



# SPA DES ALPES

ALPINOThÉRAPIE®



The background of the left half of the page is a light beige topographic map with intricate contour lines. The lines are thin and grey, creating a sense of depth and terrain. The map covers the entire left side of the page, from the top to the bottom and from the left edge to the right edge of the text area.

## L'ALPINOThÉRAPIE®

**L'Alpinothérapie®, une expérience de bien-être unique que seule la montagne procure**

Concept unique développé et pratiqué exclusivement par Grandes Rousses Hotel & Spa à l'Alpe d'Huez, l'Alpinothérapie® vous invite à vivre une expérience de bien-être exclusive, à la découverte des vertus de la montagne.

C'est à 1 830 mètres d'altitude, au cœur de l'Alpe d'Huez, qu'a été imaginée l'Alpinothérapie®. Un concept exclusif qui s'inspire des pratiques bien connues de la thalassothérapie à la mer, appliquées à la montagne. Celle-ci capitalise sur cinq éléments fondamentaux : l'altitude, le froid, la lumière, les minéraux et les plantes. Forte d'un territoire où foisonnent flore et minéraux, l'Alpinothérapie® s'inspire des ressources naturelles de l'Oisans pour vous proposer une expérience de bien-être unique.

Combinées à des activités physiques et spirituelles dans les alpages de l'Alpe d'Huez pour une reconnexion à la nature, et aux thérapies corporelles incluant massage, lithothérapie, luminothérapie et cryothérapie, ces ressources permettent de décupler les vertus d'un séjour à la montagne.

## MINÉRAUX & VÉGÉTAUX

Pratique ancestrale, la lithothérapie s'appuie sur les vertus physiques et énergétiques des cristaux et des minéraux pour stimuler ou équilibrer les fonctions vitales du corps humain.

### DÉCOUVERTE D'ALPINTHÉRAPIE®

90 min. — 145 €

Détente dans l'espace aqua-sensoriel  
Dégustation d'un élixir de myrtille des Alpes  
Massage intuitif à l'huile d'Alpinothérapie®  
Découverte sensorielle des éléments de la montagne

### ALPINTHÉRAPIE® SONORE

45 min. — 145 €

Massage sonore aux bols de cristal de quartz  
Massage à l'huile d'Alpinothérapie®

### BAIN D'ALPINTHÉRAPIE®

30 min — 60 €

Bain en baignoire de cuivre au miel de montagne et à l'huile essentielle d'épicéa  
Dégustation d'eau de sapin et de tisane d'Alpinothérapie®  
Planche de mignardises aux saveurs alpines

### VOYAGE D'ALPINTHÉRAPIE®

180 min. — 335 €

Détente dans l'espace aqua-sensoriel  
Dégustation d'un élixir de myrtille des Alpes  
Massage intuitif à l'huile d'Alpinothérapie®  
Connexion sensorielle aux éléments de la montagne  
Méditation guidée  
Bain en baignoire de cuivre au miel de montagne et à l'huile essentielle d'épicéa



## NOS EXPÉRIENCES UNIQUES D'ALPINTHÉRAPIE®

L'INTÉGRALITÉ DE CES EXPÉRIENCES PEUVENT ÊTRE RÉALISÉES SEUL(E) OU EN DUO.

## ALTITUDE

Les bienfaits de l'altitude sur le corps et l'esprit : la production de globules rouges est accélérée par l'activité physique tandis que la contemplation de panoramas grandioses dans une nature sauvage donne une autre dimension à la pratique méditative.

### BALADE D'ALPINTHÉRAPIE®

150 min. — 185 €

Marche douce et méditation semi-guidée au cœur de la montagne  
Récolte des éléments de la nature pour la réalisation d'un élixir personnalisé  
*Accessible à pied ou en raquettes, ne nécessite aucun pré-requis physique*

### MÉDITATION DES ALPES

60 min. — 75 € en groupe | 105 € individuellement

Guidance au son des bols en cristal de quartz  
*En extérieur ou en intérieur, selon les conditions météorologiques*

### YOGA DES ALPES

60 min. — 40 € en groupe | 75 € individuellement

Pratique inspirée de différents styles de yoga :  
le ressourcement du yin, l'ancrage du hatha et l'intelligence du somatique  
*En extérieur ou en intérieur, selon les conditions météorologiques*



