



SUITES
DE LA POTINIÈRE
HOTEL & SPA

SPA TREATMENTS



ESPA



ESPA

Représentés dans les meilleurs spas du monde, les soins ESPA apportent un profond sentiment de plaisir et de découverte. La technicité des produits dont les ingrédients naturels sont soigneusement sélectionnés, assure des résultats immédiats. ESPA propose des rituels de soins inspirés par les cultures anciennes traditionnelles et offre une collection de soins complets personnalisés et adaptés à vos besoins.

Found in the finest Spas around the World, every encounter with ESPA brings with it a profound sense of pleasure and discovery. Our treatments are tailored to your needs on the day, whether it is for relaxation or total escapism from the outsideworld. They have a soul of their own, with rituals inspired by traditional cultures and advanced treatments performed by highly trained therapists concentrating on stress-relief, optimizing health and age-defying results. A complete skincare collection and spa treatments you'll find both effective and therapeutic.

LES SOINS DU VISAGE FACIAL TREATMENTS

SOIN DU VISAGE RAYONNANCE AVEC CONTOUR DES YEUX *SKIN RADIANCE FACIAL WITH ESPA EYE LIFT*

80 min - 235 €

Réveillez votre teint fatigué et révélez une peau brillante instantanément avec ce soin rayonnance du visage avec contour des yeux. Indulgent et restructurant, il nettoie, purifie et nourrit votre teint, tout en aidant à réduire les pigmentations irrégulières avant de terminer par un profond et relaxant massage du cuir chevelu. Inclus: Nettoyage unique Optimal Skin ProCleanser, analyse de la peau avec la lampe SkinVision™, extraction des imperfections si besoin, massage du visage, masque de rayonnance de la peau, massage du cuir chevelu et application du sérum révolutionnaire Skin Radiance Intensive.

Reawaken a tired complexion and reveal instantly brighter skin with this radiance-enhancing ESPA facial. Indulgent and restorative, it cleanses, soothes and nourishes the complexion, plus helps smooth and reduce irregular pigmentation before finishing with a deeply relaxing scalp massage.

Includes: The unique Optimal Skin ProCleanser, skin analysis with SkinVision™ lamp, steam & extraction (if required), facial massage, instant Skin Radiance Mask, scalp massage & the revolutionary Skin Radiance Intensive Serum.

SOINS DU VISAGE PERSONNALISÉ *ESPA PERSONALISED FACIAL*

50 min - 160 €

Véritable nettoyage et oxygénation de la peau en profondeur. L'exfoliation et l'extraction des imperfections permettent l'élimination des cellules mortes et réactivent le renouvellement cellulaire de l'épiderme. Le masque purifiant et le massage drainant stimulent la circulation sanguine afin de redonner éclat et tonicité au visage.

This expert facial is specifically tailored to you, and will include deep cleansing, exfoliation, steam and gentle extraction where needed, and treatment specific massage and mask.

SOINS LIFTANT CONTOUR DES YEUX *ESPA EYE LIFT*

25 min - 95 €

Parfait coup d'éclat pour les regards fatigués et le contour des yeux marqué, idéal pour dynamiser votre regard. L'application du sérum LIFT & FIRM EYE et le massage drainant soulagent les tensions liées à la fatigue oculaire. Ce soin raffermi et réduit l'apparence des ridules péri-oculaires.

Inclus: Un nettoyage de la peau, un soin exfoliant ainsi qu'un massage, un masque raffermissant et l'application du serum ESPA Lift & Firm Eye.

Relieve eye-strain and tension caused by computers, plus address the first signs of aging around the eyes with this instantly effective treatment. Toning eye-area massage combines with a mask and serum rich in Golden Root to instantly brighten and reduce puffiness, Argan Oil to smooth lines and Larch to tone, lift and firm.

Includes: A cleanse, exfoliation, massage, firming eye mask and application of our Lift & Firm Intensive Eye Serum.

LES MASSAGES

MASSAGES

MASSAGE RELAXANT AUX HUILES PRÉCIEUSES *PRECIOUS OILS RELAXING MASSAGE*

55 min - 160 €

85 min - 250 €

Un massage relaxant qui apaisera les tensions nerveuses et musculaires. Personnalisez ce moment avec l'huile précieuse de votre choix.

A relaxing massage to calm the nervous and muscular tensions. Personalize this moment by choosing your precious oil.

MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES *HOT STONES MASSAGE*

55 min - 190 €

85 min - 260 €

Massage relaxant complet du corps aux huiles précieuses associées à la chaleur bienfaisante des pierres. La chaleur pénètre vos muscles en profondeur afin de soulager le stress musculaire, agir sur les tensions nerveuses et vous plonger dans une détente profonde et apaisante. Idéal après une journée de ski.

