

---

# Spa Menu

---



LE DAHU  
hôtel & spa  
★★★★



**MASQUE  
VISAGE  
HYDRATANT**  
moisturizing  
face mask

au beurre  
de karité bio  
with organic  
shea butter

**nourrit la peau**  
nourishes the skin

**peaux sèches  
et sensibles**  
dry and sensitive skins

certifié **BIO**  
certified organic

# Un univers bio au service de votre bien-être

## *An organic universe for your well-being*

**Envie d'un modelage tonique après une journée sportive?  
Ou d'un moment cocooning avant de vous retrouver entre amis pour un verre au bar ?**

Le Spa du Dahu vous attend pour une parenthèse hors du temps. Profitez d'un instant juste pour vous et offrez-vous des soins sur-mesure, gages d'une expérience unique. Guidées par le cœur et l'intuition, nos praticiennes vous accompagnent pour vous apporter le bien-être dont vous avez besoin et adaptent leurs soins à vos souhaits du moment.

Dans un écrin, le Spa du Dahu a créé des soins professionnels utilisant une marque cosmétique partageant les mêmes valeurs durables que l'hôtel : Avril ®.

Avril ® est une marque certifiée Ecocert et Cosmos Organic. Elle offre des produits de grande qualité en restant très abordable. Vous retrouverez la gamme dans notre petite boutique et dans de nombreux magasins de produits biologiques en France et dans le monde.

***Want a tonic massage after a sports day?***

***Need a moment of pampering before meeting with friends for a drink?***

*The Spa from Hotel Le Dahu awaits you for a moment out of time. Enjoy a moment just for you with tailor-made treatments, guaranteeing a unique experience.*

*Guided by the heart and intuition, our practitioners accompany you to bring you the well-being you need and adapt their treatments to your current wishes.*

*In this natural setting, the Spa the Dahu has created professional care with a cosmetic brand that is respectful of its sustainable values : Avril ®.*

*Avril ® is an Ecocert and Cosmos Organic certified brand. It offers high quality products while remaining very affordable. You will find a large choice in our boutique and in many organic shops in France and around the world.*





# Notre Parenthèse Signature

## *Our Signature Break*



### **90 min 150 €**

Un véritable concentré d'attention mêlant soin du visage, reconnexion et massage pour vous offrir une parenthèse de bien-être, de détente et de recentrage.

Notre soin s'adaptera à votre état émotionnel et vous permettra de vous réaligner et de vous ancrer dans le présent pour renouer avec vos sens.

*A real concentrate of attention combining facial care, reconnection and massage to offer you a parenthesis of well-being, relaxation and refocusing.*

*Our treatment will adapt to your emotional state and will allow you to realign yourself and to anchor yourself in the present and reconnect to your senses.*

# Nos Modelages Spécifiques

## *Our Specific Massages*

### **Massage du ventre / *Belly massage* - 30 min 50 €, 45 min 60 €**

Les intestins et les organes du ventre sont les premiers récepteurs des émotions. Par des manœuvres à la fois profondes et légères, douces et enveloppantes, les organes libèrent les tensions et permettent d'être réceptif aux émotions positives.

*The intestines and stomach organs are the first receptors of emotions. Through deep and light, gentle and enveloping manoeuvres, the organs release tension and allow receptivity to positive emotions.*

### **Massage visage, cuir chevelu et épaules**

#### ***Face, scalp and shoulders massage* - 30 min 50 €**

Un moment de lâcher-prise qui relance la circulation sanguine, lymphatique et énergétique grâce à l'acupression. Vos traits retrouvent un aspect frais et reposé grâce à des mouvements énergisants et régénérants. Ce massage permet de stimuler la production naturelle de collagène et d'élastine de la peau, ainsi que la pousse des cheveux.

*A moment of letting go that boosts blood, lymphatic and energy circulation thanks to acupressure. Your features will look fresh and rested thanks to energizing and regenerating movements. This massage stimulates the natural production of collagen and elastin in the skin, as well as hair growth.*

# Nos Modelages

## *Our Massages*

### **Massage sur mesure / *Tailor massage***

**30 min 50 €, 60 min 90 €, 75 min 115 €**

Un massage selon vos envies et besoins du moment.

Le choix des zones de massage, de la pression et du rythme sera adapté.

