



# LE SPA

ALPARENA

VOTRE  
BIEN-ÊTRE  
AU SOMMET  
YOUR  
WELLBEING  
AT THE SUMMIT



**THALGO**  
LA BEAUTE MARINE



## LES SOINS DU CORPS BODY CARES

P7

- . Les gommages du monde  
*World scrubs* P8
- . Les soins Rêve de Douceur  
*Dream of softness cares* P9
- . Les massages du monde  
*Massages from around the world* P10
- . Les massages sensoriels  
*Sensory massages* P12
- . Les rituels du monde  
*World rituals* P14
- . Les soins minceur  
*Slimming treatments* P16
- . Le programme détox  
*Detox programme* P17

## LES SOINS DU VISAGE FACE CARES

P18

- . Les soins du regard  
*Eyebrow cares* P19
- . Les soins fondamentaux  
*Essential cares* P20
- . Les soins anti-âge  
*Anti-ageing cares* P21

## LES FORMULES FORMULAS

P22

- . Les combinés  
*Combined* P23
- . Les duos  
*Duos* P24
- . Les cartes  
*Cards* P25
- . Les day pass  
*Day pass* P26

## LES ONGLES NAILS

P27

## LES PRODUITS ESSENTIELS THALGO THALGO'S ESSENTIAL PRODUCTS

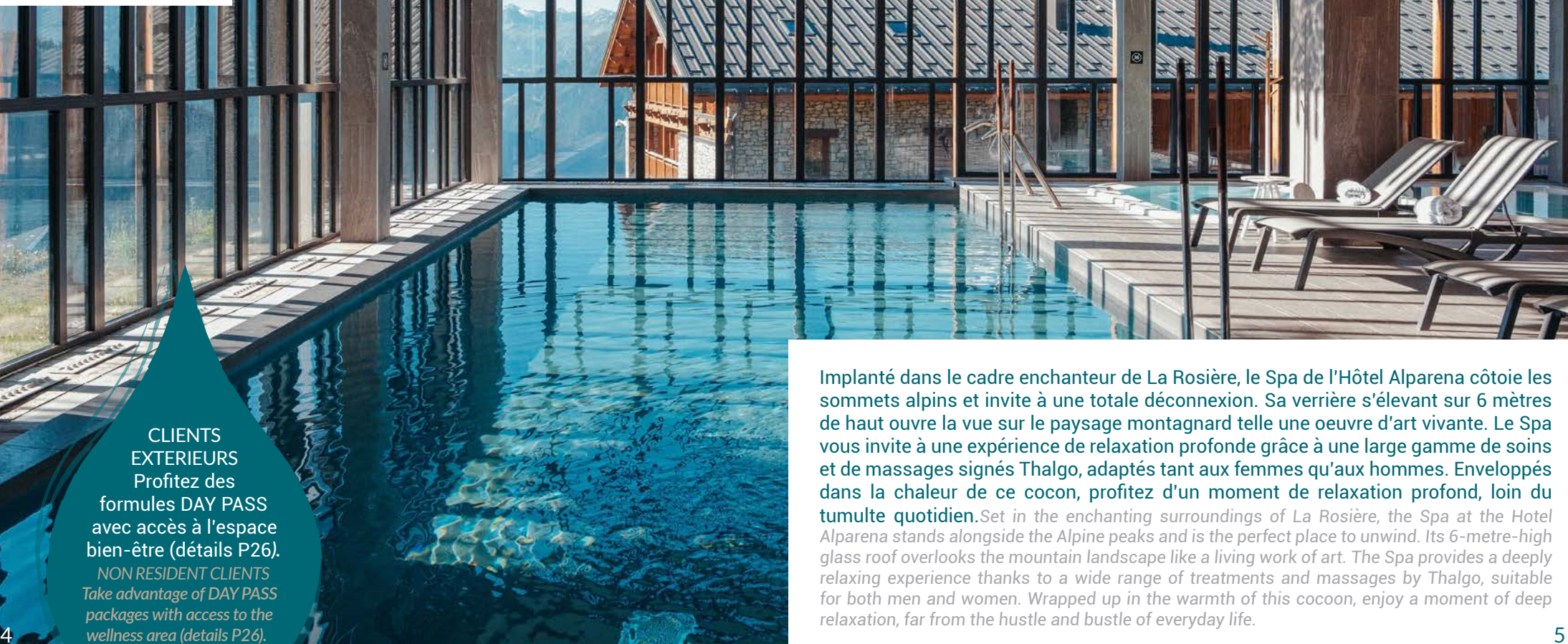
P28

- Piscine
- Pataugeoire
- Saunas\*
- Hammams
- Bains à bulles\*
- Salle de fitness
- Soins et massages

- Swimming pool
- Paddling pool
- Saunas\*
- Hammams
- Hot tubs\*
- Gym
- Treatments and massages

\* Intérieurs & extérieurs

\* Interior & exterior



**CLIENTS  
EXTERIEURS**  
Profitez des  
formules DAY PASS  
avec accès à l'espace  
bien-être (détails P26).

*NON RESIDENT CLIENTS  
Take advantage of DAY PASS  
packages with access to the  
wellness area (details P26).*

Implanté dans le cadre enchanteur de La Rosière, le Spa de l'Hôtel Alparena côtoie les sommets alpins et invite à une totale déconnexion. Sa verrière s'élevant sur 6 mètres de haut ouvre la vue sur le paysage montagnard telle une oeuvre d'art vivante. Le Spa vous invite à une expérience de relaxation profonde grâce à une large gamme de soins et de massages signés Thalgo, adaptés tant aux femmes qu'aux hommes. Enveloppés dans la chaleur de ce cocon, profitez d'un moment de relaxation profond, loin du tumulte quotidien. Set in the enchanting surroundings of La Rosière, the Spa at the Hotel Alparena stands alongside the Alpine peaks and is the perfect place to unwind. Its 6-metre-high glass roof overlooks the mountain landscape like a living work of art. The Spa provides a deeply relaxing experience thanks to a wide range of treatments and massages by Thalgo, suitable for both men and women. Wrapped up in the warmth of this cocoon, enjoy a moment of deep relaxation, far from the hustle and bustle of everyday life.

