

# SPA MENU

BY PURE ALTITUDE



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



pure  
ALTITUDE  
soins aux plantes de montagne

## FORFAITS & INSTANTS SPA

Durant votre séjour, profitez 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 2025 SONT TTC

# ESCAPADES SPA

### ESCAPADE RÉCUPÉRATION 310€

4 soins répartis sur la durée de votre séjour.

- 1 Gommage Corps • 30'
- + 2 Massages au choix • 60'
- + 1 Massage Dos • 30'

### ESCAPADE RELAXATION 300€

4 soins répartis sur la durée de votre séjour.

Le meilleur des soins de relaxation et de détente Spa Pure Altitude.

- 1 Gommage 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 répartis 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 Corps • 30'
- + 1 Soin Visage au choix • 60'
- + 1 Massage\* Rituel au Baume des Montagnes • 60'
- + 2 Massages\* Dos • 30'



# INSTANTS SPA

## **INSTANT SÉRÉNITÉ** 1h30 • 160€

Soins délicats de la tête aux pieds pour un pur moment de détente.  
1 « Shiatsu Visage » • 30' + 1 Massage\* Rituel au Baume des Montagnes • 60'

## **INSTANT ÉNERGIE** 2h00 • 200€

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** 1h30 • 300€

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 PURE ALTITUDE

## FACIAL TREATMENTS

### **SOIN ÉCLAT 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 and instant radiance to the complexion.

### **SOIN PURETÉ AU MASCULIN 60' • 95€**

Soin purifiant et hydratant conjugué au masculin. Nettoyée 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'OXYGÈNE 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 faces induces a profound well-being.

### **SOIN SÈVE DE VIE 90' • 110€**

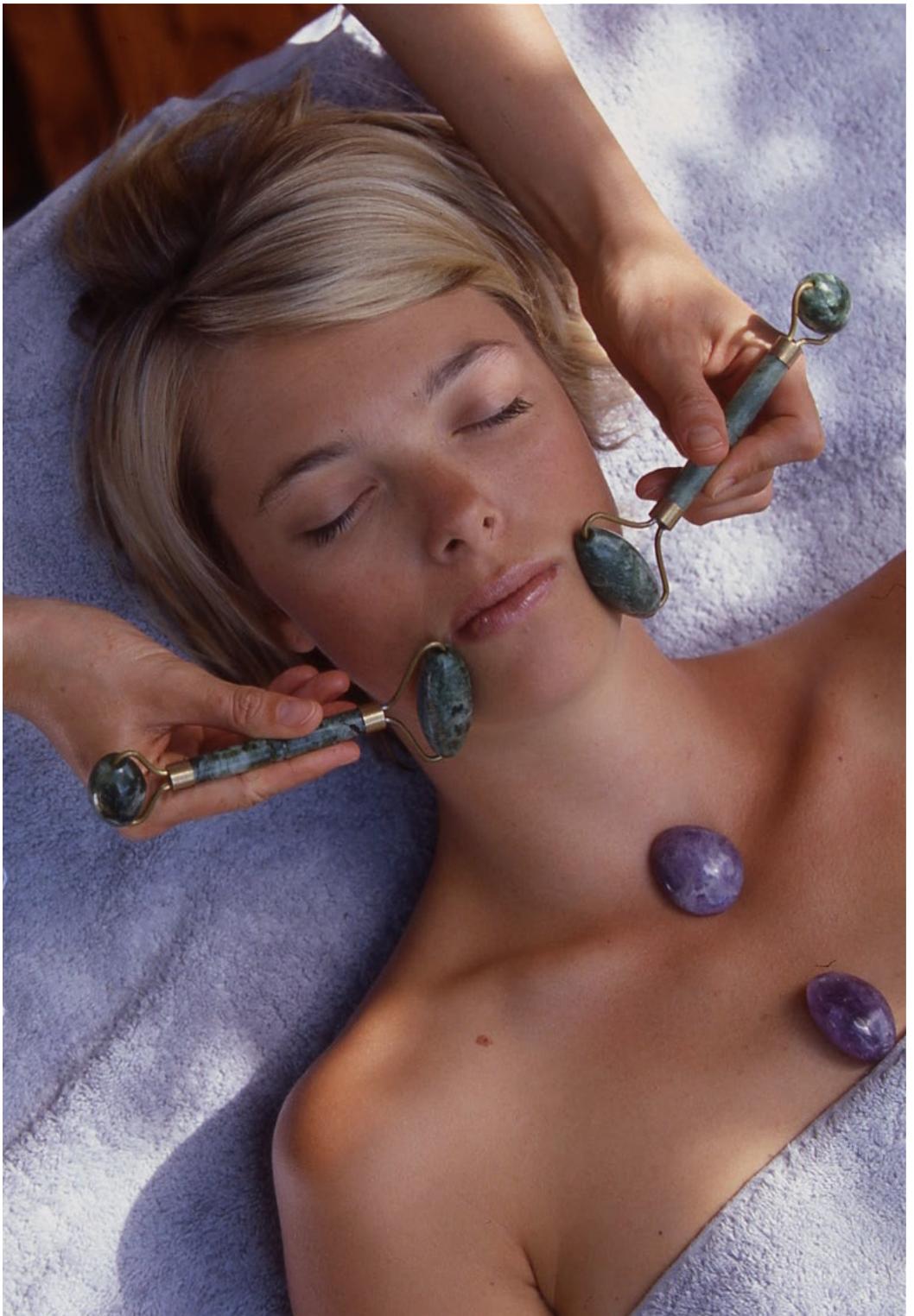
Soin complet du visage conjuguant toutes les propriétés de la ligne Sève de vie et commençant par un massage des épaules et du dos pour éliminer les tensions. Il illumine le teint, lisse la peau et active la régénération cellulaire.