Au sortir de ce massage, vous serez totalement détendu ou redynamisé grâce à toute l'attention particulière qui vous aura été portée.

*A massage according to your desires and needs of the moment. The choice of massage areas, pressure and rhythm will be adapted. At the end of this massage, you will be totally relaxed or re-energised thanks to all the special attention that has been given to you.*

### **Massage californien / *Californian massage* - 60 min 90 €**

Le massage délassant par excellence, qui procure une profonde détente mentale et physique grâce à de longs mouvements lents et fluides.

*The ultimate relaxing massage, which provides deep mental and physical relaxation through long, slow, flowing strokes.*

### **Massage sportif / *Sports massage* - 60 min 100 €, 75 min 120 €**

La pression est alternativement lente et profonde, puis rapide et tonique en fonction des besoins de vos muscles.

Diverses techniques sont associées comme les pétrissages, les étirements et les lissages.

*The pressure is alternately slow and deep, then fast and tonic according to the needs of your muscles. Various techniques are combined, such as kneading, stretching and smoothing.*

### **Massage ayurvédique "Abhyanga"**

***Ayurvedic massage "Abhyanga" - 75 min 120 €***

Un massage tonique et équilibrant reposant sur des techniques traditionnelles indiennes. L'alternance de manœuvres lentes et rapides a pour but de diminuer les tensions, d'activer la circulation sanguine et de redonner une souplesse au corps.

*A tonic and balancing massage based on traditional indian techniques. The alternating slow and fast movements are designed to reduce stress-related tension, activate blood circulation and restore flexibility to the body.*

**Soin du dos chauffant / Heated back treatment - 45 min 60 €**

Un soin du dos relaxant qui apaise les contractures musculaires. Gommage suivi d'un massage aux huiles essentielles.

*A relaxing back treatment that soothes muscle contractures. Scrub followed by a massage with essential oils.*

**Réflexologie plantaire / Foot reflexology - 45 min 60 €**

La réflexologie est une pratique traditionnelle chinoise qui stimule manuellement les points d'acupression des pieds. C'est un soin équilibrant et relaxant qui libère les tensions du corps et les toxines.

*Reflexology is a traditional chinese practice that manually stimulates the acupressure points on the feet. It is a balancing and relaxing treatment that releases tension and toxins.*

**Pierres chaudes / Hot stone - 60 min 90 €, 75 min 115 €**

Un modelage aux pierres chaudes de basalte et à l'huile chaude. Ce soin procure une détente nerveuse et musculaire profonde renforcée par la chaleur des galets.

*Manual techniques with hot oil and hot basalt stones. This treatment provides a nervous and deep relaxation enhanced by the heat of the pebbles.*

**Massage « future maman » / Pregnancy massage - 60 min 90 €**

Ce massage a été pensé pour offrir un pur moment de décontraction et de relaxation. La position et le massage sont adaptés en fonction de vos sensations et besoins.

*This massage has been designed to offer a moment of pure relaxation. The position and the massage are adapted to your needs and sensations.*

**Découverte Enfant / Child discovery massage - 30 min 40 €**

Un massage tout en douceur pour les moins de 12 ans.

*A gentle massage for children under 12 years old.*

## Le petit + à ajouter à nos prestations *A little extra to add to our services*

**Pressothérapie/ Pressotherapy - 30 min 25 €**

Thérapie par la pression visant à relancer la circulation sanguine et lymphatique. Jambes uniquement.

*Pressure therapy to boost blood and lymph circulation. Legs only.*





# Nos Soins du Visage

## *Our Facials*



### **Soin du visage sur mesure / *Tailor made facial* - 60 min 90 €**

Après un diagnostic fait par notre praticienne et un échange avec vous, un soin sur mesure vous sera proposé pour répondre au mieux aux besoins de votre peau.

*After a diagnosis made by our practitioner and a discussion with you, a tailor-made treatment will be offered to you in order to complete the needs of your skin.*

### **Soin "Coup d'éclat" / « *Glowing* » facial - 30 min 50 €**

Un soin qui vous donnera bonne mine, un teint lumineux et une peau débarrassée de ses toxines.

*A treatment that will give you a healthy glow, a luminous complexion and toxin-free skin.*

### **Soin "Enfant/Ado" / *Special* « *Teen* » - 30 min 40 €**

Un soin découverte hydratant avec des produits adaptés.

