



PEAK HEALTH

Offres de Bien-être

Piscine intérieure et extérieure : 8h à 21h

Traitements Spa : 10h à 21h

Installations de Bien-être : 10h à 21h

Spa Privé : 8h à 23h

Fitness : 24/24



Peak Health

Le bien-être n'est plus un luxe, mais une nécessité. Chez Peak Health, nous vous offrons une approche personnalisée du bien-être, adaptée à vos besoins et objectifs uniques. Notre mission dépasse la simple relaxation : nous nous engageons à offrir des bienfaits durables et transformateurs, adaptés à votre mode de vie. Fondé en 2016 et soutenu par une équipe internationale d'experts, Peak Health s'appuie sur des recherches scientifiques en matière de bien-être pour proposer une approche holistique et fondée sur des preuves en vue d'optimiser votre santé

Les fondations de la philosophie Peak Health repose sur cinq piliers essentiels pour l'amélioration durable de votre bien-être :

Détoxification et Nutrition

Fitness et Récupération Musculaire

Sommeil et Détente

Résilience Mentale et Rajeunissement

Habitudes Saines

En abordant ces domaines fondamentaux d'une manière personnalisée, nous vous accompagnons dans la création d'une vie équilibrée, résiliente et finalement plus saine.

Forfaits Entrée au Spa et Journée Spa

Entrée gratuite pour les clients de l'hôtel The Capra

Expérience Spa d'une demi-journée

Tarif d'entrée CHF 85 par personne (4 heures)

Disponible pour les clients à partir de 16 ans et plus

Pour les groupes de 4 personnes ou plus, veuillez contacter la réception

Offre Spéciale

Réservez n'importe quel soin spa et bénéficiez de 50 % de réduction sur votre entrée au spa.

Forfait Spa Lever du jour

CHF 280 par personne, CHF 520 par couple incluant :

Petit-Déjeuner au The Capra (07 :30h – 11 :00h)

Soin Spa de 60 minutes au choix

Accès au spa durant 4 heures

Contenu

Partenaires

Philosophie des Soins

Expériences sur Mesure et Analyse Personnelle

Spa Privé

Soins

Détoxification - Purifier vos Sens

Récupération Musculaire – Restaurer et Revitaliser

Sommeil – Détendre et Apaiser

Résilience Mentale – Rajeunir et Calmer

Grossesses et Enfants

Prestations supplémentaires au Soins du Visage

Prestations supplémentaires au Soins du Corps

Installations de Bien-être

Cours

Retraites

Étiquette et Règles

Partenaires

Nos partenaires spa ont été sélectionnés avec soin pour leur engagement envers la qualité, l'intégrité et l'efficacité prouvée, garantissant des traitements exceptionnels et des résultats remarquables.



Ananné redéfinit le vieillissement comme l'équilibre entre la dépense énergétique et le rajeunissement, favorisant ainsi la régénération naturelle du corps. Cette marque suisse de soins allie des ingrédients botaniques d'exception à une expertise scientifique de pointe pour créer des cosmétiques haute performance. En partenariat avec l'équipe du Peak Health Spa, ces rituels luxueux offrent une expérience profondément réparatrice et transformatrice.



Biologique Recherche est un pionnier des soins de la peau, axés sur les résultats, s'adaptant en permanence aux besoins évolutifs de la peau. Sa formule brute, hautement concentrée et exempte de parfums ou de colorants artificiels, rétablit l'équilibre naturel et sublime la peau. Conçus pour les professionnels de la beauté, tel que l'équipe du Peak Health Spa, ces produits de haute précision garantissent une efficacité inégalée grâce à des soins ciblés et personnalisés.

LOLA'S
APOTHECARY

Lola's Apothecary allie l'aromathérapie aux meilleurs ingrédients naturels pour créer des soins luxueux et holistiques. Issu de sources éthiques et fabriqués de manière durable, chaque produit offre une véritable escapade sensorielle, tant par son parfum que par sa texture. En collaboration avec l'équipe du Peak Health Spa, ses techniques exclusives magnifient votre expérience bien-être, avec un engagement profond envers la nature et le soin du corps.

