



Menu du Spa

Table des Matières

Bienvenue

Notre Philosophie Personnalisée

Traitements Personnalisés

Package du Corps & Soins du Visage

Peak Health Retraites

Journée au Spa, Spa Privé, Devenir Membre

Spa Etiquette

Index

Bienvenue au Peak Health Spa au The Capra

Peak Health, la santé à son maximum en français, est une société de bien-être proposant des programmes de santé holistiques conçus en collaboration avec une équipe mondiale d'experts médicaux et du bien-être. Notre objectif est d'aider les clients à améliorer leur bien-être général tout en développant des habitudes de vie saines et durables reposant sur quatre piliers : nutrition, forme physique, résilience mentale et sommeil.



Peak Health adapte des traitements et des programmes sur mesure autour de ces quatre domaines pour favoriser des changements positifs dans le mode de vie. Chacune de nos offres, traitements et produits est basée sur les dernières avancées scientifiques, en mettant l'accent sur la récupération intelligente, la régénération et le bien-être global.

Peak Health propose deux offres Signature :

Peak Health Spa

Le Peak Health Spa propose des traitements uniques, notamment des soins du visage personnalisés, des massages thérapeutiques, des enveloppements corporels, de la récupération musculaire, des traitements de détoxification et des cours privés. Nos offres de produits sont basées sur des ingrédients naturels, biologiques et propres. Notre sélection comprend *Biologique Recherche* – Expertise de l'anti-âge, *Jacqueline Piotaz Switzerland* – Richesse des cellules de plantes et *Alpienne* – Plantes biologiques des Alpes.

Peak Health Retraites

Les retraites Peak Health offre une expérience éducative immersive et personnalisée visant à promouvoir une santé optimale et à créer des habitudes de vie pour une approche holistique du rétablissement de la santé. Le programme d'événements sur mesure comprend des randonnées dans les Alpes, des cures thermales, du yoga, de la méditation ainsi que des ateliers et des conférences d'experts en santé. Notre menu alimentaire est conçu par les meilleurs nutritionnistes et basé sur des produits locaux. Nous enseignons des stratégies visant à réorganiser votre état d'esprit et vos habitudes afin de favoriser un meilleur sommeil, une concentration mentale plus forte et une énergie accrue.

Notre Philosophie Personnalisée

Peak Health s'engage en faveur d'une approche holistique du bien-être adaptée à l'individu.

Dans cet esprit, nous avons créé une offre sur mesure de traitements de spa, de cours privés et de produits conçus pour répondre aux objectifs de santé de chaque client. Vous trouverez une liste de tous les massages et cours privés à la fin de cette brochure.

Nous sommes fiers d'utiliser des produits écologiques et fournissons des fruits et des noix biologiques dans le spa.

Chaque jour, le spa propose également des cours gratuits aux clients de l'hôtel. Nous vous invitons à demander le calendrier à votre arrivée.

Massages

Pour nos massages, nous pouvons utiliser des huiles et des herbes biologiques, notamment de l'amande et de l'huile de sésame. Les couples ont la possibilité de recevoir des massages ensemble dans notre cabine double

25 min	85 CHF
50 min	170 CHF
80 min	250 CHF

Option supplémentaire :

Avec des produits biologiques <i>Alpienne</i>	15 CHF
Avec masque et massage du visage	25 CHF

Cours Privés

Nous proposons une gamme de cours privés allant du Yoga à la Méditation en passant par le Chi Gong

45 min	95 CHF
75 min	140 CHF

Nous vous invitons à choisir un thème préférentiel parmi les options suivantes. Nous avons sélectionné le meilleur de nos offres pour votre corps et de votre mental et nous vous conseillons volontiers une combinaison de massages et de cours privés en fonction de vos besoins et préférences. Nous suggérons un seul massage et / ou un cours privé à partir dans la présélection du thème préférentiel. L'équipe du Peak Health Spa serait ravie de vous fournir des conseils et plus d'informations en fonction de vos besoins.

Détente & Sommeil

Une bonne nuit de repos permet à notre corps de travailler de manière optimale avec une d'énergie optimale. C'est important pour le fonctionnement du cerveau, la santé métabolique et la force de notre système immunitaire pour n'en citer que quelques-uns. Ces traitements peuvent aider à détendre notre esprit en vue d'un sommeil réparateur et paisible.

