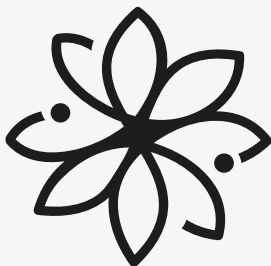


# **MASSAGES & SOINS**

MASSAGES & TREATMENTS



**SPA LE C**

*by* ALPINE RESIDENCES

**SPA MANALI**

*by* ALPINE RESIDENCES



# GEMOLOGY

COSMETICS PARIS

## L'EXPERT DE LA COSMÉTIQUE MINÉRALE

EXPERTS IN MINERAL COSMETICS

Précurseur de la cosmétique minérale, Gemology propose une expérience envoûtante. Composants rares et précieux, senteurs et textures inédites se marient à la perfection avec les massages aux minéraux précieux dans ses rituels de soin.

Gemology offre des soins et des cosmétiques uniques qui concentrent dans leurs formulations des oligo-éléments issus de pierres précieuses et semi-précieuses telles que l'améthyste, l'opale, le rubis ou encore la malachite.

Ces minéraux précieux caressent votre corps, roulent sur votre peau et vous procurent une sensation de plénitude et de bien-être absolu.

*A pioneer in mineral cosmetics, Gemology offers an enchanting experience. Rare, precious ingredients and new fragrances and textures create a perfect partnership with gemstone massages in its treatment rituals.*

*Gemology proposes unique treatments and cosmetics whose formulation is centred around trace elements derived from precious and semi-precious stones such as amethyst, opal, ruby and also malachite.*

*These gemstones caress your body, roll over your skin and create in you a sensation of completeness and absolute well-being.*



## LA BEAUTÉ MINÉRALE DU VISAGE

MINERAL FACIAL  
BEAUTY

Découvrez nos soins mixtes, pour un moment de **détente absolu**. Au début de chaque soin, nos praticiennes expertes réaliseront pour vous un **diagnostic de peau** afin de **réaliser un soin adapté à vos besoins**.

*Discover our mixed treatments, for an **absolute moment of relaxation**. At the start of **each treatment**, our expert practitioners will perform a **skin diagnosis** for you, in order to carry out a **treatment that is adapted to suit your needs**.*

60 min	110 €
75 min	130 €
90 min	150 €

## LES ESSENTIELS GEMOLOGY

GEMOLOGY "ESSENTIALS"

60 min

Vivez une expérience sensorielle unique avec les soins essentiels Gemology, adaptés à chaque type de peaux. Les soins essentiels ravivent l'éclat du teint, la peau retrouve toute sa vitalité.

*Enjoy a unique sensory experience with Gemology essentials treatments, adapted to every skin type. "Essentials" treatments restore radiance to your complexion, and your skin recaptures all its vitality.*

## LES PRÉCIEUX / SOINS PRÉVENTIFS PAR TYPE DE PEAUX

"PRECIOUS" / PREVENTION  
TREATMENTS BY SKIN TYPE

75 min

Profitez d'un moment de détente avec les soins précieux : des soins du visage définis selon votre type de peau qui proposent une formule prévention anti-âge. Comprenant un massage aux pierres semi-précieuses pour retrouver une peau éclatante.

*Relax for a while and enjoy precious treatments: facials selected according to your skin type, plus an anti-ageing prevention. Including a semi-precious stone massage to bring the glow back into your skin.*

## LES ÉCRINS / SOINS CORRECTEURS ANTI-ÂGE

"LES ÉCRINS" / CORRECTIVE ANTI-  
AGEING TREATMENTS

90 min

Offrez à votre peau toute la technicité des soins anti-âge Gemology. Selon le résultat souhaité, nos expertes réaliseront un soin spécifique incluant un massage aux pierres semi-précieuses. Les traits sont lissés, votre peau retrouve sa tonicité, elle est souple et hydratée.

*Treat your skin to all the hi-tech of Gemology anti-ageing skincare treatments. Depending on the result you wish to achieve, our experts will carry out a specific treatment that includes a semi-precious stone massage. Your features will be smoothed; your skin will regain its tone, suppleness and hydration.*

## LES MASSAGES

### MASSAGES



Laissez-vous porter par vos envies.

Vous allez vivre une **expérience unique** à travers nos **massages bien-être**. Une parenthèse unique. Personnalisez votre massage en choisissant parmi l'une de nos trois huiles Gemology.