Philosophie des Soins

Chez Peak Health, nous souhaitons que votre expérience spa soit un voyage profondément personnel, soigneusement adapté à vos besoins uniques. Guidés par une philosophie holistique axée sur les résultats, nous nous concentrons sur votre bien-être global plutôt que sur des parties du corps isolées. Nous savons que le véritable bien-être ne rentre dans aucune case préétablie, c'est pourquoi notre carte de soins est conçue selon les piliers fondamentaux qui soutiennent votre équilibre personnel. Au cœur de la méthode Peak Health, nos soins holistiques mettent l'accent sur l'harmonie entre le corps et l'esprit. Des soins détox, aux soins du visage, en passant par les massages thérapeutiques et la récupération active, chaque traitement associe des techniques expertes et le pouvoir réparateur de la nature pour un bien-être durable.

Pour créer cette expérience véritablement personnalisée, nous espérons que vous nous permettez de prendre le temps d'échanger avec vous, de comprendre vos objectifs et d'explorer le soin idéal – ou la combinaison de thérapies – afin que vous receviez une prise en charge à la fois efficace et parfaitement adaptée à vos besoins.

Expériences sur Mesure & Analyse Personnelle

My Time – Un parcours de bien-être Peak Health

Offrez-vous un séjour spa sur-mesure, conçu pour répondre à vos besoins spécifiques. Laissez-nous élaborer une combinaison de soins personnalisée, parfaitement adaptée à vos besoins et aspirations.

15 min CHF 90		30 min CHF 140		60 min CHF 240
90 min CHF 280		120 min CHF 360		150 min CHF 420

Commencez votre Transformation avec une Analyse de Peau sur Mesure

Débutez par une évaluation complète de la peau de votre visage ou de votre corps, en analysant son hydratation, son élasticité, sa sensibilité et les signes de l'âge. Profitez d'un programme de soins et de traitements personnalisé, conçu pour revitaliser et sublimer votre routine beauté.

30 min | CHF 90

Spa Privé

Offrez-vous une expérience bien-être intime dans le calme de notre spa privé, un véritable havre de paix alliant la chaleur du bois, la fraîcheur de la pierre et l'élégance de l'ardoise. Laissez-vous envelopper par un moment de détente en découvrant nos nombreux équipements, tel qu'un hammam revigorant, un sauna finlandais énergisant et un bassin d'hydrothérapie apaisant. Parfait pour les personnes seules, les couples, les amis ou les familles en quête d'un refuge exclusif.

Votre expérience inclut également de l'eau détox, ainsi que des fruits secs et des noix.

Spa Privé pour 2 Personnes :

90 min CHF 220 | 120 min CHF 260 | Chaque heure suppl. 90 CHF

Personne supplémentaire (jusqu'à 4 au total) 35 CHF par personne

Améliorez votre Expérience de Spa Privé

Soins Spa – Profitez de massages, gommages, enveloppements ou soins du visage dans l'intimité de votre Spa Privé. Choisissez parmi notre sélection et laissez-vous guider par notre équipe. - Le prix varie selon le soin choisi.

Gommage Privé – Offrez-vous un gommage corporel luxueux avec les gommages d'aromathérapie Lola's Apothecary. CHF 50 pour deux

Canapés & Boissons – Savourez un plateau de fruits frais accompagné de smoothies ou des jus fraîchement pressés, ou optez pour une sélection de canapés accompagnés raffinés, servis avec du champagne ou un bon vin. CHF 35 par personne

Escapade Spa en Couple

Célébrez l'amour dans un cadre serein et intime, parfait pour les anniversaires ou les moments précieux. Votre expérience comprend :

Spa Privé 120 min – Accès exclusif à notre bain de vapeur, sauna finlandais et piscine d'hydrothérapie pour un moment de relaxation total.

Rituel de Gommage Corporel Privé – Offrez à votre peau un gommage corporel nourrissant avec les produits d'aromathérapie Lola's Apothecary.

Massage en Couple de 60 minutes – Choisissez parmi notre menu des soins Spa et détendez-vous avec votre bien-aimé (e) dans une ambiance apaisante.

Canapés & Boissons – Savourez un plateau de fruits frais accompagné de smoothies ou de canapés raffinés, servis avec du champagne ou un bon vin.

