



Sérénité-Cimes

Le SPA de la MARMOTTE

74260 LES GETS

Tél 04 50 79 86 09 serenicimes@gmail.com

Site : www.hotel-marmotte.com

*Une philosophie du bien-être
dans l'univers cocoon d'un vieux chalet de montagne,
pour un envol au-delà des Cimes.*

*Des rituels de soins multisensoriels pour votre corps et votre esprit,
en partenariat avec
LES GRANDES MARQUES DE SPA*

DECLÉOR
PARIS

Bienvenue dans l'univers de l'aromathérapie

THALGO
LA BEAUTE MARINE

Bienvenue dans les richesses de la mer



HYDROTHERAPIE HYDROTHERAPY

- **Bain hydromassant personnalisé : relaxant, drainant** 30 mn 46 €
HYDROMASSAGE BATH :
RELAXING, DRAINAGE-ENHANCING
- **Bain hydromassant bath + massage de 30 mn** 55 mn 110 €
+ 30 MN RELAXING MASSAGE

LES GOMMAGES EXFOLIATING SCRUBS

- **Soin exfoliant au choix + massage** 55/85 mn 107/145 €
A BODY EXFOLIATING SCRUB YOU CHOSE AND A MASSAGE
- **Confort du dos : gommage + détente** 30 mn 65 €
FOR THE BACK : AN EXFOLIATING SCRUB AND A RELAXING MASSAGE
- **Le rituel Spa du Pied : exfoliation, modelage, masque** 55 mn 100 €
SPA TREATMENT OF THE FOOT : EXFOLIATING SCRUB, MASSAGE, MASK

LES DOUCES ÉVASIONS

VOYAGE DU CORPS ET DE L'ESPRIT

- **Le soin Cocoon Enveloppement** : le gommage + enveloppement au choix
THE COCOON BODY WRAP : EXFOLIATING SCRUB
+ WRAP YOU CHOOSE
55 mn 100 €
- **Le Subli-Cîmes ENVOL**
Gommage, enveloppement, massage détente,
EXFOLIATING SCRUB, BODY WRAP, RELAXING MASSAGE
110 mn 170 €
- **L'envol INDOCÉANE 4 Escales** :
méditerranéenne, égyptienne, indienne,
chinoise (gommage sucré-salé, bain de lait,
massage Ayurvédique,
enveloppement subliminal)
A SALT AND SUGAR EXFOLIATING SCRUB, A MILK BATH,
AYURVEDIC MASSAGE, A SUBLIMINAL BODY WRAP
120 mn 200 €
- **Rituel du PACIFIQUE**
Bain des Lagons, gommage sable Borabora, coco, vanille,
massage Esprit de Polynésie
135 mn 220 €
- **Rituel MERVEILLE ARCTIQUE**
Bains de cristaux, gommage flocons de sel
et massage décontraction profonde
110 mn 185 €
- **Rituel JOYEUX ATLANTIQUE**
Bains ou enveloppement de baume précieux à l'extrait
d'olivine, gommage sable rose et cristal de roche...
massage réénergisant joyeux Atlantique
110 mn 185 €

LES SPAMASSAGES SPAMASSAGES

Les spamassages sont des soins de bien-être et de confort, ou esthétiques, à but non thérapeutique, donnés uniquement 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

SPAMASSAGES ARE ONLY WELL-BEING, AESTHETIC AND NON THERAPEUTIC CARE TREATMENTS, ONLY, IF YOU HAVE A GOOD HEALTH NO PATHOLOGY NO TRAUMATOLOGY PROBLEM. IN A SPA THE TERM "MASSAGES" MAY ALSO BE USED TO EXPRESS BODY MODELING DONE BY BEAUTICIANS MASSEURS