*Let yourself be transported by your desires. You'll discover a unique experience through our well-being massages. A unique interlude. Personalise your massage by selecting one of our three Gemology oils.*

30 min	80 €
60 min	130 €
90 min	189 €

**SPA LE C**  
by ALPINE RESIDENCES

**SPA MANALI**  
by ALPINE RESIDENCES

## L'ALPINE RELAX

ALPINE RELAX

30 / 60 / 90 min

Laissez-vous bercer par des manœuvres lentes d'effleurage et de pétrissage doux. Ce massage agit sur le stress et l'anxiété, il offre une profonde sensation de bien-être et un vrai lâcher prise.

*Let yourself be lulled by slow movements of effleurage and gentle kneading massage. This massage acts on stress and anxiety, giving deep feelings of well-being and a real sense of release.*

## L'ALPINE SPORTIF

ALPINE ACTIVE

30 / 60 min

Abandonnez votre corps à nos mains expertes, ce massage soulage les muscles et vise à libérer les tensions. Des techniques de friction, de pétrissage profond et de mobilisation sont réalisées pour soulager vos muscles.

*Entrust your body to our expert hands; this massage relieves the muscles and aims to release tension. Friction, deep kneading and mobilisation massage techniques are used to relieve the muscles.*

## FUTURE MAMAN

MUM-TO-BE

60 min

Spécialement créé pour les femmes enceintes, ce massage a de nombreuses vertus. Des effleurages doux sont réalisés sur l'ensemble du corps pour soulager les jambes et éliminer la fatigue accumulée.

*Specially created for expectant mothers, this massage has many qualities. Gentle effleurage movements are applied to the entire body to relieve the legs and eliminate built-up tiredness.*

## ENFANTS 4 À 12 ANS

CHILDREN AGED 4 TO 12 YEARS

30 min / 55 €

Le Spa a à cœur de chouchouter les plus jeunes. Ce massage permet une détente profonde en apaisant le corps et l'esprit.

*The Spa loves pampering the very little ones. This massage leads to deep relaxation by soothing body and mind.*

## L'ÉNERGÉTIQUE - QUARTZ ROSE & JADE

ENERGETIC - ROSE QUARTZ & JADE

30 / 60 / 90 min

Des rythmes variés, énergétiques et stimulants, des gestes profonds et précis, tonifient les tissus, dénouent les tensions et libère l'énergie du corps. Profondément régénéré et détoxifié, on s'abandonne à une détente absolue. La peau est revigorée, au meilleur de sa forme et de son énergie.

*A variety of energetic and stimulating rhythms and deep pressure with the Rose quartz and Jade to tone the tissues, this massage release tension and free the body's energy. Deeply regenerated and detoxified, the body is left in a state of total relaxation. The skin is invigorated at its best and most energetic.*

## LE 100% PERSONNALISÉ

100% PERSONALISED

30 / 60 / 90 min

Ce massage sur-mesure est totalement personnalisé en fonction de vos besoins du moment, vous pouvez en plus choisir parmi différentes textures : huile, crème ou bougie de massage. Laissez-vous guider par les conseils de votre praticienne et adonnez-vous à un moment de bien-être hors du temps.

*This personalised massage is totally tailored to your current needs, and you can choose from a range of textures: oil, cream or massage candle. Let yourself be guided by your practitioner's advice and indulge in a timeless moment of well-being.*

## LE PETIT + LITTLE EXTRA

Prolongez votre pause bien-être en ajoutant un soin du visage coup d'éclat à votre massage.

*Extend your moment of well-being by adding a radiant facial treatment to your massage.*

30 min

50 €

## LE BIEN-ÊTRE MINÉRAL DU CORPS

THE BODY'S MINERAL  
WELL-BEING

L'expertise d'un soin précieux  
« **sur mesure** » pour vivre  
un **moment de bien-être**  
et de **détente inoubliable**.

*The expertise of a precious treatment  
"tailor-made" to deliver an  
unforgettable moment  
of well-being and relaxation.*

90 min 195 €

## SOIN MINÉRALISANT DU VOLCAN ROTORUA

ROTORUA VOLCANO  
MINERALISING TREATMENT

90 min

Composé d'un gommage au péridot, d'un enveloppement auto-chauffant et d'un massage 60 minutes, ce soin minéralisant éloigne le stress et la fatigue.

*Consisting of a Peridot Scrub, a self-heating wrap and a 60-minute massage, this mineralising treatment banishes stress and tiredness.*

## SOIN ROSE GRENAT

PINK GARNET TREATMENT

90 min

Ce soin commence par un gommage aux éclats de mangue et d'un enveloppement régénérant framboise cranberry, il se termine par un massage 60 minutes. Retrouvez une peau tonique, lisse, régénérée et protégée des agressions extérieures.

