



HÔTEL RESTAURANT SPA  
saint charles  
\*\*\*\*



**TOOFRUIT**   
Les soins pour enfants



# Forfaits et Instants SPA

Durant votre séjour profiter d'une escapade de récupération, de relaxation et bien plus encore.

Bénéficiez également d'une escapade à deux !

Chaque escapade permet d'accéder gratuitement à l'espace SPA pendant 1h30.

**TOUS NOS TARIFS SONT TTC 2026**

# Escapades SPA

## ESCAPADE RÉCUPÉRATION.....310€



4 soins repartis sur la durée de votre séjour.

- 1 Gommage de Corps (30')
- 2 Massages\* au choix (60')
- 1 Massage\* Dos (30')

## ESCAPADE RELAXATION.....300€

4 soins repartis sur la durée de votre séjour.

Le meilleur des soins de relaxation et de détente spa pure altitude.

- 1 Gommage de Corps (30')
- 1 « Shiatsu visage » (30')
- 1 Massage\* Rituel corps pure altitude 60'
- 1 Massage\* Rituel au baume des montagnes(60')



## ESCAPADE À DEUX .....700€

5 soins repartis sur la durée de votre séjour

Pour 2 personnes en salle de soin double.



Une parenthèse privilégiée, un voyage sensoriel unique, en duo.

Pour chacun :

- 1 Gommage de Corps (30')
- 1 Soin Visage « au choix » (60')
- 1 Massage\* Rituel au baume des montagnes (60')
- 2 Massages\* Dos (30')

# Instants SPA

**INSTANT SÉRÉNITÉ.....160€**  
1h30

Soins délicats de la tête aux pieds pour un pur moment de détente.

- 1 Shiatsu visage (30')
- 1 Rituel au baume des montagnes (60')



**INSTANT ÉNERGIE.....200€**  
2h00

Un programme sur mesure, idéal pour récupérer après le sport.

- 1 Gommage Corps (30')
- 1 Massage\* Dos (30')
- 1 Soins Visage « au choix » (60')



**INSTANT À DEUX .....300€**  
1h30

Pour 2 personnes en salle double

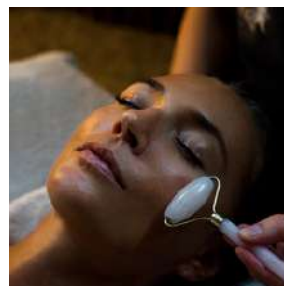
Un voyage au cœur de la sérénité et du bien-être, à vivre à Deux...

- 1 Shiatsu visage (30')
- 1 Massage\* au choix (60')



SOINS VISAGES  
-----  
FACIALS TREATMENTS

SOINS VISAGES PURE ALTITUDE



**SOIN ECLAT DE GIVRE.....35' - 55€**

Un soin express qui, en un minimum de temps, dévoile les bienfaits de la ligne Pure Altitude pour un coup d'éclat instantané.

*An express treatment that reveals all the benefits of the Pure Altitude line, giving an instant radiance to the complexion.*

**SOIN PURETE AU MASCULIN.....60' - 95€**

Soin purifiant et hydratant conjugué au masculin. nettoyé en profondeur, la peau retrouve fraîcheur et pureté.

*purifying and moisturizing care for men. Deeply cleansed, skin regains its freshness and purity.*

**SOIN BOL D'OXYGENE.....60' - 95€**

Soin traditionnel apportant éclat au teint et relaxation. Le massage des zones réflexes du visage entraîne un profond bien-être.

*Traditional facial designed to relax and make the complexion glow. Massage the reflex zones of the face induces a profound well-being.*

**SOIN SEVE DE VIE.....90' - 110€**

Soin complet du visage conjuguant toutes les propriétés de la ligne Sève de vie et commençant par un massage des épaules et du dos pour éliminer les tensions. Il illumine le teint, lisse la peau et active la régénération cellulaire.

*Comprehensive facial that combines the qualities of the Sève de Vie line, starting with a massage of the shoulders and back to relieve tensions. Makes the complexion glow, smoothes the skin and activates cell regeneration.*

**SOIN LIFTALPES.....90' - 110€**

Modelage liftant raffermissant associant effleurages, pincements et lissages pour un ovale du visage redessiné et des rides lissées.