## FROID & LUMIÈRE

En plus d'adoucir l'humeur et éveiller la joie en quelques minutes, l'exposition au froid agit à l'intérieur du corps. Elle induit une sécrétion immédiate d'endorphines qui procure détente et diminution du niveau de stress, calme les douleurs et accroît les défenses immunitaires. La thérapie par la lumière, également connue sous le nom de photobiomodulation, repose sur l'utilisation de LED rouge et proche infrarouge : le meilleur de la lumière sans la nocivité des UV. Comme la photosynthèse induit la production de chlorophylle, vitale pour les plantes, la photodiode induit la production d'ATD (Adénosine Triphosphate) ; l'énergie de nos cellules. Son impact positif sur les processus de réparation cellulaire et l'accélération des processus de cicatrisation comme ses effets antalgiques et anti-inflammatoires sont utilisés dans le cadre hospitalier.

### CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER CRYOTHÉRAPIE CORPS LOCALISÉE

3 min. — 65 €

20 min. — 55 €

La cryothérapie a des vertus anti-inflammatoires et antalgiques, obtenues en un minimum de temps.

Elle s'adresse aux sportifs pour une meilleure résistance à l'effort et une meilleure récupération après un exercice physique.

Elle s'adresse également à toutes celles et ceux qui ont besoin de relâcher leur stress et de retrouver leur énergie physique.

### CRYOTHÉRAPIE VISAGE

20 min. — 55 €

La cryothérapie visage combine vertus relaxantes et bienfaits immédiats : stimulation de production de collagène, éclat du teint, élasticité de la peau, réduction des signes de l'âge. Elle apaise l'esprit comme un retour au calme immédiat procuré par le froid.

*En séance unique ou en cure de 3 ou 5 séances*



## FROID & LUMIÈRE

### LA PHOTOBIOMODULATION VISAGE : LED GENERATION EXPERIENCE

15 min. – 40 €

Une détente profonde dans notre cocon massant avec musique relaxante ou méditation guidée.

L'expérience ultime de la beauté cosmétique rendue possible grâce au pouvoir de la lumière avec le masque LED pour le visage et le cou.

*En séance unique pour détendre les traits et un effet bonne mine immédiat.*

*En cure pour favoriser l'activité des fibroblastes précurseurs à la production d'élastine et de collagène : combattre les effets du vieillissement, hydrater et de réduire les rides de la peau, la densifier et l'hydrater.*

3 séances (115 €) – 6 séances (215 €) – 12 séances (405 €)



## FROID & LUMIÈRE

### LA PHOTOBIOMODULATION CORPS

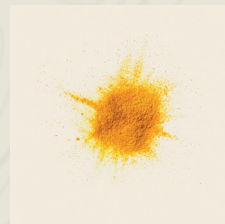
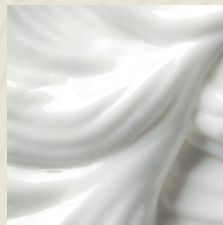
25 min. – 65 €

Immersion dans un cocon de douceur pour une expérience de traitement complète et immersive avec masque 3D.

*En séance unique pour un bien-être immédiat : détendre les muscles et articulations, réduire la douleur, augmenter la circulation sanguine.*

*En cure pour améliorer le bien-être au quotidien et réaligner corps et esprit grâce à un regain d'énergie vitale (pour soulager des douleurs ou tensions persistantes et récurrentes, retarder l'apparition des signes de l'âge, ou pour les sportifs en quête d'une meilleure récupération physique).*

3 séances (190 €) – 6 séances (350 €) – 12 séances (650 €)



## NOS MASSAGES SUR-MESURE

Parce que vous êtes unique et que vos besoins diffèrent selon les moments de votre vie, votre humeur et votre environnement, tous nos soins sont personnalisés. Cette expérience de lâcher prise favorisera une détente totale, du corps et de l'esprit.

**L'ÉNERGISANT** 45 min. – 115 € | 60 min. – 145 € | 90 min. – 215 €

Pratiqué en profondeur, notre massage énergisant travaille sur les tensions musculaires pour dénouer le corps et le préparer à la pratique d'activités physiques.

**L'HARMONISANT** 45 min. – 115 € | 60 min. – 145 € | 90 min. – 215 €

Comme une invitation à relâcher les tensions, notre massage harmonisant vous plonge dans une relaxation profonde, du corps à l'esprit.