*This treatment begins with an exfoliating Mango Burst Scrub and a regenerating cranberry-raspberry wrap, ending with a 60-minute massage. Rediscover toned, smooth, regenerated skin that is protected from external stresses.*

## BAR À GOMMAGES

BODY SCRUB BAR

30 min 75 €

Choisissez parmi notre sélection le gommage qui vous ressemble et créez votre soin sur mesure.

*Choose, from our selection, the exfoliating scrub that suits you and create your tailor-made treatment.*

### Gommage aux sels / Salt Scrub:

- Péridot : relaxant & anti-stress  
*Peridot: relaxing & de-stressing*
- Rubis : anti-âge & lissant  
*Ruby: anti-ageing & smoothing*
- Saphir : amincissant &affermissant  
*Sapphire: slimming & firming*

### Gommage à la Perle de Nacre : relaxant

*Mother-of-Pearl Scrub: relaxing*

### Gommage Eclat de Mangue : énergisant

*Mango Burst Scrub: energising*

## LE PETIT + LE MOMENT PRÉCIEUX

LITTLE EXTRA :  
A PRECIOUS MOMENT

Poursuivez la détente en complétant votre gommage corps avec un massage aux huiles de diamant, de saphir ou de rubis de 30 ou 60 minutes.

*Prolong your relaxation by following up your body scrub with a 30 or 60-minute massage with diamond, sapphire or ruby oils.*

30+30 min 150 €

30+60 min 195 €

## LES RITUELS DE BEAUTÉ

BEAUTY RITUALS

90 min 190 €

120 min 220 €

210 min 355 €

## L'ESCALE DES SONGES

DREAM INTERLUDE

90 min

Ce rituel complet associe un gommage et un massage du corps à un soin du visage coup d'éclat.

*This complete ritual combines an exfoliating scrub and massage with a radiance facial treatment.*

## LA DOUCE RÊVERIE

SWEET DAYDREAM

120 min

Bénéficiez d'un moment de détente, comme dans un rêve. Ce rituel est composé d'un massage 60 minutes au choix et d'un soin du visage essentiel.

*Enjoy a moment of dreamy relaxation. This ritual consists of a 60-minute massage of your choice and an "essential" facial treatment.*

## LE RITUEL ALPINE

ALPINE RITUAL

210 min

Profitez d'une sensation de détente absolue. Ce rituel commence par un gommage, s'ensuit par un enveloppement, un massage 60 minutes et se termine par un soin du visage précieux.

*This ritual promotes complete relaxation. This ritual begins with an exfoliating scrub, followed by a wrap and a 60-minute massage, finishing with a "precious" facial treatment.*



## LES PASS BIEN-ÊTRE WELL-BEING PASSES

En compilant les soins  
et massages, nous vous  
offrons 5% de remise  
sur nos pass bien-être.

By combining the treatments  
and massages, we offer you  
a 5% discount on our  
well-being passes.

3 soins	390 370 €
5 soins	650 617 €
7 soins	835 793 €

### 3 SOINS

3 TREATMENTS

370 €

Un soin bien-être du corps (gommage et massage) de 60 min, un massage de 60 min au choix et un soin du visage « Essentiel » de 60 min.

*One body wellness treatment (scrub and massage) of 60 min, one massage of 60 min of your choice and an "Essential" facial treatment of 60 min.*

### 5 SOINS

5 TREATMENTS

617 €

Quatre massages de 60 min au choix et un soin du visage « Précieux » de 75 min.

*Four massages of 60 min of your choice and one "Precious" facial treatment of 75 min.*

### 7 SOINS

7 TREATMENTS

793 €

Un gommage de 30 min, un soin du visage « Essentiel » de 60 min et cinq massages de 60 min au choix.

*One scrub of 30 min, one "Essential" facial treatment of 60 min and five massages of 60 min of your choice.*

## LES ÉPILATIONS

WAXING

Lèvres ou sourcils / Lip or eyebrow wax: 15 €

Aisselles ou maillot classique / Underarm or classic bikini line wax: 25 €

Maillot brésilien / Brazilian bikini line wax: 42 €

Maillot intégral / Full bikini line wax: 45 €

Demi-jambes ou cuisses / Half leg or thigh wax: 40 €

Jambes complètes / Full leg wax: 50 €

## INFORMATIONS PRATIQUES

USEFUL INFORMATION

**Politique d'annulation** - Toute annulation ou report de rendez-vous non effectué 48h en avance entraînera la facturation de 50% du prix du soin. Les soins annulés ou reportés moins de 24h à l'avance seront intégralement facturés.

