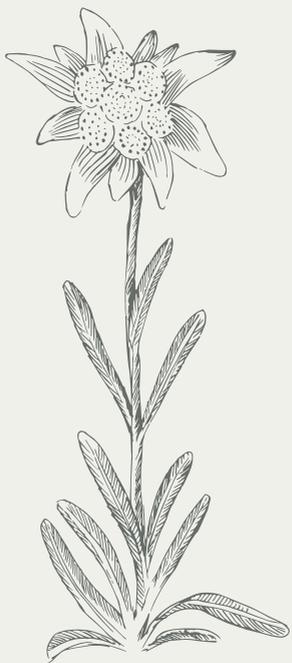




LE GRAND SPA

GSTAAD





BIEN-ÊTRE ALPIN

Véritable havre de paix au cœur des Alpes suisses, Le Grand Spa offre une ample gamme d'expériences thermales rajeunissantes, de soins revigorants, ainsi que des équipements fitness dans un cadre alpin alliant sérénité et élégance.

BIENVENUE AU GRAND SPA

Entouré par les grands pics enneigés suisses, le Grand Spa propose 3'000 m² d'installations infusées d'air frais et de plantes médicinales alpines.

Votre expérience commence dans le vaste **Oasis Thermale**. Avec ses 17 zones de bien-être, l'Oasis Thermal est l'endroit parfait où apaiser vos muscles fatigués après une journée de ski sur les pistes ou une randonnée sur les chemins montagnards verdoyants. De la **fontaine de glace** tonifiante au **sauna aux herbes** apaisant, l'Oasis Thermale vous invite à une multitude d'expériences relaxantes et énergisantes.

Les thérapeutes du Grand Spa partagent leur expertise pour vous prodiguer des soins variés comme le **Massage à l'Aromathérapie aux Herbes** ou le **Soin Visage Anti-Âge**. Vous avez l'embarras du choix... Notre équipe de thérapeutes peut aussi élaborer pour vous un soin sur mesure qui fera disparaître toute tension dans l'une de nos 10 cabines luxueuses.



Et pour une relaxation totale, laissez-vous aller avec l'un de nos **rituels spa**, combinant nos soins préférés pour une expérience de détente profonde d'où vous sortirez transformé.

Les amoureux et les couples peuvent se réfugier en toute intimité dans notre **Suite Spa Alpine**. Ce sanctuaire privé a été conçu pour deux personnes et comprend une baignoire d'hydromassage, un bain de vapeur Rhassoul, une table à exfoliation, un espace détente et deux tables de massage côte à côte pour d'extraordinaires soins à deux.

Enfin, nos nombreux équipements sportifs combleront les plus fervents amateurs de fitness. Des **coachs personnels** se tiennent prêts pour une séance d'entraînement privé, tandis que des **cours de yoga et de Pilates** sont régulièrement proposés dans notre espace détente, qui s'ouvre sur un ravissant jardin équipé d'une **terrasse extérieure** – le lieu idéal pour pratiquer vos postures. Une sortie au grand air vous tente? Nous organisons des randonnées à pied et à vélo, avec guide, à travers les pâturages luxuriants et ondoyants du pays de la Sarine.

Offrez à votre peau une cure de jouvence grâce aux **technologies de pointe** du Grand Spa. Dans un cadre des plus paisibles, Le Grand Spa propose divers soins aussi délicats qu'efficaces, qui confèrent à votre peau la douceur du cachemire et un aspect plus jeune. Besoin de glamour? Nos experts beauté et coiffeurs sont à votre disposition pour réaliser **manucures, relookings** et des **brushings** parfaits, bluffants de vitalité.



Enfin, tout au long d l'année, Le Grand Spa organise des **ateliers** et des **retraites** à propos du bien-être, en invitant des spécialistes du monde entier. Ces programmes exclusifs articulés autour d'un séjour à l'hôtel, de douceurs gastronomiques et d'instantanés plaisir au spa, créent une parfaite harmonie entre le corps, l'âme et l'esprit.

PARTENAIRES

CELLCOSMET: Constituant l'une des gammes cosmétiques les plus avancées et efficaces de Suisse, les soins high-tech Cellcosmet font appel à des ingrédients à l'efficacité scientifiquement prouvée pour stimuler le renouvellement cellulaire et offrir des résultats visibles.

La vaste gamme de soins cible les problèmes épidermiques dans le but de rendre la peau visiblement plus lisse, douce et jeune.

BAMFORD: Marque luxueuse britannique de soins bio pour la peau, Bamford associe, pour des soins-plaisir, les meilleurs ingrédients naturels à des technologies botaniques scientifiquement avancées et des ressources durables. Partenaire exclusif de Bamford en Suisse,

Le Grand Spa propose une gamme de soins sur mesure pour des moments de détente profonde.



OASIS THERMALE

SAUNA AUX HERBES

Imprégnée d'extraits d'herbes alpines locales, la chaleur douce d'environ 55° C crée une ambiance à la fois intime et bienfaitante. Prenez une grande inspiration et inhalez le parfum des prés alpins: voilà votre corps et votre esprit apaisés.