*A combination of firming modelling, pinching and rolling massages redefine the facial oval.*

## SOINS CORPS

### BODY TREATMENTS

## SOINS CORPS PURE ALTITUDE

### SOIN FLEURS DES NEIGES.....30' - 55€

Gommage "cristaux des neiges" suivi d'une application d'huile beauté à l'Edelweiss  
*"Cristaux de Neige" scrub followed by an application of Edelweiss beauty oil.*

### L'ENVELOPPEMENT CRÈME COMME LA NEIGE.....30' - 50€

La Crème Comme la Neige, relaxante et nourrissante, laisse votre peau douce et subtilement irisée.  
*The Comme la Neige cream, relaxing and regenerating, leaving your skin soft with a delicate iridescent glow.*

### L'ENVELOPPEMENT CRANBERRY.....30' - 50€

Cet enveloppement à la texture gourmande, monte doucement en température, procurant une sensation enveloppante et cocooning.  
*This indulgent textured wrap gently increases in temperature, enveloping you in a cocoon of well-being*

### SOIN CORPS COMME LA NEIGE.....60' - 100€

Gommage Cristaux de Neige suivi d'un enveloppement Crème comme la Neige pour une action nourrissante et relaxante  
*"Cristaux de Neige" scrub followed by a cream wrap "Comme la Neige" for a relaxing and nourishing action.*

### SOIN CORPS LIFTALPES.....60' - 100€

Gommage Cristaux de Neige suivi d'un enveloppement cassis et cranberry pour une action lissante et raffermissante.  
*"Cristaux de Neige" followed by a blackcurrant and cranberry wrap for a smoothing and firming action.*

### Gommage Savon Noir Beldi.....30'-50€

Le savon noir est souvent utilisé comme un exfoliant naturel. Il aide à éliminer les cellules mortes de la peau, favorisant ainsi un teint plus lisse et éclatant. Il active la régénération des cellules en chassant les toxines  
*Black soap is often used as a natural exfoliant. It helps remove dead skin cells, promoting a smoother, more radiant complexion. It activates cell regeneration by flushing out toxins.*

### Crème De Rassoul.....30'-45€

Inspiré des rituels de beauté de l'Orient, et plus particulièrement de la tradition marocaine, l'enveloppement à la crème de Rhassoul vous transporte dans un voyage sensoriel inédit, ce rituel unique purifie votre peau en profondeur.



## SOINS CORPS

## BODY TREATMENTS

### MASSAGES CORPS PURE ALTITUDE



#### **RITUEL CORPS PURE ALTITUDE ..... 60' - 95€**

Rituel tonifiant et redynamisant avec application de serviettes chaudes et d'huiles essentielles aux senteurs toniques.

*Toning and re-energising ritual including the application of hot towels and essential oils with stimulating fragrances.*

#### **MODELAGE A LA BOUGIE ..... 60' - 110€ 90' - 140€**

Soin-massage à la bougie parfum "fleurs de Neige". Ultra-réparateur et innovant, ce soin nourrit la peau en profondeur et enveloppe le corps d'une douce chaleur.

*Treatment with "Fleur de Neige" fragrance candle. Ultra-repairing and innovative, this treatment nourishes your skin in depth and envelops your body in gentle warmth.*

#### **SOIN ENERGETIQUE DES ALPES ..... 90' - 130€**

Soin associant des manœuvres manuelles avec des baluchons en lin gorgés de sels et de plantes de montagne. Soin rééquilibrant, drainant et décontractant.

*Treatment combining manual techniques with linen bags full of salts and mountain plants, balancing, draining and relaxing treatment.*

#### **RITUEL AU BAUME DES MONTAGNES ..... 60' - 110€**

Soin massage agissant en profondeur grâce à un rituel relaxant et redynamisant au Baume des Montagnes, baume à la texture extra nourrissante et délicatement parfumé aux huiles essentielles. Ce soin apporte une réparation intense, nourrit la peau et détend les muscles après l'effort. Idéal après le ski ou le sport !

*A deep-reaching massage performed to a relaxing and energising ritual using Baume des Montagnes, an ultra-nourishing balm delicately and relaxes muscles after physical activity making it ideal after skiing or sport*

**SOINS VISAGE**  
-----  
**FACIAL TREATMENTS**

**SOINS VISAGES BY SAINT CHARLES**

**SHIATSU VISAGE** ..... **30' - 50€**

CE SOIN PERMET DE LIBÉRER LES TENSIONS ACCUMULÉES PAR DES POINTS PRESSIONS, MAIS AUSSI D'AMÉLIORER LA QUALITÉ DU SOMMEIL ET SOULAGER LES MAUX DE TÊTE.

