



SÉJOUR D'ALPINOThÉRAPIE® "L'ESCAPADE"



À LA DÉCOUVERTE DE L'ESCAPADE

LA MÉTHODE

LES CINQ PILIERS

LE PROGRAMME

LES SOINS EN DÉTAILS

LES TARIFS



LA MÉTHODE

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 holistique, à la découverte des vertus de la montagne.

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, à une alimentation saine sublimée par des produits locaux, et à thérapies corporelles incluant massage, lithothérapie, luminothérapie, ces ressources permettent de décupler les vertus d'un séjour à la montagne.



SPA DES ALPES

ALPINOTHÉRAPIE®



LES CINQ PILIERS



L'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.

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.



LE FROID



LA LUMIÈRE

La lumière stimule le système immunitaire et permet de lutter contre les infections. Contempler lever et coucher de soleil synchronise les cycles circadiens car notre cerveau adapte sa production hormonale à la luminosité reçue, ajustant ainsi l'heure de l'éveil et de l'endormissement naturel.

L'Oisans étant un haut lieu de minéralogie, nous nous inspirons de sa richesse pour vous proposer des soins personnalisés en utilisant des minéraux locaux. L'utilisation de cristaux, minéraux et métaux de différents niveaux vibratoires va participer au rééquilibrage des fonctions vitales de l'organisme.



LES MINÉRAUX



LES VÉGÉTAUX

L'Oisans jouit d'une riche flore endémique dans des espaces naturels sensibles et protégés. Les végétaux que nous cueillons à la main pour élaborer les huiles, bains, élixirs utilisés dans nos rituels de soins sont reconnus depuis des millénaires pour leur propriétés médicinales.

LE PROGRAMME

Véritable bulle d'oxygène, ce séjour vous invite à prendre du temps pour vous grâce à une expérience holistique, du corps à l'esprit. Véritable immersion au cœur de l'Alpinothérapie® et des bienfaits de la montagne, cette escapade vous propose un protocole de soins combiné à un régime végétarien et des pratiques de yoga et de méditation en plein air. Une invitation à interrompre votre quotidien pour vous connecter à vous-même.

LES SOINS

- Voyage d'Alpinothérapie®
- Bulle sonore d'Alpinothérapie®
- Accès au bassin sensoriel du Spa des Alpes
- Séance de photobiomodulation corps

LES ACTIVITÉS

- Balade d'Alpinothérapie®
- Yoga des Alpes
- Méditation des Alpes

L'ALIMENTATION

Découvrez chaque jour, au déjeuner et au dîner, des propositions culinaires en trois temps.

L'ensemble des régimes alimentaires peuvent être respectés sur demande.

Ce programme peut être soumis à des changements de dernière minute.



LE DÉTAIL DES SOINS

VOYAGE D'ALPINTHÉRAPIE® (180 MIN.)

Le Voyage d'Alpinothérapie® démarre avec une dégustation d'eau de neige pour vous ancrer à la montagne. S'en suit un moment de relaxation dans l'espace bien-être du Spa des Alpes (bassin sensoriel, sauna, hammam grotte, douches à expériences, fontaine de glace) pour apporter une détente physique garante de la bonne conduite du soin. Le voyage continue avec un rituel de 45 minutes en salle de soin. Celui-ci se compose d'un massage intuitif à l'huile d'Alpinothérapie® répondant à vos besoins et envies du moment. Le soin est ponctué d'une méditation guidée vers un moment d'ancrage en pleine conscience. Le voyage se termine en baignoire de cuivre pour une immersion avec les éléments de la montagne, dans un bain à base de miel de montagne et d'huile essentielle d'épicéa, pour ancrer les bienfaits du Voyage d'Alpinothérapie®.

ACCÈS AU BASSIN SENSORIEL DU SPA DES ALPES

Profitez de chaque espace au gré de vos envies : bassin sensoriel, douches à expériences, fontaine à glace, sauna, hammam.



LE DÉTAIL DES SOINS

BULLE SONORE D'ALPINOThÉRAPIE® (60 MIN.)

Massage sonore par les vibrations de bols chantants de quartz. La vibration met en mouvement de chacune de nos cellules et induit un rééquilibrage global des énergies du corps. Les bols seront apposés sur les chakras pour un équilibre énergétique plus spécifiques de certains organes.

PHOTOBIO-MODULATION CORPS (25 MIN.)

Immersion dans un cocon de douceur pour découvrir la thérapie par la lumière et ses bienfaits : apaise l'esprit, détend les muscles, réduit les douleurs et améliore la circulation sanguine pour retrouver une belle sensation de légèreté au retour d'une randonnée.



LE DÉTAIL DES ACTIVITÉS

BALADE D'ALPINOThÉRAPIE® DANS LES ALPAGES (150 MIN.)

Invitation à se reconnecter à soi-même, la Balade d'Alpinothérapie® se pratique en extérieur, dans les alpages d'Huez et ne nécessite aucun prérequis physique.

Semi-guidée par une accompagnatrice d'Alpinothérapie®, cette activité combine la marche douce et la méditation. Une balade immersive sensorielle à l'écoute de la nature, ses cinq sens en éveil, pour se connecter à l'instant présent et à soi-même. Tout au long de celle-ci, vous êtes invité(e) à récolter des éléments de la nature qui seront ensuite utilisés par votre accompagnatrice d'Alpinothérapie®, pour la réalisation d'un élixir personnalisé.

YOGA DES ALPES (60 MIN.)

Pratique personnalisée et inspirée de différents styles de yoga : le ressourcement du yin, l'ancrage du hatha et l'intelligence du somatique.

MÉDITATION DES ALPES (60 MIN.)

Méditation guidée au son des bols en cristal de quartz.



LES TARIFS

Séjour d'Alpinothérapie® L'Escapade

3 journées
1 130 €

Prix par personne incluant les repas, activités et soins, hors hébergement

Prestations en sus :

- -20% sur les soins additionnels au Spa des Alpes
- Possibilité de nuitée : - 20%, selon catégorie et date
- Possibilité de transfert depuis la gare de Grenoble

Informations et réservations : reservation@hotelgrandesrousses.com
+33 (0)4 76 80 33 11