SAUNA BIO

La chaleur modérée de notre sauna bio est maintenue entre 55 et 60° C, pour un effet doux et apaisant. La rotation paisible des couleurs fait de ce sauna l'endroit idéal pour équilibrer votre humeur et vous procurer bien-être et harmonie intérieure.

SAUNA INFRAROUGE

La chaleur infrarouge fait graduellement monter la température corporelle pour favoriser une détoxification puissante et intensifier l'effet relaxant. La vague de chaleur d'environ 45° C de notre sauna infrarouge apaise les articulations douloureuses, stimule l'énergie et laisse la peau douce et éclatante.

SAUNA AU FOIN

Entre 55° C et 60° C, les herbes alpines bio séchées, issues de pâturages locaux, emplissent notre nouveau sauna au foin d'effluves subtiles et d'une douce chaleur. Fermez les yeux et laissez-vous transporter dans un pré de montagne verdoyant...

CHAMBRE DE SUDATION

Relaxez-vous dans le cadre rustique de notre chambre de sudation, construit avec du pin local naturellement odorant. Avec une température constante entre 85° C et 100° C, ainsi que 10% à 30% d'humidité, cette chaleur parfumée au pin aide à relaxer les muscles, à stimuler la circulation et à améliorer l'élasticité de la peau.

GROTTE D'INHALATION AU SEL DE MER

Avec une température constante de 45° C, l'oxygène ionisé brille grâce au sel de l'Himalaya finement dissous dans notre grotte d'inhalation pour un bain de vapeur doux et apaisant. Allongez-vous et respirez la vapeur délicatement parfumée pour vous détoxifier.

BAIN DE VAPEUR TURC

Prenez une grande inspiration et laissez la vapeur purifier votre peau et soulager vos muscles endoloris. Notre bain de vapeur turc est maintenu à une température de 45° C et à un taux d'humidité de 100%, des conditions idéales pour créer des brumes de vapeur apaisantes qui stimulent la circulation tout en relaxant le corps et l'esprit.

FONTAINE DE GLACE

Revigorez vos sens et relancez votre système circulatoire grâce à des éclats de glace. Notre fontaine de glace rafraîchissante contribue à améliorer la tonicité de la peau et à renforcer le système immunitaire.

LACONIUM

Expérience thermale ancienne et appréciée des Romains, la chaleur pure et rayonnante du Laconium détoxifie et purifie graduellement le corps. Le banc est progressivement chauffé jusqu'à atteindre 65° C.

BAIN DE PIEDS

Soulagez vos pieds endoloris après quelques jours en montagne grâce à la combinaison apaisante d'une eau chaude légèrement effervescente et d'hydrojets massants appliqués localement.

CHEMIN KNEIPP & PROMENADE KNEIPP

Parfaitement intégré à notre Oasis Thermale, le chemin Kneipp réchauffe et refroidit rapidement les pieds pour renforcer le système vasculaire et favoriser le bien-être de tout le corps. Quant à notre promenade Kneipp extérieure, elle complète ce bienfait par une stimulation de la plante des pieds.

DOUCHES EXPÉRIENCE

Découvrez la gamme unique de nos douches thermales, commençant par le brouillard glacial et le printemps frais des Alpes et continuant par la pluie rafraîchissante des forêts estivales ainsi que l'énergie de nos cascades d'eau gelée.

PISCINE RELAXANTE EXTÉRIEURE

Allongez-vous parmi les hydrojets massants et respirez le parfum des fleurs alpines de notre jardin, tout en admirant les étoiles briller tandis que la nuit tombe.



MASSAGES

Le Grand Spa offre une gamme de massages adaptés à vos besoins, qui vous plongeront dans un état de divine relaxation.

MASSAGE SUR MESURE

Durant un bain de pieds apaisant au lait local et aux extraits de plantes, une exclusivité de notre spa, votre thérapeute étudiera votre mode de vie, vos besoins et vos préférences afin de créer un soin sur mesure pour une expérience inoubliable.

80 min / CHF 230

MASSAGE À L'AROMATHÉRAPIE AUX HERBES

Un mélange subtil d'extraits naturels de plantes et d'huiles essentielles aromatiques est appliqué par douces pressions pour revitaliser le corps tout en procurant harmonie et quiétude.

50 min / CHF 160 ou 80 min / CHF 240

MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

Réchauffez et relaxez votre corps à l'aide de pierres volcaniques chaudes. Profitez du pouvoir bienfaisant de la nature grâce à un massage aux pierres chaudes et aux huiles bio parfumées pour relâcher les tensions musculaires profondes et améliorer la circulation.

80 min / CHF 240

MASSAGE SPORT & FITNESS

Soulagez vos muscles endoloris et membres douloureux avec ce massage en profondeur au rythme rapide et revigorant. Ciblant le tissu conjonctif entre articulations et muscles, ce massage améliore la tonicité musculaire et permet d'éviter les élongations et les blessures dues au sport.

50 min / CHF 170 ou 80 min / CHF 250

MASSAGE EN PROFONDEUR

Ciblant les tensions musculaires, ce massage stimule les sources d'énergie profondes du corps et apaise les tensions par l'utilisation d'huiles bio équilibrantes appliquées par pressions. Pour en profiter pleinement, relaxez-vous quelque temps dans notre Oasis Thermale avant votre soin.