A relaxing full body massage with precious oils associated with hot stones. The heat penetrates your muscles deeply to relieve any muscular stress, nervous tensions and submerge you in a sensation of deep relaxation. Perfect after a day of skiing.

MASSAGE SUÉDOIS *SWEDISH MASSAGE*

55 min - 160 €

85 min - 250 €

Ce massage énergétique combine des manœuvres profondes et des étirements doux afin d'oxygéner et drainer les muscles mais aussi d'éliminer les tensions nerveuses, ligamentaires et articulaires. Ce massage est aussi recommandé en préparation sportive pour réveiller les muscles avant le ski.

This energizing massage combine deep gestures and soft stretching in order to oxygenate and drain muscles as well as eliminate nervous, ligament and joint tensions. This massage is also recommended as a preparation treatment to warm up your muscles before skiing.

MASSAGE DEEP TISSU : POST SPORTIF *DEEP TISSU MASSAGE : AFTER SKI*

55 min - 160 €

85 min - 250 €

Ce massage travaille chaque groupe musculaire en profondeur afin d'apporter une récupération musculaire optimale après l'effort sportif. Pressions, frictions, étirements et manœuvres profondes apportent une détente maximale.

This massage acts deeply on every muscle group in order to improve muscle recovery after exercising. Pressure, friction, stretch and deep gesture bring a maximum relaxation.

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE *FOOT REFLEXOLOGY*

25 min - 95 €

Massage et stimulation des zones réflexes de la plante des pieds. Réduit le stress, améliore la circulation, soulage les tensions et procure une profonde détente.

Massage and stimulation of specific reflex points of the feet. Reflexology reduces stress, improves circulation, reduces body tension and enhances relaxation.

MASSAGE PERSONNALISÉ *PERSONALISED MASSAGE*

25 min - 95 €

MASSAGE DUO *DUO MASSAGE*

Massage pour 2 personnes à la demande.

Massage for 2 persons upon request.

Tous nos massages sont relaxants et non thérapeutiques.
All our massages are designed for relaxing and are non-therapeutic.

LES SOINS DU CORPS BODY TREATMENTS

L'INSTANT REVIGORANT *INVIGORATING INSTANT*

25 min - 95 €

Gommage corporel aux sels de mer et huiles essentielles qui permet de nourrir, de lisser et d'assouplir la peau.

This exceptional skin softening body exfoliation combines sea salts with essential oils to leave your skin nourished, smooth and supple.

VOYAGE DANS LES MONTAGNES *MOUNTAIN ESCAPE*

80 min - 240 €

Ce rituel complet allie un massage aux huiles précieuses et un gommage. Une peau souple et douce, un corps relaxé et détoxifié: un esprit sain dans un corps sain.

This ritual combines a body massage with precious oils and a scrub. A soft skin, a relaxed and detoxified body: a healthy mind in a healthy body.

TRIO DU BONHEUR *BLISSFULL TRIO*

85 min - 250 €

Éliminer le stress et la tension avec un massage et une exfoliation du dos. Un soin hydratant et purifiant accompagné d'un modelage du cuir chevelu participera à son éclat.

Inclus: Une exfoliation du dos, un modelage du dos, un soin du visage personnalisé, un modelage du cuir chevelu.

This luxurious combination begins with a cleansing of the back, followed by exfoliation and a soothing back massage to ease away stress and tension. A hydrating and purifying facial together with a therapeutic scalp massage will compliment this radiance.

Includes: Back exfoliation, back massage, personalised facial, scalp massage.

JAMBES LÉGÈRES *LIGHTER LEGS*

25 min - 95 €

Avec ce traitement revitalisant, vos jambes ne seront plus lourdes, courbaturées ou douloureuses. Soins revigorants à base de Jojoba pur et à l'huile d'amande douce, puis un enveloppement dans une crème hydratante et profondément nourrissante.

Inclus: Une exfoliation, un modelage et un soin des pieds et du bas des jambes.

Soothe tired, aching or swollen feet and heavy legs with this luxurious and revitalizing treatment from ESPA. Treatments with pure Jojoba and Sweet Almond Oils and enveloped in a cooling yet deeply nourishing moisturizer.

Includes: Foot Ritual, lower leg and foot exfoliation and massage.

LES INDISPENSABLES ESSENTIALS

LES SOINS MINCEUR *SLIMMING TREATMENT*

25 min - 95 €

Ce soin est un massage manuel réalisé avec des huiles essentielles qui stimule la peau et améliore la micro circulation cutanée. Il raffermi la peau et remodèle le corps.