Options recommandées :

Soins : Massage de la tête, Breuss, Relaxant.

Cours privés : Yoga Nidra, Respiration, Chi Gong, Méditation.

Produits : Alpienne Millepertuis.

Résilience

La résilience est la capacité de récupérer des événements négatifs, qui peuvent autrement être perturbants et en drainant de l'énergie. Pour être résilient, il faut développer les ressources et le soutien nécessaires pour surmonter les échecs éventuels. Ces soins sont réparateurs et revitalisants.

Options recommandées :

Soins : Réflexologie, Ventre, Tampons aux Herbes, Pierres Chaudes & Précieuses.

Cours privés : Conversations Ciblées, Soins Energétiques, Tantsu, Méditation.

Produits : Alpienne Millepertuis.

Physical Pain & Sport

Des douleurs telles que des maux, des crampes, de la fatigue et des courbatures indiquent que notre corps est en train de récupérer d'un effort intense. Ces massages et techniques aident à améliorer et à encourager davantage la réparation musculaire.

Options recommandées :

Soins : Thai, Tissus profonds, Pierres Chaudes & Froides, Points Trigger.

Cours privés : Étirements, Yoga, Tai Chi, Chi Gong.

Produits : Alpienne Arnica, Alpienne Marmotte.

Récupération

La douleur chronique, la maladie et les blessures nécessitent une attention particulière. Ces traitements thérapeutiques encouragent le processus naturel de guérison de notre corps en prenant soin tout en étant précis.

Options recommandées :

Soins : Gua Sha, Tissus Profonds, Pierres Chaudes & Précieuses, Dorn.

Cours privés : Yoga, Étirements, Tai Chi.

Produits : Alpienne Arnica, Alpienne Propolis.

Alimentation & Circulation

L'alimentation et la circulation travaillent ensemble pour aider à nourrir et à détoxifier notre corps. Il est important de prendre soin de nos systèmes internes pour optimiser les nutriments extraits des aliments que nous consommons. Ces traitements aident à stimuler ces processus, qui sont particulièrement importants pour le système immunitaire et la santé métabolique.

Options recommandées :

Soins : Lymphatique, Estomac, Tampons aux Herbes, Indien.

Cours privés : Yoga, Méditation.

Produits : Alpienne Arnica, Alpienne Millepertuis.

Grossesse

Soutenir le développement d'une nouvelle vie est un processus passionnant et en constante évolution. Après 12 semaines de grossesse, nous sommes heureux de prendre soin des futures mères. L'huile utilisée dans ce traitement est le Jojoba Biologique.

Options recommandées :

Soins : Grossesse, Breuss.

Cours privés : Yoga pour la grossesse, Tantsu, Méditations, Soins Énergétiques.

Produits : Alpienne Arnica Tonique.

Package du Corps

Au Peak Health Spa nous proposons également des combinaisons précises et complètes de forfaits bien-être et de soins.

Le Peak Health

Un traitement qui contient des éléments des quatre piliers de Peak Health : nutrition, forme physique, résilience mentale et sommeil. Comprend un gommage, un enveloppement, un massage et une méditation.

105 min 300 CHF

Le Capra

Un traitement spécialement conçu pour traiter la récupération musculaire après une journée en montagne. Comprend un court enveloppement infrarouge détoxifiant et un massage.

80 min 220 CHF

L'Enveloppement Infrarouge Détoxifiant

Augmente la température corporelle afin d'améliorer la capacité du corps à libérer les toxines et les métaux lourds stockés, permettant ainsi un nettoyage de l'intérieur. Comprend un enveloppement et un massage de la tête.

50 min 95 CHF

Soins du Visage

Notre peau est un organe important qui reflète notre condition émotionnelle et physique. En le nourrissant, nous aidons à encourager l'amélioration de notre santé globale. Nous travaillons avec *Jacqueline Piotaz Switzerland* – Richesse des cellules souches de plantes suisses.

Soins du visage Signature : Un traitement pour répondre aux besoins uniques de votre peau en matière de santé avec une sélection personnalisée de produits de nos marques partenaire.

50 min 150 CHF

80 min 240 CHF

105 min 300 CHF

Traitements des yeux : Un soin unique pour lisser les contours des yeux, améliorer la circulation et embellir vos traits.