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 PURE ALTITUDE BODY TREATMENTS

## **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€**

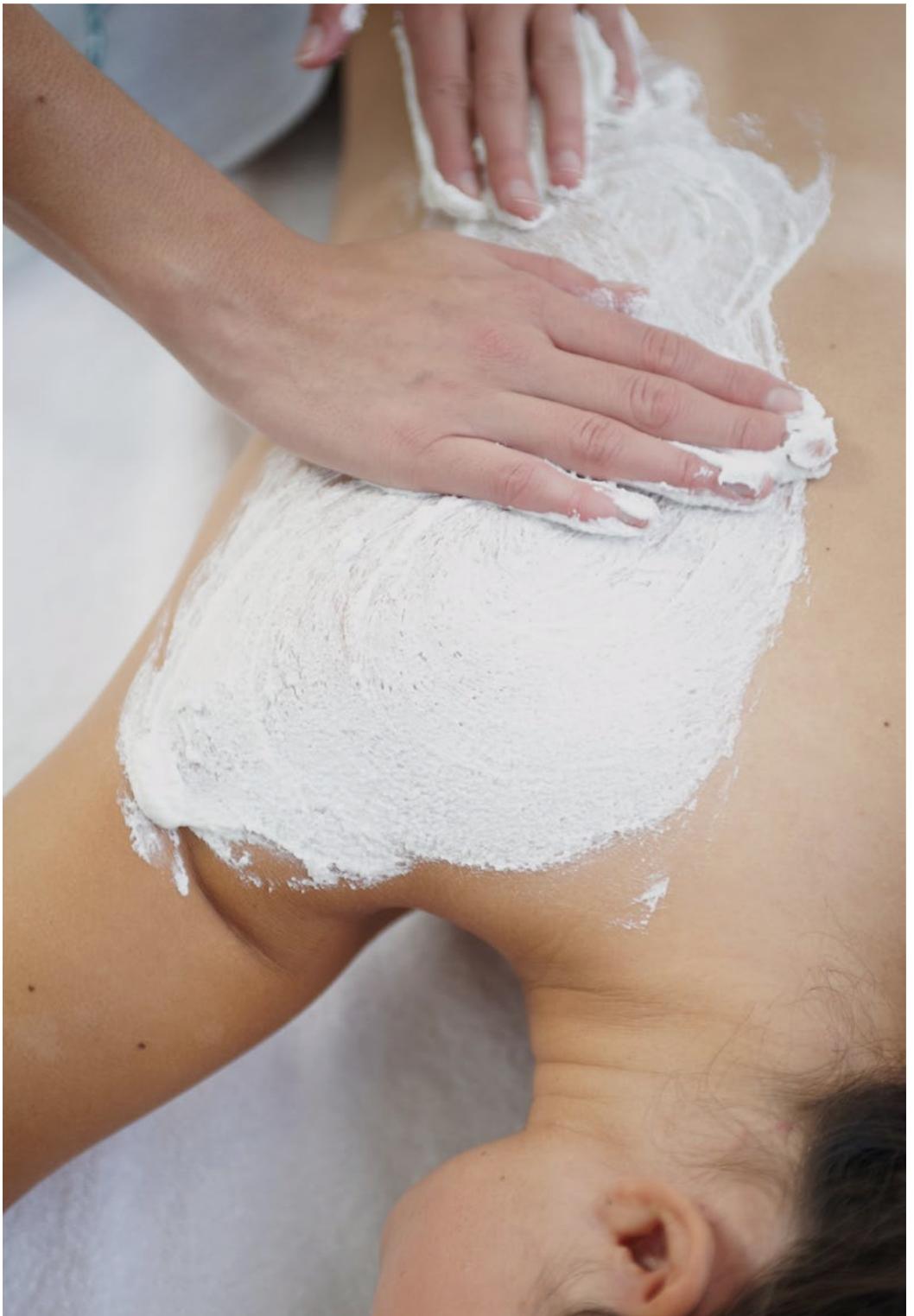
Gommage « Cristaux de Neige » suivi d'un enveloppement Crème « Comme la Neige » pour une action nourrissante et relaxante.

