



SCHALBER

WELLNESSRESIDENZ

SPA BROCHURE · BROCHURE SPA



CONTENTS

ENGLISH 2-19 • FRANÇAIS 22-39

INFORMATION 3

FACIAL TREATMENTS 4-5

BODY TREATMENTS 5-6

HAIRSTYLING & INDIVIDUAL TREATMENTS

Hairstyling 7

Individual treatments 7-8

Personal Training & Power Plate 8

MASSAGES 9-10

Massages upon request 11-12

Ayurvedic massages 13

BATHS

Relaxing baths/Emperor bath 14

The “Schalber bath” in the floating waterbed 15

FOR HIM 16

TIME FOR TWO 18

SPA PACKAGES 19





GENERAL INFORMATION

OPENING TIMES

Our wellness facilities are open for you daily from 8:00 to 20:00.

Children under 16 years of age are not permitted to visit the wellness and sauna facilities.

APPOINTMENTS FOR TREATMENTS

We kindly ask you to make reservations for your spa treatments directly at the wellness reception.

TREATMENTS

To ensure that your treatments are a relaxing experience, we kindly request that you arrive five minutes prior to your scheduled appointment. Likewise, we request that you refrain from using your mobile phone in our wellness facilities. Out of consideration of guests that are to follow, we ask for your understanding that, in the event of delay on your part, this amount of time will be deducted from the treatment time.

HEALTH ASPECTS

So that we can provide you with the best individual consultation, we kindly ask that you let us know about any physical impairment, pregnancy, allergies or recent surgery when you book.

CANCELLATION

Cancellations will incur a fee of 50 % of the treatment price. Cancellations made within two hours prior to the appointment, or no-shows, are billed at 100 % of the reserved price. Thank you for your understanding and consideration!

SAUNA POLICIES

Please make note of the textile-free zones in the sauna. The stone sauna, the herbal sauna, the brine steam bath, the Japanese steam bath and the Tyrolean sauna are in operation from 11:00.

Our panorama sauna, garden sauna and the Lady Spa are available for you starting at 14:00. Children under 16 years of age are not permitted to enter the wellness and sauna facilities. The family pool, with sauna, is available for families. The sauna is open starting at 15:00. We ask all parents to ensure that their children are adequately supervised at all times.

RESERVING THE RESTING LOUNGERS

We kindly ask that you do not reserve any loungers while you are having a treatment or visiting the restaurant. Our spa team is required to remove towels and objects after a certain period of time out of consideration for other guests.

ATTIRE

We have prepared a basket of hand towels, bathrobe and slippers for you to use in the wellness facilities. We also request that you come for your treatment wearing comfortable clothing or a bathrobe.

PRICE LIST VALIDITY

The price list is valid from June 2023, at which point all prior price lists lose their validity.

Our SPA staff will be happy to accompany you into the world of well-being and will take care of you attentively in a relaxed, professional atmosphere.



FACIAL TREATMENTS

SOTHYS – Facial treatments to match PARIS the highest expectations

BASIC TREATMENT

A compact treatment for the face, neck, and décolleté, customised to your skin type.

55 minutes of indulgence € 94.00

80 minutes of indulgence € 119.00

MOISTURISING TREATMENT

An ultimate facial treatment that will replenish your skin's moisture reserves. A truly moisturising bath experience for your skin. The tissue becomes plumper and the skin smoother.

80 minutes of indulgence € 140.00

ANTI-AGEING TREATMENT

Goodbye wrinkles! Enjoy our treatment for rejuvenating your face over five care phases with eight innovative product formulations. The revitalising exfoliation with phytic acid refines your skin texture. Each zone of your face is individually nourished. Experience visibly rejuvenated skin.

80 minutes of indulgence € 145.00

SPECIAL EYE TREATMENT

This treatment smoothes fine lines, diminishes wrinkles and crow's feet around the eye area with chilled porcelain massage spoons. The tissue is unblocked and relieved.

55 minutes of indulgence € 94.00

during a facial treatment € 49.00

FACIAL TREATMENT FOR TEENAGERS

Our special teenager treatment is devoted exclusively to the needs of young skin up to 16 years old. After a special skin analysis, you can expect a deep cleansing treatment, as well as comprehensive care consultation.

55 minutes of indulgence € 75.00

L I G N E **ST BARTH** – Discover the world The Spirit Of Nature of the Caribbean

“PURENESS” FACIAL TREATMENT

Gentle facial, neck and décolleté treatment with a soothing hand massage. The effect of the precious botanical care products with natural vitamins and minerals intensively clarifies the skin and awakens its innate restorative capacity. For a clear, even skin appearance.

55 minutes of indulgence € 110.00

“FRESHNESS” FACIAL TREATMENT

Enjoy an intensively relaxing and rejuvenating treatment for the face, neck, décolleté, and hands. The effect of high-quality, plant care products with natural vitamins and minerals is further intensified by the addition of freshly prepared fruits. Natural freshness on the skin, accompanied by wonderfully soft Caribbean fragrances, will transport you into an exotic world. You get a visibly clearer, more even and radiant complexion. A nourishing hand mask with the scent of vanilla, fine lily or Caribbean tiare flower completes your feel-good experience.

80 minutes of indulgence € 152.00



!QMS[®]

Dr. med. Erich Schulte

A rejuvenating skin care system for any age!

Based on the collagen anti-ageing system, these Signature facial treatments deliver impressive results that make the skin look younger and healthier.

!QMS PICCOLO

You will experience the familiar !QMS instant effect with this treatment! Your skin is provided with intensive moisture in no time and has a fresh, radiant look.

55 minutes of indulgence € 105.00

!QMS PURE SKIN

Unique !QMS collagens counterbalance the signs of skin ageing and bestow a youthful, radiant complexion! You will be thrilled to see how fresh and revitalised your skin is. It will radiate after this sensational beauty treatment.

80 minutes of indulgence € 160.00

110 minutes of indulgence € 180.00

!QMS PURE OXYGEN

One of our top anti-ageing treatments, where the active ingredients used are applied and infused effectively in combination with 95 % pure oxygen. The intensive supply of oxygen promotes blood circulation and stimulates the skin's regeneration process. An especially effective treatment that instantly provides a firm, even and radiant complexion.

80 minutes of indulgence € 189.00

110 minutes of indulgence € 225.00

!QMS PURE DETOX

Absolute energy kick for dull, stressed and tired skin.

55 minutes of indulgence € 120.00

"NURTURED & BEAUTIFUL" COMBO

- Facial treatment adapted to your skin type
- Make-up customised to your type

85 minutes of indulgence € 125.00

BODY TREATMENTS

!QMS[®]

Dr. med. Erich Schulte

Partial and full-body treatments

"WONDERBRA" TREATMENT

This special chest treatment tones the breast and décolleté area and you will feel the usual !QMS instant effect!

55 minutes of indulgence € 110.00

BODY EFFECT TREATMENT

An exclusive body shaping treatment. Especially for the stomach, buttocks and thighs. This treatment has a detoxifying effect, promotes circulation and tones the body. The result is firmer connective tissue and a smooth contour.

Individual treatment 80 minutes of indulgence € 140.00

Package:
3x body treatment 50 minutes of indulgence each € 229.00

"SLIMMING & BEAUTY" COMBO

- Body effect treatment
- Lymphatic drainage

130 minutes of indulgence € 205.00

BACK TREATMENT

A tailor-made, sebum-regulating, anti-inflammatory and pore-refining back care.

55 minutes of indulgence € 92.00



SOTHYS
PARIS

– Body treatments
... Come on a journey with us!

JAPANESE TIME OUT

A soothing and regenerating body treatment drawing inspiration from the Japanese bathing ceremony. A special exfoliation, an energetic foot massage and a relaxing body massage whisk you away to the land of cherry blossom.

75 minutes of indulgence € 140.00

ORIENTAL TIME OUT

Let yourself be swept away to faraway lands of the Orient and experience this unique body treatment with the warm, oriental scents of amber oil and myrrh. Enjoy comforting sounds and experience an incomparable exfoliation method, a soothing body massage and applications with warm towels.

75 minutes of indulgence € 140.00

INDONESIAN TIME OUT

This Indonesian-inspired massage with deeply relaxing techniques and breathing rituals is combined with the activation of energy points. The treatment is an absolute experience of indulgence for body and mind.

75 minutes of indulgence € 140.00

SOTHYS DREAM TRIP

Let Sothys take you on a time out. The pampering products of your choice will whisk you away into the wide world of relaxation.

- Sothys body exfoliation
- Sothys foam bath
- Sothys relaxation massage
- Steam room
- Sauna
- Variety of teas
- Savoury biscuits
- Exotic fruit salad
- Refreshing lemon water
- Sparkling wine
- Gourmet mountain apple juices

with therapist: 90 minutes of indulgence (1 person) € 185.00
with therapist: 150 minutes of indulgence (2 persons) € 325.00

L I G N E
ST BARTH
The Spirit Of Nature

– Discover the world
of the Caribbean!

ST BARTH “SOFTNESS” BODY TREATMENT

A relaxing body exfoliation for a smooth, supple and even skin appearance. The fruit enzymes derived from fresh papaya and a special sea sand complex extract dead skin cells, while coconut oil nourishes the skin and pampers it with valuable nutrients. The ideal preparation for a particularly long-lasting and even tan.

25 minutes of indulgence € 55.00

ST BARTH “SENSATION” BODY TREATMENT

An intensively moisturising body mask which improves the appearance and elasticity of the skin with a strong dose of lipids. After a pampering and delightfully fragrant massage, the skin becomes silky and shiny.

55 minutes of indulgence incl. gentle massage € 103.00

ST BARTH “FEEL ST BARTH”

Enjoy the combined Softness and Sensation body treatments!

75 minutes of indulgence € 140.00

ST BARTH “HARMONY” BODY TREATMENT

Relaxing, pampering massage with various products that are coordinated in their effects. Supports the unblocking and drainage of the lymphatic system, improves the elasticity of the connective tissue, has a smoothing and tightening effect on the skin.

50 minutes of indulgence € 95.00

ST BARTH “ELASTICITY” BODY MASK

Intensive body care for improving the appearance of the skin with precious minerals and vitamins. The tissue is activated and purified; the texture of the skin is visibly refined and tightened.

25 minutes of indulgence € 55.00





HAIRSTYLING & INDIVIDUAL TREATMENTS

HAIRSTYLING

Want to give your hair a new bounce?
Then you have come to the right place.

Washing, treatment, shaping and styling: just how you want it. The PAUL-MITCHELL hair care system was developed to accommodate the needs of every type of hair.

From this variety of products, we are able to put together just the right combination for your individual needs.