25 min 60 CHF

Retraites Peak Health

Chaque été, Peak Health propose à The Capra sa Retraite Signature, une expérience immersive de bien-être d'une semaine qui s'articule autour des quatre piliers essentiels du bien-être : nutrition, forme physique, résilience mentale et sommeil. Pendant ce temps, nous aidons les clients à comprendre quels petits changements auront le plus grand impact. L'éducation joue un rôle important dans ce que nous faisons. À partir d'ateliers et de conseils d'approfondissement, nous nous efforçons d'aider nos clients à continuer de mener une vie de santé et de bien-être de pointe une fois rentrés chez eux. Peak Health propose des offres de la plus haute qualité comprenant des repas nutritifs, l'accès au Spa Peak Health, des cours de yoga et des randonnées dans les Alpes. Nous associons à cet environnement propice au bien-être physique et mental des stratégies encourageantes pour repenser l'attitude et les habitudes de nos clients en matière de santé.

Exemple de Jour Peak Health

Smoothie Shot & Activation et Échauffement du Corps

-

Petit-Déjeuner Sain en Buffet

-

Randonnée dans les Alpes (~ 3 heures)

-

Déjeuner Léger

-

Temps Libre pour les Soins au Spa et l'Utilisation du Spa Peak Health

-

Yoga Réparateur

-

Dîner Nourrissant

-

Conversations Ciblées de Peak Health pour un style de vie centré sur le bien-être

Si vous recherchez une retraite de bien-être **pendant la saison d'hiver**, nous proposons un forfait de retraite de bien-être sur mesure créé pour une personne créé sur mesure selon le modèle de l'offre estivale.

Pour plus d'informations sur les retraites Peak Health à The Capra, incluant les dates, les tarifs et les informations de réservation, les forfaits d'hiver personnalisés et les détails sur les ateliers spéciaux, les événements et les visites de conférenciers, rendez-vous sur www.peakhealth.ch ou adressez-vous au responsable du Peak Health Spa.

Journée au Spa, Spa Privé, Devenir Membre

Journée au Spa

Profitez de notre spa Peak Health pour un moment de détente et de bien-être. Les installations comprennent un sauna, un hammam, une salle de thérapie au sel, une piscine intérieure, une piscine d'hydrothérapie en plein air, une douche avec seau glacée et une salle de sport entièrement équipée.

Par jour 65 CHF

Spa Privé

Profitez de votre propre espace privé de spa à la lumière naturelle avec sauna et hammam tout en vous baignant dans la piscine d'hydrothérapie.

90 min	90 CHF
120 min	120 CHF
Heure supplémentaire	45 CHF

Adhésion Spa et Fitness

L'adhésion standard comprend l'accès à nos installations et une réduction de 20% sur tous les traitements et une réduction de 10% sur le bar et restaurant.

1 mois	250 CHF
5 mois	900 CHF

Adhésion Deluxe – Avantages de l'adhésion standard en plus des avantages suivants :

1 mois comprend 50 min *J. Piotaz* Soin du Visage, 50 min de Massage de Récupération et 2 Cours de Yoga Privés.

1 mois 450 CHF

5 mois comprennent 50 min *J. Piotaz* Soin du Visage, 50 min de Massage de Récupération, 50 min de Massage pour la Douleur Physique, 50 min de Massage pour la Résilience, 50 min de l'Enveloppement Infrarouge Détoxifiant et 10 Cours de Yoga Privés.

5 mois 1'450 CHF

Etiquette du Spa

Salle de Fitness

Des chaussures d'entraînement en salle et des tenues d'entraînement appropriées sont demandées pour la salle de sport.

Les Enfants

Tous les enfants de moins de 16 ans doivent être accompagnés d'un adulte lorsqu'ils utilisent les piscines. Les installations de Spa ne sont accessibles qu'aux enfants de plus de 16 ans. Concernant les soins de Spa les enfants de moins de 10 ans peuvent profiter d'un massage relaxant de 25 minutes.

Réservations au Spa

Pour les demandes de renseignements ou les réservations au spa, veuillez composer le 109 ou appeler la réception. Réserver à l'avance permet de garantir votre temps préféré pour le traitement.