« 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.



# MASSAGES CORPS PURE ALTITUDE BODY TREATMENTS

## **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 À LA BOUGIE 60' / 90' · 110€ / 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 « Fleurs de Neige » fragrance candle. Ultra-repairing and innovative, this treatment nourishes your skin in depth and envelops your body in gentle warmth.

## **SOIN ÉNERGÉTIQUE DES ALPES 90' · 130€**

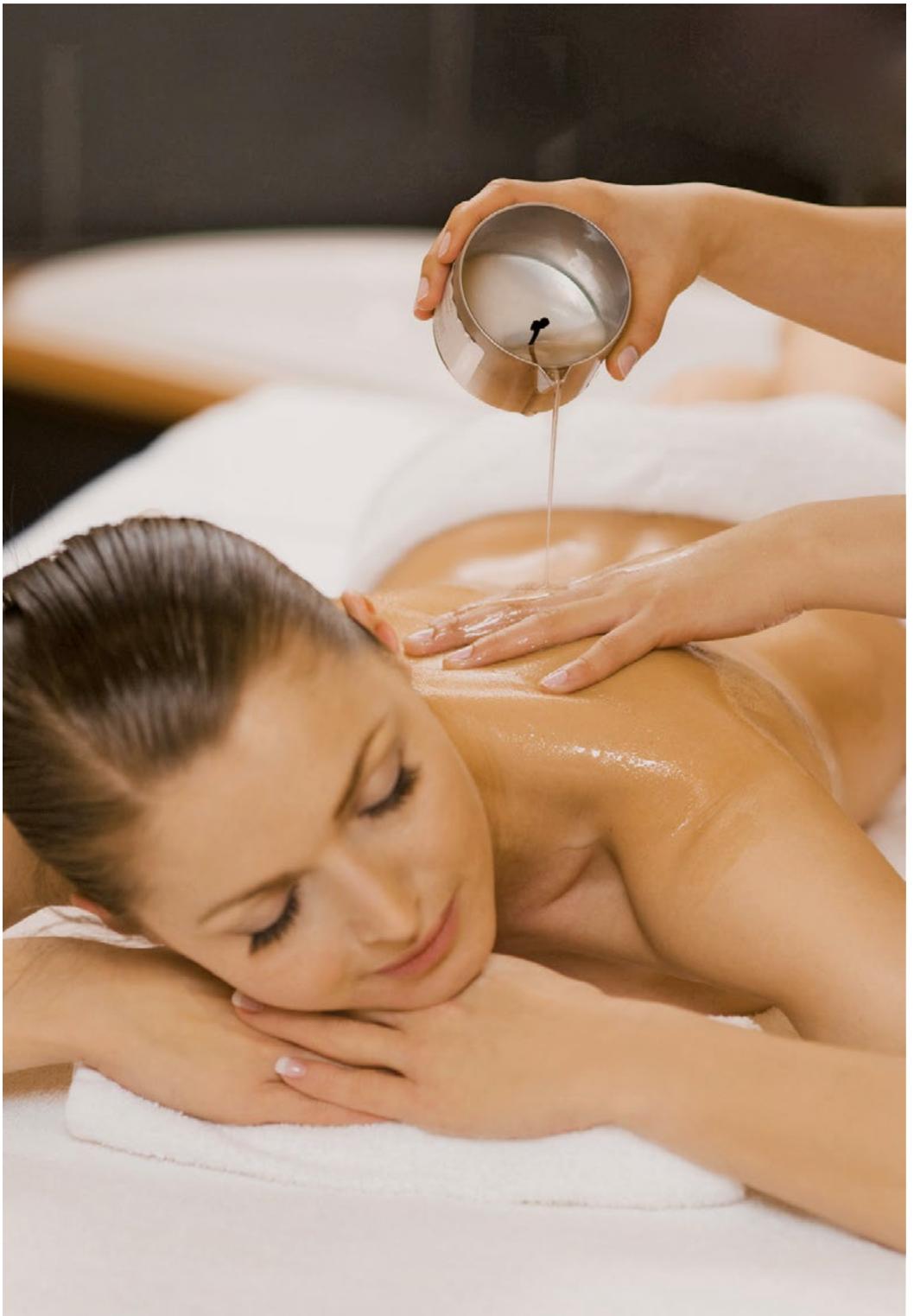
Soin associant des manœuvres manuelles avec des baluchons en lin gorgés de sels et de plantes de montagne. Soin rééquilibrant, drainant et décontractant.