**Arrivée au Spa et mesures sanitaires** - Le Spa s'engage à respecter rigoureusement les mesures sanitaires afin de garantir la sécurité de ses clients et de son personnel.

Nous vous invitons à vous présenter 15 minutes avant votre soin à la réception du Spa afin de profiter de l'intégralité du soin réservé. Une arrivée tardive n'entraîne pas la prolongation de votre soin.

Le Spa vous fournira le peignoir, la serviette et les chaussons ainsi que tout le nécessaire à votre visite au Spa. Pour nos hôtes vous disposerez de tout cela en chambre.

**Accès au Spa** - Pour les clients extérieurs à la résidence : toute réservation d'un soin de 60 minutes minimum, offre un accès gratuit à l'espace bien-être (dans la limite des places disponibles) avant ou après votre rendez-vous afin d'accroître les bienfaits de soin.

**Conditions de santé** - L'ensemble des soins dispensés au Spa sont des soins de bien-être, de confort et d'esthétique, à but non thérapeutique proposés à des personnes en bonne santé, ne présentant aucune pathologie, ni aucune traumatologie. Dispensés en milieu Spa, ils ne sont pas pratiqués par des kinésithérapeutes.

**Massage enfant** - Pour tout massage sur votre enfant mineur, il vous sera demandé une autorisation parentale ainsi que la présence d'un parent en cabine.

**Grossesse** - Nous proposons des soins spécifiques et adaptés aux futures mamans, merci de nous le préciser lors de votre réservation. Les soins future maman sont dispensés à partir de 3 mois et sans contre-indications médicales, avant ce délai, aucun soins ne sera pratiqué.

**Bons cadeaux** - Offrez un moment unique à ceux que vous aimez : une idée qui fera toujours plaisir quelle que soit l'occasion. Les bons cadeaux sont en vente à la réception du Spa ou par téléphone.

**Cancellation policy** - Any cancellation or postponement of an appointment not made 48 hours in advance will incur a charge of 50% of the price of the treatment. Treatments cancelled or postponed less than 24 hours in advance will be charged in full.

**Arrival at the Spa and health precautions** - The Spa undertakes to observe strict compliance with sanitary measures in order to guarantee the safety of its customers and staff.

We invite you to arrive 15 minutes before your treatment and go to the Spa's reception in order to be sure of enjoying the full treatment you have booked. Late arrival does not result in an extension of your treatment.

The Spa will provide you with a bathrobe, towel and slippers, along with everything you need for your visit to the Spa. For our guests, you will find all things in your room.

**Access to the Spa** - Non-residents: for all bookings of a treatment of at least 60 minutes, the Spa offers access to the well-being suite at no additional cost (subject to space being available) before or after your appointment in order to enhance the benefits of your treatment.

**Conditions relating to health** - All the treatments provided at the Spa are well-being, wellness and beauty treatments for non-therapeutic purposes, offered to people in good health and not suffering from any pathology or trauma. Administered in a Spa environment, they are not delivered by physiotherapists.

**Child massage** - For all massages on children below the age of majority, parental authorisation will be required, as will the presence of a parent in the cabin.

**Pregnancy** - We offer specific treatments tailored for mothers-to-be; please inform us of this when you make your reservation. Mum-to-be treatments are provided starting at three months in the absence of any medical contra-indications; no treatments will be administered earlier than this.

**Gift vouchers** - Make a gift of a special moment to those you love: an idea that will always please, no matter what. Gift vouchers are on sale at the Spa reception or by phone.

Les soins se pratiquent uniquement sur rendez-vous  
Treatments by appointment only





**SPA LE C**  
RÉSIDENTE LE C



**SPA MANALI**  
MANALI LODGE

## RÉSERVATION EN LIGNE

BOOK ONLINE



Résidence Le C,  
122 rue Notre Dame des Neiges,  
73120 Courchevel Moriond

+33 (0)4 80 94 70 57  
[spalec@alpine-residences.fr](mailto:spalec@alpine-residences.fr)



Hôtel Manali Lodge,  
234 rue de la Rosière,  
73120 Courchevel Moriond

+33 (0)4 79 23 19 43  
[spamanali@alpine-residences.fr](mailto:spamanali@alpine-residences.fr)