*THIS TREATMENT HELPS TO RELEASE TENSIONS ACCUMULATED BY PRESSURE POINTS, BUT ALSO TO IMPROVE THE QUALITY OF SLEEP AND RELIEVE HEADACHES. IT ENDS WITH A WARM TOWEL RITUAL FOR TOTAL RELEASE.*

**SOIN DU REGARD** ..... **25' - 75€**

CE SOIN A ÉTÉ CONÇU SPÉCIALEMENT POUR VENIR DÉFATIGUER ET ILLUMINER LE REGARD. IL LISSE LES RIDES ET RIDULES DU CONTOUR DES YEUX ET ESTOMPE LES CERNES ET POCHE.

**MASSAGE CRANIEN** ..... **25' - 50€**

CE MASSAGE PERMET DE STIMULER LE CUIR CHEVELU, TOUT EN PROCURANT UNE RÉELLE DÉTENTE.

**SOIN VISAGE LUMINOTHÉRAPIE** ..... **90' - 130€**

SOIN TRADITIONNEL APPORTANT ÉCLAT AU TEINT ET RELAXATION. LE MASSAGE DES ZONES REFLEXES DU VISAGE ENTRAÎNE UN PROFOND BIEN-ÊTRE.

LA LUMINOTHÉRAPIE EST DEVENUE UNE RÉELLE TENDANCE ET CE SOIN VOUS OFFRE UNE EXPÉRIENCE HAUT DE GAMME.

**LUMINOTHÉRAPIE** ..... **35' - 55€**  
**FORFAIT 1 SOIN PAR JOUR PENDANT 3J** ..... **- 145€**

C'EST LA NOUVELLE TECHNOLOGIE RÉVOLUTIONNAIRE DANS LE SECTEUR DU BIEN-ÊTRE ET DE LA BEAUTÉ. LA LUMINOTHÉRAPIE EST DEVENUE UNE RÉELLE TENDANCE ET CE SOIN VOUS OFFRE UNE EXPÉRIENCE HAUT DE GAMME.

DÉCOUVREZ LE TUNNEL DE LUMINOTHÉRAPIE 6 COULEURS, POUR LE VISAGE. CHAQUE COULEUR APPORTE DES BIENFAITS SPÉCIFIQUES À LA PEAU PERMETTANT D'AGIR SUR LES RIDES, L'ACNÉ, L'ECZÉMA ET AUTRES IMPERFECTIONS CUTANÉES.



## SOINS CORPS

## BODY TREATMENTS

### SOINS CORPS BY SAINT CHARLES



**SOIN AU GRE DU VENT** ..... **30' - 55€**  
**60' - 105€**  
**80' - 120€**

Une montagne de plaisir. Composez-vous même votre modelage en accord parfait entre votre corps et votre esprit.

*A mountain pleasure. Compose your own massage in perfect harmony between your body and your mind. Your spa therapist, trained in modeling of the world, will guide in you in your desires.*

**MASSAGE ORIENTALS** ..... **60' - 100€**

C'est un massage relaxant qui s'exerce sur tout le corps. Du cuir chevelu à la plante des pieds, le corps est relaxé grâce aux gestes lents et le corps, à la douceur et les odeurs de l'huile d'argan, de sésame et d'huile d'olive chauffée.

*It is a relaxing massage that is performed on the whole body. From the scalp to the soles of the feet, the body is relaxed thanks to the slow movements and the softness and the scents of argan, sesame and warmed olive oil.*

**MASSAGE SPORTIF** ..... **60' - 110€**

Le massage sportif s'effectue avec douceur et fermeté, par l'utilisation d'huile naturelle. Tonique et profond, il améliore la circulation sanguine, calme le système nerveux et soulage les douleurs musculaires pour une relaxation profonde.

Idéal pour les sportifs.

*The sport massage both soft and firm, is done with natural oils. Tonic and deeper, it improves the blood flow, quiets the nervous system and relieves muscle pain with a true relaxation.*

*Ideal for sportman.*

**MASSAGE RECUPERATION APRES-SKI** ..... **60' - 110€**

Ce massage permet de décontracter les tensions musculaires mais aussi de soulager les courbatures et contractures après un effort.

Il est composé de manœuvres lentes et profondes.

**MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES** ..... **60' - 120€**  
**90' - 150€**

Grâce au massage aux pierres chaudes, la chaleur des pierres ainsi que leurs poids permettent de réchauffer et détendre les muscles du corps.

## SOINS CORPS

### BODY TREATMENTS

## MASSAGES JAMBES ET PIEDS

### MASSAGE AMINCISSANT.....30' - 50€

Ce massage va permettre de corriger les aspects inesthétiques de la peau en diminuant le taux de cellulite mais aussi de déstocker les graisses localisées à base de pétrissages et lissages.

### REFLEXOLOGIE PLANTAIRE.....30' - 55€

Modelage doux des pieds et de la voûte plantaire en particulier, réalisé avec les doigts par pressions sur des zones reflexes pour combattre le stress et les tensions du corps. Il permet de rétablir l'équilibre énergétique dans le corps.