CHF 720 pour deux | expérience de 3 heures

[Retour au Sommaire](#)

Soins

Détoxification - Purifiez vos Sens

Nettoyage Détoxifiant Énergisant – Rituel Signature

Peak Health

L'**expérience détox holistique ultime** pour purifier et revitaliser le corps et l'esprit. Commencez par un bain de vapeur purifiant, suivi d'un soin corporel comprenant une pâte au savon d'olive, une **exfoliation au gant Kessa**, un **massage nettoyant en profondeur au savon** et un rinçage rafraîchissant à l'huile végétale. Offrez-vous une pause de 30 minutes en pleine conscience accompagnée d'une tisane chaude pour restaurer votre énergie. Terminez par un **massage profond dénouant les tensions** et un **soin du visage purifiant** pour révéler une peau éclatante. Disponible tous les jours à 10h30 ou 11h30, pour une personne.

180 min | CHF 480

Sensation de Pureté – Soin Corporel Signature

Lola's Apothecary

Un **voyage purifiant** qui élève le corps et l'esprit grâce aux essences végétales pures. Commencez par un **massage à la brosse** avec de l'huile pour stimuler la circulation et détoxifier votre peau grâce à un **gommage aux cristaux de sel**. Enveloppé dans un **enveloppement végétal** revitalisant à la menthe poivrée, au romarin et à la marjolaine, savourez un **massage crânien** réparateur et un **brossage lymphatique du visage à sec**. Terminez par un **massage énergisant du corps entier** au citron, au géranium et à la vitamine E, nourrissant votre peau et éveillant votre esprit.

150 min | CHF 420

Café ou Cacao – Soin du Corps

Lola's Apothecary

Éveillez vos sens avec un **gommage au sel** détoxifiant, suivi d'un **enveloppement au café** stimulant pour activer le métabolisme et favoriser la circulation, **ou** d'un **enveloppement au cacao** riche en antioxydants pour hydrater, raffermir, stimuler le collagène, tout en améliorant la circulation. Après un rinçage rafraîchissant, un **soufflé corporel onctueux** est délicatement **appliqué**, laissant votre peau soyeuse, hydratée et revitalisée.

90 min | CHF 280

Soin Minceur aux Algues – Soin du Corps

Biologique Recherche

Idéal après un long voyage ou un excès de gourmandise, le Detox **Body Wrap** utilise des algues riches en nutriments pour détoxifier, réduire la rétention d'eau et stimuler la circulation, tout en raffermissant la peau et en lui redonnant tonus et éclat.

60 min | CHF 240

Soin du Visage VIP O2 Oxygen Détox

Biologique Recherche

Idéal pour les peaux ternes, congestionnées, grasses et fatiguées, ce soin détoxifie en profondeur et stimule l'épiderme, réoxygénant la peau pour un teint éclatant et lumineux. Revitalisée, la peau terne retrouve sa luminosité et son éclat naturel.

60 minutes | CHF 240

Soin du Visage Purifiant aux Herbes

ananné

Idéal pour les peaux sensibles ou sujettes aux imperfections, ce soin du visage aux herbes commence par une exfoliation au gingembre et un massage à la brosse sèche. Un masque à l'argile rouge apaise les inflammations et unifie le teint, tandis que l'huile de bourrache, la mousse d'Irlande et la camomille apaisent et revitalisent laissant votre teint frais et équilibré.

60 minutes | CHF 240

Réduction de la Cellulite - Massage

ananné

Un **brossage lymphatique** revigorant **aux algues** détoxifie et réduit la rétention d'eau, suivi de l'application d'un **sérum anticellulite** ciblant les cellules graisseuses. Des techniques douces de **ventouses** et de relâchement des fascias stimulent la circulation, tandis qu'un **massage apaisant aux pierres de tampon** sculpte et revitalise le corps.

90 minutes | CHF 280

Tampon aux Herbes - Massage

Peak Health

Des sachets de lin chauffés à la vapeur et remplis d'herbes alpines suisses, libèrent leurs bienfaits thérapeutiques grâce à une pression douce et rythmée. Ce **massage** stimule la circulation, apaise les muscles endoloris et détoxifie la peau grâce **aux herbes chauffées à la vapeur**.

60 minutes | CHF 240

90 minutes | CHF 280

Récupération Musculaire - Restaurer et Revitaliser

Raffermit et Sculpter - Rituel Signature

ananné

Ce soin sculptant raffermit et remodèle le corps et le visage. Ce rituel commence par un **massage lymphatique à la brosse d'algues** suivi d'une **exfoliation aux acides de fruits** pour affiner la texture de la peau. Des extraits de moutarde blanche, de capsaïcine et de caféine ciblent efficacement les zones rebelles, tandis qu'un **massage au beurre corporel** raffermit les tissus. Enfin, un **soin du visage purifiant** termine cette expérience en équilibrant et en illuminant votre peau.