- | | | |
|---|-------|-------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Le modelage visage épaule :
FACE AND SHOULDERS MASSAGE | 25 mn | 49 € |
| <ul style="list-style-type: none"> • Relax dos
RELAXING BACK MASSAGE | 25 mn | 54 € |
| <ul style="list-style-type: none"> • Le massage indien du cuir chevelu et des trapèzes
SCALP INDIAN MASSAGE AND TRAPEZIUS | 30 mn | 55 € |
| <ul style="list-style-type: none"> • Le 30 mn de bonheur : localisé, au choix, relaxant ou tonifiant ou amincissant
LOCALIZED, YOU CHOOSE RELAXING, TONIFYING OR SLIMMING | 30 mn | 62 € |
| <ul style="list-style-type: none"> • Le massage indien + modelage visage
SCALP AND FACE MASSAGE | 50 mn | 96 € |
| <ul style="list-style-type: none"> • L'Extrême, la détente du cuir chevelu, des pieds et des mains
THE SCALP MASSAGE, FEET AND HANDS MASSAGE | 50 mn | 96 € |
| <ul style="list-style-type: none"> • L'aromassage visage Decléor
Balade aromatique du visage, dos, bras et mains
DECLÉOR FACE ,BACK, ARMS AND HANDS AROMATIC MASSAGE | 50 mn | 96 € |
| <ul style="list-style-type: none"> • Le Sunset'massage : relaxation du dos, du cuir chevelu, des mains et des pieds
RELAXING BACK MASSAGE, SCALP, HANDS AND FEET MASSAGE | 85 mn | 140 € |

- Le Détente** entraîne un réel "lâcher-prise", soulage les tensions, répond à vos attentes
HELPS YOU TO LET GO;HELPS RELIEVE MUSCLE CONTRACTIONS, TO RELAX AND DE-STRESS THE BODY

55/85 100/140 €
- L'Aromassage Decléor**, une balade aromatique ponctuée de digito-pressions
AROMASSAGE DECLEOR AN AROMATIC DE-STRESSING MASSAGE, GENTLE MOTIONS COMBINED WITH DIGITO-PRESSURES

55/85 100/140 €
- Tâm-Quât, Vietnamien**
Apaise le mental, favorise la circulation sanguine, procure une profonde sensation de bien-être.

55 mn 100 €
- Evasion Madagascar, Decléor**
voyage aromatique et sensoriel évocateur de cette île

55 mn 100 €
- Le Balinais** vient de l'île de Bali, très énergisant, frictions des méridiens à l'huile de coco, tonifie le corps et l'humeur
THE BALINESE FROM BALI ISLAND, ENERGISING MASSAGE USING COCONUT OIL, REVIGORATES THE BODY TO RESTORE ENERGY AND VITALITY

55 mn 100 €
- L'Ayurvédique Abhyanga Indien** à l'huile de sésame, procure bien-être et légèreté
INDIAN MASSAGE, USING SESAM OIL. DE-STRESSING, YOUR MIND WANDERS

55/85 mn 100/140 €
- Le Merveille Arctique** un massage décontraction profonde, ponctué de bulles fraîches

55 mn 100 €
- Le Joyeux Atlantique** les émetteurs d'énergie : La douce magie du cristal de roche, le massage ancestral Africain

55 mn 100 €
- Esprit de Polynésie** un voyage rythmé sur les vagues et pochons de sable chaud
ON THE WAVES AND WARM SAND

85 mn 140 €

- | | | |
|---|----------|----------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Le Thai Nuad bo rarn, sur futon, vêtu, succession de pressions, d'étirements doux, relance et harmonise la circulation énergétique.
Une grande sensation de bien-être physique et mental
ON THE FLOOR, ON A FUTON, CLOTHED, HARMONISES THE BODY'S ENERGY, IT COMBINES PRESSURES AND GENTLE MUSCLE STRETCHING MOVEMENTS TO PROCURE A FEELING OF PHYSICAL AND MENTAL WELL-BEING | 85 mn | 140 € |
| <ul style="list-style-type: none"> • Le Drainage Lymphatique manuel Vodder relance la circulation lymphatique, soulage les jambes lourdes, stimule l'élimination des toxines.
Relaxation et repos intense
VERY GENTLE AND SPECIFIC METHOD TO HELP TO FLUSH OUT TOXINS, AND PERSONS WHO SUFFER FROM WATER RETENTION. IT PROCURES A FEELING OF CALM AND TOTAL RELAXATION | 55/85 mn | 100/140€ |
| <ul style="list-style-type: none"> • La Réflexologie Plantaire : stimulation des zones réflexes de notre corps situées au niveau des pieds (squelette, organes, viscères)
Relaxe, relance la vitalité et la circulation sanguine
STIMULATION OF THE REFLEXES OF THE NERVOUS ENDINGS OF ALL THE ORGANS WHICH ARE LOCATED IN THE FEET. THIS METHOD ENABLES THE ENERGY OF EACH ORGAN TO BE BOOSTER AND THE WHOLE ORGANISM TO RELAX | 55 mn | 100 € |
| <ul style="list-style-type: none"> • Le soin des Jambes : soin froid. Soulage les jambes lourdes. Stimule la circulation sanguine
THE COLD LIGHT LEGS TREATMENT | 40 mn | 60 € |
| <ul style="list-style-type: none"> • Le soin purifiant du dos : gommage, modelage, masque
THE PURIFYING TREATMENT OF THE BACK : EXFOLIATING SCRUB, MASSAGE, MASK | 55 mn | 100 € |

