



LE REFUGE DE SOLAISE

ALT. 2551M - VAL D'ISÈRE

SPA LE REFUGE DE SOLAISE CARTE DES SOINS

HIVER 2024

Le SPA du Refuge

Trouvez refuge dans l'écrin époustouflant du Spa, niché à 2551 mètres d'altitude au cœur d'une montagne majestueuse.
Le Spa du Refuge est l'endroit idéal pour vivre un moment hors du temps, offrant une évasion ultime au sein d'un cadre naturel exceptionnel.

SOMMAIRE

LE SPA

3

LE RITUEL RECHARGE

4

LES SOINS DU VISAGE

by Holidermie

6

LES EXPERTISES TECHNOLOGIQUES ADDITIONNELLES

7

LES MASSAGES

8

LES EXFOLIATIONS DU CORPS

9

LES PASS RECHARGE

10

LES SOINS ENFANTS

11

LES ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

12

MENTION LEGALES

13





Le SPA

Nos experts dévoilent un éventail de rituels spécialement imaginés pour se préparer à une journée sur les pistes, se ressourcer au retour du ski ou vivre des expériences uniques tournées vers l'extérieur afin de se reconnecter à soi-même et à la nature.

Le Spa du Refuge dispose d'une piscine de 25 mètres et de deux jacuzzis depuis lesquels il est possible d'admirer la vallée et les cimes enneigées. Ce cocon chaleureux comprend deux hammams, quatre espaces de soins, dont une suite de soins privative pour vos moments en duo, et un salon de beauté.

Ce havre de chaleur s'étend à l'extérieur avec un sauna, un bain chaud, un bain polaire et une bulle de soin privative, offrant une vue imprenable sur la vallée et vous permettant de vivre des expériences multisensorielles dans un cadre somptueux.

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 Expertises Technologiques Additionnelles :

Bienvenue dans notre espace de personnalisation ultime, où chaque soin du visage ou du corps est une toile prête à être magnifiée selon vos désirs. Profitez de notre menu de soins exclusifs, conçu pour répondre à vos besoins spécifiques et vous offrir une expérience sur mesure inoubliable. Choisissez parmi nos soins du visage ou du corps exquis, chacun conçu pour vous apporter une détente profonde et révéler votre éclat naturel. Mais pourquoi vous arrêter là ? Faites de votre expérience spa quelque chose de véritablement unique en ajoutant des options supplémentaires qui sublimeront votre soin choisi.

Led Therapie - Luminothérapie

15 min / 35€

Donnez à votre peau l'éclat qu'elle mérite avec notre LED Thérapie, un voyage vers une peau lumineuse et radieuse. Les différentes longueurs d'ondes utilisées ciblent divers problèmes cutanés, de l'acné aux rides, en passant par l'hyperpigmentation. Ce soin non invasif stimule la production de collagène et d'élastine, favorisant ainsi le renouvellement cellulaire et l'éclat de votre peau. Venez révéler votre beauté naturelle et redonner vie à votre teint grâce à cette expérience relaxante et régénérante.

Theraface - Microcourant

10 min / 25€

Le microcourant est une technologie de pointe qui raffermi et revitalise la peau en stimulant les muscles du visage. Ce traitement non invasif améliore la tonicité, réduit l'apparence des rides et redonne de l'éclat à votre teint. Une véritable cure de jouvence pour une peau rayonnante et resplendissante.

Jetboots - Jambes légères

30 min / 55€

Accordez à vos jambes une parenthèse de légèreté et de bien-être avec notre soin par bottes de compression. Ces enveloppes apaisantes exercent une pression douce et rythmique, stimulant la circulation sanguine et lymphatique. Libérez-vous du poids des jambes fatiguées et retrouvez immédiatement une sensation de légèreté.

Gua Sha - Drainage remodelant

10 min / 25€

De votre teint à vos muscles faciaux, la véritable thérapie bien-être du visage Theraface prend soin de vous au plus profond. Les programmes sont ciblés : douleurs faciales et des muscles maxillaires, rides et ridules, céphalées de tension, poches sous les yeux, anti-âge, purifiant, drainant et s'adaptent à tous les phototypes, comblant ainsi tous les besoins. Ce soin du visage de haute technologie permet une thérapie par percussion, micro-courant, et luminothérapie.

