR YEUX BIO / EYE CONTOUR ORGANIC CARE | 45 min

Ce rituel créé spécifiquement pour la zone du contour de l'œil, permet de retrouver un regard reposé grâce à l'utilisation des pierres de Jade et des actifs breveté Alaena.

This ritual, created specially for the eye contour area, helps to restore a rested look thank's to use of jade stones and patented Alaena active ingredients.

SOIN « ADO » ALAENA BIO / SPECIAL « TEENAGER » CARE | 45 min

Rituel spécifique adapté aux peaux à problèmes.

Il purifie et assainit en douceur grâce au peeling aux acides de fruits et à l'action de la crème réparatrice.

Special ritual for skin with acne.

SOINS CORPS ALAENA / ALAENA BODY TREATMENT

1h : 120€

MASSAGE DETOXIFIANT / DETOX MASSAGE

Massage drainant qui associe des techniques manuelles de pompage ganglionnaire, de lissage et de pétrissage pour éliminer les toxines, relancer la circulation et retrouver la vitalité du corps.

Draining massage using regular and rhythmic movement to stimulate metabolism, immunological defences, lymphatic and blood circulation.

MASSAGE ENERGETIQUE ALAENA BIO / ENERGETIC MASSAGE

Inspiré du Tui Na, ce massage libère les tensions grâce au travail sur les méridiens et invite à la détente profonde.

Inspired by the Tui Na, this massage released tensions via a work on the meridians.

MASSAGE PRE NATAL / PREGNANCY MASSAGE

Massage doux et relaxant à l'huile de Camélia bio, procurant un réel bien-être pour la maman et le bébé.

This organic body treatment has been designed for pregnant women to relieve tensions during pregnancy.

GOMMAGE TOUT ABRICOT / BODY SCRUB

Gommage, riche en huile d'abricot et de poudre de noyau d'abricot, suivi d'une hydratation au baume nacré.

This organic body scrub is perfect for deep exfoliation and brings extreme softness to the skin.

MASSAGES

1h : 115€ 1h30 : 155€

RELAXANT / RELAXING MASSAGE

Massage doux et enveloppant, idéal pour lâcher prise.

Sweet massage, perfect to escape yourself.

MUSCULAIRE / DEEP TISSUE

Massage profond, excellent pour éliminer les tensions.

An excellent massage for releasing all your tension.

LOMI-LOMI / LOMI-LOMI

Réalisé à l'aide des avant-bras, ce massage est cocooning, enveloppant et drainant.

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

ABHYANGA / ABHYANGA

Massage traditionnel indien qui harmonise les énergies.

Traditional indian massage wich harmonize your body energy.

BALINAIS / BALINESE

Influencé par la médecine chinoise, ce soin est préconisé pour entretenir une bonne condition physique.

This energetic massage is inspired from chinese tradition, helping to maintain good physical condition.

SUR MESURE / TAILOR MADE MASSAGE

Massage adapté selon vos besoins.

Personnal massage.

SOINS SPECIFIQUES / SPECIAL CARES

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE / FOOT REFLEXOLOGY | 1h : 115€

Technique issue de la médecine traditionnelle chinoise visant à booster l'organisme et rééquilibre les énergies en travaillant les points d'acupuncture.

Pressure point are stimulated with thumbs to encourage a beneficial effect on other part of the body.

MASSAGE CIBLE (DOS, JAMBES....) / SPECIAL BODY MASSAGE (BACK, LEGS...) | 30 min : 60€

MASSAGE ENFANT (MOINS DE 13 ANS) / KIDS MASSAGE (LESS THAN 13 YEARS OLD) | 30 min : 50€

FEUILLE DE COLLAGENE VALMONT / VALMONT COLLAGEN SHEET'S | 30 min : 80€

Sublimez votre visage tout en profitant de votre massage grâce au savoir faire des Magiciens du Temps.

During your massage, enjoy the power of a collagen sheet's.

RITUELS / RITUALS

RITUEL LACHER PRISE / RELAXING RITUAL

Gommage tout Abricot – Massage à la carte
Body scrub - Massage

| **1h30 : 150€**

RITUEL TENTATION / TEMPTATION RITUAL

Gommage tout Abricot – Massage – Soins Visage Coup d'Éclat Alaena
Body Scrub – Massage – Alaena Facial Care

| **1h30 : 155€**

RITUEL BIEN ETRE VALMONT / VALMONT WELNESS RITUAL

Massage à la carte – Soins Visage Valmont adapté
Massage – Valmont Facial Care

| **1h45 : 195€**

RITUEL BIEN ETRE ALAENA / ALAENA WELNESS RITUAL

Massage Alaena au choix – Soins Visage Expert Alaena adapté.
Alaena's massage – Alaena Facial Care