# THALGO

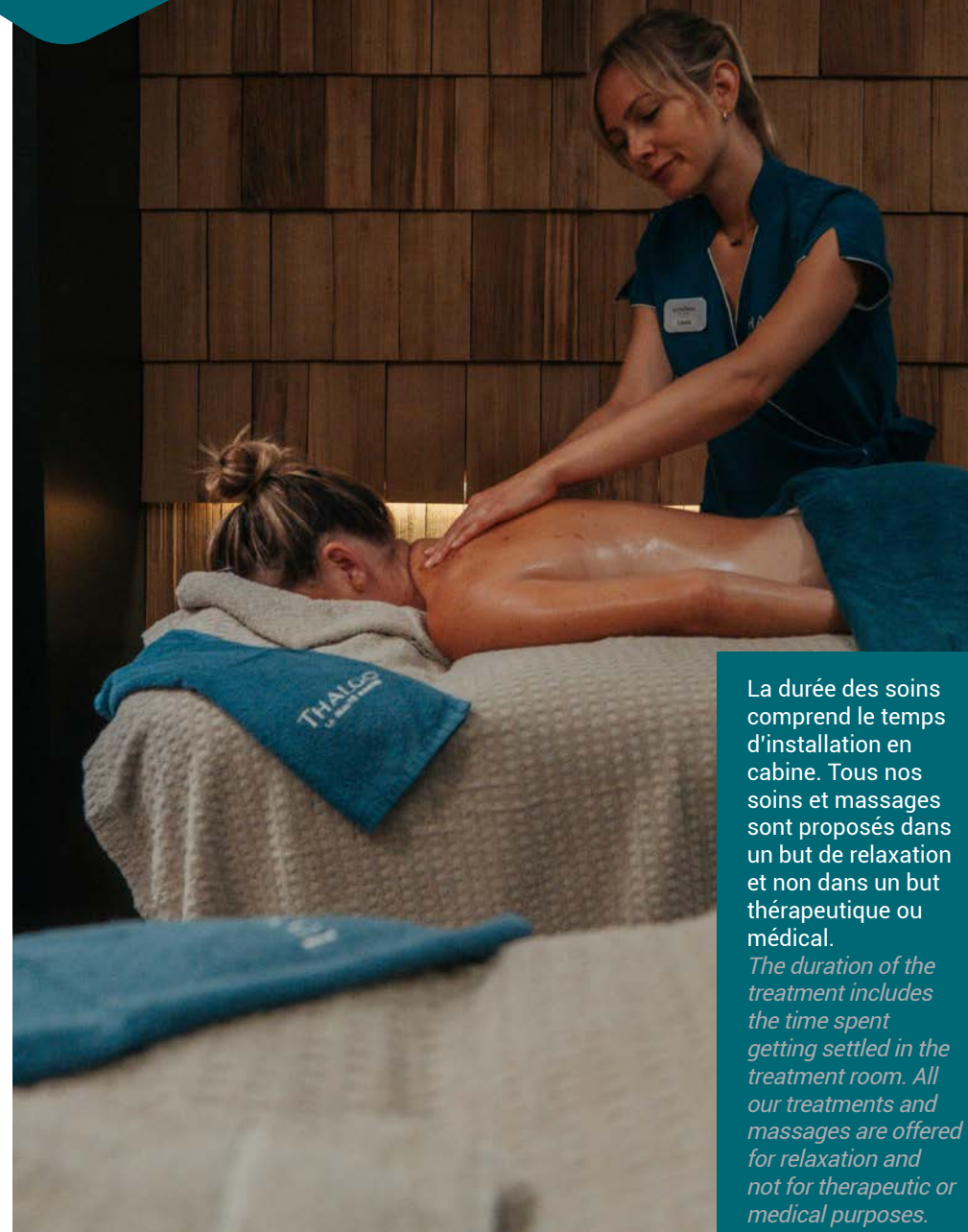
LA BEAUTÉ MARINE

L'Hôtel Alparena\*\*\*\* & Spa s'associe à Thalgo pour prendre soin de vous. Une marque française, leader et pionnière en cosmétologie marine depuis 1964, qui prend en compte l'éthique, les valeurs, la qualité des ingrédients naturels et des bienfaits que procurent ses produits. *Hotel Alparena\*\*\*\* & Spa has teamed up with Thalgo to pamper you. A French brand, leader and pioneer in marine cosmetology since 1964, which takes into account ethics, values, the quality of natural ingredients and the beneficial effects of its products.*

Thalgo s'appuie sur un double ancrage pharmaceutique et méditerranéen en utilisant des actifs et des protocoles réalisés à base d'extraits marins et d'algues qui revitalisent le corps et l'esprit. *Thalgo's products are based on both pharmaceutical and Mediterranean roots, using active ingredients and protocols based on marine extracts and seaweed to revitalise body and mind.*



## LES SOINS DU CORPS BODY CARES



La durée des soins comprend le temps d'installation en cabine. Tous nos soins et massages sont proposés dans un but de relaxation et non dans un but thérapeutique ou médical.

*The duration of the treatment includes the time spent getting settled in the treatment room. All our treatments and massages are offered for relaxation and not for therapeutic or medical purposes.*

### LES 5 ENGAGEMENTS THALGO

*Thalgo's 5 commitments*



## LES GOMMAGES DU MONDE WORLD SCRUBS

25mn ..... 45€

- **GOMMAGE ÎLES PACIFIQUE**

Gommage gourmand au sable blanc de Bora Bora, sel marin, vanille de Tahiti et coques de coco.

**PACIFIC ISLANDS SCRUB**

*Gourmet scrub with white sand from Bora Bora, sea salt, Tahitian vanilla and coconut shells.*

- **GOMMAGE MER DES INDES**

Soin stimulant inspiré des traditions ayurvédiques à la poudre de gingembre pour exfolier et parfumer votre corps.

**INDIAN SEA SCRUB**

*Stimulating treatment inspired by Ayurvedic traditions with ginger powder to exfoliate, nourish and perfume your body.*

- **GOMMAGE MERVEILLE ARCTIQUE**

Texture étonnante aux micro-flocons de sels exfoliants, qui purifie le corps et laisse une peau merveilleusement douce et veloutée.

**ARCTIC WONDER SCRUB**

*An amazing texture with micro-flakes of exfoliating salts that purify the body and leave the skin feeling wonderfully soft and velvety.*

## LES SOINS REVE DE DOUCEUR

*DREAM OF SOFTNESS CARES*

- **COLD CREAM MARINE**

60 mn ..... 115€

Soin nourrissant, dédié aux peaux sèches à très sèches. Tout commence avec l'application d'un enveloppement corporel accompagné d'un massage du crâne, des trapèzes et de la nuque. Ensuite, détendez-vous grâce à un massage complet du corps réalisé avec des manoeuvres de lissage pour une détente et une évasion absolue. *A nourishing treatment for dry to very dry skin. It begins with the application of a body wrap and a massage of the scalp, trapezius and neck. Then, relax with a full-body massage using smoothing movements for absolute relaxation and escape.*

- **DEEP COLD CREAM MARINE**

90 mn ..... 145€

Laissez-vous tenter par un moment de douceur approfondi grâce à un gommage exfoliant supplémentaire afin de préparer votre peau à recevoir le soin Cold Cream Marine.

*Let yourself be tempted by a moment of extra softness with an additional exfoliating scrub to prepare your skin for the Cold Cream Marine.*

BB L'ALLIANCE D'UN  
ENVELOPPEMENT  
ET D'UN MASSAGE  
RELIPIDANT

*THE COMBINATION OF A BODY WRAP AND A  
REPLENISHING MASSAGE*

CORPS BODY

CORPS BODY

• **CALIFORNIEN : le délassant**

50 mn ..... 95€ ou 75 mn ..... 135€

Massage doux et délassant, parfait pour un moment de relaxation. Un classique dans l'univers du bien-être.

