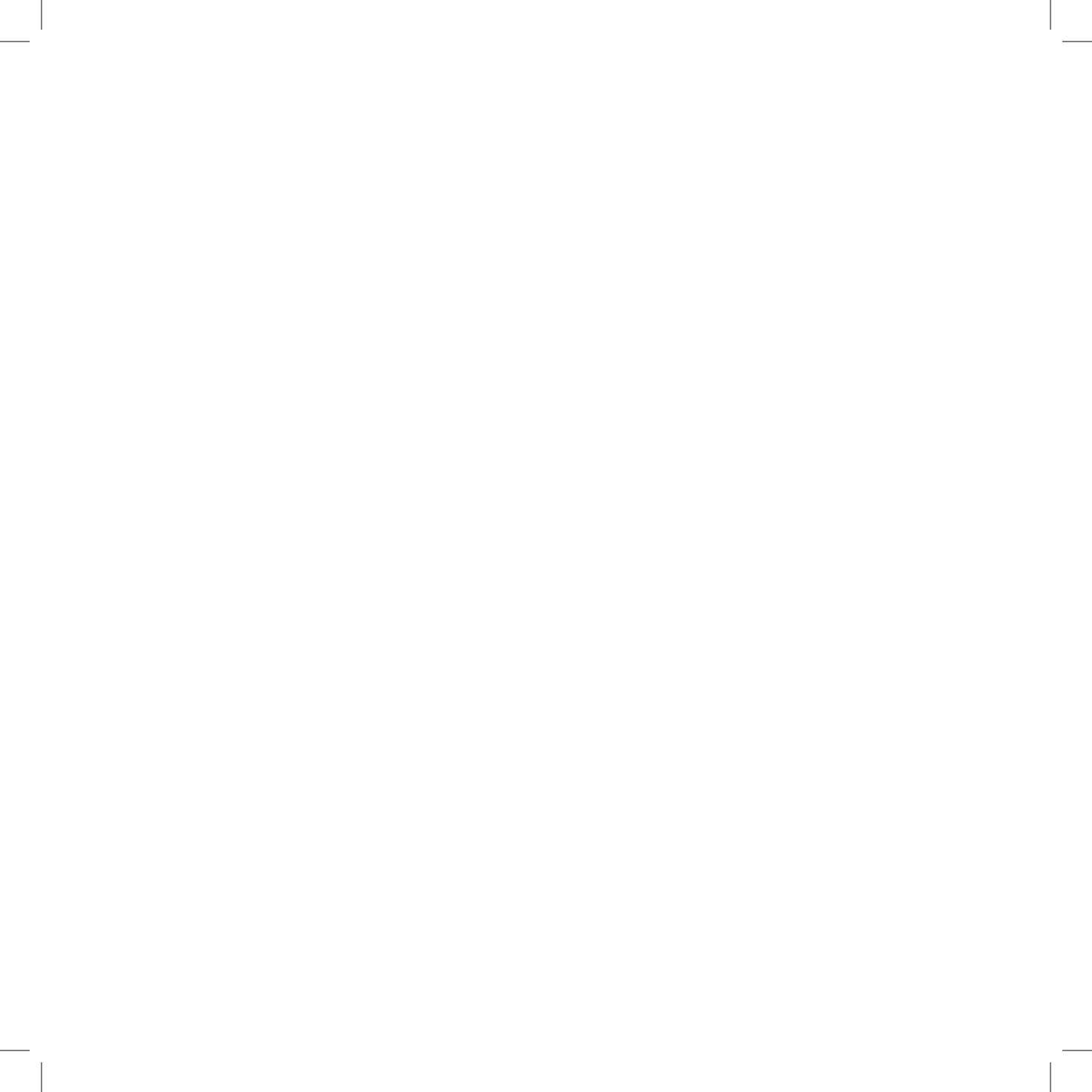


Spa  
Le  
MONT D'ARBOIS

LE CHALET  
MONT D'ARBOIS



# LES SOINS PAR ESPA

## TREATMENTS BY ESPA

Les spas ESPA sont conçus pour ravir et étonner.  
Espa Experts crée des traitements vraiment uniques qui offrent  
une belle peau et un sentiment renouvelé de calme intérieur.

Qualité et performance, texture et parfum  
ne devraient jamais être exceptionnels.

