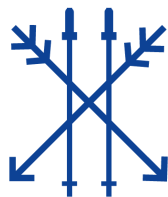


SPA Le TOTEM



pure
ALTITUDE
soins aux plantes de montagne

ski . spa . sleep . repeat

Les Forfaits by Totem

Spa & Friendly Kitchen & Espace Wellness

Morning Spa

95,00 €

Dynamisez vos matins.

Prenez un temps pour vous éveiller pleinement.

1 Cocoonberry *ou* Bulle d'Oxygène *ou* Le Cocoon – 60 min

1 accès à **l'espace Wellness**

1 petit-déjeuner de la **Friendly Kitchen**

(yaourt fermier, salade de fruits, viennoiseries, compote maison, boisson chaude, jus de fruit)

Réservez vos soins au spa entre 9h30 et 12h30

Réservez votre Petit Déjeuner entre 8h00 et 10h

Day Spa

105,00 €

Profitez d'une journée entièrement dédiée à votre bien-être.

On s'occupe de vous et vous ? **Vous vous relaxez.**

1 Bulle d'Oxygène *ou* Blanc Comme Neige *ou* Le Totem – 60 min

1 Accès à **l'espace Wellness**

1 Repas de la **Friendly Kitchen**

(entrée, plat, dessert, eau, café et infusions)

Réservez vos soins et votre table.

Afternoon Spa

90,00 €

Besoin d'une après-midi détente ?

Venez profiter, vous ressourcer.

1 Bulle d'Oxygène *ou* Cocoonberry *ou* L'Énergie Totem – 60 min

1 Accès à **l'espace Wellness**

1 Douceur de la **Friendly Kitchen**

(une pâtisserie, une boisson chaude, un jus de fruit)

Réservez vos soins au spa avant **17h**

Réservez votre Douceur à partir de **16h**

Les Programmes by Pure Altitude

Corps & Visage

Montagne – 2h00

190,00 €

Un programme détoxifiant et reminéralisant, un soin complet du visage cocooning et un soin du corps nourrissant.

- 1 soin visage **Bol d’Air Pur** – 80 min
- 1 soin corps **Blanc Comme Neige** – 50 min

Zen Altitude – 2h50

240,00 €

Un programme réconfortant personnalisé à vos besoins.

- 1 soin visage **Bulle d’Oxygène** – 60 min
- 1 soin corps **Cocoonberry** – 50 min
- 1 massage **Le Signature** – 60 min

Le Skieur – 3h20 (3 jours)

270,00 €

Un programme à répartir sur 3 jours. Préparez-vous à arpenter les pistes, récupérez de vos journées ski, enfin détendez-vous.

- 1 massage **Le Signature** – 60 min
- 1 massage **Le Totem** – 60 min
- 1 massage **Le Pierres Chaudes** – 80 min



Les Soins Visage by Pure Altitude

Eclat de Givre - 30 min

45,00 €

Personnalisé à votre type de peau et à ses besoins, ce soin nettoie votre peau en profondeur. **Effet coup d'éclat instantané !**

Bulle d'Oxygène - 60 min

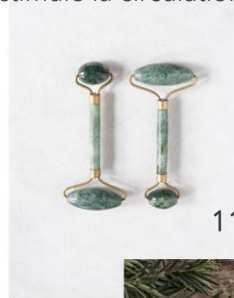
85,00 €

Soin traditionnel réalisé après un diagnostic complet établi avec votre praticien(ne). Une bulle relaxante pour une **peau oxygénée et apaisée.**

Bol d'Air Pur - 80 min

115,00 €

Soin complet réalisé à l'aide de galets de Basalte chauds et de rouleaux de Jade frais. Votre peau retrouve toute sa fraîcheur. L'effet chaud / froid apporté par les galets et rouleaux stimule la circulation lymphatique pour une peau détoxifiée. **Idéal pour les peaux urbaines et stressées.**



Sève de Vie - 80 min

115,00 €

Alliez les bienfaits de la gamme Sève de Vie et de la cryodermie. En associant l'activation de la microcirculation grâce au froid et un masque à la vitamine C boostant l'éclat. Votre peau est oxygénée, régénérée, raffermie. Vous retrouvez un **teint lumineux et uniforme.**



Les Massages by Totem



Le Signature

30 min
60 min
90 min

45,00 €
85,00 €
115,00 €

Adapté à vos besoins et attentes, le Signature vous promet un instant entièrement personnalisé. Entre manœuvres douces et profondes, actives et lentes, ciblées ou non, à vous de choisir.

Le Cocoon - 60 min

95,00 €

Relaxant et réparateur, le **massage à la bougie** nourrit votre peau en profondeur et vous enveloppe d'une douce chaleur. Ces manœuvres douces et enveloppantes vous promettent un **instant cocooning**.

L'Énergie Totem - 90 min

95,00 €

Neuromusculaire et/ou énergétique, L'Énergie Totem allie manœuvre profondes, douces, vives et étirements.

Harmonisez votre corps et votre esprit.

Le Pierres Chaudes

60 min
80 min


95,00 €
115,00 €

Combinant placement de pierres sur les méridiens et manœuvres douces avec les pierres de Basaltes chaudes, ce massage vous promet une **détente musculaire profonde**.

Le Totem - 60 min

85,00 €

Sportif, Le Totem est un massage dynamique, musculaire aux manœuvres profondes et toniques. Il permet à vos muscles de se préparer et de récupérer d'un effort. **Idéal après votre journée ski.**



Les Nouveautés by Totem

Shiatsu – 90 min

110,00 €

Rééquilibrez votre corps et votre esprit.

D'origine asiatique, ce modelage est réalisé avec les pouces. Le praticien stimule différents points par des pressions dosées sur les points d'acupression suivant les méridiens du corps complet.

