



Menu du Spa

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 cinq quadrants : nutrition, forme physique, résilience mentale, habitudes et sommeil.



Peak Health adapte des traitements et des programmes sur mesure autour de ces cinq 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.

Heures d'Ouverture

Piscine : Tous les jours de 7h00 à 21h00.

Fitness : Tous les jours de 7h00 à 21h00

Soins : Tous les jours de 10h00 à 20h00

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

T: 109 / +41 27 958 13 58

E: spa@capra.ch

Soins du Visage

Contours des Yeux – *Biologique Recherche* 25 min 90 CHF

Soin contour des yeux liftant pour réduire les poches et les ridules pour sublimer votre regard.

Mini Soins Visage – 25 min 100 CHF

Biologique Recherche & The Organic Pharmacy

Les meilleurs ingrédients actifs pour votre peau dans un format minuscule pour un éclat instantané.

Soins du Visage Personnalisés – 50 min 165 CHF

Biologique Recherche 80 min 265 CHF

Soins du visage relaxants pour une peau éclatante, nourrie et oxygénée. Idéal dans sa version longue pour les conditions de montagne, il lisse, affine et atténue les rougeurs pour un meilleur effet de rajeunissement et de lifting.

Lift CVS – *Biologique Recherche* 80 min 265 CHF

105 min 345 CHF

Soin booster anti-âge aux ingrédients actifs pour affiner la texture de la peau et avec un massage restructurant pour raffermir et remodeler en profondeur les contours du visage.

Skin Solutions Acne Facial – *The Organic Pharmacy* 50 min 165 CHF

80 min 265 CHF

Conçu pour soutenir des conditions spécifiques telles que l'acné, l'eczéma et le psoriasis dans le but de rétablir l'équilibre, ce soin du visage laisse la peau fraîche, lumineuse et revitalisée.

Nourishing Rose & Vitamin C – *The Organic Pharmacy* 50 min 165 CHF

80 min 265 CHF

105 min 345 CHF

Ce soin du visage luxueux pour adoucir le corps et l'esprit combine une exfoliation douce et très efficace avec un massage actif et des parfums rafraîchissants pour revitaliser, affiner et illuminer la peau.

Gommages du Corps

Exfoliation – *Biologique Recherche* 25 min 100 CHF

Association d'un gommage acide avec un gant de massage pour hydrater, équilibrer et rajeunir la peau, idéal avant un massage.

Peeling – *The Organic Pharmacy* 25 min 100 CHF

Effet stimulant de ce soin pour détoxifier en profondeur et améliorer la circulation avec des mouvements ciblés, idéal avant un passage dans l'espace bien-être.

Dry Peeling – *The Organic Pharmacy* 25 min 100 CHF

Un peeling relaxant profond, aussi pratiqué par les yogis, avec des effets stimulants sur le système lymphatique et immunitaire, idéal pour la grossesse et avant un cours privé.

Enveloppement du Corps

Anti-inflammatory – *Alpienne* 25 min 100 CHF

Traitement de récupération et après le sport pour nourrir les articulations et les disques intervertébraux, atténuer la douleur et améliorer la souplesse corporelle.

Detox 25 Min - *The Organic Pharmacy* 25 min 100 CHF

Restaure l'équilibre naturel de la peau tout en la nourrissant en profondeur avec des vitamines et des minéraux pour un effet rafraîchissant.

Soins du Corps

The Infrared Detox Wrap 50 min 95 CHF

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.

Light Legs - *Biologique Recherche* 50 min 170 CHF

Exfoliation cutanée, taping et mouvements de massage pour augmenter la circulation lymphatique et sanguine et soulager les tensions. Ce soin convient aussi bien aux jambes lourdes qu'après le sport.

Lift CVS Body - *Biologique Recherche* 80 min 265 CHF

Traitement anti-âge pour embellir la peau, il affine la texture de la peau avec une exfoliation et prépare le corps à la détoxification avec des mouvements resculptants.

The Capra – *Alpienne*

80 min 265 CHF

Un traitement conçu spécifiquement pour traiter la récupération musculaire après une journée en montagne. Comprend une courte séance avec un enveloppement détox infrarouge et un massage.

The Peak Health – *Alpienne*

105 min 345 CHF

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

Digestion - *The Organic Pharmacy*

50 min 170 CHF

Massage profond de l'estomac pour améliorer la digestion et restaurer les organes dans leurs fonctions. Recommandé pour l'équilibre hormonal et émotionnel ainsi qu'en première étape pour mincir.

Detox Treatment - *The Organic Pharmacy*

80 min 265 CHF

Traitement ciblé pour les cuisses, la taille et l'abdomen, il stimule la micro-circulation et le système lymphatique dans le but de réduire les graisses. Comprend un gommage à sec et un massage.