### POUR DAVANTAGE DE DÉTENTE

CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER 3 min. – 55 €

CRYOTHÉRAPIE CORPS LOCALISÉE 20 min. – 45 €

MASQUE PIEDS OU MAINS GANTS OU CHAUSSONS 25 €

L'INTÉGRALITÉ DE CES MASSAGES PEUVENT ÊTRE RÉALISÉS SEUL(E) OU EN DUO.





## NOS SOINS VISAGE

### myBlend

#### L'EXPRESS

30 min. — 90 €

##### Le pouvoir des synergies

L'efficacité des soins proposés offre une alliance parfaite entre formules hautement concentrées, modelage profond et technologies de pointe pour un bien-être ultime et des résultats sur la peau visibles immédiatement.

#### L'ESSENTIEL

60 min. — 180 €

##### Bien-être et efficacité

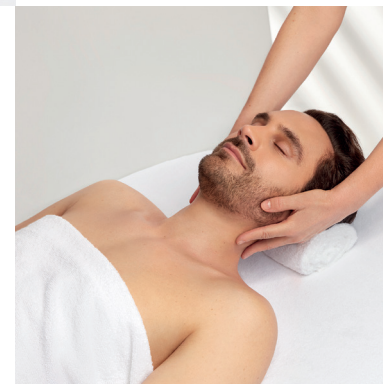
L'essentiel active en profondeur votre peau en associant des formules hautement concentrées, un remodelage profond du visage et des technologies de pointe spécifiquement sélectionnées pour vous. Une heure de bien-être ultime alliée à une efficacité ciblée sur vos préoccupations pour une transformation immédiate et visible de votre peau.

#### L'EXPERT

90 min. — 220 €

##### L'expérience visage ultime

Quintessence de la philosophie myBlend, l'Expert est la promesse de résultat peau spectaculaire mais aussi d'harmonisation du corps et de l'esprit. Au cœur de ce grand soin visage, une expérience bien-être ultime combinant une séance de notre masque LED pour infuser la peau du pouvoir régénérant de la lumière, à un doux massage rééquilibrant du ventre pour favoriser la relaxation et le lâcher prise. Et pour cibler en profondeur vos préoccupations peau spécifiques, les formules, le modelage et la technologie sont sélectionnés spécifiquement pour vous.



## LE SOIN SIGNATURE myBlend

Véritable voyage en pleine conscience, le Soin Signature myBlend harmonise le corps et l'esprit, procurant une double efficacité soin et bien-être.

### UN SOIN VISAGE ET CORPS D'EXCEPTION

90 min. — 260 €

Le soin Signature concentre tout le savoir-faire myBlend dans un soin visage et corps d'exception pour vivre une expérience inédite de beauté sur-mesure.

Un instant unique qui débute par 30 minutes de massage sur l'arrière du corps afin de libérer les tensions, combiné à un soin du visage d'1h alliant formules hautement concentrées à la puissance de notre masque LED pour des résultats immédiatement visibles, durables et une détente absolue.



## NOS JOURNÉES SIGNATURE

À partir de 16 ans.

### ACCÈS AU SPA DES ALPES

<b>clients hôtel</b>	45 min. — 25 €
<b>clients extérieur</b>	45 min. — 55 €   105 min. — 85 €

Un accès semi-privatif de 45 minutes à l'espace aqua-sensoriel du Spa des Alpes (bassin sensoriel, douches à expériences, fontaine à glace, sauna avec vue, hammam grotte)

### PETIT-DÉJEUNER GOURMAND ET ACCÈS AU SPA DES ALPES

160 € pour 2 personnes

Un petit-déjeuner composé d'une boisson chaude et d'un buffet de produits sucrés et salés sourcés avec soin, et de recettes chaudes et froides préparées maison

Un accès semi-privatif de 45 minutes à l'espace aqua-sensoriel du Spa des Alpes

Une boisson à déguster Aux Grands Rouges

### DÉJEUNER À LA FERME D'HUBERT ET ACCÈS AU SPA DES ALPES

230 € pour 2 personnes

Un accès semi-privatif à l'espace aqua-sensoriel du Spa des Alpes 45 min

Un déjeuner en trois plats à la découverte de la cuisine alpine de La Ferme d'Hubert

Une boisson à déguster Aux Grands Rouges



21



## CHARTRE SPA DES ALPES

### Réservations

Le Spa des Alpes vous invite à réserver vos soins à l'avance afin de pouvoir vous assurer le plus de disponibilité possible. Nous vous remercions de respecter les horaires de vos rendez-vous. Il vous est demandé d'arriver 15 minutes avant le début de votre soin. Tout retard impactera votre temps de soins, et l'équipe du Spa des Alpes ne pourra vous garantir une prestation de la durée initiale prévue.