Avant l'arrivée

Nous vous recommandons de laisser tous les bijoux et objets de valeur dans votre chambre avant de vous rendre au Spa. Il est conseillé aux clients masculins de se raser un jour avant tous les traitements du visage pour obtenir des résultats optimaux.

Nous vous recommandons d'utiliser les installations du Spa Peak Health avant tout traitement. Cela stimulera le sang et les systèmes lymphatiques et améliorera les avantages des soins.

Arrivée

Veuillez arriver 10 minutes avant votre traitement afin de compléter le formulaire d'évaluation de l'état de santé.

Arrivées tardives

Par respect pour les réservations des autres clients, veuillez noter que nous ne pourrions peut-être pas prolonger la durée du traitement en cas d'arrivée tardive.

Annulations

Tout traitement peut être modifié, reporté ou annulé jusqu'à 19h la veille. L'annulation tardive et la non-venue au rendez-vous entraîneront le paiement du traitement de 100%.

Au Spa

En prenant en compte les autres clients, il est interdit de fumer et d'utiliser un téléphone portable dans le spa. Peak Health Spa est un sanctuaire de paix et d'harmonie, une voix douce encourage une atmosphère sereine et un esprit détendu.

Après votre soin

Nous recommandons de ne pas bronzer pendant au moins six heures. Pour prolonger l'expérience du Spa à la maison, une variété de produits est disponibles à la boutique du Spa. Le responsable du Spa peut fournir des recommandations personnalisées.

Paieiment

Pour les clients de l'hôtel, tous les soins seront facturés dans sur la chambre et figureront sur le compte au moment du départ de l'hôtel. Les principales cartes de crédit ou espèces sont aussi acceptées à la réception du spa. Tous les traitements incluent une TVA de 7.7%.

Index

Soins

Breuss : massage doux du dos pour relâcher les tensions, le stress et nourrir la moelle épinière

Tissus profonds : travail actif profond le muscle fascia pour relâcher les tensions et améliorer l'amplitude des mouvements.

Dorn : corrige les désalignements de la colonne vertébrale et des autres articulations.

Grossesse : relâche doucement le dos, aide la circulation des jambes, prépare l'allaitement et relaxe l'esprit.

Gua Sha : technique sensible de grattage pour traiter des blocages spécifiques et améliorer la régénération.

Indien : flux continu avec de l'huile chaude pour augmenter la circulation, la détoxification et la régénération tout en équilibrant les énergies du corps.

Lymphatique : toucher léger pour stimuler le système immunitaire, diminuer la rétention d'eau et les jambes lourdes.

Massage de la tête : stimulation précise des points énergétiques qui réfléchissent à tout le corps pour se détendre et guérir.

Pierres : peuvent être placées sur le corps et utilisées pour le massage comme un effleurage et aussi appliquer une pression sur les nœuds.

Pierres Chaudes : pierres de basalte qui libèrent les tensions corporelles, améliorent la circulation et le système immunitaire.

Pierres Froides : aident à augmenter la circulation, à rajeunir et à soulager la douleur des veines. Ensemble avec Pierres Chaudes.

Pierres Précieuses : restaurent le flux d'énergie, améliorent l'humeur et reminéralisent le corps. Ensemble avec Pierres Chaudes.

Points Triggers : travail ciblé sur des nœuds de muscles spécifiques pour libérer le mouvement et soulager la douleur.

Réflexologie : pression précise sur des points liés au corps, aux émotions et au mental.

Relaxant : massage continu en douceur pour induire une détente nerveuse qui améliore le métabolisme du corps.

Tampons aux Herbes : Intégrez les bienfaits des herbes pour améliorer la circulation et détoxifier.

Thaï : travail sur les fascia profonds et étirements du corps. Sur le sol avec des vêtements confortables et sans huile.

Ventre : stimulations précises et profondes pour améliorer la digestion et équilibrer les émotions.

Cours Privés

Chi Gong : art martial interne pour équilibrer le flux d'énergie, détendre l'esprit et améliorer la santé.

Conversations Ciblées : conversation inspirée pour transformer l'impact d'événements émotionnels et stressants.

Étirements : pour aider à atténuer les tensions et améliorer la récupération musculaire et la souplesse.

Méditation : aide l'esprit à améliorer sa concentration, sa capacité de guérison et ses capacités cognitives.