Massages

MASSAGES SIGNATURES

Alpin - Massage sportif des jambes **25 min / 70€**

Le bien-être d'un massage personnalisé afin de répondre à toutes vos attentes pour un moment de totale relaxation. L'opportunité idéale après une journée sportive, ce massage réparateur et relaxant à l'huile chaude favorise le relâchement musculaire sur des zones ciblées. La meilleure façon de booster son énergie et de récupérer après une journée sur les pistes.

Douceur - Massage apaisant **50 min / 80 min - 145€ / 225€**

Ce massage a pour but d'améliorer l'harmonie entre le corps et l'esprit. Un massage relaxant de la tête, du visage et des pieds, pour libérer les toxines, dénouer les tensions et réveiller l'éclat naturel de la peau. Alliant techniques traditionnelles indiennes et outils de massages, ce soin holistique restaure et éveille les sens pour une sensation de légèreté unique, en stimulant les différents points énergétiques du corps.

Energisant - Massage tonique **50 min / 80 min - 145€ / 225€**

Le massage tonique est un massage drainant permettant de stimuler le corps afin d'accélérer ses processus d'élimination. Le métabolisme est accéléré, grâce à une profonde détoxification du corps, procurant une véritable sensation de bien-être. Ce travail favorisera la récupération musculaire après une journée sportive sur les pistes.

Sportif - Massage musculaire Théracun & stretching **50 min / 80 min - 155€ / 235€**

Créé pour les sportifs, le massage professionnel Théracun 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.

MASSAGES SPÉCIFIQUES

Kinesithérapeute - Massage sur mesure **50 min / 80 min - 180€ / 260€**

Expérimentez le pouvoir thérapeutique d'un massage kinésithérapeutique conçu pour rétablir l'harmonie naturelle de votre corps. Notre kinésithérapeute certifié personnalisera chaque séance en fonction de vos besoins spécifiques, en utilisant une approche experte axée sur la rééducation et le soulagement des tensions musculaires.

Refuge - Massage aux pochons aromatiques **50 min / 80 min - 145€ / 225€**

Plongez dans une expérience sensorielle envoûtante avec notre massage aux pochons aromatiques, une fusion exquise de l'ancienne tradition de la thérapie par les herbes et de la douceur du toucher expert. Les pochons, remplis d'un mélange d'herbes médicinales et d'épices, libèrent des arômes apaisants pendant que les mouvements précis du thérapeute, associés à la chaleur des pochons, détendent profondément les muscles et libèrent les tensions. Cette expérience unique stimule la circulation sanguine, rétablit l'équilibre intérieur et offre une relaxation totale, invitant chacun à redécouvrir la tranquillité intérieure et à s'offrir un moment de bien-être.

Bloom - Massage future maman **25 min / 50 min - 80€ / 145€**

Le moment de bien-être idéal pour toutes les futures mamans. Un massage intégral apaisant qui utilise des ingrédients nourrissants 100 % naturels, laisse votre peau douce et lisse, et libère toutes les tensions et les sensations de lourdeur. Vous apprécierez ce précieux moment de calme et de relaxation. Notre thérapeute utilise des techniques spécifiquement conçues pour les femmes enceintes afin de soulager certaines gênes physiques liées à leur état, à partir de 3 mois de grossesse.

Poudreuse - Réflexologie plantaire **25 min / 50 min - 80€ / 145€**

Issue d'une thérapie ancestrale en médecine thaïlandaise, des points de pression sont exercés sur les méridiens pour stimuler l'élimination des toxines et restaurer le flux énergétique de votre corps. Ce massage procure une totale relaxation du corps et de l'esprit.

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 jacuzzis,

- Un sauna extérieur,

- Un bain chaud extérieur,

- Un espace de relaxation.