*A moisturizing discovery treatment with specific products.*

# Nos Soins du Corps

## *Our Body Treatments*



### **Gommage / *Scrub* - 45 min 50 €**

Un essentiel pour débiter les soins du corps.

Le gommage exfolie et prépare la peau.

*An essential as a starter for all body treatments.*

*The scrub exfoliates and prepares the skin.*

### **Soin complet / *Full treatment* - 90 min 115 €**

Nourrissant et réparateur.

Composé d'un gommage et d'un modelage avec une huile bio.

*Nourishing and restorative.*

*Composed of a scrub and a massage with biological oil.*

### **Soin « *Glaçon* » jambes légères**

#### ***Iced treatment for light legs* - 45 min 60 €**

Un soin-massage aux pierres froides et huiles essentielles.

Ce soin apporte de la légèreté et la circulation est améliorée.

*A massage treatment with cold stones and essential oils.*

*It brings lightness and the circulation is improved.*

# Nos Rituels Sur Mesure

## *Our Tailor-made Rituals*

Que vous ayez besoin de vous détendre, de récupérer après une semaine sportive ou de vous réenergiser, il y a forcément un rituel pour vous.

Nous vous conseillons de réaliser les 3 soins sur 2 ou 3 jours afin de tirer profit au maximum de leurs effets.

*Whether you need to relax, recuperate after a week of sport or re-energise, there is a ritual for you.*

*We advise you to carry out the 3 treatments over 2 or 3 days in order to make the most of their effects.*

### « Rituel Détente Nantaux »

#### « *Nantaux Ritual* » - 200 €

1 gommage corps / *1 body scrub* - 45 min

1 massage sur mesure / *1 tailor massage* - 60 min

1 soin du visage / *1 facial* - 60 min

### « Rituel Récupération Hauts-Forts »

#### « *Hauts-Forts Ritual* » - 220 €

1 massage sportif / *1 sports massage* - 75 min

1 soin du dos chauffant / *Heated back treatment* - 45 min

1 soin du visage / *1 facial* - 60 min

### « Rituel Plénitude Nyon »

#### « *Nyon Ritual* » - 270 €

1 soin du visage / *1 facial* - 60 min

1 parenthèse "Signature" / *1 signature break* - 90 min

1 réflexologie plantaire / *1 foot reflexology* - 45 min







# Nos Forfaits pour les clients non-résidents

## *Our Packages for non-residents*

### **Forfait « Détente » - 30 € par personne**

Trois créneaux : 10h à 12h30 - 13h30 à 16h - 19h30 à 22h

Accès au jacuzzi, piscine intérieure et extérieure (en été seulement).

Peignoir, chaussons et serviette fournis.

*Three slots: 10am to 12.30pm - 1.30pm to 4pm - 7.30pm to 10pm*

*Access to the jacuzzi, indoor and outdoor pool (summer only).*

*Bathrobe, slippers and towel provided.*

### **Forfait « Décontractant » - 100 € par personne**

Deux créneaux : 10h à 12h30 - 13h30 à 16h

Accès au jacuzzi, piscine intérieure et extérieure (en été seulement)

Massage de 45 minutes ou soin du visage de 45 minutes inclus et

réalisé pendant le créneau. Peignoir, chaussons et serviette fournis.

*Two slots: 10am to 12.30pm - 1.30pm to 4pm*

*Access to the jacuzzi, indoor and outdoor pool (summer only)*

*45 min massage or 45 min facial included and performed during the session. Bathrobe, slippers and towel provided.*

### **Forfait « Day Spa » - 150 € par personne**

De 10h à 16h

Accès au jacuzzi, piscine intérieure et extérieure (en été seulement)

Massage de 45 minutes ou soin du visage de 45 minutes inclus et

réalisé dans la période. Peignoir, chaussons et serviette fournis.

Menu spécial (plat, dessert et thé/café) servi entre 12h30 et 14h.

*From 10am to 4pm*

*Access to the jacuzzi, indoor and outdoor pool (summer only)*

*45 min massage or 45 min facial included and performed during the session. Bathrobe, slippers and towel provided.*

*Lunch (main, dessert and tea/coffee) served from 12.30pm to 2pm.*

---

En tant que non-résident, vous pouvez également réserver des soins « A la carte » à choisir dans les pages précédentes. La réservation de soins à la carte ne donne pas accès à nos autres infrastructures.