50 min / CHF 160 ou 80 min / CHF 240

DRAINAGE LYMPHATIQUE

Le système lymphatique aide le corps à se détoxifier et à se rétablir en évacuant les déchets. Notre drainage lymphatique utilise une technique légère et fluide permettant de le stimuler, réduisant ainsi la rétention de fluides et activant les facultés de guérison du corps.

Excellent pour les peaux sensibles.

50 min / CHF 160 ou 80 min / CHF 240

SOIN REVITALISANT DU VISAGE & DU BUSTE

Débutant par une douce exfoliation du dos, ce soin cible les tensions de la tête, du cou et du haut du buste. S'ensuivent un massage relaxant du visage et des épaules sur les principaux points de pression, et enfin un massage indien de la tête énergisant.

50 min / CHF 160

MASSAGE GROSSESSE

Conçu spécialement pour répondre aux besoins des femmes enceintes, ce massage apaisant utilise des huiles bio sans parfum, des pressions douces et une position adaptée pour un soin prudent et profondément relaxant et réparateur.

50 min / CHF 150

MASSAGES SPÉCIALISÉS

Nos thérapeutes du monde entier sont formés à diverses pratiques spécialisées, du shiatsu à la réflexologie, en passant par le Lomi Lomi Nui. Renseignez-vous auprès de la réception du Spa pour prendre connaissance des soins disponibles durant votre visite.

50 min / CHF 170 ou 80 min / CHF 250



SOINS DU VISAGE

Prendre soin de sa peau est vital pour en préserver la santé et le rayonnement à tout âge, chez les hommes comme chez les femmes. Notre gamme de soins du visage est conçue pour redonner éclat et jeunesse aux peaux d'un certain âge ou, tout simplement, pour adapter la routine quotidienne qui donnera à votre teint une fraîcheur éternelle.

SOIN SUISSE VISAGE DELUXE

Utilisant la thérapie cellulaire, ce soin intensif pour visage et mains tonifie et redéfinit les contours du visage, rend éclat et jeunesse à la peau et stimule le renouvellement cellulaire.

110 min / CHF 320

SOIN SUISSE VISAGE & COU

Conçu pour les peaux matures manquant de volume et de fermeté, ce masque au collagène pur, lisse les rides et les réduit, redéfinit le contour du visage et raffermi la peau. Résultats instantanés.

80 min / CHF 290

SOIN SUISSE INTENSIF ÉLASTO-COLLAGÈNE

Idéal pour les peaux matures, sèches ou déshydratées, ce somptueux soin hydratant lisse et raffermi les tissus du visage, améliorant visiblement son hydratation et stimulant son élasticité.

80 min / CHF 250

SOIN SUISSE RÉPARATEUR & DÉSTRESSANT

Ce soin profondément apaisant et revitalisant répare les dommages de la peau et restaure son apparence. Grâce à ses propriétés rénovatrices avancées, ce soin est excellent pour les peaux relâchées, fatiguées ou abîmées par le soleil.

50 min / CHF 190

SOIN SUISSE DES YEUX AU PROCOLLAGÈNE

Ravivez l'éclat de vos yeux grâce à ce soin ciblé. Ce masque au collagène pour les yeux réduit gonflements, rides et cernes et revitalise les peaux ternes, en lissant et comblant ridules et rides.

50 min / CHF 240

SOIN VISAGE À L'OXYGÈNE PUR

Votre peau est purifiée et raffermie grâce à un apport d'oxygène à haute pression associé à du collagène, des extraits de plantes, des vitamines, des minéraux et des nutriments. Ce soin élimine les bactéries responsables de l'acné, réduit les ridules et rides, uniformise le teint et referme les pores.

80 min / CHF 350

SOIN VISAGE ANTI-ÂGE (B.R.F.)

Ce soin innovant cible ridules et rides grâce à une technologie dernière en utilisant la bio radiofréquence. En pénétrant la peau en profondeur, cette technologie contribue à uniformiser le teint et à stimuler la production de collagène pour limiter les signes de vieillissement, laissant ainsi la peau éclatante et radieuse.

80 min / CHF 350

SOIN SUISSE RESULTATS POUR HOMME

S'appuyant sur une technologie cellulaire de pointe et sur les dernières évolutions dans le domaine dermatologique, ce soin du visage cible les besoins de la peau masculine pour obtenir une texture lisse et soyeuse, sans la moindre imperfection.

50 min / CHF 190





SOINS DU CORPS

Enveloppements corporels aux plantes ou exfoliations stimulantes, nos thérapeutes peuvent parfaire et choyer chaque cm² de votre peau pour vous détendre et vous donner meilleure mine.

GOMMAGE AU SEL ALPIN

Ce gommage revigorant utilise de fins cristaux de sels alpins pour éliminer les impuretés de la peau, améliorant ainsi la circulation et laissant la peau éclatante de santé. Il est le parfait prélude à nos enveloppements et massages.

25 min / CHF 80

SOIN SUISSE SILHOUETTE

Ce traitement intense et raffermissant stimule la circulation grâce à un gommage partiel du corps suivi d'un massage s'attaquant à ses déséquilibres. Un masque corporel aux algues stimule le métabolisme, éliminant l'excès de toxines, les graisses et la rétention d'eau, pour une silhouette élancée et ferme.