LADIES

Wash & blow-dry/set

Short hair	€ 40.00
Mid-length hair	€ 45.00
Long hair	€ 50.00

Wash, cut & dry

Short hair	€ 69.00
Mid-length hair	€ 75.00
Long hair	€ 79.00

Done-up styling	from € 40.00
Braided hairstyle	from € 35.00
Hair mask	€ 15.00
Hair mask, 3-minute treatment	€ 6.00
Refreshing ampoules	€ 17.00

MEN

Wash, cut & dry	€ 43.00
Cut & dry	€ 37.00
Trimmer cut	€ 25.00

CHILDREN (UP TO 12 YEARS)

Cut & dry	€ 32.00
Wash, cut & dry	€ 40.00

INDIVIDUAL TREATMENTS

... YOUR HANDS AND FEET NEED A LITTLE LUXURY, TOO ...

Wellness manicure with a luxurious hand soak, hand massage, hand exfoliation and nail polish	€ 75.00
Wellness pedicure with a vitalising foot soak, foot exfoliation, foot massage and nail polish	€ 85.00
Peach-paraffin soak for velvety smooth hands	€ 40.00

GEL NAIL POLISH

... unlike all the others! Perfectly polished natural nails with gel nail polishes.

including a small manicure	€ 95.00
including a small pedicure	€ 105.00
Removal	€ 28.00

... FOR SPECIAL OCCASIONS ...

Day make-up	€ 32.00
Day make-up in combination with a facial treatment	€ 23.00
Evening make-up	€ 36.00
Ampoules during the facial treatment	€ 17.00

... FOR MAGICAL MOMENTS ...

Eyelash tinting	€ 27.00
Eyebrow tinting	€ 17.00
Eyelash and eyebrow tinting	€ 32.00
Eyebrow shaping	€ 17.00

... FOR COMPLETE HAIR REMOVAL ...

Lower legs	€ 40.00
Full legs	€ 55.00
Bikini line	€ 28.00
Chest, back or abdomen	€ 44.00
Armpits	€ 23.00
Upper lip	€ 17.00
Chin	€ 19.00



TRAINING – KEEP FIT AND HEALTHY

FOR YOUR WELL-BEING – EAR CANDLE TREATMENT

Ear candling is a natural healing approach to regulate pressure. The treatment not only provides a feeling of release for the head and ears, but also can bring astounding success with inner-ear maladies, general auditory disturbances including whistling, ear pain, chronic ear complications, pressure, migraines, sniffles, and lymph blockages in the neck and neck area.

25 minutes of indulgence € 55.00

COMBINED EAR CANDLING TREATMENT

The cleansing ear candling treatment in combination with lymph drainage transports waste material from tissue and additionally unblocks swollen parts.

- One ear candling treatment
- 1x face, neck and décolleté lymphatic drainage

55 minutes of indulgence € 95.00



PERSONAL TRAINING

... is an individual, exclusive fitness consultation geared to your needs! Use this opportunity to do something for your health under the guidance of an expert. You will also receive an individually tailored training plan to follow at home.

60-minute training € 95.00

POWER-PLATE

... is a technology that trains up to 97 % of the muscle fibres in the body. That's almost as many as with conventional strength training. This effective and time-saving training helps you achieve your personal goals.

- Weight loss
- Muscle building
- Body sculpting
- Anti-cellulite training

20-minute Power Plate training (without trainer) € 25.00

25-minute Power Plate training (with trainer) € 40.00

EXTRACTS FROM OUR WEEKLY PROGRAMME:

Each week we additionally offer a diversified fitness and vitality programme.

- Back training
- Nordic Walking
- Interval training
- Aqua fit
- Fascia training
- Swing stick
- Meditation
- Morning-gymnastics
- Yoga

MASSAGES WHICH DO GOOD

FULL BODY MASSAGE

This treatment encourages blood circulation throughout the body and consequently also the removal of waste products. Special massage techniques are also used to relieve tension in the muscles.

50 minutes of indulgence € 87.00

80 minutes of indulgence € 130.00

Additional charges apply for massage with Alpenne oils € 6.00

PARTIAL MASSAGE

Ideal for tensions in the neck and back or for overstrained legs. Individual parts of the body can be relaxed within a relatively short time and as a result the whole body can be brought into harmony.

25 minutes of indulgence € 52.00

Additional charges apply for massage with Alpenne oils € 6.00

INTENSIVE BACK MASSAGE

A delight for your back. Individual back-shoulder-neck massage tailored to you.

50 minutes of indulgence € 87.00

SPORTS MASSAGE

Feel regeneration and vitality! This application is specifically targeted at stressed muscular groups. The entire body is massaged using Alpenne products that have been individually selected to suit your needs. Perfect for alpinists, hikers, bikers and skiers.

50 minutes of indulgence € 95.00

MANUAL LYMPHATIC DRAINAGE

A pleasant, gentle massage technique to stimulate the circulation of lymph and facilitate intensive detoxification. The lymph system is the pathway of life in the human body.

50 minutes of indulgence € 87.00

80 minutes of indulgence € 130.00

FACE, NECK AND DÉCOLLETÉ LYMPHATIC DRAINAGE

Stimulates lymphatic circulation in the facial area. Ideal for couperose and puffy eyelids.

25 minutes of indulgence € 52.00

“BATH & MASSAGE” COMBO

- Relaxing bath with an additive of your choice
- Full-body massage, 50 min.

85 minutes of indulgence € 110.00

2 persons, 100 minutes of indulgence € 199.00

WELLNESS MASSAGE

This is a full body massage with relaxing essential oils. It allows you to fully surrender to the soothing feeling of relaxation.

50 minutes of indulgence € 95.00

FOOT REFLEXOLOGY MASSAGE

Helps to activate the entire organism. The foot can be seen as the mirror of the body, and commonly pained areas of the sole of the foot may indicate functional problems of internal organs. Such problems can be improved using foot reflex zone massage.

50 minutes of indulgence € 87.00

COMBINED MASSAGE

This is an ideal combination of a back massage and foot reflex zone massage. Back tension is relieved and the whole organism activated.

50 minutes of indulgence € 87.00

HEAD MASSAGE

This application is used to harmonise states of tension in the head area. Ideal for tension-type headaches, migraines or pressure building up in the head.

25 minutes of indulgence € 52.00



ALPIENNE SPORT VITAL

- Herbal foot soak with foot massage
- Athletes' vitality massage with steam-heated herbal compresses
- Marmot oil, St. John's wort or arnica wrap for joints

75 minutes of indulgence € 130.00

ALPIENNE PURE NATURE

- Light honey exfoliation to stimulate circulation
- Relaxing Alpine herbal massage, made from active ingredients from over 200 Alpine herbs

75 minutes of indulgence € 140.00

ALPIENNE HARMONY

- Herbal foot soak combined with a relaxing foot massage
- Relaxation massage with steam-heated herbal compresses

75 minutes of indulgence € 115.00

SWISS STONE PINE VITALITY MASSAGE

Intensive treatment harnessing the powers of the Queen of the Alps. Heated Swiss stone pine sticks are guided over the body using rhythmic movements and different techniques between acupressure and tapping. This releases tension and activates self-healing powers. The combination of targeted stimulation therapy and near-meditative elements, as well as the wonderful scent of Swiss stone pine, ensure a soothing experience!

75 minutes of indulgence € 150.00

Choose from these Alpienne massage products for full-body and partial massages:

MARMOT OIL

"The oil of life" is an ideal remedy for rheumatic pains, skin diseases, arthritis, gout, sciatic pain, and lumbago.

ST. JOHN'S WORT

An "ancient household remedy." St. John's Wort is used for burns, sunburns, scar tissue, and skin irritation. It also helps prevent stretch marks during pregnancy.

ARNICA

A multi-faceted remedy. Arnica can be used in the treatment of bruises, haematomas, swelling, sprains, sore muscles and varicose veins.





MASSAGES UPON REQUEST

PANTAI LUAR

Pantai Luar is a wonderfully relaxing massage whose roots can be traced back to the Far East. With this massage technique, the body is treated using fragrant compresses filled with fruit and herbs as well as an extract of plant oil heated to 140 °C. With Pantai Luar, oils and herbs are used to intensively cleanse and care for the skin. Cell renewal is enhanced, the connective tissue strengthened and the skin tightened. Moreover, the heat stimulates blood circulation and relaxes the muscles.

50 minutes of indulgence € 130.00

LA STONE THERAPY

This treatment from America is performed using carefully selected “vulcanite stones.” The various hot (approx. 55 °C) and cold stones are placed on the “chakras” (energy centres). The stones are then massaged from head to toe, which brings the entire energy flow in the body into balance. La Stone relaxes and harmonises, and offers a new way of bringing the body, mind and soul into balance.

80 minutes of indulgence € 152.00

SHIATSU

Shiatsu offers a way of utilising previously blocked vital energy. Shiatsu aims to bring the body, mind and soul into balance, increasing your personal sense of well-being. This Japanese massage technique has a harmonising effect over the entire body. The massage uses the meridians (energy pathways) to apply intensive stimulation, and then creates a relaxation effect with stretching and joint rotation.

So that you can fully enjoy your treatment, we recommend you wear jogging clothes or similarly comfortable clothing.

80 minutes of indulgence € 135.00

THAI-MASSAGE

Thai massage is a therapy with roots stretching back 2,500 years to the mountains of Nepal. This massage is a unique combination of gentle movement, rhythmic acupressure, reflexology, stretching and a form of passive yoga. This therapeutic approach is equally well-suited for athletes and for persons with limited mobility.

So that you can fully enjoy your treatment, we recommend you wear jogging clothes or similarly comfortable clothing.

80 minutes of indulgence € 135.00

SPINAL COLUMN MASSAGE

This is a Chinese massage method which opens the Ying & Yang lines, stimulates acupuncture points, and calms the body. The technique is based on gentle kneading along the spinal column. It is a true blessing for anyone suffering from back problems.

50 minutes of indulgence € 95.00



POLYNESIAN MASSAGE

The Polynesian massage is a pure relaxation massage addressing the back and the arms. These parts of the body are massaged one by one with a hot coconut oil mixture and orange fragrances. A good massage has positive effects for the musculature, metabolism, immune system, circulation, and therefore the entire body. Releasing excessive nervous, muscular and psychological tension, you recover quickly and regain a state of well-being and efficiency. The massage can also alleviate pain and relieve insomnia. You will be pampered with a relaxing foot soak after this massage.

50 minutes of indulgence € 110.00

LOMI LOMI MASSAGE

Hawaiian sacred temple massage with long, linking strokes. Special attention is paid to the joints of the arm, shoulder, hips, knees, and feet. The lower-arm massage technique creates an intensive relaxation effect.