Respiration : améliore l'apport en oxygène, purifie l'esprit et rajeunit le corps.

Soins Energétiques : travail spécifique sur les canaux énergétiques pour atténuer les blocages du corps, de l'esprit et des émotions.

Tai Chi : art martial pour focaliser l'intention dans le mouvement et améliorer la force intérieure.

Tantsu : mouvements de maintien pour une relaxation profonde et un soulagement du stress. Sur le sol avec des vêtements confortables.

Yoga : postures spécifiques avec respiration et étirement pour régénérer, détendre et désintoxifier.

Yoga Nidra : relaxation mentale pour améliorer la concentration, la relaxation et le sommeil. Sur le sol avec des vêtements confortables.

Yoga pour la Grossesse : des mouvements spécifiques pour stimuler, renforcer le dos et nourrir les changements du corps en douceur.

Gamme de Produits

Chaque soin comprend une sélection de produits de notre gamme ci-dessous :

Huile d'amande : réduit l'inflammation, améliore l'état de la peau sèche et renforce le système immunitaire.

Huile de Jojoba : propriétés antibactériennes, régule la production de sébum, améliore l'état de la peau sèche et atténue les coups de soleil.

Huile de magnésium : rajeunit les nerfs et les muscles et améliore la circulation. Fait maison avec de l'huile d'amande et des pierres semi-précieuses contenant du magnésium.

Huile de sésame : nourrit les articulations, améliore la circulation, la digestion et la détoxification, et prévient l'oxydation.

Upgrade recommandée Alpine :

Arnica : réduit l'inflammation, la douleur et les douleurs musculaires, améliore la circulation et la régénération.

Marmotte : produit naturel semblable à la cortisone, anti-inflammatoire profond et antidouleur. Nourrit les disques intervertébraux.

Millepertuis : équilibre les systèmes hormonal, émotionnel et digestif, atténue les coups de soleil et les cicatrices.

Propolis : renforce le système immunitaire, améliore les conditions de peau sèche, avec des propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes et antiseptiques.

Les Installations du Peak Health Spa

Les installations de bien-être permettent au corps de se détoxifier et de se déshydrater. Nous recommandons de boire beaucoup d'eau et en cas de vertige, de prendre quelque chose de sucré. Dans toutes les conditions corporelles telles que la grossesse, les besoins cardiovasculaires, la maladie ou la douleur corporelle, veuillez-vous adresser à votre médecin ou à notre équipe du spa pour utiliser les installations dans le meilleur des moyens de votre santé.

Sauna

Une pièce chauffée qui provoque une augmentation de la température corporelle pour favoriser la transpiration.

Avantages : La chaleur sèche améliore la récupération musculaire, la circulation sanguine, la qualité du sommeil et la résilience mentale.

Douche avec seau glacée

Un seau d'eau glacée est suspendu au plafond. En tirant sur la chaîne attachée, l'eau est versée brusquement sur le corps.

Avantages : L'eau glacée favorise la circulation sanguine vers les organes internes et améliore le métabolisme et la résilience mentale.

Cave active de sel – Thérapie au sel (Halothérapie)

Une pièce avec un milieu d'air contrôlé qui simule un microclimat naturel de grotte de sel.

Avantages : grotte de sel naturelle améliore les fonctions pulmonaires, la clarté mentale, la fonction cérébrale et la peau sèche.

Hamman

Une pièce chauffée qui provoque une augmentation de la température corporelle pour favoriser la transpiration.

Avantages : La chaleur humide améliore la récupération musculaire, la circulation sanguine, la qualité du sommeil et la résilience.

Piscines d'Hydrothérapie

La piscine intérieure peut être utilisée pour faire de l'exercice et la piscine extérieure d'eau chaude dispose de jets d'eau et d'une fontaine pour se détendre.

Avantages : Les installations aquatiques améliorent la condition physique générale, la récupération musculaire, la circulation sanguine et détendent l'esprit.



Heures d'Ouverture

Piscine : Tous les jours de 8h00 à 21h00.

Fitness : Tous les jours de 8h00 à 21h00

Soins : Tous les jours de 10h00 à 20h00

Espace Bien-Être : Tous les jours de 15h00 à 21h00

T: 109 / +41 958 13 58

E: spa@capra.ch