*As a non-resident, you can also book treatments "A la carte" from the previous pages. Booking "A la carte" treatments does not give you access to our other facilities.*

## Pour compléter votre détente ... *To complete your relaxation ...*

Vous souhaitez ajouter une option à votre expérience au Spa.  
Alors n'hésitez pas à l'ajouter au moment de votre réservation !  
*Would you like to add an option to your Spa experience?  
Don't hesitate to add it when you make your reservation !*



### **Petit-déjeuner / Breakfast - 20 €**

Servi de 7h30 à 10h sous forme de buffet dans notre salle avec sa très belle vue sur le village, notre petit déjeuner vous laissera un souvenir impérissable.  
*Served from 7.30am to 10am as a buffet in our breakfast room with its beautiful view over the village, our breakfast will leave you with unforgettable memories.*



### **Déjeuner / Lunch - 35 €**

Servi de 12h30 à 14h. Au choix : soit une planche de charcuteries, soit une planche de fromages ou encore une salade « Super Food » et pour finir un café/thé gourmand.  
*Served from 12:30pm to 2pm. Choose from a charcuterie board, a cheese board or a "Super Food" salad, topped off with a gourmet coffee/tea.*



### **Sauna ou hammam / Sauna or steam room - 30 min 10 €**

Rien de mieux pour se détendre en profondeur.  
Séance à réaliser pendant le temps de votre forfait.  
*There's nothing better for deep relaxation.  
Session to be carried out during your package.*



### **Pressothérapie/ Pressotherapy - 30 min 25 €**

Thérapie par la pression visant à relancer la circulation sanguine et lymphatique. Jambes uniquement.  
*Pressure therapy to boost blood and lymph circulation.  
Legs only.*

# Informations complémentaires

## *Additional information*

### **Bon-cadeau / Gift-voucher**

Les bons-cadeaux constituent une attention idéale pour toutes les occasions. Vous pouvez offrir des soins au choix.

Achat par téléphone ou par mail.

*The gift-vouchers are the ideal attention for all occasions. You can offer the treatment(s) of your choice.*

*Purchase over the phone or by e-mail.*

### **Votre arrivée au Spa / Your arrival at the Spa**

Afin de profiter pleinement de votre soin, il est recommandé de vous présenter 10 minutes avant le début de votre soin à la réception du Spa. Un retard ne pourra pas entraîner une prolongation du soin.

*To make the most of your treatment, we recommend that you arrive at the Spa reception desk 10 minutes before it is due to start. If you are late, your treatment will not be extended.*

### **Conditions d'annulation / Cancellation policy**

Toute annulation ou report de rendez-vous qui n'est pas signalé au moins 24 heures à l'avance fera l'objet d'une facturation égale à 50% du prix. Les soins annulés moins de 12 heures avant seront intégralement facturés. Pour les clients non-résidents, une carte de crédit est demandée en garantie.

*Any cancellation or postponement of an appointment that is not reported at least 24 hours in advance will be billed at 50% of the price. Cancellations less than 12 hours before will be charged in full.*

*For non-residents, credit card details are required as a guarantee upon booking.*

### **Conditions de santé / Health conditions**

Merci de nous aviser de tout problème de santé, allergie ou blessure qui pourrait gêner le bon déroulement de votre soin.

*Thank you to inform us of any health problem, allergy or injury that could hinder the smooth running of your treatment.*

### **Grossesse / Pregnancy**

Nous avons conçu des soins spécifiques pour les futures mamans. N'hésitez pas à demander conseil pour sélectionner les plus adaptés.

*We have designed specific cares for mothers-to-be.*

*Do not hesitate to ask for advice to help you select the most suitable.*



LE DAHU  
hôtel & spa  
★★★★

Hôtel & Spa Le Dahu \*\*\*\*  
293c Chemin du Mas Metout  
74110 Morzine - France  
[www.dahu.com](http://www.dahu.com)

Pour toute réservation  
ou demande d'information :

✉ [spa@dahu.com](mailto:spa@dahu.com)  
☎ +33 (0)4 50 75 92 92