**70 minutes of indulgence € 165.00
plus 10-minute peaceful introspection after**

MARIMBA BAMBOO MASSAGE

In the southern Asian countries of origin the bamboo massage was mainly used for the profound easing of the musculature, therefore, the technique is extremely suitable for athletes or such like who wish to have vigorous massages. It relieves tension and improves circulation and the lymphatic fluid. You will also gain renewed strength through the energy and power of the bamboo.

50 minutes of indulgence € 95.00



AYURVEDIC MASSAGES

AYURVEDA: THE SCIENCE OF LONG LIFE

The goal of Ayurveda is to achieve health by addressing balance and harmony of all the forces residing in the body.

In our marvellously relaxing wellness and spa facilities, top-qualified personnel offer luxurious, personalised oil cures and massage techniques to clarify the mind, strengthen the nervous system, and spoil the body with vitality and beauty. We recommend a 15-minute visit to the Ayurvedic “Svedana” steam bath after each treatment.

GARSHAN – THE SILK GLOVES MASSAGE

This full-body treatment stimulates the metabolism and circulation by the use of gloves made of raw silk. At the same time, the treatment exfoliates the skin and balances electrical charges.

25-minute glove massage,
20-minute oiling & 5-minute peaceful introspection € 96.00

ABHYANGA – THE CLASSIC FULL-BODY TREATMENT

The literal translation of Abhyanga is “anointing.” The body, head and face are massaged with warm sesame oil. Abhyanga stokes the body’s heat to bring about a detoxifying and vitalising effect. The treatment has a rejuvenating effect on the skin and the circulatory system, strengthening the musculature and harmonising the nervous system.

75 minutes of indulgence &
5 minutes of peaceful introspection after € 160.00

MUKABHYANGA – THE HEAD, FACE AND DÉCOLLETÉ MASSAGE

It is used for skin care, to calm and relieve all forms of anxiety and grief. This gentle massage works on the face, head, neck and décolleté area using unique massage techniques and precious sesame oil. You can expect an extraordinary, deep relaxation.

45 minutes of indulgence &
5 minutes of peaceful introspection after € 99.00

UPANAHA SVEDANA – THE AYURVEDIC BACK TREATMENT

This Ayurvedic back treatment helps release the musculature, create well-being and harmonise the body and mind with special massage grips.

45 minutes of indulgence &
5 minutes of peaceful introspection after € 99.00

PADABHYANGA – A WELL-BEING TREATMENT FOR YOUR FEET

An extremely beneficial massage which treats the reflex zones from the soles of the feet to the knees with warm oils. This technique has an energising effect on the whole body. Remember: your feet have to carry you throughout your life.

45 minutes of indulgence &
5 minutes of peaceful introspection after € 99.00

“AYURVEDA” COMBO

- Garshan
- Abhyanga

110 minutes of indulgence € 210.00



RELAXATION & BATHS

“KAISERBADL” – IMPERIAL BATH

You will forget all your worries as well as aches and pains in the Imperial Bath. A fresh concoction made of various mountain herbs is mixed on a daily basis according to a special house recipe. Enjoy a bath in this soothing herbal concoction for approx. 25 minutes. You will then have the opportunity to massage your whole body using an essential oil. You can enjoy the last 25 minutes in the oat straw canopy bed. Afterward you will be on cloud nine. The Imperial Bath can also be enjoyed as a couple.

25-minute bath time & 25-minute peaceful introspection

For 1 person	€ 45.00
For 2 persons	€ 60.00

Choose from:

ROSE-OIL RELAXING BATH

Refreshing and revitalising for the skin and body.

FOR SKIN LIKE VELVET

The skin complexion is refined by a nourishing cream exfoliation, the skin is nourished and cared for - a natural balance is achieved during the bath. The bath cream has a slightly revitalising and stimulating effect with the salt and herbal concoction.

HERBAL TREATMENT BATH WITH AN ESSENTIAL OIL OF YOUR CHOICE

Has a harmonising and tension-relieving effect.

THE “SCHALBER BATH” IN THE FLOATING WATERBED

This treatment encourages blood circulation throughout the body and consequently also the removal of waste products.

You will have 20 minutes of floating time &
15 minutes of resting time in the oat straw. € 55.00

Choose from:

ALPINE HAY

Relax in local Serfaus Alpine hay! This treatment envelops you in steaming Alpine hay, detoxifying the body and stimulating the metabolism. It is a recommended therapy for rheumatic pain.

EVENING PRIMROSE OIL CREAM MASK

A truly special offering among mask treatments! This mask counteracts the skin's ageing process, activates cellular function and simultaneously intensively restores lipid and moisture balance.

MOOR MUD MASK

Invigorate your musculoskeletal system! This high-quality natural moor mud is therapeutic for rheumatism, muscle tension and joint wear. The treatment dissolves cramps, inhibits inflammation, balances hormone functions and boasts a particularly deep effect. The treatment is highly recommended as a preparation for a massage.

RELAXING BATHS

It is your choice as to which bath additive is good for you.

Each bath lasts 25 minutes. € 42.00

Choose your custom bath ingredient:

SEA SALT

Revitalises the bodily functions and nourishes the skin with precious minerals and trace elements. Feel the freshness of the sea.

RELAXING BATH

This bath is a great way to finally and really let go while your body is treated to intensive nourishment. This bath uses time-tested ingredients, including milk, oil and a balancing essential oil.

BASIC BATH

This bath frees the body of toxins and unburdens the metabolism. Supportive for weight loss and helps to harmonise the pH value of the skin.

This bath cleanses the skin from the pores out. Excellent for weight loss, skin diseases and rheumatic pain.

ST BARTH “DREAM”

Coconut-vanilla, avocado-tiare or coconut-lily, with Vetiver or Homme shower gel. The exotic oils and lotions, mixed with particularly mild, soothing bath gel, transport precious minerals, vitamins and trace elements into the skin. For a nourished, velvety, silky glow to the skin.

25 minutes of indulgence € 50.00



“FOR HIM” TREATMENTS – PERFECTLY GROOMED ...

SOTHYS GENTLEMAN FACIAL TREATMENT

Pure care and total power. Perfect for the skin's resilience and an energetic radiance.

80 minutes of indulgence € 119.00

SOTHYS PICCOLO FACIAL TREATMENT

The compact, all-around personal care programme. Enjoy a customised treatment for your skin.

55 minutes of indulgence € 94.00

IQMS PURE OXYGEN

One of our top anti-ageing treatments, where the active ingredients used are applied and infused effectively in combination with 95 % pure oxygen. The intensive supply of oxygen promotes blood circulation and stimulates the skin's regeneration process. An especially effective treatment that instantly provides a firm, even and radiant complexion.

80 minutes of indulgence € 189.00

... FOR COMPLETE HAIR REMOVAL ...

Lower legs	€ 40.00
Armpits	€ 23.00
Chest, abdomen or back	€ 44.00

... YOUR HANDS AND FEET NEED A LITTLE LUXURY, TOO ...

Wellness manicure with a luxurious hand soak, hand massage and hand exfoliation € 75.00

Wellness pedicure with a vitalising foot soak, foot exfoliation and foot massage € 85.00

SEA SALT BODY EXFOLIATION

A relaxing peeling massage with sea salt, for smooth, supple, even skin.

20 minutes of indulgence € 48.00

MANAGER'S DAY

- Gentleman facial treatment
 - Honey exfoliation
 - Partial-body massage
 - Wellness manicure
- € 230.00

CARE & RELAX WEEK

- Gentleman facial treatment
 - Relaxing back massage with steam-heated herbal compresses
 - Combined massage
 - Wellness manicure
 - Wellness pedicure
- € 360.00

AYURVEDA – LET YOURSELF GO

Compact discovery package for men

- Garshan
 - Abhyanga
 - Upanaha Svedana
- € 258.00

RELAXATION FOR THE BACK

- 2x moor mud mask in the Schalber bath
 - Partial-body massage
 - Upanaha Svedana
 - Foot reflexology massage
- € 295.00





TIME FOR TWO

PRIVATE SPA

- 2 hours of sauna delight
- Pouring of your choice in the sauna
- Private garden with lounge chairs and panoramic view
- Refreshing fruit salad
- Savoury biscuits
- Petits fours
- Variety of teas
- Champagne Brut 0.375 l
- Gourmet mountain apple juices

€ 185.00

ASIA BATH

A two-hour bath ritual, including:

- Steam room
- Exotic fruit exfoliation
- Beauty bath
- Final relaxation in the warm waterbed
- Variety of teas
- Refreshing fruit salad
- Savoury biscuits
- Invigorating ginger water
- Gourmet mountain apple juices

€ 240.00

SOTHYS DREAM TRIP

Let Sothys take you on a time out. The pampering products of your choice will whisk you away into the wide world of relaxation.

- Sothys body exfoliation
- Sothys foam bath
- Sothys relaxation massage
- Steam room
- Sauna
- Variety of teas
- Savoury biscuits
- Exotic fruit salad
- Refreshing lemon water
- Sparkling wine
- Gourmet mountain apple juices

with therapist: 90 minutes of indulgence (1 person) € 185.00
with therapist: 150 minutes of indulgence (2 persons) € 325.00



SPA PACKAGES THAT INVITE YOU TO DREAM

CARE & BEAUTY DAY

Take time for yourself, to be spoiled from head to toe.

- A Sothys basic treatment customised to your skin type, 85 minutes of indulgence
- Body exfoliation with sea salt
- Relaxing full-body massage
- Wellness manicure
- Wellness pedicure

€ 338.00

BODY SCULPTING

Firming, shaping, detoxifying

- 2 lymphatic drainage sessions
- !QMS body effect treatment, 85 minutes of indulgence
- 1 Abhyanga
- 1 Schalber bath

This programme is spread over 4 days.

€ 435.00

PURE AYURVEDA

Let it all go, to detoxify and activate the body feeling.