80 min / CHF 260

BAIN DE FOIN ALPIN

Depuis des siècles, dans les régions alpines, le bain de foin est utilisé pour soulager les douleurs et favoriser la relaxation. Inspiré de ces anciennes traditions, notre bain de foin alpin vous laissera rafraîchi et revitalisé après un enveloppement dans une couverture chaude sur un lit de foin délicatement parfumé.

45 min / CHF 150

GOMMAGE CORPOREL ALPIN

Associant sel alpin pur, sucre roux et beurres corporels riches, ce gommage complet du corps élimine les peaux mortes et sèches pour révéler une peau de bébé. Il est suivi par une douche chaude et par l'application d'une crème pour le corps au géranium soyeux, conférant ainsi un fini lisse et éclatant.

50 min / CHF 140

SOIN SUISSE RELAXATION DU DOS

On utilise un mélange sur mesure d'huiles chaudes issues de l'aromathérapie pour ce massage du dos profondément relaxant, puis un enveloppement chaud apaisant et soulageant les muscles et les articulations du dos.

50 min / CHF 160

ENVELOPPEMENT MINÉRAL DU CORPS

Riche et nourrissant, notre enveloppement minéral du corps est composé d'algues marines riches en minéraux et en extraits de plantes délicatement parfumées. Faites votre choix parmi deux options:

ENVELOPPEMENT DÉTOX PURIFIANT: Aromatique et réchauffant, cet enveloppement stimule le métabolisme tout en purifiant et en détoxifiant le corps.

ENVELOPPEMENT RELAXATION MUSCULAIRE: Les huiles essentielles de pin et de romarin génèrent un parfum enivrant et contribuent à soulager la fatigue, les douleurs musculaires et les sensations de gêne.

45 min / CHF 140



SOIN RAFRAÎCHISSANT DES JAMBES

Réveillez vos jambes fatiguées avec ce soin relaxant et rééquilibrant qui stimule la circulation et élimine la rétention d'eau. Idéal pour les jambes lourdes après une journée sur les pistes. Ce soin est également bénéfique avant de prendre l'avion.

50 min / CHF 160

BAIN AU LAIT DE CHÈVRE & AU MIEL

Le légendaire bain au lait et au miel s'adapte à la mode locale avec l'utilisation, lors de ce rituel relaxant, de lait de chèvre aux vertus apaisantes et anti-inflammatoires. De riches vitamines s'associent aux acides alpha hydroxylés pour favoriser le renouvellement des cellules et révéler une peau souple et radieuse.

25 min / CHF 110

BAIN ALPIN AU SEL & AUX EXTRAITS DE PLANTES

Purifiez votre peau, éliminez les impuretés et stimulez votre circulation avec notre bain alpin au sel et aux extraits de plantes revigorant; idéal pour se relaxer après le ski.

25 min / CHF 110

RITUELS

Combinez une sélection de nos soins spa préférés et créez votre expérience personnalisée pour chouchouter à la fois votre esprit, votre corps et votre âme.

DÉTOXIFIEZ-VOUS!

Commençant par une exfoliation complète du corps pour rafraîchir la peau et stimuler la circulation, cette expérience spa détoxifiante comprend un enveloppement aux algues nourrissant et riche en minéraux sur notre lit en suspension, et le choix d'un Drainage Lymphatique ou d'un Soin Suisse Silhouette pour rendre votre corps plus mince, léger et resplendissant.

150 min / CHF 420

RAFRAÎCHISSEMENT SUISSE

Coup de jeune et revitalisation assurés. Ce rituel, qui a fait notre réputation, est idéal pour se débarrasser de la fatigue du décalage horaire ou de la sensation de laisser aller. Vous vous sentirez revivre après un gommage corporel et une douche chaude, suivis d'un massage complet du corps et d'un Soin Suisse Intensif Élasto-Collagène, tout deux repulpant la peau et boostant votre éclat naturel.

180 min / CHF 500



BIENFAITS DE LA NATURE

Inspiré par la générosité de Dame Nature, ce rituel relaxant est destiné à vous aider à reconnecter avec vous-même et votre environnement. Il débute par un gommage au sel alpin revigorant, puis d'un massage complet du corps à base d'huiles essentielles naturelles et de pierres chaudes éliminant les tensions et le stress accumulés.

Il se termine par un massage stimulant de la tête qui vous laissera une sensation de fraîcheur et légèreté.

110 min / CHF 300

RITUELS DE LA SUITE SPA ALPINE

Le bien-être partagé: passez un moment privilégié avec un être cher dans notre Suite Spa Alpine en choisissant l'un nos rituels pour deux. Profitez d'un bain de vapeur Rhassoul et d'une baignoire d'hydromassage privés, ainsi que de massages en duo. Vous vous relaxerez enfin autour de rafraîchissements et de délicieuses collations.