*CALIFORNIAN: relaxing*

*A gentle, soothing massage, perfect for a moment of relaxation. A classic in the world of wellbeing.*

• **HAWAIEN : le relaxant**

50 mn ..... 95€

Directement inspiré du Lomi-Lomi et de la culture Polynésienne, ce massage aux manœuvres lentes mais appuyées vous procurera un sentiment de détente et d'évasion absolue.

*HAWAIEN: escaping*

*Directly inspired by Lomi-Lomi and Polynesian culture, this massage, with its slow and sustained movements, will give you a feeling of absolute relaxation and escape.*

• **INDIEN : le rééquilibrant**

50 mn ..... 105€

Massage dynamisant issu de la tradition indienne ayurvédique qui rééquilibre l'énergie intérieure. Le corps et l'esprit retrouvent leur vitalité essentielle.

*INDIAN: balancing*

*An energising massage based on the Indian ayurvedic tradition that rebalances your inner energy. Body and mind regain their essential vitality.*



LES MASSAGES DU MONDE

MASSAGES FROM AROUND THE WORLD

• **SUÉDOIS : le sportif**

50 mn ..... 105€

Massage profond aux enchaînements de frictions et pressions, idéal pour récupérer après l'effort, libérer les tensions et déloger le stress.

*SWEDISH: sporty*

*A deep massage using a combination of friction and pressure, ideal for recovering after exercise, releasing tension and relieving stress.*

• **SIGNATURE : l'expertise**

50 mn ..... 115€ ou 75 mn ..... 145€

Massage sur-mesure réalisé selon la spécialité de nos Spa praticiens et en fonction de vos besoins.

*SIGNATURE MASSAGE: expertise*

*Tailor-made massage depending on the specialities of our Spa practitioners and your needs.*

• **SUR-MESURE : l'intuitif**

25 mn ..... 55€

Composez vous-même votre massage en choisissant la zone du corps souhaitée ainsi que la pression désirée.

*THE TAILOR-MADE MASSAGE: instinctive*

*Create your own massage by choosing the area of the body you want to massage and the pressure you want to apply.*

CORPS BODY

3 CONSEILS BEAUTÉ  
3 BEAUTY TIPS

Vous êtes ce que vous mangez !  
You are what you eat!

Les bactéries de l'écran de votre téléphone sont nocives.  
Bacteria on your phone screen are harmful.

Respectez les dates de péremption de vos cosmétiques.  
Respect the expiry dates of your cosmetics.

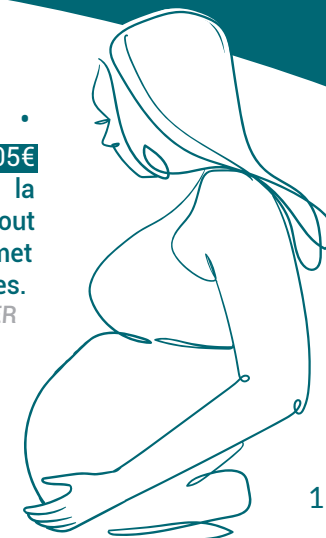
FUTURE MAMAN •

25 mn ..... 65€ OU 50 mn ..... 105€

Un vrai moment de détente et de réconfort pour la maman (du 4ème au 7ème mois de grossesse) tout comme pour le bébé. Le massage prénatal permet de soulager les tensions et les fatigues musculaires.

*EXPECTANT MOTHER*

*A real moment of relaxation and comfort for both mother (from the 4th to the 7th month of pregnancy) and baby. Prenatal massage helps relieve muscular tension and fatigue.*



## LES MASSAGES SENSORIELS

### SENSORY MASSAGES

- **PIERRES CHAUDES**

75 mn ..... 145€

Les pierres chaudes procurent une sensation de bien-être et ont différentes vertus thérapeutiques telles que le lâcher-prise, la relaxation des muscles et l'amélioration de la circulation sanguine.

#### HOT STONES

Hot stones provide a feeling of wellbeing and have a number of therapeutic benefits, such as helping you to let go, relaxing your muscles and improving blood circulation.

- **MASSAGE A LA BOUGIE**

50 mn ..... 110€

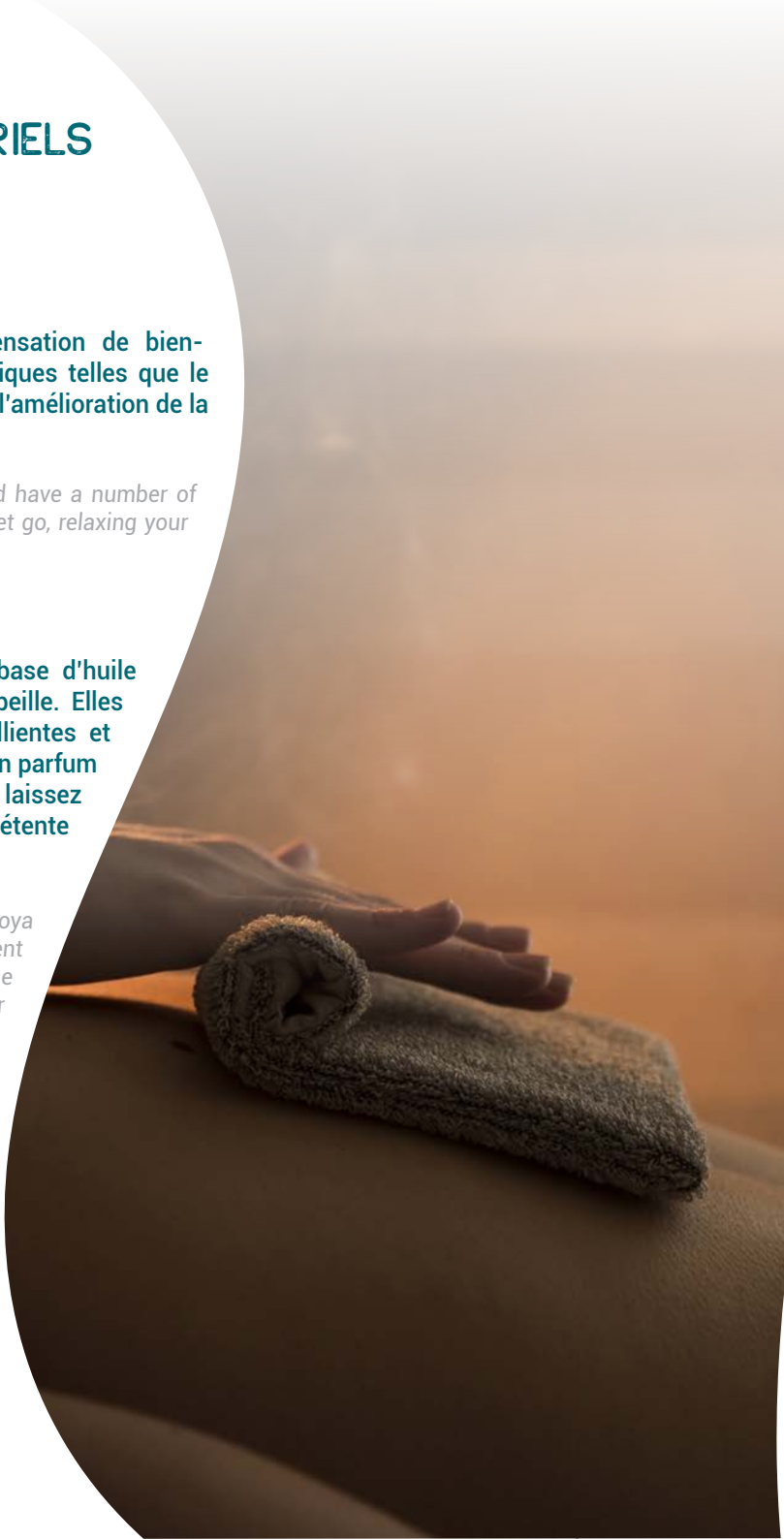
Nos bougies sont 100% naturelles à base d'huile de soja, de noix de coco et de cire d'abeille. Elles possèdent d'excellentes propriétés émollientes et apportent une extrême douceur ainsi qu'un parfum délicat. Choisissez votre parfum favori et laissez vous transporter pour un moment de détente assurée.