- Abhyanga
- Padabhyanga
- Mukabhyanga
- Garshan
- Upanaha Svedana

€ 456.00

FOR EXPECTING MOTHERS – FROM THE 4TH TO THE 7TH PREGNANCY MONTH

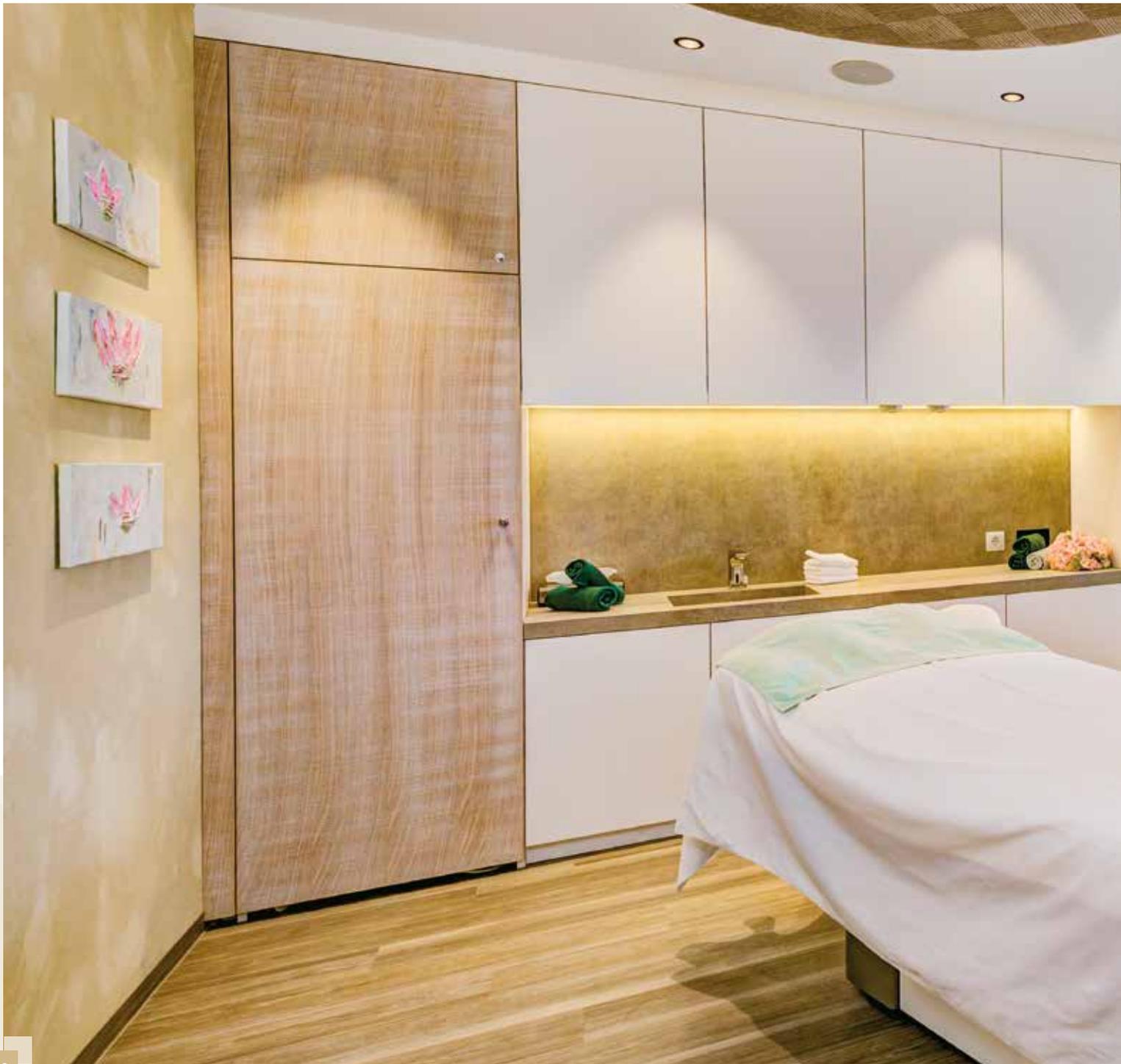
- Manicure
- Pedicure
- St Barth “Freshness“ facial treatment
- Body exfoliation
- Lomi Lomi, 50 minutes of indulgence
- Lymphatic drainage

€ 504.00

LADIES' WEEK

- Sothys basic treatment, 85 minutes of indulgence
- Eyelash tinting
- Facial massage
- “Wonderbra” treatment
- Schalber bath of your choice
- Body exfoliation
- Wellness Massage
- Wellness manicure
- Wellness pedicure
- Make-up customised to your type

€ 550.00



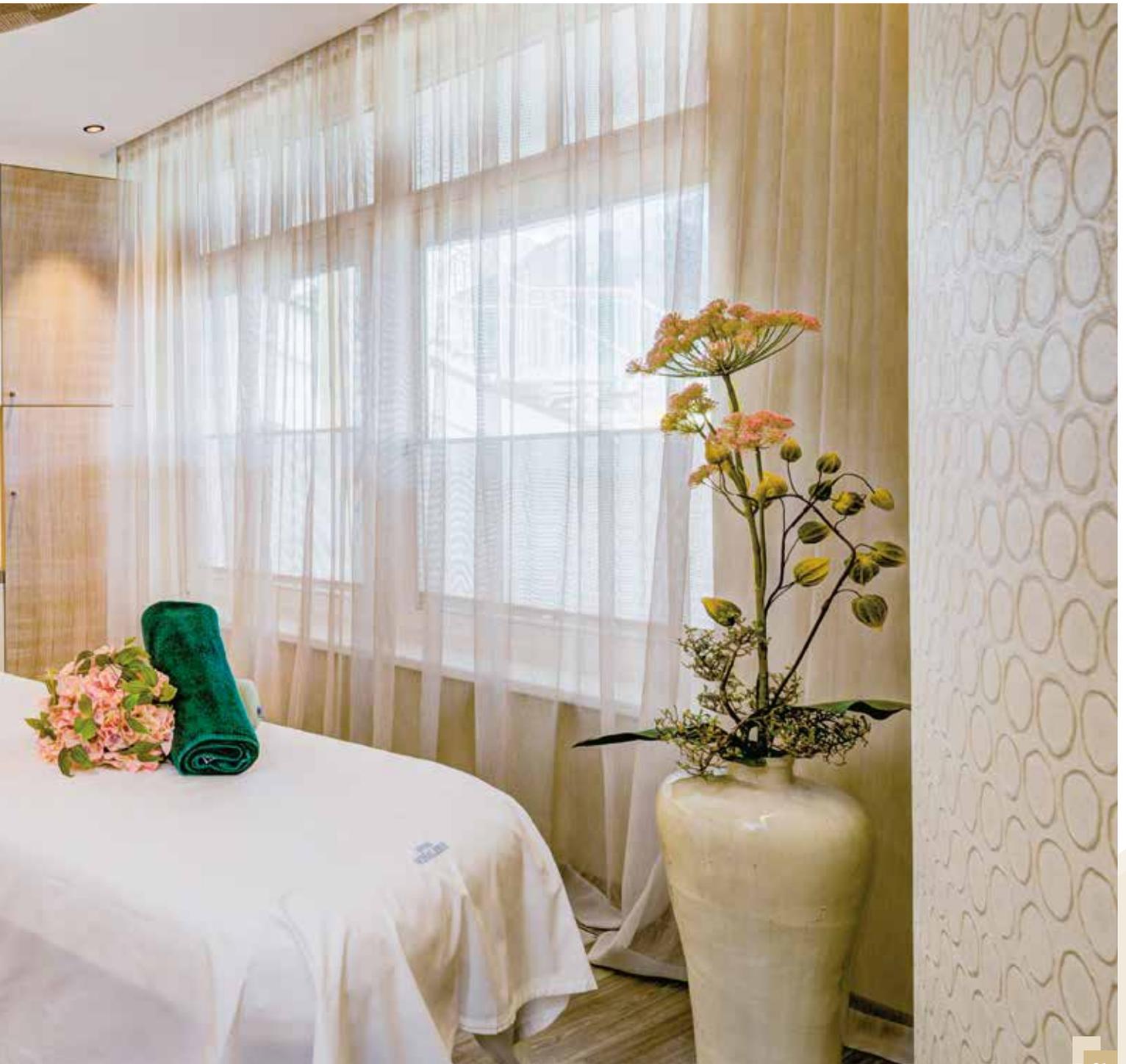




TABLE DES MATIÈRES

ENGLISH 2-19 • FRANÇAIS 22-39

INFORMATIONS 23

SOINS DU VISAGE 24-25

TRAITEMENTS CORPORELS 25-26

COIFFURE & SOINS INDIVIDUELS

Coiffure 27

Soins individuels 27-28

Personal Training/Power Plate 28

MASSAGES 29-30

Massages sur demande 31-32

Massages ayurvédiques 33

BAINS

Bains relaxants/Kaiserbadl 34

Bain à la Schalber sur matelas d'eau chaude 35

POUR LUI 36

DU TEMPS À DEUX 38

FORFAITS SPA 39



GÉNÉRALITÉS & INFORMATIONS



HEURES D'OUVERTURE

Notre espace bien-être est ouvert tous les jours de 8 h 00 à 20 h 00.

Les enfants de moins de 16 ans n'ont pas accès à l'espace bien-être et sauna.

RENDEZ-VOUS POUR LES SOINS

Nous vous remercions de prendre rendez-vous pour vos traitements de bien-être et soins de beauté à la réception du spa.

TRAITEMENTS ET SOINS

Afin de prévoir vos traitements et soins comme une rencontre avec la détente, nous vous remercions d'arriver 5 minutes avant l'heure du rendez-vous. Nous aimerions aussi vous prier de ne pas utiliser vos téléphones portables dans l'espace bien-être. Par égard pour les clients suivants, nous vous remercions de noter qu'en cas de retard de votre part ce temps sera déduit de la durée de votre traitement ou soin.

INFORMATIONS RELATIVES À LA SANTÉ

Pour que nous puissions individuellement vous conseiller, nous vous prions, dès la prise de rendez-vous, de nous informer de vos éventuels problèmes physiques, de votre grossesse, de vos allergies ou d'une opération récente.

ANNULATION

Si vous annulez votre rendez-vous, les frais d'annulation s'élèvent à 50 % du prix du traitement ou soin. Les frais d'annulation pour décommander un rendez-vous 2 heures avant le début du traitement ou soin ainsi que pour ne pas venir au rendez-vous s'élèvent à 100 % du prix de la réservation. Nous attirons particulièrement votre attention sur nos conditions et vous remercions de votre compréhension.

ACCÈS AU SAUNA

Nous vous remercions de noter que les saunas sont des espaces naturalistes. Le sauna en pierre, le sauna aux herbes, le bain de vapeur saline, le bain de vapeur japonais et le sauna tyrolien sont ouverts à partir de 11 h 00.

Notre sauna panoramique, le sauna avec vue sur le jardin et le Lady Spa sont ouverts à partir de 14 h 00. Les enfants de moins de 16 ans n'ont pas accès à l'espace bien-être et sauna. Les familles disposent d'une piscine avec sauna. Ce sauna est ouvert à partir de 15 h 00. Nous demandons aux parents de ne pas laisser leurs enfants sans surveillance. Merci de votre compréhension !