Wellness Experience - *The Organic Pharmacy*

105 min 345 CHF

Soin corporel intensif et profondément relaxant pour améliorer l'auto-guérison en nettoyant, détoxifiant et hydratant. Comprend un gommage, un enveloppement et un massage.

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 90 CHF

50 min 170 CHF

80 min 250 CHF

Option supplémentaire :

Avec des produits de massage – *Alpienne & The Organic Pharmacy*

15 CHF

Avec des Patches pour Yeux - *Biologique Recherche*

35 CHF

Un effet relaxant encore plus profond avec des patches tenseurs réduisant les yeux enflés, rides et cernes.

Avec un Masque Visage - *Biologique Recherche*

40 CHF

Profitez de votre massage tout en recevant un masque sans rinçage anti-âge, nourrissant et raffermissant.

Massages

Tissus profonds

Travail actif profond sur les fascias pour relâcher les tensions et améliorer l'amplitude des mouvements.

Grossesse

Relâche doucement le dos, aide la circulation dans les jambes, prépare l'allaitement et relaxe l'esprit.

Lymphatique

Touché 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 Chaudes

Pierres de basalte qui libèrent les tensions corporelles, améliorent la circulation et le système immunitaire. Merci d'informer l'équipe pour préparer.

Pierres Froides

Aident à augmenter la circulation, à rajeunir et à soulager la douleur des veines. Ensemble avec Pierres Chaudes. Merci d'informer l'équipe pour préparer.

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. Merci d'informer l'équipe pour préparer.

Etiquette du Spa

Salle de Fitness

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

Les Enfants

Tous les enfants de moins de 16 ans doivent être accompagnés d'un adulte lorsqu'ils utilisent les piscines. Les installations du 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 permet de garantir votre horaire 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 pour tous les traitements du visage afin d'optimiser les résultats. 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 pouvons 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 à 100%.

Au Spa

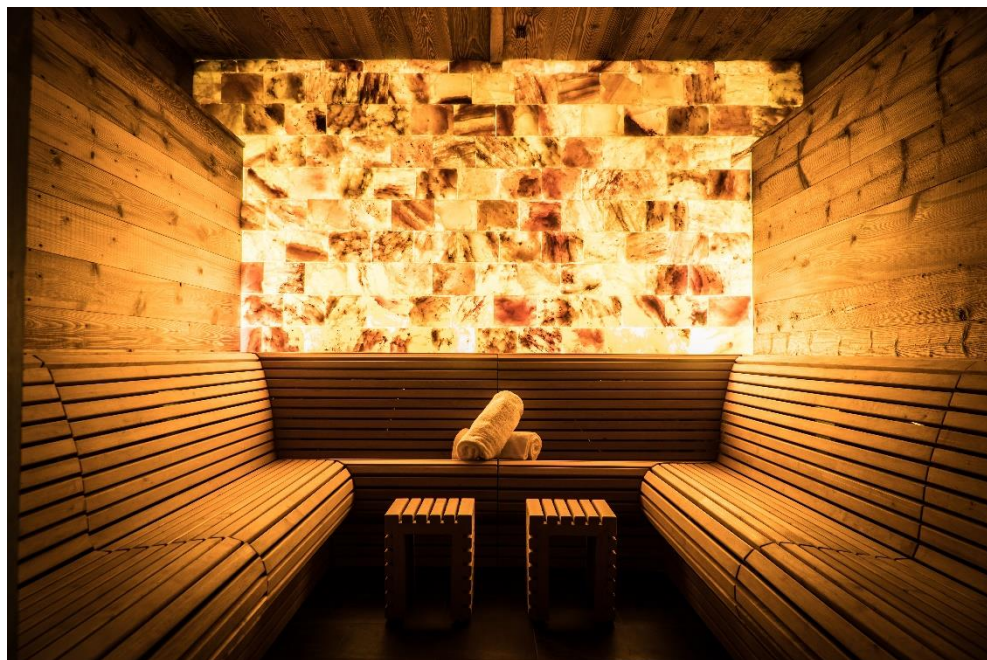
En prenant en compte les autres clients, il est interdit de fumer et d'utiliser un téléphone portable dans le Spa. Peak Health Spa est un sanctuaire de paix et d'harmonie, une voix douce encourage une atmosphère sereine et un esprit détendu.

Après votre soin

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

Paiement

Pour les clients de l'hôtel, tous les soins seront facturés 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%.



Nous sommes heureux de vous accueillir prochainement !

Heures d'Ouverture

Piscine : Tous les jours de 7h00 à 21h00.

Fitness : Tous les jours de 7h00 à 21h00

Soins : Tous les jours de 10h00 à 20h00

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

T: 109 / +41 27 958 13 58

E: spa@capra.ch