This treatment consists of a manual massage realized with essential oils stimulates the skin and improves the micro blood. It eliminates the cellulite, tones the skin and shapes the body.

ÉPILATION *WAXING*

Lèvres/Menton <i>Lips/Chin</i>	25 €
Sourcils <i>Eyes brows</i>	35 €
Aisselles <i>Underarms</i>	40 €
Bras <i>Arms</i>	40 €
Demi-jambes <i>Half-legs</i>	55 €
Jambes complètes <i>Complete legs</i>	70 €
Bikini classique <i>Classic bikini</i>	50 €
Bikini brésilien/intégral <i>Brazilian/full bikini</i>	70 €

BEAUTÉ DES MAINS ET DES PIEDS *HANDS AND FEET CARE*

Spa manucure	90 €
Spa pédicure incluant massage relaxant <i>Spa Pedicure including relaxing massage</i>	150 €
Pose de vernis classique <i>Nail polish</i>	45 €
Pose de vernis French <i>French nail polish</i>	55 €
Pose de vernis Shellac (semi permanent) <i>Permanent nail polish by Shellac</i>	85 €
Dépose de vernis semi-permanent <i>Semi permanent nail polish</i>	45 €

LA COIFFURE *HAIR DRESSER*

Shampooing + Brushing cheveux court Shampoo + Brushing <i>(short hair)</i>	115 €
Shampooing + Brushing cheveux long Shampoo + Brushing <i>(long hair)</i> à partir de <i>from</i>	170 €
Conditionner <i>Conditionner</i>	35 €
Coupe homme <i>Men haircut</i>	90 €
Coupe femme <i>Women haircut</i>	105 €
Chignon <i>Bun</i>	195 €

HEURES D'OUVERTURES *OPENING HOURS*

La salle de fitness est accessible de 10h00 à 20h00*.

La piscine intérieure, le hammam et le sauna sont accessibles tous les jours de 10h00 à 20h00*. Les soins se pratiquent tous les jours, sur rendez-vous de 10h00 à 20h00*. Tous nos massages réalisés en chambre sont majorés de 30%, ainsi que pour tous soins effectués en dehors des heures d'ouverture.

The fitness center opens daily from 10 am to 8 pm.*

The indoor swimming pool, the sauna and the hammam open daily from 10 am to 8 pm. Treatments are available every day from 10 am to 8 pm upon reservation*.*

For all in room massages, there is a 30% surcharge. A surcharge also applies to any treatment given outside the SPA opening times.

ACCÈS *ACCESS*

Les soins sont accessibles à la clientèle extérieure. Les espaces forme et détente (piscine, hammam, sauna, salle de fitness) sont exclusivement réservés aux personnes ayant réservé un soin.

Guests from outside may book treatments at the Spa. The indoor swimming pool, hammam and fitness center are exclusively reserved for our guests who reserved a treatment.

ANNULATIONS *CANCELLATIONS*

Toute prestation non annulée 24 heures à l'avance sera facturée intégralement.

Any treatment not canceled 24 hours in advance is due.

VESTIAIRES ET LINGE *LOCKERS AND LINEN*

Le Spa met à la disposition des clients un casier ainsi que du linge pendant leur présence au Spa. La direction ne prend aucune responsabilité pour les effets personnels mis dans les casiers ou laissés au sein du Spa. La direction se réserve le droit d'ouvrir les casiers qui seraient restés fermés et d'en retirer les objets s'y trouvant, les casiers n'étant pas attribués nominativement.

The Spa provides a locker and towel for each client for use while at the Spa. Management takes no responsibility for personal items placed in lockers or left in the Spa. Spa management reserves the right to open any lockers left locked at the end of the day and remove any items inside.

ENFANTS *CHILDREN*

L'accès au Spa n'est pas autorisé aux enfants de moins de 18 ans non accompagnés et est interdit aux enfants de moins de 5 ans.

Spa admission is not allowed for unaccompanied children under 18 years old. Spa admission is not allowed for children under 5 years old.

COACH *COACH*

Notre préparateur sportif vous propose des cours d'aquagym, du coaching personnalisé ou un circuit training. À partir de 150 €/heure.

Our personal trainer can give aqua gym sessions, personalized coaching or circuit training. From 150 €/hour.

**Tout autre horaire sur demande. *Other availability on request*



SPA TREATMENTS



ESPA

SUITES
DE LA POTINIÈRE
HOTEL & SPA

Les Suites de la Potinière • Rue du Plantret • 73120 Courchevel 1850 • France

Tel. + 33 (0)4 79 08 00 16 • Fax + 33 (0)4 79 08 28 19 • hotel@suites-potiniere.com

suites-potiniere.com