#### MASSAGE BY CANDLELIGHT

Our candles are 100% natural, made from soya oil, coconut and beeswax. They have excellent emollient properties and provide extreme softness and a delicate fragrance. Choose your favourite scent and enjoy a moment of deep relaxation.



Les bougies utilisées lors de votre massage sont en vente à l'accueil du Spa. The candles used during your massage are on sale at the Spa reception desk.



- **CUIR CHEVELU \***

15 mn ..... 35€

Massage de la zone crânienne, des trapèzes et de la nuque pour une détente et une évasion absolue.

#### SCALP MASSAGE

A cranial, trapezius and neck massage for total relaxation and escape.

- **REFLEXOLOGIE PLANTAIRE**

40 mn ..... 115€

Stimulations de points de réflexologie, associés à des mouvements enveloppants, dans un but de détente et de bien-être. Ce massage des pieds agit sur tout le corps en dénouant les tensions en profondeur.

#### FOOT REFLEXOLOGY

Stimulation of reflexology points, combined with enveloping movements, to promote relaxation and well-being. This foot massage acts on the whole body, relieving tension deep down.

- **MASSAGE DES PIEDS ET DES JAMBES \***

25 mn ..... 55€

+ GOMMAGE SCRUB 50 mn ..... 95€

Le massage des pieds et des jambes dénoue les blocages et décontracte les muscles. Il stimule la circulation sanguine. Le corps retrouve ainsi son équilibre.

#### A FOOT AND LEGS MASSAGE

Foot and leg massage loosens blockages and relaxes muscles. It stimulates blood circulation. The body regains its balance.

\* **MASSAGE CUIR CHEVELU + MASSAGE PIEDS ET JAMBES**  
= 40 mn ..... 80€

HEAD MASSAGE + THE FOOT AND LEGS MASSAGE  
= 40 MN ..... 80€



**LES RITUELS** : alliance d'un gommage et d'un massage pour un soin haute nutrition.  
*RITUALS: combination of exfoliation and massage for a highly nourishing treatment.*



• **RITUEL MERVEILLE ARCTIQUE**

90 mn ..... 140€

Gommage aux flocons de sel suivi d'un massage nordique. Détente et libération des tensions musculaires, grâce à l'alliance du chaud des mouvements toniques et du froid des bulles glacées relaxantes.

*ARCTIC WONDER RITUAL*

*Salt flake body scrub followed by a Nordic massage. Relaxation and release of muscular tension, thanks to the combination of warm, invigorating movements and cold, relaxing ice balls.*

• **RITUEL MER DES INDES**

90 mn ..... 140€

Gommage et massage inspirés de l'ayurvéda\* et basés sur la science des Marmas pour retrouver une harmonie entre le corps et l'esprit.

*INDIAN SEA RITUAL*

*Scrub and massage inspired by ayurveda and based on the science of Marmas to restore harmony between body and mind.*



• **RITUEL ÎLES PACIFIQUE**

90 mn ..... 135€

Gommage gourmand des îles, suivi d'un massage mahana aux ballotins de sable chaud de Bora Bora et à l'huile de monoï à la vanille, pour une relaxation intense.

*PACIFIC ISLANDS RITUAL*

*A gourmet scrub from the islands, followed by a mahana massage using hot sand from Bora Bora and vanilla monoï oil for intense relaxation.*

\* **L'AYURVÉDA**

est une médecine holistique de plus de 5000 ans qui est en perpétuelle ascension. Son but : rééquilibrer le corps et l'esprit en s'appuyant sur différentes pratiques comme les massages, le yoga et une bonne alimentation.

*Ayurveda is a holistic medicine that has been around for over 5,000 years and is constantly evolving. Its aim is to rebalance the body and mind using a variety of practices such as massage, yoga and a healthy diet.*



## LES SOINS MINCEUR SLIMMING CARES

### • JAMBES LÉGÈRES FRIGI THALGO

50 mn ..... 85€

Soin confort contre la sensation de «jambes lourdes» et la rétention d'eau. Ce soin rafraîchissant procure une sensation de bien-être immédiate, défatigue et améliore la circulation. Vos jambes sont alors plus légères et les sensations désagréables et douloureuses des jambes lourdes disparaissent.

#### FRIGI THALGO LIGHT LEGS

Comfort treatment to combat the sensation of «heavy legs» and water retention. This refreshing treatment provides an immediate sensation of wellbeing, relaxes and improves circulation. Your legs feel lighter and the unpleasant, painful sensation of heavy legs disappears.

### • ANTICELLULITE ET FERMÉTÉ BODY SCULPT

50 mn ..... 95€

Le massage palper rouler permet de décongestionner le tissu cutané, favorisant l'élimination de l'aspect peau d'orange qui résulte d'une mauvaise circulation lymphatique.

#### ANTI-CELLULITE AND BODY SCULPT

The palpate and roll massage decongests the skin tissue, helping to eliminate the orange peel appearance which results from poor lymphatic circulation.

### • DRAINAGE LYMPHATIQUE \*

50 mn ..... 90€

- Stimulation de la circulation de la lymphe (massage manuel spécifique)
- Mouvements lents et doux avec variations de pression pour agir sur l'inconfort lié à la rétention d'eau

#### LYMPHATIC DRAINAGE

- Stimulation of lymph circulation (specific manual massage)
- Slow, gentle movements with variations in pressure to act on discomfort caused by water retention

\* Technique de massage douce, dont l'objectif est d'améliorer la circulation sanguine et lymphatique. Ce drainage permet de détoxifier le corps, de renforcer le système immunitaire et de limiter les sensations de lourdeur ou gonflement. A gentle massage technique designed to improve blood and lymph circulation. This drainage helps to detoxify the body, strengthen the immune system and reduce feelings of heaviness or swelling.