180 min | CHF 480

Puissance Forestière - Soin du Corps Signature

Peak Health

Découvrez les bienfaits guérisseurs de la forêt avec un **soin détoxifiant au miel**, conçu pour apaiser vos articulations et détendre vos muscles. Un **gommage à la lavande** et un **enveloppement miel-pin** nourrissent la peau, tandis qu'un **massage réflexe de la tête et des pieds** rétablit l'équilibre énergétique. Après un rinçage à l'eau chaude, laissez-vous emporter par un **massage relaxant des fascias** à l'huile de pin accompagné d'outils spécifiques pour revitaliser le corps et l'esprit.

150 minutes | CHF 420

Anti-C-Minceur - Soin du Corps

Biologique Recherche

Avec Lipogen AC, ce traitement est idéal pour favoriser la **décomposition des graisses, éliminer l'excès d'eau et réduire la cellulite.**

60 minutes | CHF 240

Sauvetage - Soin du Visage

ananné

Idéal pour les peaux sensibles et après une exposition au soleil, ce soin apaisant calme et régénère la peau en profondeur. Un peeling doux est suivi de sérums et de masques enrichis d'actifs naturels à base de plantes qui **réparent, hydratent et rééquilibrent l'épiderme**, laissant votre teint frais et éclatant.

60 minutes | CHF 240

Glace - Soins du Visage

Biologique Recherche

Idéal pour **réduire les poches, les irritations et les sensations de tiraillements**, le soin visage glacé utilise un masque froid innovant et des Cryo-Sticks pour apaiser, détoxifier et revitaliser la peau. Ce soin stimule la production de collagène, vous laissant un visage frais, reposé et éclatant.

60 minutes | CHF 240

Récupération Sportive - Massage Signature

Lola's Apothecary

Ressourcez-vous et récupérez efficacement après le sport, la randonnée ou le ski avec ce soin ciblé. Il **soulage les tensions musculaires, réduit la fatigue et atténue les courbatures**, favorisant ainsi une récupération plus rapide. Enrichi de nos mélanges signatures, ce soin revitalisant vous aide à retrouver votre énergie et vous prépare pleinement à votre prochaine aventure.

60 minutes | CHF 240 90 minutes | CHF 280

Mobilité & Étirement - Massage

Peak Health

Conçue pour **améliorer la posture, soulager la raideur et restaurer le flux énergétique**, cette thérapie associe des **compressions rythmiques** à des **étirements doux**. Elle favorise ainsi une meilleure flexibilité, relâche les tensions et améliore la mobilité des articulations.

60 minutes | CHF 240 90 minutes | CHF 280

Soulagement des Fascias - Massage

Lola's Apothecary

Ciblant les fascias, le tissu conjonctif qui entoure les muscles, cette technique utilise des grattoirs en bois et en pierre pour **soulager la douleur, réduire la raideur et libérer les tensions** accumulées autour des muscles. Elle favorise ainsi un relâchement musculaire, améliore la **souplesse** et la mobilité. Grâce à une pression ciblée et à des **techniques spécialisées**, elle restaure l'amplitude naturelle des mouvements du corps.

60 minutes | CHF 240 90 minutes | CHF 280

Libération des Tensions Musculaires Profondes - Massage

Lola's Apothecary

Cette thérapie **ciblée, soulage la raideur, la tension et l'inconfort musculaires**, en appliquant une pression précise et des techniques ciblées pour **libérer les points de déclenchement, dissiper les nœuds** et libérer les tensions profondes.

60 minutes | CHF 240 90 minutes | CHF 280

Sommeil - Détendre et Apaiser

Sérénité en Montagne - Rituel Signature

Peak Health

Découvrez l'essence bienfaisante des Alpes suisses à travers un rituel de bien-être complet. Commencez par une **exfoliation délicate à la lavande** suivi d'un **enveloppement au miel** chaud pour apaiser et soulager les tensions musculaires. Dans un cocon de douceur, profitez d'un **peeling rafraîchissant du visage** et d'un **massage crânien** relaxant. Pour terminer laissez-vous envelopper par un massage aux herbes alpines, suivi d'un **masque réparateur pour le visage**, afin de revitaliser vos sens et redonner éclat et sérénité à votre peau.