RITUEL DE SÉRÉNITÉ ALPIN

Restez zen grâce à notre Rituel de Sérénité Alpin, une spécialité de notre spa. Vous débuterez par un bain de vapeur des plus apaisants pour l'esprit, avant de poursuivre par une exfoliation revigorante de la peau. Ce rituel inclut également un bain odorant imprégné d'un bouquet d'extraits de plantes fraîches des montagnes, idéal pour retrouver paix et sérénité intérieures. Un massage spécialement

pensé pour vous viendra clore la séance. Le stress et les soucis dissipés par ce soin, vous terminerez cet instant à deux l'esprit

libre et le corps détendu.

180 min / CHF 400 par personne

RITUEL RAJEUNISSANT AU RHASSOUL

Plaisir suprême, ce rituel de bien-être par excellence commence par une exfoliation complète qui vous débarrassera des peaux mortes de la tête aux pieds pour vous préparer à un masque corporel au Rhassoul, riche en minéraux. Le corps enduit d'argile, vous entrerez dans votre cabine de Rhassoul privée pour une cure de jouvence à la vapeur. Une fois votre peau soyeuse et souple, vous profiterez d'un Massage sur Mesure de 80 minutes qui apaisera toute tension résiduelle. Vous savourerez ensuite l'intimité de votre suite exclusive où vous attendra un plateau de collations et de boissons saines.

150 min / CHF 310 par personne





BEAUTÉ

Pour des tresses parfaites et des ongles impeccablement vernis, ne cherchez pas plus loin. Nos praticiennes expertes en beauté vous proposent toute une gamme de soins capillaires et esthétiques.

Découvrez ci-dessous les services les plus demandés.

MAINS & PIEDS

Manucure ou pédicure Spa *50 min / CHF 120*

Manucure ou pédicure Spa avec vernis *60 min / CHF 140*

ESTHÉTIQUE

Création de ligne sourcils *À partir de CHF 35*

Teinture cils & sourcils *À partir de CHF 55*

Création de ligne & teinture complète *À partir de CHF 65*

Maquillage *Sur demande*

ÉPILATION

Lèvre supérieure *CHF 25*

Aisselles *CHF 40*

Maillot / maillot intégral *CHF 60 / CHF 80*

Demi-jambes / jambes complètes *CHF 70 / CHF 100*

COIFFEUR

	<i>Court</i>	<i>Mi-long</i>	<i>Long</i>
FEMMES			
Coupe, shampooing & brushing	<i>CHF 125</i>	<i>CHF 150</i>	<i>CHF 175</i>
Shampooing & brushing	<i>CHF 95</i>	<i>CHF 110</i>	<i>CHF 125</i>
Coloration des racines	<i>CHF 115</i>	<i>CHF 115</i>	<i>CHF 115</i>
Coloration	<i>CHF 100</i>	<i>CHF 130</i>	<i>CHF 155</i>
Soin couleur	<i>CHF 65</i>	<i>CHF 95</i>	<i>CHF 130</i>
Mèches tête complète	<i>CHF 155</i>	<i>CHF 185</i>	<i>CHF 225</i>
Mèches demi-tête	<i>CHF 140</i>	<i>CHF 155</i>	<i>CHF 185</i>
Soin capillaire Masterbase de Shu Uemura	<i>CHF 70</i>	<i>CHF 70</i>	<i>CHF 70</i>
Extensions	<i>Sur demande</i>		
HOMMES			
Coupe, shampooing & brushing	<i>CHF 95</i>		
Shampooing & brushing	<i>CHF 65</i>		

COOLSCULPTING®

Le CoolSculpting® est une méthode révolutionnaire et non invasive qui vous permet de réduire jusqu'à 30% de graisse corporelle par une thérapie de congélation à -11° C. CoolSculpting® vous permet de remodeler votre silhouette.

À partir de CHF 1'000

Une plaque avec un Soins Suisse Silhouette.

À partir de CHF 1'100

MÉSOThÉRAPIE

La mésothérapie est un traitement médical consistant à injecter des ingrédients actifs tels que des vitamines, des minéraux ou du plasma riche en plaquettes (PRP) par micro-injection sous la peau. Cette méthode peut anticiper et minimiser les signes visibles de vieillissement de la peau.

À partir de CHF 700

Mésothérapie visage avec un Soins Suisse Réparateur & Déstressant.

À partir de CHF 800

BOTOX® & ACIDE HYALURONIQUE

La toxine botulique, aussi connue sous le nom de Botox®, et l'acide hyaluronique aident à prévenir le vieillissement de la peau et à réduire les lignes d'expression du visage en lissant la peau.

À partir de CHF 700



PROGRAMME DÉTOX - 3 JOURS

Comprenant:

UNE APPROCHE MÉDICALE INNOVANTE

Examen médical, consultation nutritionnelle, bilan mode de vie, santé et nutrition, monitoring médical journalier, interprétation des résultats du bilan biologique, consultation médicale de sortie avec recommandations et bilan de suivi à trois mois.

SPA & BIEN-ÊTRE

Un rituel «Détoxifiez-Vous!», un Bain Alpin au Sel & aux Extraits de Plantes, un Bain au Lait de Chèvre & au Miel, un Massage sur Mesure, un Gommage au Sel Alpin, un Enveloppement Détox Purifiant et accès à nos cours collectifs, à la piscine, à la salle de gym et à l'Oasis Thermale.