Les activités bien-être

Pour atteindre un bien-être total, l'expérience physique est également favorisée à travers des activités sportives encadrées et organisées chaque jour, du matin au soir, accessibles à tous les clients hébergés et en pass wellness pour les clients extérieurs.

Cours collectif 45 min - 27€ / 60 min - 35€

Cours privatif 45 min - 90€ / 60 min - 110€ (limité à 2 personnes)

Yoga

Hatha, ashtanga, vinyasa, power, yin, pranayama

Nos cours collectifs de Yoga sont organisés pour rassembler un grand nombre de personnes autour de cette discipline holistique. Découvrez ou pratiquez collectivement ces enchaînements rythmés de postures en connexion avec le corps et le souffle qui permettent un meilleur équilibre physique et psychologique. C'est une occasion délicieuse de se laisser aller et de laisser s'évaporer les tensions physiques et émotionnelles.

Méditation

Par différentes techniques ou support de méditation, on parvient à calmer le corps, le mental et diriger son attention. La méditation aide à se concentrer sciemment sur votre force intérieure et à vous reconnecter avec vous-même et les autres, pour une parfaite harmonie du corps et de l'esprit.

Pilate

Le Pilates est une méthode d'entraînement qui s'inspire du Yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture et l'équilibre musculaire. Les principes de cette discipline : concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité et précision.

Aquayoga

Une transposition du yoga en milieu aquatique. Il s'agit d'enchaîner des postures visant à se détendre, à contrôler sa respiration, l'équilibre, l'alignement du corps, mais aussi à faire travailler les muscles en profondeur. A moyen terme, sa pratique permet de soulager les tensions et d'éliminer les toxines, d'améliorer la qualité du sommeil, l'endurance et d'augmenter la sensation générale de bien-être.

COMMENT APPRECIER LE SPA DU REFUGE

Bienvenue au spa du Refuge de Solaise, notre équipe d'experts vous accueille pour vos soins tous les jours de 10h à 20h. Pour les clients du Refuge la piscine, et les deux jacuzzis sont accessibles tous les jours 24h/24. Le sauna extérieur, les deux hammams sont accessibles tous les jours de 10h à 20h.

RÉSERVATIONS

La réception du Spa vous accueille tous les jours de 10h à 20h. Afin de répondre au mieux à vos souhaits de rendez-vous, nous vous recommandons de programmer vos soins à l'avance. Nos agents de réservations sauront vous accompagner dans la réservation de vos soins dès lors de votre demande de réservation à l'hôtel.

Une confirmation de rendez-vous écrite vous sera délivrée au moment de votre réservation et un email de rappel vous parviendra 48h avant votre rendez-vous.

Pour toutes demandes de réservation de soins, depuis votre chambre accès direct avec la touche spa, ou bien utiliser la tablette disponible dans votre chambre pour entrer en contact avec notre équipe spa ou bien :

Téléphone : +33 4 58 83 00 94

E-mail : spa@lerefuge-valdisere.com

ARRIVÉE AU SPA

Afin de profiter pleinement de votre expérience, nous vous conseillons de vous présenter 15 minutes avant l'heure de votre rendez-vous. Cela vous permettra de vous changer en toute tranquillité (peignoirs et chaussons sont fournis et de profiter des équipements du Spa avant votre soin. Notre clientèle ne logeant pas au Refuge est invitée à se présenter 1 heure et demie avant l'heure de leurs soins pour profiter des installations.

ÉTAT DE SANTÉ

Nous vous remercions de nous faire part de toute information utile concernant votre état de santé, allergies ou blessures au moment de votre réservation. Un questionnaire de santé vous sera remis avant tout soin. Cette procédure permet de vous fournir une prestation adaptée à vos besoins. Avant votre soin, nous vous invitons à contrôler avec votre médecin si l'utilisation du hammam ne présente aucun danger pour votre santé. La chaleur est en effet fortement déconseillée aux personnes souffrant d'hypertension, ayant des problèmes de circulation, présentant de l'asthme ou des difficultés respiratoires.