Tout est concentré pour répondre ou dépasser  
les attentes élevées.

*ESPA Spas are designed to delight and astonish.  
Espa Experts create truly unique treatments that deliver beautiful skin  
and a renewed sense of inner calm. Quality and performance, texture  
and fragrance should never be anything but exceptional.  
Everything is focussed to meet or exceed high expectations.*

## NOS SOINS DU VISAGE FACIAL TREATMENTS

Soin du visage sur-mesure / *Personalised facial*  
60 min – 180 €

Révéler des résultats exceptionnels quel que soit votre type de peau avec ce soin visage expert entièrement sur mesure ESPA. Après l'analyse de la peau avec notre lampe SkinVision™, les produits naturellement riches en extraits végétaux et marins, sont sélectionnés en fonction de vos besoins et utilisés en complément de massages adaptés pour nettoyer, exfolier, purifier et tonifier votre teint.

Ce traitement personnalisé est ensuite complété par un massage du cuir chevelu divinement relaxant.

*Reveal exceptional results whatever your skincare concern with this entirely bespoke expert facial from ESPA. Following skin analysis with our SkinVision™ lamp, naturally advanced Spa skincare products rich in plant and marine extracts are selected according to your individual needs and used alongside tailored massage to deeply cleanse, exfoliate, purify and boost your complexion. This customized treatment is then completed with a divinely relaxing scalp massage.*

# NOS SOINS DU CORPS

## BODY TREATMENTS

Massage crânien, épaules et cou / *Scalp, neck and shoulders Massage*  
25 min – 75 €

Ce massage se concentre sur les zones de tension clés en utilisant une huile corporelle ESPA choisie pour vos besoins spécifiques. Au besoin, les pierres chaudes sont également utilisées pour pénétrer la chaleur et aider à soulager les douleurs.

*This massage focuses on the key areas of tension using an ESPA Body Oil chosen for your specific needs. Where needed, Hot Stones are also used to penetrate warmth and help ease aches and pains.*



Skier's tonic 25 / *Skier's tonic 25*  
60 min – 180 €

Après une dure journée de ski sur les pistes, ce soin est conçu pour apaiser vos muscles endoloris ciblant spécifiquement le dos, le cou, les jambes et les pieds. Profitez d'un bain de pied apaisant trempage et gommage suivi d'un massage vivifiant des jambes et des pieds. C'est le traitement parfait pour restaurer l'énergie d'un corps fatigué.

*After a hard day of skiing the slopes, this treatment is designed to soothe your aching muscles specifically targeting the back, neck, legs and feet. Enjoy a soothing foot soak and scrub followed by invigorating leg and foot massage. This is the perfect treatment to restore energy to a weary body.*



Massage calme interne / *Inner calm massage*  
60 min – 180 € et 90 min – 270 €

Trouvez votre calme intérieur avec ce soin profondément relaxant et apaisant pour l'esprit et le corps, en utilisant un mélange d'huiles spécialement conçu pour vous. Avec des oreillers pour le cou et les yeux afin d'encourager la chaleur et la détente, offrez-vous ce soin holistique apaisant, en combinant un massage d'aromathérapie personnalisé et de chaleureux cristaux de quartz rose à travers le cuir chevelu.

*Find your inner calm with this deeply relaxing and soothing treatment for mind and body, using a specially selected blend of oils, tailored to you. With neck and eye pillows to encourage warmth and relaxation, indulge in this soothing holistic treatment, combining personalized aromatherapy massage and warm Rose Quartz Crystals through the scalp.*



Massage fitness / *Fitness massage*  
90 min – 270 €

Ce massage corporel thérapeutique complet sur mesure allie un massage efficace et ciblé à des huiles essentielles apaisantes et riches en nutriments pour assurer les meilleurs résultats selon vos besoins individuels. Comprend : Massage aromathérapie du dos, des jambes, des bras, de l'abdomen, du cou et des épaules.

*This tailor-made, therapeutic full body massage unites effective, targeted massage with soothing and richly nourishing essential oils to ensure the very best results for your individual needs. Includes: Aromatherapy Massage to Back, Legs, Arms, Abdomen, Neck and Shoulder areas.*

## NOS SOINS ESSENTIELS OTHER SPECIFIC TREATMENTS

### Réflexologie / *Reflexology*

25 min – 75 €

Ce modelage spécifique des pieds relance la circulation et revitalise l'énergie.