RÉSERVATION DES CHAISES LONGUES

Nous vous prions de ne pas réserver de chaise longue durant votre soin ou votre visite au restaurant. Par respect pour les autres clients, notre équipe du spa est tenue de retirer les serviettes et objets qui se trouvent sur les chaises longues après un certain temps.

HABILLEMENT

Dans votre chambre, nous avons mis à votre disposition un sac avec des serviettes, un peignoir et des mules pour l'accès à l'espace bien-être. Nous vous remercions de venir à votre rendez-vous pour un traitement ou soin portant soit des vêtements confortables soit un peignoir.

VALIDITÉ DE LA LISTE DES PRIX

La liste de prix est valable à partir de juin 2023 ; toutes les listes de prix précédentes perdent ainsi leur validité.

Nos collaborateurs du SPA se réjouissent de vous accueillir dans cet univers dédié au bien-être et vous proposent des traitements et soins professionnels et attentifs dans une atmosphère détendue.



SOINS DU VISAGE

SOTHYS
PARIS

– Soins du visage
pour les peaux exigeantes

SOIN DE BASE

Un mini soin pour le visage, le cou et le décolleté qui est personnalisé à chaque type de peaux.

55 minutes de cocooning	94,00 €
80 minutes de cocooning	119,00 €

SOIN HYDRATANT

Un soin du visage bien ciblé qui reconstitue les réserves en eau de votre peau. Découvrez un vrai soin hydratant sur votre peau. Les tissus ont plus de tonus et la peau est plus lisse.

80 minutes de cocooning	140,00 €
-------------------------	----------

SOIN ANTI-ÂGE

Adieu les rides ! Pour rajeunir votre visage, profitez de notre soin aux huit formulations innovantes administré en cinq phases. Un rituel régénérateur comprenant une exfoliation à l'acide phytique affine le grain de votre peau. Chaque zone de votre visage est prise en compte. Faites l'expérience d'une peau visiblement rajeunie.

80 minutes de cocooning	145,00 €
-------------------------	----------

SOIN SPÉCIAL CONTOUR DES YEUX

Grâce aux cuillères en porcelaine rafraîchissantes, ce soin lisse les fines ridules, estompe les rides et pattes d'oie autour des yeux. Les tissus sont décongestionnés et détendus.

55 minutes de cocooning	94,00 €
pendant un soin du visage	49,00 €

SOIN DU VISAGE POUR ADOLESCENTS

Notre soin facial, créé spécialement pour les adolescents jusqu'à l'âge de 16 ans, est exclusivement réservé aux besoins des peaux jeunes. Après une analyse de peau ciblée, un soin nettoyant en profondeur ainsi que des conseils importants pour prendre soin de votre peau vous attendent.

55 minutes de cocooning	75,00 €
-------------------------	---------

L I G N E
ST BARTH
The Spirit Of Nature

– Plongez dans l'univers
des Caraïbes !

SOIN DU VISAGE « PURENESS »

Soin doux pour le visage, le cou et le décolleté avec massage traitant pour les mains. L'effet des produits traitants provenant de plantes d'excellente qualité avec vitamines et minéraux naturels est clarifiant et supporte l'activité intrinsèque de la peau. Pour une apparence lumineuse et uniforme de la peau.

55 minutes de cocooning	110,00 €
-------------------------	----------

SOIN DU VISAGE « FRESHNESS »

Un soin intensivement relaxant et délassant pour le visage, la nuque, le décolleté et les mains. L'effet des produits cosmétiques, à base de plantes d'excellente qualité, contenant des vitamines et des minéraux naturels, est intensivement renforcé grâce à des fruits fraîchement préparés. Grâce aux merveilleux parfums délicats des Caraïbes, vous ressentez une fraîcheur naturelle sur votre peau qui vous transporte dans un monde exotique. Vous bénéficiez d'un teint visiblement plus clair, plus uniforme et plus éclatant. Un masque traitant pour les mains, parfumé à la vanille, au lys ou à la fleur de tiaré des Caraïbes, complète encore votre expérience du bien-être.

80 minutes de cocooning	152,00 €
-------------------------	----------



!QMS[®]

Dr. med. Erich Schulte

Une ligne de soins « anti-âge »
pour tous les âges !

Basés sur une formule anti-âge au collagène, ces soins du visage Signature donnent des résultats impressionnants pour obtenir une peau d'apparence plus jeune et plus saine.

!QMS PICCOLO

Avec ce soin, vous découvrez l'effet immédiat !QMS. Dans un relativement court laps de temps, votre peau reçoit une hydratation intensive qui vous donne une apparence rayonnante et fraîche.

55 minutes de cocooning 105,00 €

!QMS PURE SKIN

Des collagènes !QMS exceptionnels compensent les signes de vieillissement de la peau et lui donnent un aspect jeune et éclatant ! Après ce traitement de beauté sensationnel, vous serez ravi de constater l'effet de la fraîcheur et du repos sur votre teint.

80 minutes de cocooning 160,00 €

110 minutes de cocooning 180,00 €

!QMS PURE OXYGEN

L'un de nos meilleurs soins anti-âge, contenant des substances actives combinées à de l'oxygène pur à 95 %, est appliquée efficacement et pénètre en profondeur. L'apport intensif en oxygène favorise la circulation sanguine et stimule le processus de régénération de la peau. Un soin particulièrement efficace qui offre immédiatement à votre peau un aspect plus raffermi, plus uniforme et plus lumineux.

80 minutes de cocooning 189,00 €

110 minutes de cocooning 225,00 €

!QMS PURE DETOX

Un coup de fouet optimal pour les peaux mates, stressées et fatiguées.

55 minutes de cocooning 120,00 €

COMBI – « SOIN ET BEAUTÉ »

- Soin du visage adapté à votre type de peau
- Maquillage adapté à votre carnation

85 minutes de cocooning 125,00 €

TRAITEMENTS CORPORELS**!QMS[®]**

Dr. med. Erich Schulte

Traitements partiels ou complets du corps

TRAITEMENT « WONDERBRA »

Lors de ce traitement spécial du buste, la zone de la poitrine et du décolleté est efficacement raffermie et vous ressentez l'effet immédiat !QMS.

55 minutes de cocooning 110,00 €

TRAITEMENT CORPOREL EFFICACE

Un traitement corporel exclusif et remodelant. Spécialement conçu pour le ventre, les fesses et les cuisses. Il a un effet dépuratif, stimulant la circulation sanguine et raffermissant. Le résultat est un tissu conjonctif plus ferme ainsi qu'un contour lisse.

Soin individuel 80 minutes de cocooning 140,00 €

Forfait beauté :

3x traitement corporel chacun 50 minutes de cocooning 229,00 €

COMBI « MINCEUR ET BEAUTÉ »

- Traitement corporel efficace
- Drainage lymphatique

130 minutes de cocooning 205,00 €

SOIN DU DOS

Un soin pour le dos fait sur mesure, régulant le sébum, anti-inflammatoire et affinant les pores.

55 minutes de cocooning 92,00 €



SOTHYS
PARIS

– Traitements corporels
... Partez en voyage avec nous !

PAUSE JAPONAISE

Un traitement corporel bienfaisant et régénérant, inspiré de la cérémonie japonaise du bain. Un gommage spécial, un massage énergétique des pieds et un massage corporel relaxant vous emmènent au pays des cerisiers en fleurs.

75 minutes de cocooning € 140,00

PAUSE ORIENTALE

Laissez-vous emporter vers de lointaines contrées orientales et découvrez ce traitement corporel unique aux chaudes senteurs orientales d'huile d'ambre et de myrrhe. Profitez de sons apaisants et découvrez une méthode d'exfoliation incomparable, un massage corporel bienfaisant et des applications avec des serviettes chaudes.

75 minutes de cocooning € 140,00

PAUSE INDONÉSIIENNE

Ce massage d'inspiration indonésienne est basé sur l'activation de points énergétiques grâce à des manipulations provoquant une relaxation profonde et à des exercices de respiration. Ce traitement est une expérience absolue de bien-être pour le corps et l'esprit.

75 minutes de cocooning € 140,00

SOTHYS – UN VOYAGE DE RÊVE

Laissez-vous emporter par les soins Sothys durant votre pause beauté. Les produits de bien-être que vous avez choisis vous entraînent dans le vaste monde de la détente.

- Gommage corporel Sothys
- Bain moussant Sothys
- Massage relaxant Sothys
- Cabine bain de vapeur
- Sauna
- Divers thés et infusions
- Petits biscuits salés
- Salade de fruits exotiques
- Eau citronnée rafraîchissante
- Vin Mousseux
- Délicieux jus de pommes de montagne

90 minutes de cocooning avec un thérapeute (1 pers.) € 185,00

150 minutes de cocooning avec un thérapeute (2 pers.) € 325,00

L I G N E
ST BARTH
The Spirit Of Nature

– Plongez dans l'univers
des Caraïbes !

L I G N E ST BARTH TRAITEMENT CORPOREL « SOFTNESS »

Un gommage corporel relaxant pour une peau douce et uniforme. Les enzymes du fruit de la papaye fraîche et un complexe spécial de sable de mer éliminent les peaux mortes ; une huile à base de noix de coco nourrit et même cajole votre peau avec des éléments nutritifs importants. Idéal comme préparation pour un bronzage particulièrement durable et uniforme.

25 minutes de cocooning € 55,00

L I G N E ST BARTH TRAITEMENT CORPOREL « SENSATION »

Un masque corporel qui vous apporte une hydratation intensive et améliore l'aspect et l'élasticité de votre peau grâce à son apport lipidique. Après un massage bienfaisant et délicieusement parfumé, la peau sera aussi resplendissante que la soie.

55 minutes de cocooning incl. un massage doux € 103,00

L I G N E ST BARTH « FEEL ST BARTH »

Profitez de la combinaison des traitements corporels « Softness » et « Sensation ».

75 minutes de cocooning € 140,00

L I G N E ST BARTH TRAITEMENT CORPOREL « HARMONY »

Massage relaxant et bienfaisant avec différents produits coordonnés l'un avec l'autre pour un effet plus ultra. Ce traitement favorise la décongestion et le drainage du système lymphatique tout en améliorant l'élasticité du tissu conjonctif. Il a un effet lissant et raffermissant sur la peau.

50 minutes de cocooning € 95,00

L I G N E ST BARTH TRAITEMENT CORPOREL « ELASTICITY »

Soin corporel intensif visant à l'amélioration de l'aspect de la peau grâce à des minéraux et vitamines bénéfiques. Les tissus sont revitalisés et désintoxiqués, la texture de la peau est visiblement plus fine et raffermissée.

25 minutes de cocooning € 55,00



COIFFURE & SOINS INDIVIDUELS



COIFFURE

Souhaitez-vous donner à vos cheveux un nouvel élan ?
Alors, vous êtes au bon endroit.