GROSSESSE

Nous proposons des soins spécifiques destinés aux futures mamans. Nos expertes du Spa sont là pour vous guider et vous aider à choisir les soins les plus adaptés à ce moment si particulier de la vie. Les soins peuvent être réservés dès le second trimestre de la grossesse.

MASSAGES ESTHETIQUE

Les massages que nous vous proposons sont des modelages de beauté et de bien-être esthétiques à but non thérapeutique. Pour des modelages thérapeutiques, nous vous recommandons de consulter un médecin pour tout conseil.

LA PISCINE

Vous retrouverez la piscine du Refuge, un bassin intérieur de 25 mètres, au même niveau que le spa. Les enfants âgés de moins de 16 ans doivent être accompagnés de leurs parents ou d'un adulte responsable. Des peignoirs et des serviettes ainsi que des chaussons y sont à votre disposition.

SERVICE DE COIFFURE

Notre experte est à votre disposition de 9h00 à 20h. Afin de répondre au mieux à vos souhaits de rendez-vous, nous vous invitons à nous faire part de votre demande 24h en amont.

SOINS EN DEHORS DES HORAIRES D'OUVERTURES

Pour toutes demandes de soins réalisés en dehors des horaires d'ouverture du Spa, nous vous informons qu'un supplément de 50 % de la valeur du soin sera appliqué.

MOMENT DE TRANQUILITE

Le Spa est un lieu de calme et de relaxation. Afin de respecter la tranquillité de tous, nous vous demandons de bien vouloir éteindre vos téléphones portables et autres appareils électroniques. Si vous êtes en attente d'un message, nous vous remercions de bien vouloir le signaler à nos réceptionnistes, qui seront ravies de vous aider.

TENUE VESTIMENTAIRE

Pour votre meilleur confort nous vous invitons notre clientèle hébergée à se rendre au Spa en peignoir. Pour les soins, des sous-vêtements jetables sont à votre disposition. En cas d'oubli de votre maillot de bain, soyez informé(e) que des maillots de bain sont disponibles en vente à la boutique. Dans votre espace fitness, pour des raisons d'hygiène et de sécurité, le port de chaussures de sport est obligatoire.

OBJETS DE VALEUR

Nous déclinons toute responsabilité en cas de perte ou de détérioration d'objets personnels. Nous vous recommandons de conserver vos objets de valeur soit dans les casiers à clé mis à votre disposition dans les vestiaires, soit dans le coffre-fort de votre chambre si vous résidez au Refuge.

LE FITNESS

Pour vous remettre en forme, Le Refuge met à votre disposition un espace Fitness avec un équipement à la pointe de la technologie. Machines de cardio et de renforcement Technogym dernier cri vous permettent de démarrer une nouvelle journée exaltante. Ouvert 7 jours / 7 et 24h/24, l'espace fitness est réservé à la clientèle hébergée au Refuge.

BONS CADEAUX

Un moment de détente absolue au Spa du Refuge est le cadeau idéal pour toute occasion ! Toutes nos invitations personnalisées sont valables 1 an, sont en vente à la réception du Spa. Offrez ou offrez-vous un moment privé et exclusif ou bien un après-midi entre amie, notre équipe s'emploiera à la réalisation sur mesure de vos rêves.

LA BOUTIQUE DU SPA

Afin de prolonger votre expérience le Spa du Refuge vous réserve son espace boutique à la réception du Spa. Vous y trouverez les produits utilisés pendant vos soins.

RÈGLES D'HYGIÈNE

Dans un souci d'hygiène et de propreté irréprochables afin de garantir la sécurité et la santé de nos clients et de nos équipes, tous nos équipements sont nettoyés et stérilisés après chaque soin et après chaque utilisation par le client.

POLITIQUE D'ANNULATION

En cas d'empêchement, nous vous saurions gré d'annuler votre rendez-vous au minimum 24 heures à l'avance. À défaut, nous nous verrions dans l'obligation de vous facturer votre soin dans son intégralité.

En cas de retard, nous nous efforcerons de vous offrir la même prestation si notre planning nous le permet. En revanche, dans le cas contraire, nous nous verrions dans l'obligation d'écourter vos soins.





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