*This specific foot massage boosts the circulation and revitalizes the energy of your body.*



### Lomi-lomi / *Lomi lomi massage*

50 min - 150 €

De tradition Hawaïenne, le Lomi-Lomi consiste à dénouer les tensions et les blocages, par des pressions et des mouvements longs et continus des avant-bras.

*A body massage treatment inherited from Hawaiï, the Lomi-Lomi massage consists of relieving the tension which uses deep pressure from the therapist's forearms and long continuous movements.*



### Drainage lymphatique /

*Lymphatic drainage*

50 min - 150 €

Technique de modelage doux destinée à stimuler la circulation de la lymphe et favoriser la circulation.

*This specific body massage boosts the circulation and revitalizes the energy of your body.*

### Soin raffermissant prénatal

ou soin tonifiant post natal /

*New life & mum treatment*

50 min - 150 €

Soin raffermissant favorisant l'hydratation et l'élasticité de la peau en cette période de changement.

*A re-balancing and draining treatment for reactivating circulation and lymph and for moisturizing and firming the skin.*



### Abhyanga / *Abhyanga massage*

50 min - 150 €

De tradition Indienne, c'est un soin tonifiant à l'huile de sésame chaude aux rythmes variés.

*This hot oil tonifying massage, from the millennia old Indian tradition, relies on a combination of invigorating rhythms.*

## LES COMPLÉMENTS BIEN-ÊTRE ADDITIONAL TOUCH

Masque crème visage / *Cream facial mask* 30 €  
Paraffine mains ou pieds / *Paraffine hands or foot* 30 €

Feuille de collagène visage / *Collagen facial* 50 €

Feuille de collagène yeux / *Collagen eyes* 25 €

# COACHING ET KINÉSITHÉRAPIE

## COACHING, OSTEOPATHY AND PHYSIOTHERAPY

Coachings sur demande, réservation 24h à l'avance  
*Coaching on request, to be booked 24 hours in advance*  
30 / 60 / 90 min – 110 / 220 / 315 €



Osthéothérapie et Physiothérapie, séance disponible sur demande,  
réservation 24h à l'avance minimum  
*Ostéopathy and Physiotherapy Session on request, to be booked 24 hours in advance*  
190 €



Entraînement personnalisé / *Personalized training*  
Une séance faite sur mesure en fonction de votre niveau et de vos attentes : travail cardio vasculaire, renforcement, réveil musculaire pour mettre en route son corps afin d'éviter les blessures, étirements et relaxation afin d'évacuer toutes les tensions de vos journées sportives.  
*A tailored session according to your level and your expectations: cardio vascular work, strengthening, body warm up to avoid any injuries, stretches and relaxation to evacuate all your tensions from your sporting days.*



Le Taiji / *Taiji*  
60 min - 220 €

C'est un art martial et une méthode de maintien de la santé. Fondé sur le relâchement mental et physique, caractérisé par la lenteur des déplacements et les enchaînements de combat nommés « formes ». La pratique du Taiji favorise l'équilibre, la souplesse, la détente, la concentration, la mémoire, tout en développant les capacités naturelles de ses pratiquants.  
*Taiji Quan is a martial art and a method of maintaining health. Based on mental and physical relaxation, characterized by slow movements and combat sequences called «forms».*  
*The practice of Taiji promotes balance, flexibility, relaxation, concentration, memory, while developing the natural abilities of its practitioners.*



# SPA DAY

## DAY SPA

### HORAIRE / HOURS

Tous les jours 10h - 16h

Prix par adulte : 100 €

Prix par enfant (de 5 à 18 ans) : 70€

*All days from 10 to 4 pm*

*Price per adult: € 100*

*Price for children (from 5 y to 18y): € 70*

### ACCÈS / ACCESS

Un sauna et un hammam mixtes.

La piscine intérieure s'ouvre sur l'extérieur et dispose d'un espace de relaxation autour de la piscine.

Le Fitness est ouvert de 10 à 20h, nos coachs sportifs sont disponibles sur demande afin d'élaborer pour vous des programmes personnalisés avant ou après ski.