180 min | CHF 480

Blush des Fleurs – Soin du Corps Signature

Lola's Apothecary

Embarquez pour un voyage sensoriel de bonheur inspiré par des fleurs. Commencez par un **gommage doux à la fleur de cerisier**, qui exfolie délicatement la peau pour révéler un éclat naturel. Poursuivez avec un **enveloppement Douceur Berceuse** aux notes apaisantes de vanille, d'orange douce et de lavande pour une relaxation profonde. Terminez ce rituel par un **massage relaxant** au soufflé aux fleurs, pour une peau hydratée, parfumée et rafraîchie.

120 minutes | CHF 360

Régénération des Vernix - Soin du Visage

Biologique Recherche

Idéal pour les peaux sèches, matures ou abîmées, ce soin visage hydrate et vitalise en profondeur. Inspiré du vernix caseosa, il procure une **hydratation intense** tout en offrant une protection renforcée et un lissage visible. Grâce à sa formule enrichie en acide hyaluronique, soie et gelée royale, il redonne à la peau son éclat naturel, tout en la rendant plus ferme, rebondie et visiblement rajeunie.

60 minutes | CHF 240

Toleskin – Soin du Visage

Biologique Recherche

Sans danger pour les femmes enceintes, Toleskin a été conçu spécialement **pour les peaux intolérantes** aux cosmétiques classiques. Ce soin **apaisant** et nourrissant calme les **peaux irritées** tout en réduisant **la sensibilité, les démangeaisons et les rougeurs**.

60 minutes | CHF 240

Aromathérapie Méditative - Massage

Lola's Apothecary

Sans danger pour les femmes enceintes, ce soin est spécialement **conçu pour apaiser le stress, harmoniser les énergies et favoriser la paix intérieure**. Grâce à des techniques de massage douce et rythmiques, il **libère les tensions et débloque les voies énergétiques**. Les sonorités apaisantes d'un bol chantant approfondissent cette expérience, vous plongeant dans un calme profond. Une évasion parfaite, loin du tumulte quotidien, apportant équilibre, clarté et sérénité à votre corps et à votre esprit.

60 minutes | CHF 240 90 minutes | CHF 280

Bougie Fondante - Massage

Lola's Apothecary

Sans danger pour les femmes enceintes, ce **massage apaisant à la bougie** allie des senteurs délicates et des arômes botaniques pour une relaxation profonde. Il **favorise un sommeil réparateur** tout en **nourrissant** votre peau, vous laissant une sensation de bien-être durable. Choisissez parmi six parfums pour vivre un moment unique d'équilibre et de sérénité.

60 minutes | CHF 240 90 minutes | CHF 280

Bois de Pin Suisse - Massage

Peak Health

Le **massage au pin cembro utilise des outils en bois chauffés et de l'huile essentielle de pin cembro** pour libérer les tensions, détendre les muscles et stimuler la circulation. Riche en terpènes thérapeutiques, l'arôme du pin **réduit le stress, améliore la clarté mentale et favorise un équilibre intérieur**. Grâce à ses propriétés antibactériennes, **antioxydantes et anti-inflammatoires**, l'huile **soutient également le système immunitaire, la santé pulmonaire et le métabolisme**.

60 minutes | CHF 240 90 minutes | CHF 280

Résilience Mentale – Rajeunir et Calmer

Nuage des Roses - Rituel Signature

Lola's Apothecary

Plongez dans l'essence apaisante de la **rose** avec un **gel douche doux** et un **gommage** délicatement exfoliant. Un **enveloppement à l'argile** rose illumine et lisse la peau tandis qu'un **massage soufflé à la rose** hydrate en profondeur. Terminez avec un **soin visage régénérant** et un **masque glacé rafraîchissant**, pour une peau revitalisée et délicatement parfumée à la rose.

180 min | CHF 480

Romance au Babeurre - Soins du Corps Signature

Lola's Apothecary

Un **enveloppement au babeurre** pur et aromatique laisse votre peau douce, lumineuse et nourrie en profondeur. Commencez par un **gommage purifiant aux cristaux de sel**, suivi d'un mélange délicat de babeurre, de rose et de géranium pour affiner le grain de peau et éveiller vos sens. Après un rinçage rafraîchissant, profitez d'un **massage corporel** fondant et onctueux, infusé de rose, d'agrumes et d'épices chaudes pour une expérience de bien-être ultime.