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 VISAGES BY SAINT CHARLES

## FACIAL TREATMENTS

### **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 à 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 poches.

This treatment has been specially designed to refresh and brighten the eyes. It smooths wrinkles and fine lines around the eye contour and reduces dark circles and puffiness.

### **MASSAGE CRANIEN 25' • 50€**

Ce massage permet de stimuler le cuir chevelu, tout en procurant une réelle détente.

This massage helps stimulate the scalp while providing real relaxation.



# SOINS CORPS BY SAINT CHARLES

## BODY TREATMENTS

### **SOIN AU GRÉ DU VENT 30' / 60' / 80' • 55€ / 105€ / 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 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 RÉCUPÉRATION APRÈS-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.

This massage helps relax muscle tension as well as relieve soreness and tightness after exertion. It consists of slow and deep movements.

### **MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES 60' / 90' • 120€ / 150€**

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

Thanks to the hot stone massage, the heat and weight of the stones help warm up and relax the body's muscles.

# MASSAGES JAMBES ET PIEDS

## BODY TREATMENTS

### **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.

This massage helps correct the aesthetic imperfections of the skin by reducing cellulite and targeting localized fat through kneading and smoothing techniques.

### **RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE 30' • 55€**

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

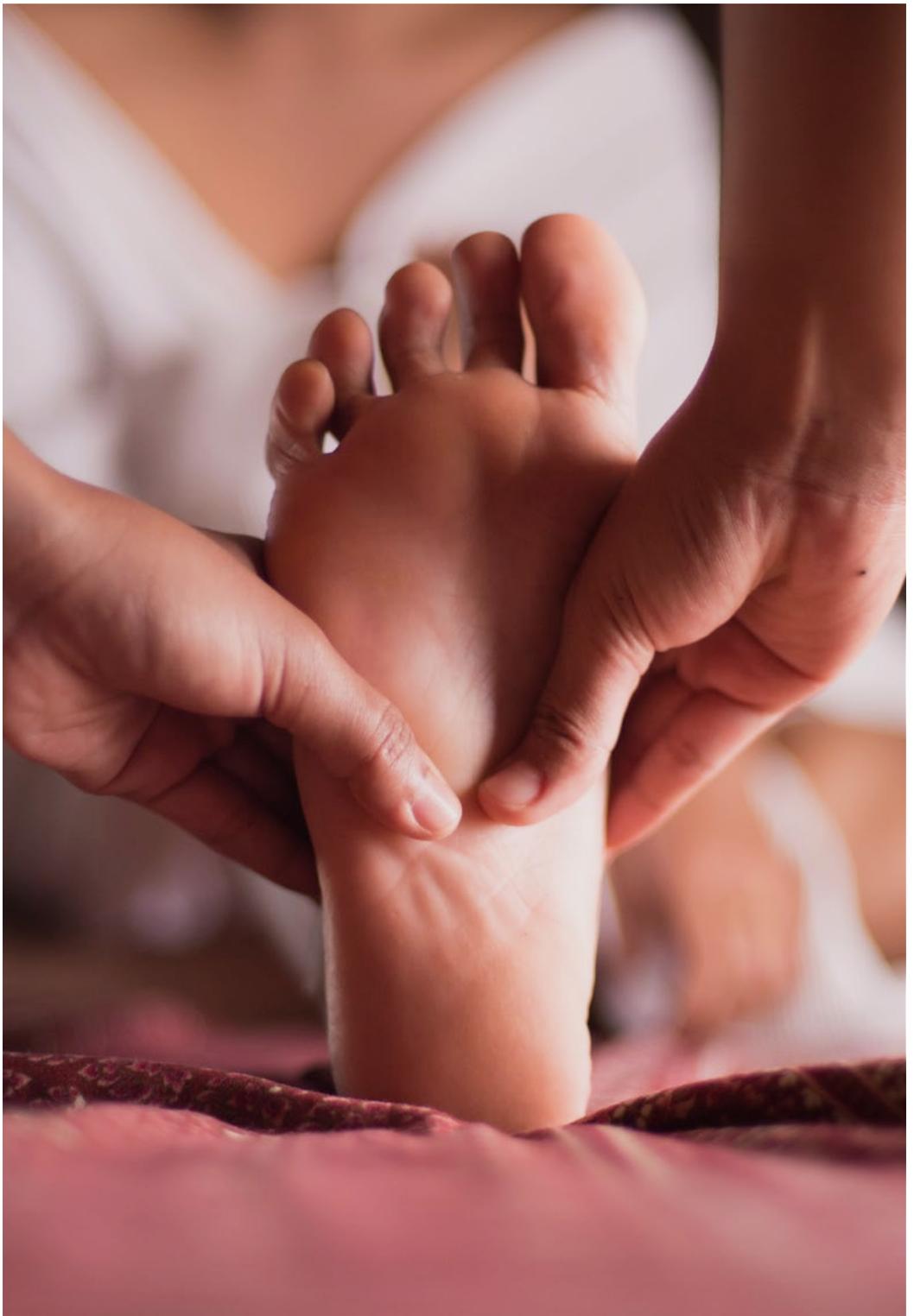
Modelling of the feet and the arch in particular, soft done with the fingers by pressing on reflex areas to combat the stress and tensions of the body. It helps restore the energy balance in the body.

### **PRESSOTHÉRAPIE 40' • 50€**

#### **ABONNEMENT POSSIBLE**

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.