CHF 7'500 hors hébergement / CHF 8'670 dans une chambre Deluxe Chic de dimanche à mercredi, demi-pension incluse / CHF 9'600 dans une chambre Deluxe Chic de jeudi à samedi, demi-pension incluse

GSTAAD ABSOLU

Un programme médicalisé à la carte utilisant des technologies innovantes et révolutionnaires associées à des examens et des soins sur mesure pour créer une vie plus saine physiquement et mentalement.

Sur demande

BOOSTER BIEN-ÊTRE – 3 JOURS

Comprenant:

UNE MISE EN VALEUR MÉDICALISÉE CENTRÉE SUR LA PERSONNE

Examen médical, consultation nutritionnelle, consultation dermatologique, conseil personnalisé en image, mésothérapie, monitoring médical journalier, interprétation des résultats du bilan biologique, consultation médicale de sortie avec recommandations et bilan de suivi à trois mois.

DES TECHNOLOGIES NOVATRICES

Analyses sanguines, analyse des télomères, analyse des cheveux, analyse de bio-impédance et analyse des oligo-éléments de la peau.

SPA & BIEN-ÊTRE

Un Rituel Rajeunissant au Rhassoul, un Soin Suisse Visage & Cou, un Soin Suisse Silhouette, un Soin Suisse Réparateur & Déstressant, un Massage sur Mesure et accès à nos cours collectifs, à la piscine, à la salle de gym et à l'Oasis Thermale.

CHF 9'500 hors hébergement / CHF 10'670 dans une chambre Deluxe Chic de dimanche à mercredi, demi-pension incluse / CHF 11'600 dans une chambre Deluxe Chic de jeudi à samedi, demi-pension incluse

Ces offres sont valables selon disponibilité et en accord avec la Clinique Rive Gauche.

JEUNES CLIENTS

Nous proposons à nos jeunes clients une gamme de soins spa allant de manucures colorées à des soins du visage équilibrant la peau. Merci de contacter la réception du Spa pour connaître les disponibilités.

Manucure & pédicure Princesse (5-12 ans)	30 min / CHF 40
Manucure ou pédicure Ado avec vernis	60 min / CHF 140
Soin visage Ado (13-16 ans)	50 min / CHF 180
Massage Ado (13-16 ans)	50 min / CHF 160
Coupe enfant (3-12 ans)	30 min / CHF 45





FORME & BIEN-ÊTRE

Lumineuse et aérée, notre salle de gym est pourvue d'équipements derniers cri, parmi lesquels appareils de cardio, de musculation, des poids et des haltères. Celles et ceux qui ont envie d'essayer quelque chose d'un peu différent peuvent défier leurs limites avec nos machines exclusives SensoPro Trainer et Pilates Allegro, tandis que les aficionados de bien-être sont invités à essayer notre large gamme de cours de Pilates et de yoga dans notre salle calme et lumineuse.

ENTRAÎNEMENT FITNESS PARTICULIER

Que votre objectif soit esthétique ou athlétique, nos coachs personnels peuvent créer des programmes d'entraînement sur mesure pour vous aider à l'atteindre et à le dépasser. Adressez-vous à la réception du Spa pour prendre rendez-vous.

COURS DE FITNESS

Nous proposons plusieurs cours de fitness tels que Body Sculpt, Circuit Training et Bootcamps, en plus de nos cours réguliers de yoga et de Pilates. Adressez-vous à la réception du Spa pour plus d'informations.





PHYSIOTHÉRAPIE

N'ignorez pas vos douleurs: notre physiothérapeute qualifié peut identifier toute blessure et tout problème d'alignement corporel pour redonner équilibre et confort à vos mouvements. Notre expert ostéopathe peut, grâce à la thérapie de mobilité et au drainage lymphatique, contribuer à accélérer votre récupération après des maladies physiques allant des entorses à répétition au tennis-elbow en passant par la périostite tibiale et les blessures liées à la course. Adressez-vous à la réception du Spa pour prendre rendez-vous.

YOGA EN PLEINE CONSCIENCE

Retrouvez la voie de la sérénité en chassant le stress avec nos cours de yoga en pleine conscience. Rythme lent et calme du yoga réparateur, dynamisme du yoga Jivamukti ou du Pilates Allegro, nos différents cours pourront répondre à vos besoins du moment.

YOGA FLOW

Notre cours de Yoga Flow vous guidera progressivement vers le bien-être en réalisant des mouvements fluides guidés par la respiration consciente. Constant et apaisant, ce cours procure clarté d'esprit tout en tonifiant le corps.

YOGA JIVAMUKTI

Ce cours dynamique et varié propose une expérience de yoga complète intégrant mantras, travail sur la respiration et séquences de Vinyasa flow revitalisantes, pour terminer avec des méditations profondes et apaisantes.



YOGA REVITALISANT

Harmonisez le corps et l'esprit avec ce cours de yoga holistique réparateur. Une série de poses méditatives vous aidera à relâcher stress et tensions pour retrouver votre équilibre intérieur.

PILATES SUR TAPIS

Réalignez votre centre de gravité et élongez vos muscles au moyen d'exercices sur tapis ciblant l'ensemble du corps. Synchronisés avec une respiration constante, des mouvements puissants amélioreront votre posture et votre flexibilité.