LES SOINS DU VISAGE FACIALS

- **Le LIFT ECLAT** : Séance Lift 6 avec gommage et masque anti âge tonification mécanique
MECANIC TREATMENT AND EXFOLIATION + ANTI-AGING MASK
55 mn 96 €
- **La PAUSE CRISTAL** : Soins de la peau, purifiant hydratant / nourrissant / apaisant
A PURIFYING OR MOISTURIZING OR NOURISHING SKINCARE
55 mn 88 €
- **Les SPECIFIQUES** : une réponse plus précise pour chaque type de peau
MORE COMPETITIVE TREATMENTS WITH AN APPROPRIATED FACE MASSAGE
85 mn 107 €
- **Les SOINS D'EXCEPTION** : Anti âge, antirides,
THE ANTI-AGING AND ANTI-WRINCKLE HIGH TECH SKIN CARE
85 mn 120 €
- **Le SOIN ANTI-AGE ULTIME EXCEPTION ET SON MASSAGE LIFTANT**
85 mn 130 €
- **Le DRAINAGE LYMPHATIQUE du VISAGE** :
défatigue, anti-eau, antirides
ELIMINATES FATIGUE, FLUSHES OUT TOXINES, ANTI-WRINCKLES
25 mn 49 €

LES ENVOLS

*A chacun son envol,
nous vous aiderons à concocter celui de votre choix*

- **Rêve d'hiver** : 1 bain hydromassant, 1 soin cocoon gourmand, 1 soin spécifique du visage
3h00 sur 1/2 journée 260 €
- **Journée chalet** : Rituel bien-être (HAMMAM, SAUNA, PÉDILUVE KNEIPP, DOUCHE EXPÉRIENCE), 1 gommage du corps au choix, 1 bain hydromassant relaxant, 1 soin spécifique du visage, 1 massage détente
3h30 sur 1/2 journée 300 €
- **Des sentes aromatiques** :
1 bain Hydromassant, 1 Aroma phyto-soin du visage, 1 Aromassage, 1 Aroma enveloppement cocoon
4h00 sur 1/2 jour 330 €
- **Des flocons au balcon** : 1 bain hydromassant, 1 soin cocoon gourmand, 1 soin du visage, rituel Spa du pied, 1 massage Abhyanga ou Vietnamien
sur 1 ou 2 jours 430 €
- **Détox-Cîmes** : Rituel bien-être (HAMMAM, SAUNA, PÉDILUVE KNEIPP, DOUCHE EXPÉRIENCE)
1 bain hydro massant drainant, 1 réflexologie, 1 drainage lymphatique visage, 1 drainage lymphatique corps, 1 sublicimes envol
3 jours 505 €
- **De Mont-Chéry à Ranfolly**
3 bains hydromassants, 1 drainage lymphatique corps
1 rituel gommage + esprit de polynésie, 1 massage Abhyanga ou Vietnamien
1 soin spécifique du visage, 1 traitement SPA du pied, 1 drainage lymphatique ou massage du visage
4 ou 5 jours 815 €

Les envols prévus sur 1/2 journée, ne peuvent pas être programmés sur plusieurs jours.

Toute modification de réservation doit être signalée au planning 12 h à l'avance.

Tout soin non annulé dans un délai de 24 h, sera intégralement facturé.

ANY CHANGES TO RESERVATIONS MUST BE NOTIFIED AT THE DESK 12 HOURS IN ADVANCE.

ANY TREATMENT NOT CANCELLED WITH THE RECEPTION DESK 24 HOURS BEFOREHAND WILL BE CHARGED.