Le Shiatsu Visage – 30 min

40,00 €

Relâchement et évasion.

D'origine asiatique, ce modelage du visage est réalisé par des pressions dosées sur les points d'acupression suivant les méridiens du buste, cou, visage et cuir chevelu.

Espace Wellness

Jacuzzi, saunas & salle de fitness

Accès Wellness

10,00 €

Forfait 6 jours

45,00 €

Votre accès est offert avec la réservation de votre soin.



Les Soins Corps by Pure Altitude

Blanc Comme Neige - 50 min

85,00 €

Laissez-vous embarquer dans un cocon blanc comme neige.

Un gommage aux minéraux reminéralisants, suivi d'un enveloppement à l'Edelweiss et aux baies d'Arctique pour un soin corps protecteur et adoucissant.

1 Gommage **Cristaux de Neige**

1 Enveloppement de **Crème Comme la Neige**

Cocoonberry - 50 min

85,00 €

Offrez-vous un instant régénérant et réconfortant.

Un gommage aux minéraux reminéralisants, suivi d'un enveloppement au Cranberry chaud et onctueux. Un soin corps anti-âge et hydratant.

1 Gommage **Cristaux de Neige**

1 Enveloppement au **Cranberry**

Cristaux de Neige - 20 min

40,00 €

Faites peau neuve avec un gommage aux minéraux reminéralisants,



Les Moments by Totem

Le Visage – 20 min **30,00 €**

Autorisez-vous à lâcher prise. Ce massage du visage, cou et décolleté vous embarque dans un moment hors du temps.

Le Cuir Chevelu – 20 min **30,00 €**

Relâchez toutes les tensions physiques et oubliez les tracas quotidiens. Plongez dans une profonde détente.

Le Dos – 20 min **35,00 €**

Vos tensions, nœuds et douleurs musculaires ne sont plus qu'un lointain souvenir.

Les Indispensables by Totem

Epilations

Lèvres ou Sourcils **12,00 €**

Aisselles 15,00 €

Maillot simple **15,00 €**

Maillot échancré 25,00 €

Maillot intégral **30,00 €**

Demi-jambes ou Bras 25,00 €

Jambes complète **35,00 €**

Dos ou Torse 25,00 €

Les Moments à deux by Totem

Duo Cocoon

Laissez-vous envelopper d'une douce chaleur relaxante.

Le **massage à la bougie** nourrit votre peau en profondeur.

Ces manœuvres douces et enveloppantes vous promettent un **voyage à deux**.

60 min

150,00 € *

Duo Signature

Partagez un moment à deux lors d'un massage adapté à chacun

60 min

135,00 € *

Signature Givré

Coup d'éclat et instant détente entièrement personnalisé.

Profitez à deux

1 Eclat Givré 30 min

1 Signature 60min

1h30

180,00 € *

Petits comme Grands

(10/16 ans accompagné d'un adulte)

Un moment découverte à deux.

1 Visage 20 min

1 Dos 20min

40 min

90,00 € *

* Tarif pour 2 pers.



Règlement by Totem

Afin de profiter pleinement de votre soin, merci de vous **présenter** quelques minutes **avant** le début de **votre soin** à la réception du Spa.

Tout **retard** ne sera **pas rattrapé**.

Toute **annulation** ou report du rendez-vous non signalé au moins 24 heures à l'avance fera **l'objet d'une facturation** égale à 50% du prix du soin. Les soins annulés moins de 12 heures à l'avance seront intégralement facturés (une carte de crédit sera demandée en garantie au moment de la réservation).

Peignoirs, serviettes et **chaussons** vous seront **fournis**.

Les soins sont réalisés sur des personnes ne présentant aucune contre-indication. Merci d'informer vos praticien(ne)s sur votre état physique et mental. Le SPA se décharge de toute responsabilité.

Le SPA et ses **installations** sont **interdits** aux enfants de - **16 ans**.

De **10 à 16 ans**, les **enfants** sont acceptés en **cabines** de soins **accompagnés**.

La durée des **soins** inclut le déshabillage, l'habillage et l'éventuelle douche.

Les **massages** réalisés sont des soins de **bien-être** et de **relaxation** et n'ont aucun but thérapeutique ou sexuel.

Les soins se font **exclusivement sur rendez-vous**, selon disponibilités.

Futures mamans, n'hésitez pas à demander conseil auprès de vos spa praticienne pour vous aider à sélectionner les soins les plus appropriés en cette période particulière.

Contre Indications

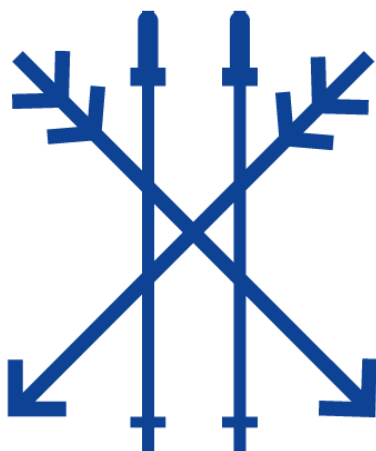
Maladies graves, Femmes enceintes, Troubles de la circulation sanguine, Hyper ou hypo-tension, Maladies de la peau, Allergies, Opérations récentes, Prothèse(s), Plaies ouvertes, Epilepsie, Douleurs musculaires et/ou articulaires.

Votre SPA est ouvert
du lundi au dimanche

Horaires d'ouverture

Espace Bien-être: 7:00 - 20:00

Soins: 9:30 - 20:00



Le TOTEM

Hôtel - Restaurant - SPA

Flaine Forum - 74 300 Flaine - France

Tél . +33 (0)4 30 05 03 52 / 909 - totem.terminal-neige.com

pure
ALTITUDE
soins aux plantes de montagne

