

GRANDES ROUSSES HOTEL & SPA, ALPES D'HUEZ

A la découverte de l'Alpinothérapie
Discover "Alpinothérapie"

Concept unique développé et pratiqué exclusivement par Grandes Rousses Hotel & Spa à l'Alpe d'Huez, l'Alpinothérapie® est à la montagne ce que la thalassothérapie est à la mer. Cette méthode bien-être permet de vivre une expérience basée sur les cinq ressources naturelles essentielles de la montagne : l'altitude, le froid, la lumière, les minéraux et les végétaux. Elle se décline au Spa des Alpes, avec soins à la carte et en plusieurs types de séjours.

Le rituel individuel «Un jour ailleurs» permet une première approche de l'Alpinothérapie sur toute une journée et inclue les repas, activités et soins. «L'escapade» est organisée sur trois jours et allie les soins corporels, à base d'huile d'Alpinothérapie pratiqués au Spa des Alpes (massage, lithothérapie et luminothérapie) ainsi que des activités physiques dans les alpages pour une reconnexion à la nature et à soi-même. Parmi les activités proposées, les hôtes peuvent découvrir des randonnées douces en pleine conscience à la découverte de l'Oisans minéral et végétal, une séance de yoga en montagne ou bien encore une relaxation en profondeur à travers un « bain sonore » aux bols de quartz. Pour compléter les bienfaits, une alimentation saine, végétarienne, riche d'une cuisine locale et de saison est proposée à chaque repas tout au long du séjour. ●

A unique concept developed and practised exclusively in the Grandes Rousses Hotel & Spa in Alpe d'Huez. Alpinothérapie® is to mountains what thalassotherapy is to the sea. This experience is centred around the mountains' five natural resources: altitude, cold, light, minerals and plants. It is available in the Spa des Alpes, along with à la carte treatments and a variety of accommodation packages. The individual "A day elsewhere" package offers a first taste of Alpinothérapie over the course of a day and includes meals, activities and treatments. "The Escape" is over three days and combines body treatments, using special Alpinothérapie oils, in the Spa des Alpes (massage, lithotherapy and light therapy) plus physical exercise in the high-altitude pastures, so you can reconnect with nature and your inner self. The activities on offer include mindful walks to learn about the plants and mineral of the Oisans, a mountain yoga session and even a deep relaxation session with a "sound bath" using quartz bowls. To enhance these benefits, healthy, vegetarian food that is seasonal and locally-sourced is served at every meal throughout your stay. ●

ADRESSE

425, route du Signal ,38750 Alpe d'Huez
www.hotelgrandesrousses.com

Massage
Massage