## PROGRAMME DETOX DETOX PROGRAM

### • 6 JOURS - 3 SOINS

6 DAYS - 3 CARES

150 mn ..... 240€

#### 1) ANTI-CELLULITE

- Activation de la circulation (enveloppement chaud)

- Destockage des cellules adipeuses (manoeuvre de pétrissage et de lissage)

#### ANTI-CELLULITE

- Activates circulation (warm body wrap)
- Destocking fat cells (kneading and smoothing)

#### 2) DRAINAGE LYMPHATIQUE \*

- Stimulation de la circulation de la lymphe (massage manuel spécifique)

- Mouvements lents et doux avec variations de pression pour agir sur l'inconfort lié à la rétention d'eau

#### LYMPHATIC DRAINAGE

- Stimulation of lymph circulation (Specific manual massage)
- Slow, gentle movements with variations in pressure to act on discomfort caused by water retention

#### 3) RAFFERMISSEMENT

- Vasoconstriction des vaisseaux sanguins (enveloppement froid)

- Destockage des cellules adipeuses (manoeuvre de pétrissage et de lissage)

#### FIRMING

- Vasoconstriction of blood vessels (cold pack)
- Destocking fat cells (kneading and smoothing)

Pour un meilleur résultat, nous recommandons de réaliser un soin toutes les 48h. For better results, we recommend doing a care every 48 hours.

# LES SOINS DU VISAGE

## FACE CARES



# LES SOINS DU REGARD

## EYELASH CARES

- **SOIN BOOSTER REGARD BY THALGO**

30 mn ..... 55 €

Ce soin express ultra concentré en acide hyaluronique réticulé, repulpe les rides du contour de l'œil en 30 minutes chrono et pour toute la journée. Les contours des yeux sont repulpés et le regard paraît immédiatement plus jeune.

- **EYE BOOSTER TREATMENT BY THALGO**

This express treatment, ultra-concentrated in cross-linked hyaluronic acid, plumps up wrinkles around the eyes in just 30 minutes and lasts all day long. The eye contours are plumped up and the eyes look immediately younger.

## SOINS DES SOURCILS

EYEBROW CARES

- **EPILATION DES SOURCILS**

EYEBROW WAXING

20 mn ..... 15 €

- **EPILATION DES SOURCILS AVEC TEINTURE**

EYEBROW WAXING WITH DYEING

35 mn ..... 35 €

## SOINS DES CILS

EYELASH CARES

- **RÉHAUSSEMENT DE CILS AVEC TEINTURE**

EYELASH RAISE WITH DYEING

40 mn ..... 65 €



# LES SOINS FONDAMENTAUX

## ESSENTIAL CARES

### • SOIN HYDRATANT

60 mn ..... 90€

**SOURCE MARINE** : reminéralise la peau en profondeur.

**MOISTURISING CARE**

*MARINE SOURCE: deeply remineralises the skin.*

### • SOIN NOURISSANT

60 mn ..... 90€

**COLD CREAM MARINE** : pour les peaux sèches et sensibles, présentant des sensations d'inconfort récurrentes. Retrouvez une peau apaisée.

**NOURISHING CARE**

*COLD CREAM MARINE: for dry, sensitive skin with recurring sensations of discomfort. Regain soothed skin*

### • SOIN DÉSINCRUSTANT **NEW**

60 mn ..... 90€

Parfait pour les peaux grasses. Nettoie en profondeur et élimine les comédons et les impuretés pour une peau fraîche et purifiée.

**CLEANSING CARE**

*Perfect for oily skin. Deeply cleanses and eliminates blackheads and impurities for fresh, purified skin.*

### • SOIN MATIFIANT

60 mn ..... 90€

Pour les peaux mixtes à grasses, présentant des pores dilatés, des brillances ou des imperfections.

**MATIFYING CARE**

*Ideal for combination skin to oily skin with dilated pores, shine or imperfections.*

### • SPIRULINE BOOST **NEW**

60 mn ..... 90€

Shot marin énergisant qui lisse et redonne de l'éclat aux peaux polluées et fatiguées.

*An energising marine shot that smoothes and restores radiance to tired, polluted skin.*

