

Le Rituel recharge :

Cet hiver, l'hôtel met le bien-être et la récupération sportive au cœur de son activité, offrant une expérience unique tournée vers l'extérieur et l'intérieur pour se ressourcer en énergie pendant la saison hivernale. Le Refuge propose un rituel de «recharge» complet du corps et de l'esprit, combinant une offre wellness exhaustive avec des activités sportives et holistiques.

Le Rituel Recharge se compose de quatre étapes clés :

RESET, RECOVER, REGENERATION, REACTIVE & RECONNECT.

Chacune de ces étapes se déroule dans des installations bien-être extérieures offrant une vue imprenable sur la vallée enneigée, ainsi que dans des installations intérieures pour un véritable moment cocooning. Le programme inclut une alternance de bains chauds et polaires, l'utilisation d'un appareil de pressothérapie de pointe, des massages personnalisés avec Thérageun et stretching, de la luminothérapie et du Sound Healing. Des «Élixirs» bienfaisants à chaque étape du rituel, permet de prendre soin du corps de l'intérieur comme de l'extérieur.

Le rituel de recharge favorise le lâcher-prise, la déconnexion et apaise le corps et l'esprit. Il assure une récupération physique optimale après une activité sportive, réduisant l'inflammation musculaire et atténuant les courbatures.

Le Rituel Recharge : 2 heures et 10 min : 245 €

Il peut être réservé en tant que package complet ou par étape individuelle.

ÉTAPE 1 : RESET

Bain chaud - Bain polaire

30 min / 50€

Le bain nordique, très chaud, invite à la détente et à la relaxation. Plongé dans l'eau chaude, le corps se réchauffe, les muscles se relâchent, les articulations se soulagent, et les tensions musculaires s'évaporent, procurant une sensation de bien-être. Le thérapeute guide ensuite le processus du bain froid, une approche unique accélérant la récupération physique et renforçant la résilience psychique.

ÉTAPE 2 : RECOVER

Recovery Air Compression

30 min / 55€

Les bottes de récupération par compression d'air sont un appareil de pressothérapie dernier cri. Elles accélèrent la récupération, améliorent la circulation sanguine et le drainage lymphatique, réduisent les douleurs musculaires, et minimisent les gonflements et la raideur.

ÉTAPE 3 : REGENERATION

Sportif : Massage Théragun & stretching

50 min / 155€

Créé pour les sportifs, le massage professionnel Theragun va vous permettre d'obtenir une augmentation des niveaux d'oxygène dans tous les organes, ainsi qu'une amélioration de la capacité innée du corps à se réparer et à se régénérer.

OU

Refuge - Massage aux pochons aromatiques

Découvrez une expérience sensorielle avec notre massage aux pochons aromatiques, une fusion de la tradition ancienne de la thérapie par les herbes et du toucher expert apaisant. Cette expérience unique favorise la circulation sanguine, rééquilibre l'intérieur et offre une relaxation complète, encourageant chacun à retrouver la tranquillité intérieure et à savourer un moment de bien-être.

ÉTAPE 4 : REACTIVE & RECONNECT

Led Thérapie & Sound Healing

20 min / 45€

La LED Thérapie donne à la peau l'éclat qu'elle mérite, stimulant la production de collagène et d'élastine, favorisant le renouvellement cellulaire et l'éclat de la peau. Le Sound Healing, thérapie puissante, combine différents sons de guérison, musique et instruments sonores, éveillant en douceur toutes les couches du champ énergétique lumineux (corps, esprit, âme).

Prolongez ce moment bien-être au Refuge de Solaise, avec l'étape 5 :

ÉTAPE 5 : RESTORE

Prix : Se référer au menu du restaurant

Le restaurant du Refuge propose cet hiver les incontournables de la gastronomie italienne, des «gratinati» généreux pour les amateurs de fromage des alpages, dans une atmosphère chaleureuse du restaurant intérieur ou sur sa vaste terrasse face aux montagnes. L'expérience «recharge» se poursuit avec un menu mettant en avant des produits sains et de saison.

Les pass recharge

PASS RECHARGE HIVERNAL - Accès entre 10h00 et 16h00

Forfait 2h - 90€ / 1 personne

Forfait 2h - 170€ / 2 personnes

1 accès espace bien-être*

PASS RECHARGE HORS PISTES - Accès entre 8h30 et 11h30

½ journée - 135€ / 1 personne

½ journée - 250€ / 2 personnes

1 petit-déjeuner

1 accès espace bien-être*

1 séance bien-être au choix (yoga, méditation, reiki, stretching)

PASS RECHARGE REFUGE - Accès entre 8h30 et 11h30

½ journée - 175€ / 1 personne

½ journée - 330€ / 2 personnes

1 petit-déjeuner

1 massage DOUCEUR ou ENERGISANT 50 min

1 accès espace bien-être*

**L'espace bien-être comprend :*

- Deux hammams,

- Deux jacuzzi,

- Un sauna extérieur,

- Un bain chaud extérieur,

- Un espace de relaxation.



LE REFUGE DE SOLAISE

ALT. 2551M - VAL D'ISÈRE

LE REFUGE DE SOLAISE

Sommet de Solaise, 2551 mètres, 73150 Val D'Isère, France

+33 4 58 83 00 90 | info@lerefuge-valdisere.com

www.lerefuge-valdisere.com