PILATES ALLEGRO

Intensifiant les effets de chaque mouvement par une résistance prononcée, le Pilates Allegro Reformer étire et renforce le corps grâce à des exercices particulièrement intenses et efficaces, tout en respectant les capacités du corps.

PISCINE & JACUZZI

Pour un début de journée énergisant, plongez dans notre piscine intérieure de 15 m, lumineuse et aérée, avant de vous relaxer dans le jacuzzi avec vue sur nos jardins verdoyants. Par beau temps, relaxez-vous sur notre terrasse ensoleillée en sirotant un smoothie ou une tasse de thé et admirez la vue sur les hauteurs de la montagne.



ENTRÉE & COURS

PISCINE

Limitée à l'utilisation de la piscine.

Entrée simple	CHF 30
Entrée simple, enfants de moins de 12 ans	CHF 15

SALLE DE GYM & COURS

Limitée à l'utilisation de la salle de gym ou aux cours collectifs.

Entrée simple salle de gym, cours collectifs, yoga ou Pilates sur tapis	CHF 30
Abonnement (16 sessions)	CHF 400
Abonnement (50 sessions) valable 6 mois	CHF 650

Entrée simple cours Pilates Allegro	CHF 40
Abonnement (11 sessions)	CHF 400

ENTRAÎNEMENT FITNESS PARTICULIER

Session de 60 minutes	CHF 150
Abonnement (11 sessions)	CHF 1'500
Session de 30 minutes	CHF 75
Abonnement (11 sessions)	CHF 750



EXPLORER LES GRANDS ESPACES

Les vastes montagnes et les larges vallées du pays de la Sarine sont à nos portes, alors pourquoi ne pas vous exercer dans les grands espaces? Respirez par conséquent l'air frais alpin lors d'une randonnée sur les pistes en lacets de la montagne, faites du VTT dans la forêt dense ou pratiquez votre sprint en côte sur les pics escarpés de Gstaad. Les accros à l'adrénaline peuvent tester par ailleurs leur courage en faisant du parapente au milieu des pics, en s'attaquant aux rapides ou en dévalant les pistes poudreuses à toute vitesse.

Vous pouvez aussi explorer les sentiers de randonnée seul ou avec nos guides locaux, experts et dotés d'une connaissance détaillée de la région. Consultez la réception du Spa afin de nous permettre de créer un programme personnalisé qui convienne à votre niveau et à votre objectif sportif.

LES ACTIVITÉS DISPONIBLES INCLUENT:

Randonnée	Camping
Trail	Canyoning
VTT	Ski
Descente en fat bike	Ski de randonnée
Cyclisme sur route	Ski de randonnée nordique
Rafting	Raquette
Parapente	Luge
Escalade/escalade sur glace	Motoneige

ADHÉSION LE GRAND SPA

Profitez d'un accès illimité à nos salles de gym, à notre piscine et au jacuzzi, ainsi qu'à notre Oasis Thermale en adhérant au Grand Spa. Choisissez une adhésion qui corresponde à votre mode de vie – mensuelle, saisonnière ou annuelle – afin de profiter de cours illimités de yoga et de Pilates, de tarifs spéciaux pour les soins du spa, et plus encore.

OPTIONS D'ADHÉSION:	<i>Adhésion spa & salle de gym</i>	<i>Adhésion salle de gym uniquement</i>
À l'année	<i>CHF 2'500</i>	<i>CHF 1'700</i>
Hiver	<i>CHF 1'500</i>	<i>CHF 1'050</i>
Été	<i>CHF 1'200</i>	<i>CHF 750</i>
Au mois	<i>CHF 700</i>	<i>CHF 450</i>

Les tarifs indiqués sont des tarifs par personne.

LES AVANTAGES DE L'ADHÉSION AU SPA INCLUENT:

Utilisation de la salle de gym

(Ouvverte tous les jours de 8h00 à 21h00 en saison et les jours de semaine, de 09h00 à 18h00, hors saison)

Utilisation de la piscine intérieure chauffée et du jacuzzi

(Ouverts tous les jours de 8h00 à 21h00 en saison)

Utilisation de l'Oasis Thermale

(Ouvverte tous les jours de 9h30 à 21h00 en saison)

*Accès illimité au yoga collectif, au Pilates sur tapis
et aux cours collectifs*

Parking gratuit pendant votre visite au spa

*Quatre accès gratuits d'une journée au spa pour des amis
ou des membres de la famille, par an*

Un Massage à l'Aromathérapie aux Herbes de 50 minutes gratuit

10% de remise sur tous les soins au spa



COMMENT PROFITER DU SPA

PRENDRE RENDEZ-VOUS

Nous vous recommandons de réserver les soins et rituels à l'avance afin d'éviter toute déception. Pour réserver un soin ou un rendez-vous, adressez-vous au réceptionniste de notre Spa, qui se fera un plaisir d'organiser pour vous l'expérience spa idéale. Si vous séjournez à l'hôtel, composez le 550 depuis votre chambre. Depuis l'extérieur de l'hôtel, composez le +41 (0)33 748 01 01.