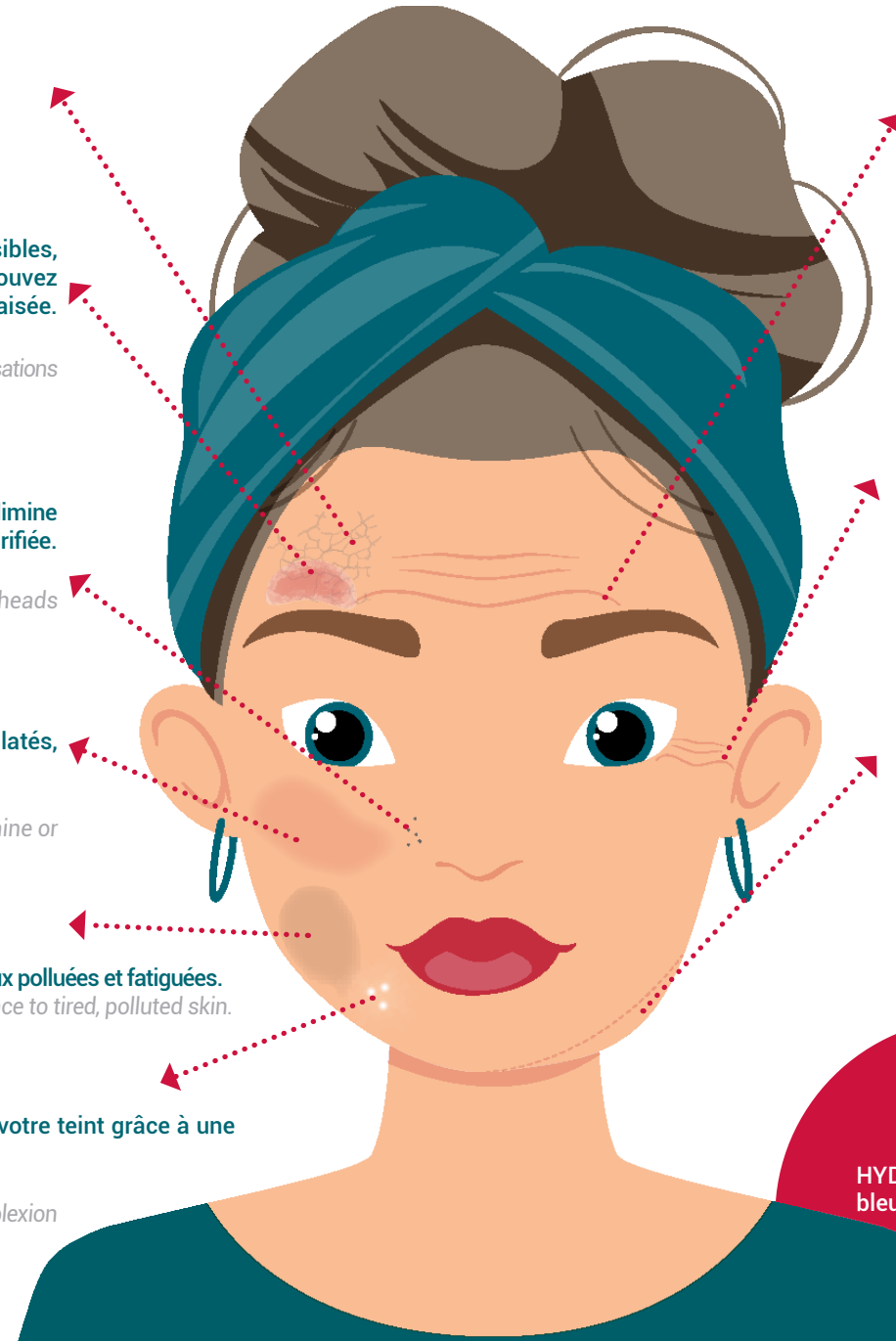
### • SOIN COUP D'ÉCLAT

30 mn ..... 65€

Un coup d'éclat express qui apporte de la luminosité à votre teint grâce à une sélection de produits adaptés à votre type de peau.

**RADIANCE BOOSTING CARE**

*An express radiance boost that brings luminosity to your complexion thanks to a selection of products adapted to your skin type.*



# LES SOINS ANTI-ÂGE

## ANTI-AGEING CARES

### DÉCOUVERTE FACE PALP •

30 mn ..... 75€

Soin repulpant de palper rouler visage, pour une efficacité anti-âge visible en 30 minutes seulement.

**FACE PALP DISCOVERY**

*A plumping palpating roll-on treatment for visible anti-ageing results in just 30 minutes.*

### DÉCOUVERTE FACE PALP + MASQUE SHOT •

45 mn ..... 85€

**FACE PALP DISCOVERY + MASK SHOT**

### SOIN COMBLEUR ANTI-ÂGE •

60 mn ..... 95€

**HYALU-PROCOLLAGÈNE** : soin ride à ride associant acide hyaluronique & procollagène marin, pour une peau repulpée.

**ANTI-AGEING FILLING CARE**

*HYALURONIC FACE TREATMENT: a wrinkle-to-wrinkle treatment combining hyaluronic acid and marine procollagen, for a smoothing effect and plumped-up skin.*

### SOIN LIFTANT ANTI-ÂGE •

60mn ..... 105€

**SILICIUM MARIN** : soin raffermissant anti-âge riche en Silicium Marin, pour agir efficacement contre les rides et le relâchement cutané.

**ANTI-AGEING LIFTING**

*MARINE SILICON: anti-ageing firming treatment rich in Marine Silicium, to act effectively against wrinkles and sagging skin.*

### SOIN VISAGE THALGOMEN •

**THALGOMEN FACE CARE**

30 mn ..... 65€ ou 60 mn ..... 80€

**HYDRATATION EXTRÊME** : soin enrichi en extrait d'algue bleue vitale, complexe cellulaire énergisant agissant comme un véritable booster d'hydratation.

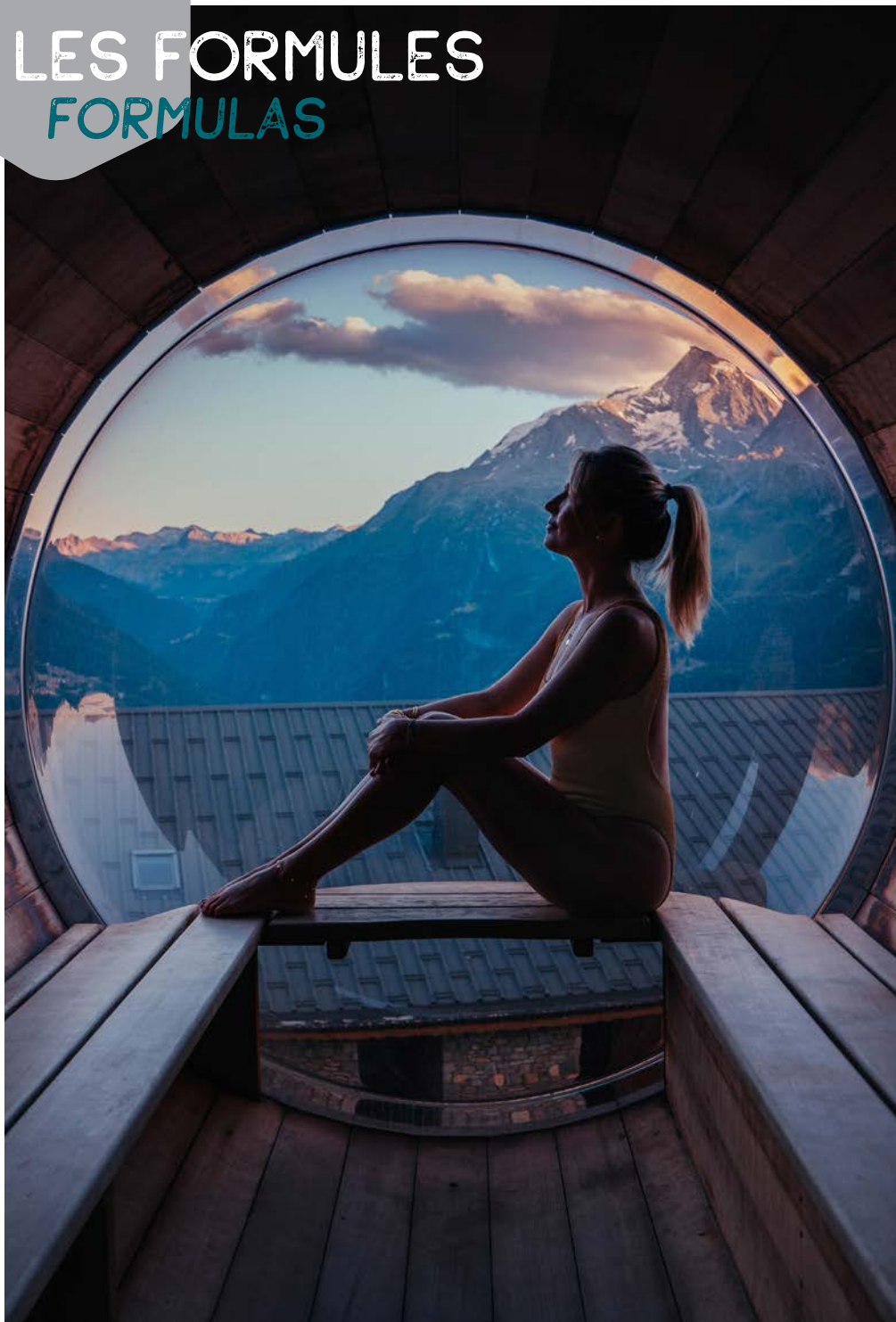
**EXTREME HYDRATION: enriched with vital blue algae extract, a cell-energising complex.**

*A real healthy glow effect.*



# LES FORMULES

## FORMULAS



## VISAGE & CORPS

### FACE & BODY

#### • COMBINÉ MER

55 mn ..... 115€

- Soins du visage Face Palp, Coup d'éclat, Booster regard ou Thalgomen de 30 mn.