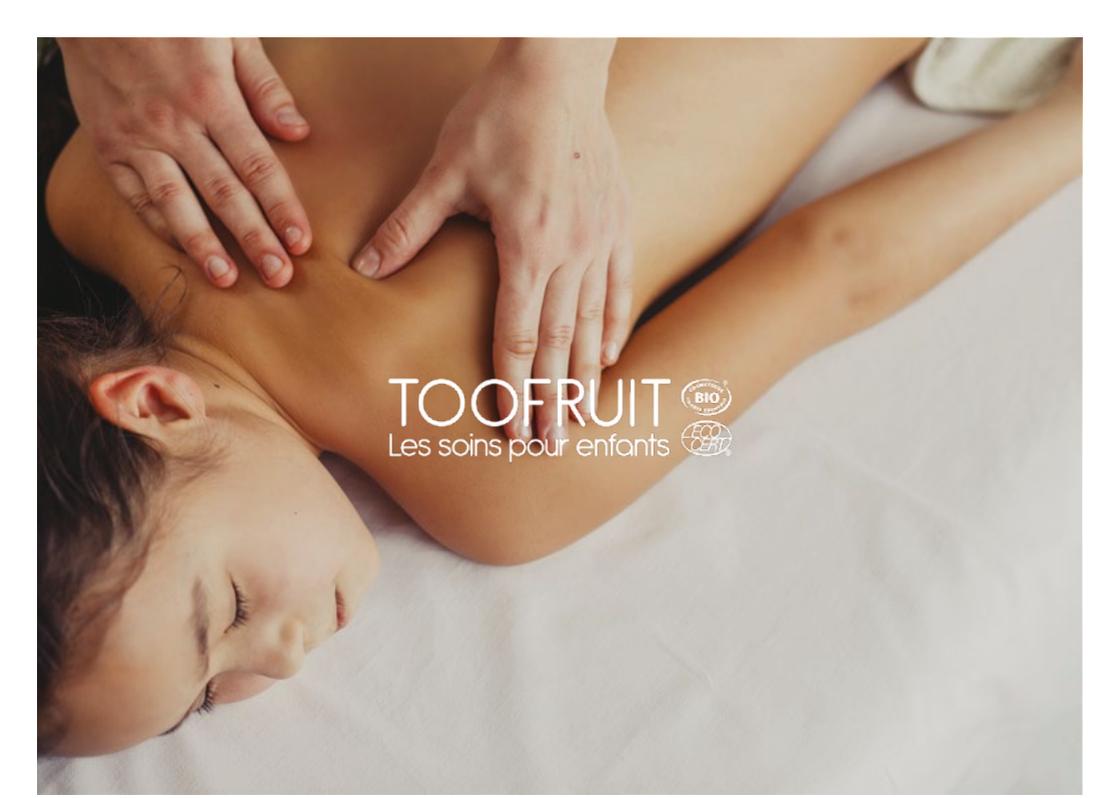
# MASSAGE PRENATAL BODY TREATMENT

## **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. Profitez d'un agréable moment de détente pendant votre grossesse.

From 4 to 8 months of pregnancy. This massage involves gentle strokes, friction, and pressure on the body using neutral oil, without essential oils. Enjoy a pleasant moment of relaxation during your pregnancy.





TOOFRUIT   
Les soins pour enfants 

# MASSAGE ENFANT

## KIDS TREATMENT

**MA DOUCE FRIMOUSSE**

30' • 45€

**MON SOIN RELAX**

30' • 50€

**COMPLICITÉ PARENTS & ENFANTS**

35' • 75€

Pour tous les soins, les enfants mineurs doivent être accompagnés d'un adulte.  
For all treatments, minor children must be accompanied by an adult.

# EPILATION

## 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

## MANICURES AND PEDICURES

**BEAUTÉ DES ONGLES 25' • 35€**

**SOINS DES MAINS COMPLET 50' • 55€**

**SOINS DES PIEDS COMPLET 50' • 55€**

**POSE VERNIS CLASSIQUE 25' • 30€**

**POSE VERNIS SEMI-PERMANENT 50' • 60€**

**DÉPOSE VERNIS SEMI-PERMANENT 20' • 30€**

# ACCES 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.

The spa is open by reservation from 10am to 8pm in 90-minute time slots. Access is reserved for clients aged 16 and over.

Accès résidents de l'hôtel : 18€  
Hotel residents: €18

Accès visiteurs extérieurs : 22€  
External visitors: €22

# CHEQUE CADEAUX

## 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'informations auprès de la réception du Spa.

Give your loved ones a unique wellness experience. The gift vouchers correspond to specific treatment durations, allowing your guests the freedom to choose from our menu of treatments based on the time offered. For more information, please contact the Spa reception.

# CONDITIONS DE VENTE ET CONTRE INDICATIONS

## TERMS AND CONDITIONS OF SALE AND CONTRAINDICATIONS

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 48h 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(ne)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.

If you have a health condition or are pregnant, please inform us. A questionnaire is available when booking your appointment. Treatments are available from the age of 18. We kindly ask you to arrive 10 minutes before your appointment.

ANY DELAY WILL BE DEDUCTED FROM YOUR TREATMENT TIME.

Any appointment not canceled at least 48 hours before the treatment will be fully charged. Management declines all responsibility for loss or theft of personal belongings within the Spa.

Treatments are provided only to individuals with no health issues; please inform your practitioners about your physical or mental health condition. If you are pregnant, feel free to seek advice when booking your appointment. Treatments are available by appointment only, subject to availability. Massages are wellness and relaxation treatments with no therapeutic or sexual purpose.



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



**pure**  
**ALTITUDE**  
soins aux plantes de montagne

**TOOFRUIT**   
Les soins pour enfants 

**SAINT-CHARLES HÔTEL & SPA \*\*\*\* VAL CENIS**  
Chemin des Cruieux, 73480 Val-Cenis / 04 26 30 36 96  
[www.pure-altitude.com](http://www.pure-altitude.com)