Comme vous le souhaitez... laver, soigner, structurer, et coiffer. Les produits PAUL MITCHELL sont des soins conçus pour répondre aux différents types de cheveux et à leurs besoins.

Grâce à leur diversité, nous pouvons les combiner pour vous offrir un soin individuel.

FEMMES

Lavage & séchage ou coiffage

Cheveux courts	40,00 €
Cheveux mi-longs	45,00 €
Cheveux longs	50,00 €

Lavage, coupe et séchage

Cheveux courts	69,00 €
Cheveux mi-longs	75,00 €
Cheveux longs	79,00 €

Chignon	à partir de 40,00 €
Natte	à partir de 35,00 €
Masque de beauté	15,00 €
Masque capillaire, soin en trois minutes	6,00 €
Ampoule stimulante	17,00 €

HOMMES

Lavage, coupe & séchage	43,00 €
Coupe & séchage	37,00 €
Coupe de cheveux à la tondeuse	25,00 €

ENFANTS (JUSQU'À 12 ANS)

Coupe & séchage	32,00 €
Lavage, coupe & séchage	40,00 €

SOINS INDIVIDUELS

... LES MAINS ET LES PIEDS VEULENT AUSSI ÊTRE CAJOLÉS ...

Manucure bien-être avec bain soignant pour les mains, massage, gommage des mains et application de vernis	75,00 €
Pédicure bien-être avec bain de pieds revitalisant, gommage, massage des pieds et application de vernis	85,00 €
Bain à la paraffine et à la pêche pour des mains douces comme du velours	40,00 €

VERNIS GEL

... Bien différent de tous les autres ! Ongles naturels parfaitement vernis avec un vernis gel.

Comprenant une mini manucure	95,00 €
Comprenant une mini pédicure	105,00 €
Dissolvant	28,00 €

... POUR UNE OCCASION PARTICULIÈRE ...

Maquillage de jour	32,00 €
Maquillage de jour en combinaison avec un soin du visage	23,00 €
Maquillage pour le soir	36,00 €
Ampoule durant le soin du visage	17,00 €

... POUR DES YEUX RAYONNANTS ...

Teinture des cils	27,00 €
Teinture des sourcils	17,00 €
Teinture des cils et des sourcils	32,00 €
Épilation des sourcils	17,00 €

... AUCUN POIL NE RÉSISTE ...

Demi-jambes	40,00 €
Jambes complètes	55,00 €
Épilation du maillot	28,00 €
Poitrine, dos ou ventre	44,00 €
Aisselles	23,00 €
Lèvre supérieure	17,00 €
Menton	19,00 €

TRAINING – GARDEZ-VOUS EN FORME ET EN BONNE SANTÉ !

POUR VOTRE BIEN-ÊTRE – APPLICATION DE BOUGIES AURICULAIRES

La bougie auriculaire est un remède naturel qui régule la pression des conduits secondaires. Cette application n'offre pas seulement un sentiment de libération dans la tête et les oreilles, mais aussi apporte un bienfait étonnant en cas de troubles dans les cavités sinusiennes, lors de sifflements d'oreille diffus, de bourdonnements d'oreilles, de douleurs et maux chroniques auriculaires, de sensation de pression dans la boîte crânienne, de migraines, rhume et congestions lymphatiques dans le cou et la nuque.

25 minutes de cocooning 55,00 €

DOUBLE SOIN AVEC BOUGIES AURICULAIRES

L'application purificatrice de bougies auriculaires combinée à un drainage lymphatique, qui élimine les toxines des tissus et décongestionne en plus les parties enflées, est un vrai bienfait.

- 1 application de bougies auriculaires
- 1 drainage lymphatique du visage, du cou et du décolleté

55 minutes de cocooning 95,00 €



PERSONAL TRAINING

... un entraînement, avec des conseils personnalisés, ciblant exclusivement vos besoins pour garder la forme. Saisissez l'opportunité d'améliorer votre santé sous le regard d'un professionnel ! En plus, vous recevez un programme d'exercices avec des conseils personnalisés pour pratiquer chez vous.

60 minutes d'entraînement 95,00 €

POWER PLATE

... une technologie, qui permet un entraînement des fibres musculaires à pratiquement 97 %. C'est presque autant qu'une séance conventionnelle de musculation. Avec cet entraînement efficace et qui fait aussi gagner du temps, vous pouvez atteindre vos objectifs personnels.

- Réduction du poids
- Renforcement musculaire
- Modelage de la silhouette
- Entraînement anticellulite

20 minutes d'entraînement sur Power Plate (sans coach) 25,00 €

25 minutes d'entraînement sur Power Plate (avec coach) 40,00 €

EXTRAITS DE NOTRE PROGRAMME HEBDOMADAIRE :

Chaque semaine, nous vous offrons en plus un programme varié de fitness pour faire le plein de vitalité.

- Rééducation du dos
- Entraînement fractionné
- Marche nordique

- Aqua gym
- Entraînement des fascias
- Swing stick
- Méditation
- Gymnastique matinale
- Yoga

DES MASSAGES QUI FONT DU BIEN.

MASSAGE CORPOREL COMPLET

Lors de ce traitement, la circulation du sang est activée dans tout le corps facilitant ainsi l'élimination des toxines. En plus, les tensions agissant sur la musculature sont apaisées grâce à des manipulations spéciales durant le massage.

50 minutes de cocooning	87,00 €
80 minutes de cocooning	130,00 €
Supplément pour un massage avec les huiles de la marque Alpine	6,00 €

MASSAGE PARTIEL

Idéal contre les tensions dans la nuque et le dos ou pour les jambes fatiguées. En un temps relativement court, il est possible de détendre certaines parties du corps et d'obtenir ainsi une harmonisation de tout l'organisme.

25 minutes de cocooning	52,00 €
Supplément pour un massage avec les huiles de la marque Alpine	6,00 €

MASSAGE INTENSIF DU DOS

Un bienfait pour votre dos. Massage du dos, des épaules et de la nuque adapté à vos besoins.

50 minutes de cocooning	87,00 €
-------------------------	---------

MASSAGE SPORTIF

Ressentez la régénération et la vitalité ! Ce massage est très ciblé et se concentre sur les parties musculaires les plus sollicitées. L'ensemble du corps est massé avec des produits de la marque Alpine sélectionnés en fonction de vos besoins. Parfaitement adapté aux alpinistes, randonneurs, vététistes et skieurs.

50 minutes de cocooning	95,00 €
-------------------------	---------

DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL

Une technique de massage douce et agréable qui permet de stimuler la circulation lymphatique tout en offrant de désintoxiquer intensivement votre organisme. Le système lymphatique est le fluide vital du corps humain.

50 minutes de cocooning	87,00 €
80 minutes de cocooning	130,00 €

DRAINAGE LYMPHATIQUE DU VISAGE, DU COU ET DU DÉCOLLETÉ

Stimule la circulation lymphatique dans la zone faciale. Idéal contre la couperose et les paupières gonflées.

25 minutes de cocooning	52,00 €
-------------------------	---------

COMBI « BAIN ET MASSAGE »

- Bain relaxant avec la fragrance de votre choix
- Massage corporel complet, 50 minutes

85 minutes de cocooning	110,00 €
2 personnes, 100 minutes de cocooning	199,00 €

MASSAGE BIEN-ÊTRE

Massage corporel complet avec des huiles essentielles relaxantes. Vous pouvez vous laisser aller durant ce massage et savourer ce moment de bien-être et de relaxation.

50 minutes de cocooning	95,00 €
-------------------------	---------

MASSAGE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Sert à l'activation de tout l'organisme. Le pied est perçu comme le reflet de tout le corps. Des douleurs vives, typiques sous la plante du pied, peuvent signaler le dysfonctionnement d'un organe et être traitées par une séance de réflexologie plantaire.

50 minutes de cocooning	87,00 €
-------------------------	---------

COMBI MASSAGE

Ce massage est la combinaison idéale d'un massage du dos et d'une séance de réflexologie plantaire. Les tensions dorsales peuvent être soulagées en réharmonisant l'énergie. Tout l'organisme est ainsi réactivé.

50 minutes de cocooning	87,00 €
-------------------------	---------

MASSAGE CRÂNIEN

Lors de ce traitement, les sensations de tension dans le champ crânien sont réharmonisées. Idéal pour lutter contre les maux de tête, la migraine ou toute autre tension ressentie dans différentes zones de la tête.

25 minutes de cocooning	52,00 €
-------------------------	---------



SPORT & VITALITÉ ALPIENNE

- Bain de pieds aux plantes avec massage des pieds
- Massage sportif & revitalisant avec tampons aux herbes chauffés à la vapeur
- Huile de marmotte, enveloppement au millepertuis ou à l'arnica pour les articulations

75 minutes de cocooning 130,00 €

ALPIENNE, LA NATURE TOUT SIMPLEMENT

- Gommage au miel, activant légèrement la circulation
- Massage relaxant, se composant de substances naturelles, avec plus de 200 herbes et plantes des Alpes.

75 minutes de cocooning 140,00 €

HARMONIE ALPIENNE

- Bain de pieds aux plantes en combinaison avec un massage relaxant des pieds
- Massage relaxant avec tampons aux herbes chauffés à la vapeur.

75 minutes de cocooning 115,00 €

MASSAGE VITALITÉ AVEC LES VERTUS DU PIN CEMBRO

Traitement intensif grâce aux vertus du roi des Alpes. Des baguettes de pin cembro chauffés sont passés sur le corps en mouvements rythmés et en utilisant différentes techniques entre l'acupression et le tapotement. Les tensions sont ainsi soulagées et les forces d'autoguérison sont activées. La combinaison d'une thérapie stimulante et ciblée avec des éléments méditatifs, sans oublier la merveilleuse odeur du pin cembro qui vous accompagnent, veille à vous offrir une expérience de bien-être !

75 minutes de cocooning 150,00 €

Produits de massage de la marque Alpienne que vous pouvez choisir lors de votre massage corporel complet ou partiel :

HUILE DE MARMOTTE

Appelée « L'huile de la vie », elle est idéale pour traiter les douleurs rhumatismales et du nerf sciatique, les maladies de la peau, l'arthrose, la goutte et le lumbago.

MILLEPERTUIS

Un « ancien remède » bien connu. Il est utilisé contre les brûlures, les coups de soleil, sur les cicatrices et les irritations de la peau. En plus, il agit préventivement contre les varicècles.

ARNICA

Une « huile aux multiples usages ». À utiliser pour traiter les contusions, hématomes, gonflements, entorses, courbatures et varices.