ARRIVÉE

Nous vous conseillons d'arriver au spa 45 minutes avant l'heure prévue pour votre soin, afin d'avoir le temps de réaliser votre consultation spa et de profiter de l'ensemble de notre Oasis Thermale. Proposant 17 zones de bien-être et d'expérience différentes, ce labyrinthe comprend une grotte d'inhalation au sel de mer, un sauna aux herbes, un Laconium, un sauna au foin, une fontaine de glace, un sauna infrarouge, une chambre de sudation et plus encore, l'ensemble étant conçu pour réduire le stress et la tension, favoriser un bien-être global et vous préparer à votre expérience spa.

RETARD

Nous attirons votre attention sur le fait que les retards entraîneront une réduction de la durée des soins prévus, afin d'assurer notre ponctualité vis-à-vis du client suivant. Nous vous remercions de votre compréhension et de votre coopération.

POLITIQUE D'ANNULATION

Si vous souhaitez reprogrammer ou annuler votre rendez-vous, veuillez nous contacter au moins cinq heures avant votre soin afin d'éviter des frais d'annulation de 50%. Les absences non signalées entraîneront la facturation intégrale des prestations prévues.

CONSIDÉRATIONS DE SANTÉ

Lors de la réservation, veuillez indiquer au réceptionniste de notre Spa si vous êtes enceinte ou si vous souffrez d'hypertension, d'allergies ou de toute autre pathologie qui pourrait affecter le bon déroulement de votre expérience spa. Ces informations doivent également être notées sur votre formulaire de consultation personnelle à votre arrivée ; elles nous aideront à vous suggérer les soins les mieux adaptés à votre cas.

TENUE DE SPA

Pour votre confort, nous vous fournissons un peignoir et des chaussons en coton haut de gamme, à utiliser dans le spa. Votre thérapeute vous fournira également des sous-vêtements jetables avant le début du soin. Tous nos thérapeutes sont des professionnels qualifiés, ce qui vous garantit qualité de service maximale et intégrité. Ils utiliseront des techniques appropriées pour vous couvrir, afin de protéger à tout moment votre intimité et votre confort.

TENUE DE FITNESS

Le port de chaussures adaptées à l'exercice est obligatoire dans nos salles de gym, et ce, à tout moment.

PISCINE & OASIS THERMALE

Pour des raisons d'hygiène, nous prions tous nos clients de prendre une douche avant d'entrer dans la piscine et dans l'Oasis Thermale. Il est important de rester hydraté dans l'Oasis Thermale; merci de boire beaucoup d'eau avant, pendant et après avoir utilisé les installations. Nous vous prions de noter que l'Oasis Thermale est une zone mixte.

APPAREILS MOBILES

Afin de préserver l'environnement calme et relaxant et de respecter l'intimité de tous les clients, nous vous prions de bien vouloir déconnecter et d'éteindre tous vos appareils mobiles pendant votre visite spa. Nos cabines de relaxation sont considérées comme des zones de tranquillité, nous vous prions donc de penser aux autres clients et de faire le moins de bruit possible.

ZONE NON FUMEUR

Nous vous prions de noter que le spa, les salles de gym et l'Oasis Thermale sont des zones non-fumeur.

RASAGE

Nous vous déconseillons de vous raser avant une exfoliation corporelle ou une épilation. Toutefois, nous recommandons aux hommes de se raser deux à trois heures avant un soin du visage.

OBJETS DE VALEUR

Nous ne pouvons être tenus responsables des pertes ou dommages causés à vos effets personnels pendant votre visite. Merci de conserver tous les objets de valeur dans un vestiaire fermé par un cadenas pendant votre visite.

EXIGENCES D'ÂGE

- Soins* Les soins du visage, les massages et les soins corporels sont ouverts aux clients âgés de 16 ans (avec autorisation parentale) et plus. Les services de manucure et de pédicure sont ouverts à tout âge.
- Salle de gym* Un âge minimum de 14 ans est exigé pour accéder à la salle de gym. Les enfants de moins de 16 ans doivent être accompagnés par un adulte.
- Oasis Thermale* Un âge minimum de 14 ans est exigé pour accéder à l'Oasis Thermale. Les enfants de moins de 16 ans doivent être accompagnés par un adulte.
- Piscine* Les enfants de tout âge sont les bienvenus pendant les horaires qui leurs sont dédiés. Nous demandons aux enfants de moins de 14 ans d'être accompagnés d'un adulte. Merci de respecter les horaires spécifiques pour les familles, ainsi que nos heures de barbotage de 14h00 à 16h00. Après 17h00 (en hiver) et 18h00 (en été) la piscine est réservée uniquement aux clients âgés de plus de 14 ans.

HEURES D'OUVERTURE

- Spa: 08h00 – 21h00
Salle de gym: 08h00 – 21h00
Oasis Thermale: 09h30 – 21h00
Soins: 10h00 – 21h00
Coiffeur: 10h00 – 20h00

ENTRÉE SPA

Inclut l'accès à toutes les installations du spa, y compris l'Oasis Thermale et la piscine.

- Entrée simple: CHF 80
Abonnement (11 sessions): CHF 750



LE GRAND BELLEVUE

3780 GSTAAD, SWITZERLAND
T +41 33 748 01 01
BELLEVUE-GSTAAD.CH/SPA