Vous pouvez également bénéficier de séance d'ostéopathie sur demande.

Pour votre plus grand confort, des vestiaires, serviettes, peignoirs et chaussons, sont mis à disposition.

Pour profiter de nos installations le port du maillot est obligatoire.

*Separate changing rooms.*

*Mixt sauna and steam.*

*The indoor pool a relaxation area, opens to the outside.*

*The fitness room is open from 10 pm to 8pm and well equipped.*

*Our private trainers are available on request to develop personalized programs before or after skiing.*

*Osteopathy session on request.*

*For your comfort, changing rooms, towels, bathrobes, slippers are available.*

*To fully enjoy the facilities, you need to wear a swimming suit.*

# INFORMATIONS

## INFORMATION

### HEURES D'OUVERTURE DU SPA / SPA OPENING HOURS

Tous les jours 10h - 12h / 14h - 20h  
Fitness de 10h - 20h pour nos résidents

*All days from 10 to 12 am / 2 to 8 pm  
Fitness from 10 am to 8 pm for our hotel guests*

### RÉSERVER UN SOIN / SCHEDULING AN APPOINTMENT

Pour prendre rendez-vous pour un soin, veuillez contacter la réception du Chalet du Mont d'Arbois qui pourra vous guider vers le bon choix. Pour vous assurer que votre heure de réservation et que votre service sont disponibles, nous vous recommandons de réserver à l'avance. Tous les soins de Spa et les forfaits devront être garantis avec une carte de crédit pour les clients ne séjournant pas à l'hôtel.

*To schedule an appointment for your treatment, please contact our Chalet du Mont d'Arbois reservations team who will be able to guide you to the right choice. To ensure your preferred time and service is available we recommend to book in advance. All Spa treatments and packages will need to be guaranteed with a credit card for guests not staying at the hotel.*

### HEURE D'ARRIVÉE / ARRIVAL TIME

Veuillez prévoir suffisamment de temps avant votre soin pour remplir un formulaire de santé. Nous vous recommandons d'arriver 15 à 30 minutes avant votre soin afin que vous puissiez vous changer, vous détendre et profiter des installations du Spa. Veuillez noter que les arrivées tardives entraîneront une réduction du temps de votre soin. Le Spa vous fournira des serviettes, des peignoirs et des pantoufles ainsi que tout le nécessaire à votre visite au Spa.

*Please allow sufficient time before your treatment to complete a Health form. We recommend you arrive 15 to 30 minutes in advance of your treatment so that you can change, relax and enjoy the Spa facilities. Please be advised that late arrivals will result in a reduction of treatment time. The Spa will provide towels, robes and slippers as well as everything necessary for your visit to the Spa.*

## INSTALLATIONS ET ACCES AU SPA / SPA FACILITIES AND ACCESS

Les installations suivantes sont disponibles au Chalet du Mont d'Arbois, sauna et hammam mixtes, vestiaires homme et femme, 3 cabines de massage dont une cabine duo, une piscine interieure et exterieure, espace tisanderie et relaxation. Seuls les clients hôtels peuvent bénéficier d'un accès au Spa et aux installations.

*The following facilities are available at the Spa Chalet du Mont d'Arbois, mixt sauna and steam, locker rooms for man and woman, 3 massage rooms including a Duo massage room, an inside swimming pool with outdoor swimming, tea and relaxation area. Guests not residents don't have access to the Spa and the fitness center.*

## LA SALLE DE SPORT / GYM

Des professeurs de sport sont à votre disposition pour vous aider à vous préparer à des événements sportifs, à des objectifs précis ou à vous aider à créer une routine de remise en forme qui changera votre vie. La salle de sport est disponible pour les clients de l'hôtel, les membres et les clients du Spa de jour.

*Personal trainers are on hand to help you prepare for sporting events, specific goals or assistance with the creation of a life-changing fitness routine. The Gym is available to hotel guests, members and day Spa guests.*

## LA PISCINE / SWIMMING POOL

La piscine interieure et exterieure est disponible pour les clients hôtel uniquement.

*The swimming pool with outdoor swimming pool is only available for the hotel guests.*

LE CHALET

MONT D'ARBOIS

447 chemin de la Rocaille, 74120 Megève  
Tél. +33 4 50 21 25 03