MASSAGES SUR DEMANDE

PANTAI LUAR

Pantai Luar est un massage merveilleusement relaxant, dont les racines sont nichées au cœur de l'Asie orientale. Grâce à cette technique de massage, le corps est traité avec des compresses de plantes et de fruits qui embaument et des extraits d'huiles végétales à 140 °C. Les huiles et plantes utilisées durant le Pantai Luar proposent un nettoyage intensif de la peau tout en la soignant. Le renouvellement cellulaire est stimulé, le tissu conjonctif renforcé et la peau raffermie. La chaleur agit également sur la circulation sanguine et détend la musculature.

50 minutes de cocooning 130,00 €

THÉRAPIE LA STONE

Ce massage venant tout droit d'Amérique est réalisé avec des « pierres de roches volcaniques ». Les différentes pierres soit chaudes (à env. 55 °C) soit froides sont placées sur les « chakras » (centres énergétiques). Ensuite, un massage avec les pierres est prodigué de la tête aux pieds, rééquilibrant tout le flux énergétique corporel. La Stone est autant relaxant qu'harmonisant et ouvre de nouvelles possibilités de rééquilibrage du corps, de l'esprit et de l'âme.

80 minutes de cocooning 152,00 €

SHIATSU

Le Shiatsu offre une possibilité de relancer l'énergie vitale bloquée. Le corps, l'esprit et l'âme doivent être harmonisés afin d'augmenter votre bien-être. Le Shiatsu est une technique de massage japonaise qui rééquilibre tout le corps. Des stimuli intensifs sont exercés sur les méridiens (voies énergétiques) et avec l'aide de stretching ainsi que de mouvements circulaires des articulations, un effet relaxant est obtenu.

Afin que vous puissiez profiter pleinement de votre massage, nous vous prions de bien vouloir porter un survêtement ou des vêtements confortables.

80 minutes de cocooning 135,00 €

MASSAGE THAÏLANDAIS

Le massage thaïlandais est une thérapie de plus de 2500 ans, dont les racines se trouvent au Népal. Ce massage est une combinaison unique de mouvements doux, de digitopuncture rythmique, de réflexologie, de stretching et une sorte de yoga passif. Cette forme de thérapie est idéale pour les sportifs mais également pour les personnes dont la mobilité est réduite.

Afin que vous puissiez profiter pleinement de votre massage, nous vous prions de bien vouloir porter un survêtement ou des vêtements confortables.

80 minutes de cocooning 135,00 €

MASSAGE DE LA COLONNE VERTÉBRALE

Une méthode de massage chinoise qui ouvre les lignes Ying & Yang et stimule les points d'acupuncture tout en calmant. Tout le long de la colonne vertébrale sera massé en douceur en utilisant cette technique. Un bienfait pour toutes les personnes ayant des problèmes de dos.

50 minutes de cocooning 95,00 €



MASSAGE POLYNÉSISIEN

Le massage polynésien est une technique basée sur la relaxation et qui se concentre sur le dos et les bras. Ceux-ci sont massés partie par partie avec un mélange d'huile de noix de coco tiède et de parfum d'orange. Un bon massage agit positivement sur la musculature, le métabolisme, le système immunitaire, la circulation du sang et donc sur tout l'organisme. Par l'élimination d'une forte tension présente au niveau musculaire, nerveux ou psychique, vous récupérez rapidement et atteignez un état de bien-être tout en retrouvant votre motivation intrinsèque. En plus, ce massage peut soulager les douleurs et atténuer l'insomnie. Après ce massage, vous êtes encore cajolé avec un bain de pieds relaxant.

50 minutes de cocooning 110,00 €

MASSAGE LOMI LOMI

Massage des temples hawaïens avec de longs enchaînements caressants. Une attention particulière est accordée aux articulations des bras, épaules, hanches, genoux et pieds. Grâce à la technique de massage des avant-bras, vous éprouvez une détente profonde.

70 minutes de cocooning 165,00 €
et 10 minutes de repos

MASSAGE MARIMBA AUX BAMBOUS

Dans les pays de l'Asie du Sud-Est, le massage aux bambous est principalement utilisé pour le relâchement profond des muscles. Cette technique convient particulièrement bien aux sportifs ou aux personnes qui veulent des massages vigoureux. Il aide à soulager les tensions, à améliorer la circulation sanguine et le flux lymphatique. Grâce à l'énergie et la vigueur du bambou, vous puisez une nouvelle force.

50 minutes de cocooning 95,00 €



MASSAGES AYURVÉDIQUES

AYURVEDA – LA SCIENCE DE LA LONGUE VIE

L'objectif de l'Ayurveda est de maintenir l'équilibre et l'harmonie pour conserver la santé en utilisant les forces qui résident en nous-mêmes.

Dans notre superbe espace spa dédié au bien-être et à la relaxation, d'excellents spécialistes qualifiés et formés vous subjuguent grâce à leurs traitements personnalisés aux huiles essentielles et leurs techniques de massage qui enchantent l'esprit, renforcent le système nerveux et redonnent au corps vitalité et beauté. Après chaque traitement, nous vous recommandons un bain de vapeur de 15 minutes nommé « Svedana » en ayurvédique.

GARSHAN – SAVONNAGE AUX GANTS DE SOIE

Grâce à l'utilisation de gants en soie grège, ce traitement corporel complet active la circulation du sang tout en agissant sur le métabolisme. La peau est en même temps gommée et l'énergie électrostatique est libérée.

25 minutes de massage avec gants,
20 minutes d'écoulement d'huile et 5 minutes de repos 96,00 €

ABHYANGA – TRAITEMENT CORPOREL CLASSIQUE

Traduit littéralement Abhyanga signifie « application d'huile ». Le corps et les zones crâniennes et faciales sont massés avec de l'huile de sésame tiède. L'Abhyanga active la chaleur dans le corps, agit comme un détoxifiant et revitalisant. La chaleur a un effet stimulant sur la peau et le système cardio-vasculaire, renforce la musculature et harmonise le système nerveux.

75 minutes de cocooning et 5 minutes de repos 160,00 €

MUKABHYANGA –

MASSAGE DE LA TÊTE, DU VISAGE ET DU DÉCOLLETÉ

Il est dédié aux soins de la peau, au calme et au soulagement de toute forme de crainte et de peine. Cette technique de massage doux, unique en son genre, avec une huile de sésame riche, met l'accent sur les zones du visage, de la tête, du cou et du décolleté. Vous éprouvez une détente profonde qui vous subjugue.

45 minutes de cocooning et 5 minutes de repos 99,00 €

UPANAHA SVEDANA – TRAITEMENT AYURVÉDIQUE DU DOS

Ce traitement ayurvédique du dos assouplit la musculature, procure un bien-être et harmonise le corps ainsi que l'esprit grâce à des gestes précis.

45 minutes de cocooning et 5 minutes de repos 99,00 €

PADABHYANGA – POUR LE BIEN-ÊTRE DE VOS PIEDS

Un massage extrêmement bienfaisant, avec des huiles tièdes, qui traite aussi les zones réflexes des voutes plantaires jusqu'aux genoux. Cette technique a un effet tonique sur tout le corps. N'oubliez pas : vos pieds vous portent toute la vie.

45 minutes de cocooning et 5 minutes de repos 99,00 €

COMBI « AYURVEDA »

- Garshan
- Abhyanga

110 minutes de cocooning 210,00 €



RELAXATION & BAINS

« KAISERBADL », LE BAIN IMPÉRIAL

Dans le Kaiserbadl, vous oubliez tous vos ennuis et petits maux. D'après une recette maison, une décoction fraîche à base de différentes plantes alpestres est préparée tous les jours. Pendant environ 25 minutes, vous profitez de votre bain aux plantes bienfaisantes. Ensuite, vous avez la possibilité d'enduire tout votre corps d'une huile essentielle.

Durant les dernières 25 minutes, vous vous reposez dans un lit à baldaquin garni de paille d'avoine. Après, vous vous sentez comme au septième ciel. Le bain impérial deviendra encore plus agréable si vous le prenez à deux.

25 minutes de bain et 25 minutes de repos

Pour 1 personne	45,00 €
Pour 2 personnes	60,00 €

Choisissez entre :

BAIN RELAXANT À L'HUILE DE ROSE

Rafraîchissant et stimulant pour la peau et l'organisme.

UNE PEAU COMME DU VELOURS ET DE LA SOIE

Grâce à un gommage crémeux et traitant, le grain de la peau est affiné et l'épiderme soigné et nourri. L'équilibre naturel de la peau est restauré pendant le bain. Le bain crème avec du sel et une décoction de plantes agit légèrement comme tonifiant et stimulant.

BAIN AVEC DÉCOCTION DE PLANTES ET HUILE ESSENTIELLE DE VOTRE CHOIX

Harmonise et dénoue les tensions.

« SCHALBERBADL », RELAXATION SUR MATELAS D'EAU CHAUDE

Lors de ce traitement, la circulation du sang est activée dans tout le corps facilitant ainsi l'élimination des toxines.

Temps de relaxation de 20 minutes et
15 minutes de repos dans de la paille d'avoine 55,00 €

Choisissez entre :

FOIN DES MONTAGNES

Relaxez-vous dans le foin des montagnes de Serfaus ! Durant ce traitement, votre corps sera enveloppé avec du foin chauffé à la vapeur. Votre corps est désintoxiqué et le métabolisme activé. Recommandé aussi contre les troubles rhumatismaux.

MASQUE ONCTUEUX À L'HUILE D'ONAGRE

Le soin le plus ultra parmi les masques ! Il agit sur le processus de vieillissement de la peau et comme stimulant cellulaire. Il tonifie tout en étant très nourrissant et hydratant.

MASQUE À LA BOUE THÉRAPEUTIQUE

Renforcez votre appareil locomoteur ! Cette boue naturelle d'excellente qualité agit sur les rhumatismes, les tensions musculaires et l'usure du cartilage des articulations. Ce masque est antispasmodique, anti-inflammatoire, un équilibrant hormonal et a un effet tout particulièrement en profondeur. Ce traitement est vraiment recommandé comme préparation pour un massage.

BAINS RELAXANTS

Vous décidez vous-même quel produit vous convient le mieux.

25 minutes de relaxation dans votre bain 42,00 €

Choisissez un produit de bain personnalisé :

SELS MARINS

Revitalise tout le corps et nourrit la peau grâce aux minéraux et oligo-éléments qu'il contient. Ressentez la fraîcheur maritime !

BAIN RELAXANT

Durant ce bain, vous pouvez vraiment lâcher-prise tout en prenant soin intégralement de votre corps. Des compléments pour le bain comme le lait et l'huile, qui ont fait leur preuve depuis des millénaires, et une huile essentielle équilibrante sont ajoutés.