Les durées indiquées incluent l'installation en cabine. Les soins visages incluent un diagnostic de peau.

Les clients de l'hôtel sont invités à venir directement au Spa en peignoir et chaussons depuis leur chambre. Tous nos soins, à l'exception des soins myBlend, peuvent être réalisés en duo.

### Modifications et annulations

Pour tout changement ou annulation de soin, il vous est demandé de contacter uniquement le Spa des Alpes et ce, dans un délai minimum de 24h avant le début du soin. Au-delà de ce délai, tout soin annulé sera facturé dans sa totalité. De même, toute absence à un soin réservé vous sera facturée. Toute réservation prise sous moins de 24 heures est non annulable.

### État de santé

Les soins prodigués au sein du Spa sont réservés exclusivement à des personnes en bonne santé. Un questionnaire obligatoire vous sera remis avant le soin afin de personnaliser au mieux votre moment. Merci de nous aviser de tout problème de santé, allergie ou blessure qui pourrait gêner le bon déroulement de votre prestation bien-être, ou l'usage des équipements du Spa. En cas de doute, veuillez consulter votre médecin traitant avant toute réservation. Le Spa est un univers non médicalisé et tous les soins qui y sont dispensés ont pour seul but votre bien-être. Afin de protéger les futures mamans et leurs bébés, les massages bien-être ne pourront être réalisés qu'entre le 3<sup>ème</sup> et le 8<sup>ème</sup> mois de grossesse.

### Hygiène et sécurité

Le port du maillot de bain est obligatoire dans l'ensemble de nos installations. En cas d'oubli, des maillots de bain sont disponibles à la vente à la réception du Spa. Le port du maillot de bain intégral n'est pas autorisé au sein du Spa. La douche est obligatoire avant d'accéder aux installations, les personnes ayant les cheveux longs sont priées de les attacher avant l'accès au bassin. La plage du bassin peut être glissante, nous vous recommandons la plus grande vigilance.

### Respect des autres

Le Spa est un univers de tranquillité, d'harmonie et de bien-être. Pour cela, il n'est pas autorisé de faire usage de téléphones portables au sein du Spa. Les enfants de moins de 16 ans ne peuvent pas accéder au Spa.

Pour des raisons d'hygiène, l'intérieur du Spa est une zone non-fumeur.

Nous vous recommandons de déposer tous les objets de valeur et bijoux dans le coffre de votre chambre ou dans votre casier. La Direction ne peut être tenue pour responsable en cas de perte, de vol, d'oubli ou de détérioration d'objets au sein du Spa.

### Droit d'accès au spa

Les clients ne résidants pas à l'hôtel bénéficient d'un droit d'accès de 45 minutes au spa avant leur soin, pour toute prestation bien-être hors cryothérapie. Le spa comprend : bassin sensoriel, sauna, hammam, douches à expériences, fontaine de glace, vestiaires.

### LES HORAIRES

Ouvert tous les jours de 10h à 20h\*  
Réservation possible depuis votre chambre en composant le 106 ou sur notre site : [hotelgrandesrousses.com](https://www.hotelgrandesrousses.com)

### L'ADRESSE

#### Grandes Rousses Hotel & Spa

Spa des Alpes  
425, route du Signal  
38750 Alpe d'Huez

Tél. +33 4 58 19 20 02

E-mail [spa@hotelgrandesrousses.com](mailto:spa@hotelgrandesrousses.com)

Pour l'achat d'un bon cadeau, vous pouvez nous contacter directement par e-mail, téléphone ou visiter notre boutique en ligne sur : [hotelgrandesrousses.com](https://www.hotelgrandesrousses.com).

*\*Susceptible d'évoluer d'une saison à l'autre.*

## Grandes Rousses Hotel & Spa des Alpes

425, route du Signal, 38750 Alpe d'Huez — France

+33 4 58 19 20 02 — [spa@hotelgrandesrousses.com](mailto:spa@hotelgrandesrousses.com)

[hotelgrandesrousses.com](http://hotelgrandesrousses.com)



**myBlend**