| **2h : 205€**

ONGLERIE / *NAILS CARES*

BEAUTE DES MAINS KURE BAZAAR / *MANICURE*

Sans pose de vernis / *without nail polish* **45€**

Avec pose de vernis / *with nail polish* **65€**

BEAUTE DES PIEDS / *PEDICURE*

Sans pose de vernis / *without nail polish* **55€**

Avec pose de vernis / *with nail polish* **75€**

POSE DE VERNIS / *NAIL POLISH* **30€**

SEMI PERMANENT

Avec beauté des mains / *with manicure* **80€**

Avec beauté des pieds / *with pedicure* **90€**

Pose de semi permanent seule / *only semi permanent polish* **40€**

Retrait semi permanent / *remove semi permanent polish* **25€**

EPILATIONS / WAXING

Aisselles / <i>Underarms</i>	20€
Demi-jambes / <i>Half legs</i>	35€
Jambes complètes / <i>Full legs</i>	55€
Maillot simple / <i>Bikini wax</i>	25€
Maillot échancré / <i>Brazilian wax</i>	35€
Maillot intégral / <i>Hollywood wax</i>	50€
Lèvres ou sourcils / <i>Lips or eyebrows</i>	15€
Bras / <i>Arms</i>	25€
Dos / <i>Back</i>	40€

CONDITIONS GENERALES / GENERAL INFORMATION

HORAIRES / OPENING TIMES

Notre SPA est ouvert tous les jours de 9h30 à 20h30.

Our SPA is open every day from 9.30am to 8.30pm

RESERVATIONS / RESERVATION

- Depuis votre chambre / *From your room* : 4610
- Par téléphone / *By phone* : + 33(0)4.79.08.60.03
- Par mail / *By mail* : spa@legrandcoeur.com

BONS CADEAUX / GIFT VOUCHER

Offrez à vos proches une expérience bien-être. Nous contacter pour toute information.

Treat your loved one with a well-being experience. Contact us for more information.

INFORMATIONS / INFORMATION

- **SALLE DE SPORT / FITNESS ROOM**

Horaires : de 9h30 à 20h30

Pour toute demande en dehors de ces horaires merci de vous rapprocher de la réception du Spa.

Une tenue de sport ainsi que des chaussures appropriées sont de rigueur.

Opening time : 9.30am to 8.30pm

Gym clothes and clean sport shoes are required.

- **ACCES SPA / SPA ACCES**

Les mineurs devront être accompagnés par un adulte y compris pour la Salle de sport.

Every children less than 18 years old will be accompanied by an adult even for the fitness room.

Un Pass Sanitaire valide sera exigé pour toutes les personnes extérieures à l'hôtel, les clients de l'hôtel étant déjà contrôlé à leur arrivé.

A Sanitary Pass will be requested.

Accès aux installations (Sauna, Hammam, Jacuzzi) pour les personnes extérieures à l'hôtel :

De 9h30 à 16h : Pass 2h : 30 euros par personne.

Spa acces (Sauna, Steam Room, Jacuzzi)for the non resident :

From 9.30am to 4pm Pass 2h : 30 euros per personn.

Accès Spa inclus (1h) pour toute réservation de soin (Hors ongles et épilations)

The Spa acces is included (1h) with treatment (Off nails cares and waxing)

Accès Spa + Salle de Sport pour les personnes extérieures à l'hôtel :

De 9h30 à 16h : Pass 2h : 40 euros par personne.

Spa acces + Fitness room :

From 9.30am to 4pm : 40 euros per personn.

Accès salle de sport :

De 9h30 à 16h : 15 euros l'heure.

Fitness room only :

From 9.30am to 4pm :15 per hour.

- **SOINS / TREATMENT**

Nous vous demandons de vous présenter 10 minutes avant votre soin afin d'en profiter pleinement.

Si un retard de plus de 15 min est constaté, nous nous réservons le droit de raccourcir le soin afin de ne pas pénaliser les éventuels clients suivants. Ceci sans changement à la facturation.

We kindly ask you to arrive 10 minutes before your treatment .

Please understand that late arrivals will not receive an extension of scheduled treatments unless it possible, but we will still be charged at full price.

Nos massages sont des soins de bien-être, non thérapeutiques, non curatifs. Selon certaines pathologies, nous nous réservons le droit d'adapter votre demande. Si vous avez le moindre doute, n'hésitez pas à prendre conseils auprès de votre médecin.

All of our massages are well-being and relaxation treatment and non-therapeutic. In case of some health problem, we reserve the right to change or cancel your appointment. If you have the slightest doubt, please consult your doctor before booking cares.

En cas de grossesse, par principe de précaution, nos massages ne sont accessibles qu'à partir du 4^{ème} mois de grossesse.

As a precautionary measure, if you are in your first trimester, acces to massage is denied.

Par précaution, nous vous recommandons de ne pas venir avec vos objets de valeurs.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de perte ou détérioration.

We can't be held responsible for any loss or damage of your personnal belongings. So we advice you to keep all your valuables locked in safe in your room.

Nous vous remercions de votre compréhension.

Thank you for your understanding.