BAIN ÉQUILIBRANT ACIDO-BASIQUE

Libère le corps de ses toxines et soulage le métabolisme. Ce bain apporte une aide précieuse lors d'une recherche de perte de poids et harmonise le pH de la peau.

La peau est désincrûstée. Parfait si vous souhaitez maigrir. Il agit aussi contre les maladies de la peau et troubles rhumatismaux.

ST BARTH « DREAM »

Noix de coco et vanille, avocat et tiare ou noix de coco et lys avec du gel douche au vétiver ou gel douche pour homme. Des huiles essentielles exotiques et des lotions mélangées à un gel de bain particulièrement doux et nourrissant permettent d'apporter des minéraux, vitamines et oligo-éléments bénéfiques à la peau. Pour une peau nourrie, douce comme du velours et resplendissante comme de la soie.

25 minutes de cocooning 50,00 €



SOINS « POUR LUI » – PARFAITEMENT SOIGNÉ ...

SOIN DU VISAGE SOTHYS POUR GENTLEMAN

Soin nourrissant « full power ». Parfait pour améliorer la résistance de votre peau et donner une apparence tonique.

80 minutes de cocooning 119,00 €

MINI SOIN DU VISAGE SOTHYS PICCOLO

Un mini programme cocooning. Savourez un soin unique pour le bien-être de votre peau.

55 minutes de cocooning 94,00 €

IQMS PURE OXYGEN

L'un de nos meilleurs soins anti-âge, contenant des substances actives combinées à de l'oxygène pur à 95 %, est appliquée efficacement et pénétrée en profondeur. L'apport intensif en oxygène favorise la circulation sanguine et stimule le processus de régénération de la peau. Un soin particulièrement efficace qui offre immédiatement un aspect plus raffermi, plus uniforme et plus lumineux à votre peau.

80 minutes de cocooning 189,00 €

... AUCUN POIL NE RÉSISTE ...

Demi-jambes	40,00 €
Aisselles	23,00 €
Poitrine, ventre ou dos	44,00 €

... LES MAINS ET LES PIEDS VEULENT AUSSI ÊTRE CAJOLÉS ...

Manucure bien-être avec bain soignant pour les mains, gommage et massage des mains 75,00 €

Pédicure bien-être avec bain de pieds revitalisant, gommage et massage des pieds 85,00 €

GOMMAGE CORPOREL AUX SELS MARINS

Massage gommant relaxant avec des sels marins pour une peau douce, souple et uniforme.

20 minutes de cocooning 48,00 €

MANAGER DAY

- Soin du visage pour gentleman
 - Gommage au miel
 - Massage partiel
 - Manucure bien-être
- 230,00 €

SEMAINE « SOIN & RELAXATION »

- Soin du visage pour gentleman
 - Massage du dos relaxant aux tampons aux herbes chauffés à la vapeur
 - Combi massage
 - Manucure bien-être
 - Pédicure bien-être
- 360,00 €

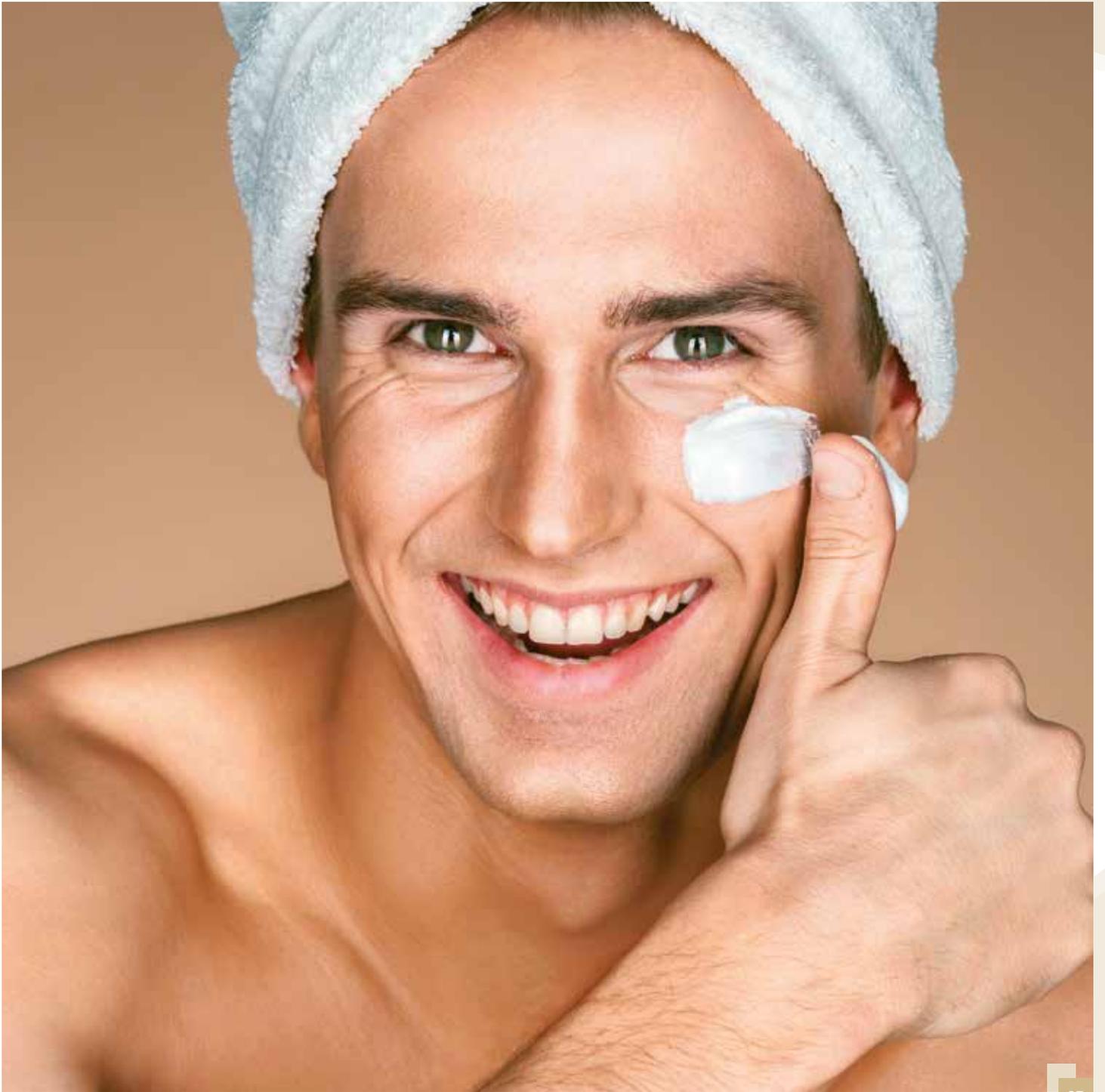
AYURVEDA – TOUT SIMPLEMENT SE LAISSER ALLER

Mini forfait découverte pour lui

- Garshan
 - Abhyanga
 - Upanaha Svedana
- 258,00 €

PURE RELAXATION POUR VOTRE DOS

- 2x masque à la boue thérapeutique dans le Schalberbadl
 - Massage partiel
 - Upanaha Svedana
 - Massage réflexologie plantaire
- 295,00 €





DU TEMPS À DEUX

PRIVATE SPA

- 2 heures de bien-être au sauna
- Infusion sur les pierres du sauna, fragrance à choisir
- Jardin privé avec chaise longue sur la terrasse et vue panoramique
- Salade de fruits rafraîchissante
- Petits biscuits salés
- Petits fours
- Divers thés et infusions
- Champagne brut 0,375 l
- Délicieux jus de pommes de montagne

185,00 €

BAIN ASIA

2 heures rien que pour vous dédiées au rituel du bain :

- Cabine bain de vapeur
- Gommage aux fruits exotiques
- Bain de beauté
- Détente finale sur un matelas d'eau chaude
- Divers thés et infusions
- Salade de fruits rafraîchissante
- Petits biscuits salés
- Eau rafraîchissante au gingembre
- Délicieux jus de pommes de montagne

240,00 €

SOTHYS – UN VOYAGE DE RÊVE

Laissez-vous emporter par Sothys durant votre pause beauté. Les produits de bien-être que vous avez choisis vous entraînent dans le vaste monde de la détente.

- Gommage corporel Sothys
- Bain moussant Sothys
- Massage relaxant Sothys
- Cabine bain de vapeur
- Sauna
- Divers thés et infusions
- Petits biscuits salés
- Salade de fruits exotiques
- Eau citronnée rafraîchissante
- Vin Mousseux
- Délicieux jus de pommes de montagne

90 minutes de cocooning avec un thérapeute (1 pers.) 185,00 €
150 minutes de cocooning avec un thérapeute (2 pers.) 325,00 €

FORFAITS SPA, QUI INVITENT À RÊVER

JOURNÉE « SOIN ET BEAUTÉ »

Prenez donc votre temps et faites-vous dorloter de la tête aux pieds !

- Un soin de base Sothys personnalisé à votre type de peau, 85 minutes de cocooning
- Gommage corporel aux sels marins
- Massage corporel complet relaxant
- Manucure bien-être
- Pédicure bien-être

338,00 €

MODELAGE DE LA SILHOUETTE

Raffermissant, modelant, désintoxiquant.

- 2 drainages lymphatiques
- Traitement « effet corporel » de !QMS, 85 minutes de cocooning
- 1 Abhyanga
- Bain à la Schalber

Ce forfait est réparti sur 4 jours.

435,00 €

PURE AYURVEDA

Se laisser aller et désintoxiquer son corps pour activer de nouvelles sensations corporelles.

- Abhyanga
- Padabhyanga
- Mukabhyanga
- Garshan
- Upanaha Svedana

456,00 €

POUR LES FUTURES MÈRES – À PARTIR DU 4E MOIS JUSQU'AU 7E MOIS DE GROSSESSE

- Manucure
- Pédicure
- Soin du visage « Freshness » de St Barth
- Gommage corporel
- Lomi Lomi, 50 minutes de cocooning
- Drainage lymphatique

504,00 €

SEMAINE POUR LES FEMMES

- Traitement de base Sothys, 85 minutes de cocooning
- Teinture des cils
- Massage facial
- « Traitement wonderbra »
- Bain à la Schalber, complément du bain à choisir
- Gommage corporel
- Massage bien-être
- Manucure bien-être
- Pédicure bien-être
- Maquillage adapté à votre carnation

550,00 €

SCHALBER

WELLNESSRESIDENZ

★★★★S

The Alois Schalber Family · Famille Alois Schalber

6534 Serfaus · Tyrol · Austria

Tel. +43 / 5476 / 6770 · Fax +43 / 5476 / 6770 35

E-mail: info@schalber.com · www.schalber.com