- Massage sur-mesure de 25 mn.

#### SEA EXPERIENCE

- 30 mn soins visage de votre choix entre Face Palp, Radiance Boosting, Eye Booster ou Thalgomen

- 25 mn massage personnalisé

#### • COMBINÉ OCEAN

110 mn ..... 180€

- Soins du visage fondamental ou Thalgomen de 60 mn

- Massage du monde (hors massage Signature) au choix de 50 mn

#### OCEAN EXPERIENCE

- 60 mn soins visage essentiels ou anti-âge

- 50 mn massage du monde (sauf massage Signature) de votre choix

#### • COMBINÉ 5 OCEANS

135 mn ..... 210€

- Soins du visage fondamental ou anti-âge de 60 mn

- Gommage au choix de 25 mn

- Massage du monde (hors massage Signature) au choix de 50 mn

#### 5 OCEANS EXPERIENCE

- 60 mn soins visage essentiels ou anti-âge

- 25 mn gommage de votre choix

- 50 mn massage du monde (sauf massage Signature) de votre choix

COMBINÉS COMBINÉ



# LES DUOS

## DUOS

DUOS

### ADULTES ADULTS

#### PARENTS / ENFANTS PARENT / CHILD

##### • COMPLICITÉ MASCULINE

55 mn ..... 160€

- Soins du visage Thalgotmen et soins du visage découverte enfant de 30 mn

- Massage sur-mesure de 25 mn

##### MALE COMPLICITY

- 30 mn Thalgotmen and child discovery face care

- 25 mn tailor-made massage

##### • COMPLICITÉ FÉMININE

55 mn ..... 190€

- Soins du visage Face Palp et soins découverte enfant de 30 mn

- Massage sur-mesure de 25 mn

- Pose de vernis

##### FEMALE COMPLICITY

- 30 mn Face Palp and child discovery face care

- 25 mn tailor-made massage

- Nail polish application

Réservé aux enfants de 6 à 16 ans accompagnés d'un parent.  
Reserved for children aged 6 to 16 accompanied by a parent.

• **EXPERIENCE DUO** Massages au choix (hors massage Signature) réalisés simultanément dans notre cabine duo.

*DUO EXPERIENCE* Massages of your choice (except Signature massage) performed simultaneously in our duo cabin.

50 mn ..... 185€

##### • DUO ROMANTIQUE ..... 380€

- Massages au choix de 50 mn (hors massage Signature) réalisés en simultané  
- Privatisation du sauna & du bain nordique extérieur de 30 mn  
- 2 coupes de crémant servies au coucher du soleil

- 2 dîners menu du jour au restaurant bistrannique ALPAGIO

##### ROMANTIC DUO

- 50 mn simultaneous massages of your choice (except Signature massage)

- 30 mn privatisation of outdoor sauna and nordic bath

- 2 glasses of sparkling wine at sunset

- 2 dinners from the daily menu at the ALPAGIO bistrannique restaurant



# CARTES 3 MASSAGES

## 3 MASSAGE CARDS

##### • CARTE MER

3x 25 mn ..... 150€

3 massages ou gommages au choix  
SEA CARD

3 massages or scrubs of your choice

##### • CARTE OCÉAN

3x 50 mn ..... 270€

3 massages du monde au choix  
OCEAN CARD

3 massages from around the world of your choice

# CARTES CADEAUX

## GIFT CARDS

##### • CARTE BIEN-ÊTRE FÉMININ

WOMEN'S WELLNESS CARD

GOLD ..... 255€

- Gommage de 25 mn

- Massage du monde de 50 mn

- Soins du visage de 60 mn

(hors soins anti-âge)

- Manucure et pose de vernis

- 25 mn scrub

- 50 mn massage from around the world

- 60 mn face care

- Manicure and nail polish

SILVER ..... 150€

- Massage du monde de 25 mn

- Soins du visage de 30 mn

- Manucure et pose de vernis

- 25 mn massage from around the world

- 30 mn face care

- Manicure and nail polish

##### • CARTE BIEN-ÊTRE MASCULIN

MEN'S WELLNESS CARD

GOLD ..... 245€

- Massage des pieds de 25 mn

- Massage du cuir chevelu 15 mn

- Massage du visage de 60 mn

- Massage du corps de 50 mn

- 25 mn foot massage

- 15 mn scalp massage

- 60 mn face care

- 50 mn body massage

SILVER ..... 130€

- Massage des pieds de 25 mn

- Massage du cuir chevelu 15 mn

- Massage du corps de 25 mn

- 25 mn foot massage

- 15 mn scalp massage

- 25 mn body massage



# DAY PASS

Pour les clients extérieurs  
For non resident customers

- **SWEET MORNING** ..... 45€
  - Petit déjeuner au restaurant ALPAGIO de 7h30 à 9h30
  - Accès espace bien-être (au RDC) de 10h à 12h
  - Breakfast at ALPAGIO restaurant from 7.30am to 9.30am
  - Access to the wellness area (ground floor) from 10am to 12pm

- **NAMASTE MORNING** ..... 60€
  - Séance de yoga de 7h45 à 8h45
  - Petit-déjeuner au restaurant ALPAGIO de 8h45 à 9h30
  - Accès espace bien-être (au RDC) de 10h à 12h
  - Yoga class from 7.45am to 8.45am
  - Breakfast at ALPAGIO restaurant from 8.45am to 9.30am
  - Access to the wellness area (ground floor) from 10am to 12pm

- **DUO ROMANTIQUE (détails P24)** ..... 380€  
ROMANTIC DUO (details p24)

- **DÉJEUNER & BIEN-ÊTRE DÉCOUVERTE** ..... 65€
  - Accès espace bien-être (au RDC) de 10h à 12h
  - Menu du jour au restaurant SOLARIO**LUNCH AND SPA DISCOVERY**
  - Access to the wellness area (ground floor) from 10am to 12pm
  - Daily menu at SOLARIO restaurant

- **DÉJEUNER & BIEN-ÊTRE EXPÉRIENCE** ..... 160€
  - Massage de 50mn au choix à 9h
  - Accès espace bien-être (au RDC) de 10h à 12h
  - Déjeuner 2 plats ou menu du jour au restaurant SOLARIO**LUNCH AND WELLNESS EXPERIENCE**
  - 50 mn massage of your choice at 9am
  - Access to the wellness area (ground floor) from 10am to 12pm
  - 2 courses meal or menu of the day at SOLARIO restaurant

Seulement en hiver  
In winter only



## LES ONGLES NAILS

Vernis semi-permanent uniquement Semi-permanent nail varnish only

### AVEC DÉPOSE WITH REMOVAL

- **Dépose de vernis + Manucure express** ..... 30€  
Nail polish removal + Express manicure
- **Dépose de vernis + Manucure express + Pose de vernis** ..... 60€  
Nail polish removal + Express manicure + Nail polish application
- **Dépose de vernis + Manucure express + Pose French Manucure** ..... 70€  
Nail polish removal + Express manicure + French nails application

### POSE APPLICATION ONLY

- **Manucure express + Pose de vernis** ..... 45€  
Express manicure + Nail polish application
- **Manucure express + Pose de French Manucure** ..... 55€  
Express manicure + French nails application

### BEAUTÉ COMPLÈTE HAND OR FOOT BEAUTY

- **Beauté mains ou pieds complète sans vernis** ..... 55€  
Hand or foot beauty without nail polish
- **Beauté mains ou pieds complète + Pose de vernis** ..... 85€  
Hand or foot beauty + Nail polish application
- **Beauté mains ou pieds complète + Pose French Manucure** ..... 95€  
Hand or foot beauty + French nails application



- **Calluspeeling & traitement des callosités** ..... 75€

Ce soin professionnel spécial beauté des pieds permet d'éliminer callosités, durillons et crevasses afin de retrouver des pieds sains, doux, lisses et parfaitement hydratés.