*Modelling of the feet and the arch in particular, soft done with the fingers by pressing on reflex areas to combat the stress and tensions of the body. It helps restore the energy balance in the body.*

### PRESSOTHERAPIE (Abonnement possible).....40' - 50€

Des jambes légères comme des flocons de neige. Procédé mécanique ou manuel qui permet de relancer la circulation sanguine, favorise la circulation lymphatique et combat la cellulite.

*Mechanical or manual process that stimulates blood circulation, lymph and fight cellulite. Ideal after a day of skiing, hiking and cycling.*



## SOINS PARENTS ET ENFANTS

### PARENT AND CHILD

## MASSAGE PRENATAL

**MASSAGE FUTURE MAMAN** ..... **60' - 110€**

De 4 mois à 8 mois de grossesse . Ce massage consiste à réaliser des effleurages, frictions et pressions tout en douceur sur le corps avec de l'huile neutre, sans huiles essentielles. Profiter d'un agréable moment de détente pendant votre grossesse.



## MASSAGE ENFANT

**MA DOUCE FRIMOUSSE** ..... **30' - 45€**  
**MON SOIN RELAX** ..... **30' - 50€**  
**COMPLICITE Parents & Enfants** ..... **35' - 75€**  
**MES JOLIES MIMINES** ..... **15' - 20€**



*Pour tous les soins, les enfants mineurs doivent être accompagnés d'un adulte.*

*For all treatments, minor children must be accompanied by an adult.*

## SOINS PARENTS ET ENFANTS

### PARENT AND CHILD

## EPILATIONS/ WAXING

LÈVRES OU SOURCILS.....	15' - 15€
AISSELLES OU MAILLOT SIMPLE.....	15' - 20€
MAILLOT ÉCHANCRÉ.....	30' - 25€
MAILLOT AMÉRICAIN.....	30' - 30€
½ JAMBES.....	15' - 25€
JAMBES COMPLÈTES.....	30' - 40€



## MANUCURES ET PEDICURES

BEAUTE DES ONGLES.....	30' - 35€
SOINS DES MAINS COMPLET.....	50' - 55€
SOINS DES PIEDS COMPLET.....	50' - 55€
POSE VERNIS CLASSIQUE.....	25' - 30€
POSE VERNIS SEMI-PERMANENT.....	50' - 60€
DEPOSE VERNIS CLASSIQUE.....	15' - 15€
DEPOSE VERNIS SEMI-PERMANENT.....	20' - 30€

## CHEQUE CADEAU

### GIFT CERTIFICATE

Offrez à vos proches une expérience de bien-être unique. Les bons cadeaux correspondent à des durées de soins laissant à vos invités la liberté de choisir dans notre menu des soins en fonction du temps offert.

Plus d'information auprès de la réception du Spa.

## CONDITIONS DE VENTE & CONTRE-INDICATIONS

Si vous souffrez d'un problème de santé ou si vous êtes enceinte, merci de bien vouloir nous en informer un questionnaire est mis à votre disposition lors de votre prise de rendez-vous. Les soins sont accessibles à partir de 18 ans. Nous vous invitons à vous présenter 10 minutes avant votre rendez-vous,

**TOUT ÉVENTUEL RETARD SERA RÉPERCUTÉ SUR VOTRE TEMPS DE SOIN.**

Tout rendez-vous non annulé dans un délai de 48 h précédant le soin, sera entièrement facturé. La direction décline toute responsabilité de perte ou de vol d'objets dans l'enceinte du Spa.

Les soins sont réalisés sur des personnes ne présentant aucun problème de santé ; merci d'informer vos praticien(nes)s sur votre état de santé physique ou mental.

Si vous êtes enceinte, n'hésitez pas à demander conseil lors de votre prise de rendez-vous. Les soins se font exclusivement sur rendez-vous, selon disponibilités.

Les massages réalisés sont des soins de bien-être et de relaxation et n'ont aucun but thérapeutique ou sexuel.

## ACCÈS AU SPA

### ACCESS TO THE SPA

Le spa est ouvert sur réservation de 10h à 20h par tranches horaires d'une heure et demie.

Réservé à la clientèle de plus de 16 ans.

Accès résidents de l'hôtel : 18 €

Accès visiteurs extérieurs : 22 €



**SAINT CHARLES HÔTEL & SPA\*\*\*\* VAL CENIS**

**Chem. des Crueux, 73480 Val-Cenis  
04 79 05 56 00**

**[www.pure-altitude.com](http://www.pure-altitude.com)**