



pure  
| ALTITUDE  
soins aux plantes de montagne

# SPA MENU



HÔTEL RESTAURANT SPA

saint charles

\*\*\*\*

Saint Charles Hôtel & Spa\*\*\*\* / +33 (0)4 79 05 56 00  
Chemin des Cruieux - 73480 Lanslebourg Mont-Cenis

## Soins visages Facials

### SOIN ÉCLAT DE GIVRE

35' - 50 €

**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 PURETÉ AU MASCULIN

60' - 85 €

**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 BOL D'OXYGÈNE

60' - 85 €

**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 SÈVE DE VIE

90' - 100 €

**Soin complet du visage conjugant 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 all 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' - 100 €

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

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

## Soins corps Body treatments

### SOIN FLEURS DES NEIGE

35' - 45 €

**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.

### SOIN CORPS COMME LA NEIGE

60' - 90 €

**Gommage Cristaux de Neige suivi d'un enveloppement Crème comme la Neige pour une action ultra 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' - 90 €

**Gommage Cristaux de Neige suivi d'un enveloppement cassis et cranberry pour une action lissante et raffermissante.**

'Cristaux de Neige' scrub followed by a Blackcurrant and Cranberry wrap for a smoothing and firming action.

# By Saint-Charles

## RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

30' - 50 €

**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.

## 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. Il se termine par un rituel de serviettes chaudes pour un lâcher-prise total.**

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.

## MASSAGE SPORTIF

60' - 100 €

**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 totale. 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 sportmen.

## SOIN AU GRÉ DU VENT

30' / 60' / 80' - 45 € / 95 € / 110 €

**Une montagne de plaisir. Composez vous-même votre modelage en accord parfait entre votre corps et votre esprit. Vos spa praticiennes formées aux modelages du monde vous guideront dans vos envies.**

A mountain of 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 you in your desires.

# Massages corps Body massages

## RITUEL CORPS PURE ALTITUDE

60' - 85 €

**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' - 100 €

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' - 115 €

Soin associant des manoeuvres manuelles à 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' - 100 €

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 fragranced with essential oils. This treatment offers intensive skin repair and nourishment and relaxes muscles after physical activity making it ideal after skiing or sport!

## PRESSOTHÉRAPIE (ABONNEMENT POSSIBLE)

40' - 37 €

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

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

## Bon cadeau

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 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 12h 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) 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.

## Soins enfants Child treatments

**SOIN VISAGE BOUILLE D'OURSON** FACE TREATMENT 35' - 43 €

**SOIN FLOCON DUO PARENT / ENFANT** DUO PARENT/CHILD 40' - 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.

## Épilations 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 €

## 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.**

The spa is open from 10 am to 8 pm, reservation is recommended and is for a one and a half hour slot. People under 16 are not authorized.

**Accès résidents de l'hôtel : 13 €** Access for residents of the hotel

**Accès visiteurs extérieurs : 18 €** Access for non-residents