Caluspeeling + Callus treatment  
This professional foot beauty treatment eliminates calluses, corns and cracks, leaving your feet healthy, soft, smooth and perfectly moisturised.

### FORFAIT SAISON SEASON PACKAGE

- **6 déposes + manucure + pose de vernis** ..... 270€  
6 express manicures + 6 varnish removals + 6 varnish applications

## LA GAMME « SOURCE MARINE » 'MARINE SOURCE' PRODUCTS By Thalgo

VISAGE  
FACE

La gamme « Source Marine » est spécialement conçue pour hydrater, illuminer et revitaliser la peau en profondeur en tirant parti des bienfaits des actifs marins.

*The 'Marine Source' range is specifically designed to deeply moisturise, illuminate and revitalise the skin by harnessing the benefits of marine active ingredients.*

### 3 PRODUITS « SOURCE MARINE » 3 'MARINE SOURCE' PRODUCTS

**1 GEL CRÈME FRAÎCHEUR HYDRATANT**  
Une crème légère qui hydrate intensément tout en apportant un éclat naturel au teint.

*FRESHENING MOISTURISING GEL CREAM*  
A light cream that intensely moisturises while bringing a natural radiance to the complexion.



**2 SÉRUM DÉSALTÉRANT INTENSIF**  
Un sérum concentré qui booste l'hydratation et aide à unifier le teint.

*INTENSIVE HYDRATION SERUM*  
A concentrated serum that boosts hydration and helps even out the complexion.



**3 MASQUE PRO RÉHYDRATATION**  
Masque crème ultra-hydratant pour repulper et nourrir intensément la peau. Pinceau applicateur intégré.

*PRO REHYDRATION MASK*  
An ultra-hydrating cream mask to plump and intensely nourish the skin. Integrated brush applicator.



**i** Nos Spa praticiens sont à votre disposition pour plus d'informations sur les produits.  
*Our Spa practitioners are at your disposal for more information about the products.*

## LA GAMME « ILES PACIFIQUE » 'PACIFIC ISLANDS' PRODUCTS By Thalgo

CORPS  
BODY

La gamme « Îles Pacifique » s'inspire des traditions de beauté et des ressources naturelles des îles polynésiennes. Elle propose des soins du corps nourrissants, apaisants et hydratants avec des textures exotiques et des parfums envoûtants.

*The 'Pacific Islands' range is inspired by the beauty traditions and natural resources of the Polynesian islands. It offers nourishing, soothing and moisturising body care products with exotic textures and enchanting fragrances.*

### 3 PRODUITS « ILES PACIFIQUE » 3 'PACIFIC ISLANDS' PRODUCTS

**1 HUILE SACRÉE POLYNÉSIEENNE**  
Huile nourrissante et hydratante, qui laisse un fini satiné et un parfum délicatement exotique sur la peau.

*POLYNESIAN SACRED OIL*  
An inspired nourishing and moisturising oil that leaves a satin finish and a delicately exotic fragrance on the skin.



**2 GOMMAGE AUX COQUES DE COCO**  
Riche en coques de coco et sel marin, ce gommage exfolie la peau en douceur et l'enveloppe d'un doux parfum monoï.

*COCONUT SHELL SCRUB*  
Rich in coconut shells and sea salt, this scrub gently exfoliates the skin and envelops it in a gentle Monoi fragrance.



**3 CRÈME ONCTUEUSE DES ÎLES**  
Cette crème fondante, à l'huile de monoï, hydrate la peau et l'enveloppe de notes chaudes et relaxantes.

*SMOOTH ISLAND CREAM*  
This luscious cream, with Monoi oil, moisturises the skin and envelops it in warm, relaxing notes.





# LE SPA

ALPARENA

Il est demandé à notre aimable clientèle de se rendre à l'accueil du Spa 10 minutes avant le début du soin.

Tout retard ne pourra être rattrapé en fin de séance et entraînera donc un raccourcissement du temps destiné au soin lui-même.

Le règlement de la totalité de la prestation sera demandé au moment de la réservation afin de fermement bloquer le créneau horaire. Toute demande de remboursement entrainera des frais de dossier de 5% du montant total de la réservation.

Aux vues de la forte affluence au Spa à certaines périodes, nous vous prions de bien vouloir nous contacter 24 heures à l'avance dans l'éventualité où vous devriez annuler ou modifier l'heure et/ou la date de votre réservation.

Passé ce délai, la prestation sera considérée comme effectuée :

- le montant total de votre soin sera débité
- dans le cas d'une réservation avec un bon cadeau, il sera validé comme utilisé, et ne pourra en aucun cas être remboursé ou reporté.

L'accès à l'espace bien-être est réservé

aux clients Alparena / Les Balcons ainsi qu'aux clients ayant réservé des Day Pass.

*We kindly ask our customers to arrive at the Spa reception desk 10 minutes before the start of the treatment. Any delay cannot be made up at the end of the session and will result in a shortening of the time allotted for the treatment itself.*

*Full payment will be required at the time of booking in order to secure the time slot. Any request for a refund will incur a handling fee of 5% of the total cost of the booking.*

*As the Spa is very busy at certain times, please contact us 24 hours in advance if you need to cancel or change the time and/or date of your booking. After this time, the service will be considered as completed:*

- the total amount of your treatment will be charged*
- in the case of a reservation with a gift voucher, it will be validated as used and cannot be refunded or postponed under any circumstances.*

*Access to the wellness area is reserved for Alparena / Les Balcons customers and Day Pass holders.*

Crédits photos Pictures :

© Thalgo / © Max Coquard-Bestjobers / © 1duvertpour2/ © Manu Reyboz / © Eliza De Waele / © Freepik / © O.P.I / © Léa Brochot / © Istock

CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE TERMS OF SALE



VAL THORENS . BELLE PLAGNE . VAL CENIS . LA ROSIERE





LE SPA

ALPARENA

HOTEL ALPARENA\*\*\*\* & SPA

+33 (0)4 79 22 42 69 - Ligne directe depuis l'hôtel : 400  
spa@hotel-alparena.com - hotel-alparena.com