120 minutes | CHF 360

Lueur de Montagne - Soins du Corps

ananné

Ce soin luxueux exfolie en douceur, stimule la production de collagène et révèle un éclat revitalisé. Un **massage à la brosse** aux algues stimule la circulation lymphatique, tandis qu'un **peeling aux AHA** lisse et purifie la peau en profondeur. Un **masque corporel nourrissant au beurre** suivi d'un **massage** apaisant, laisse votre peau hydratée, éclatante et rafraîchie.

90 minutes | CHF 280

Rajeunissement - Soins du Visage

ananné

Un soin revitalisant qui allie **détox et hydratation** pour une peau éclatante de jeunesse. Commencez par un masque à l'argile rouge et un brossage à sec pour un **nettoyage en profondeur** et un **drainage lymphatique** efficace. Poursuivez avec une thérapie naturelle à base de plantes, enrichie d'acides de fruits et d'**ingrédients actifs** pour raffermir, hydrater et **régénérer la peau**, révélant un teint éclatant de jeunesse.

90 minutes | CHF 280

Repulpant & Tonifiant - Soins du Visage

Biologique Recherche

Idéale pour les peaux matures, cette lotion repulpante et exfoliante Booster MC110, enrichie en acide salicylique, stimule intensément la peau. Associée à des **techniques de vibration**, elle réduit visiblement les rides, **raffermit la peau** et **redéfinit les contours** du visage pour un teint plus lisse et un aspect rajeuni.

60 minutes | CHF 240

Seconde Peau - Soins du Visage

Biologique Recherche

Nourrissant, réparateur et hydratant, ce soin **anti-âge** offre une **alternative efficace aux injections de comblement**. Il lisse et atténue visiblement les signes de l'âge. Des patches stériles d'acide hyaluronique électrofilé à 80 % sont appliqués en massage, pénétrant en profondeur jusqu'à absorption complète pour une peau plus lisse, repulpée et éclatante.

60 minutes | CHF 320

Pierre de Rivière Chaude & Froide - Massage

Lola's Apothecary

Inspiré par les rivières alpines, ce soin utilise des **pierres chaudes et froides** pour tonifier, apaiser et revitaliser. Les pierres chaudes **relâchent les tensions** musculaires, tandis que les pierres froides **réduisent l'inflammation**, favorisant ainsi une profonde relaxation. Ce rituel bien-être puise son énergie dans la pureté et la force naturelle des Alpes Suisses, offrant à votre corps une sensation de renouveau.

60 minutes | CHF 240 90 minutes | CHF 280

Harmonie de la Tête aux Pieds - Massage

Biologique Recherche

Offrez à vos jambes et à vos pieds fatigués une **exfoliation P50 à l'arnica**, suivie d'un **massage apaisant de la tête, de la nuque et des épaules** avec un **sérum nourrissant spécialement formulé pour le cuir chevelu**. Terminez ce rituel par un **doux massage des jambes** pour soulager les tensions et retrouver détente et sérénité.

60 minutes | CHF 240

Acupression pour l'Équilibre Énergétique - Massage

Peak Health

Une thérapie holistique **ciblant les points méridiens** grâce à l'**acupression sèche**, pour soulager les tensions, rétablir l'équilibre énergétique et **favoriser la clarté mentale**. Ce soin aide également à **réduire le stress**.

60 minutes | CHF 240 90 minutes | CHF 280

Grossesses et Enfants

Fleur Sacrée – Soin du Corps Signature

Lola's Apothecary

Un moment de pure détente et de ressourcement conçu spécialement pour les futures mamans. Commencez par un **lavage nettoyant et hydratant à l'huile de rose**, suivi d'un **gommage corporel** Douce Berceuse qui adoucit et rafraîchit la peau. Un **enveloppement nourrissant au babeurre** hydrate en profondeur, avant qu'un **massage crânien** apaisant ne dissipe le stress et apporte une sensation de bien-être. Terminez par un **massage soufflé du corps**, laissant votre peau nourrie, détendue et prête à savourer pleinement les joies de la maternité.

120 minutes | CHF 360

Éclat Lumineux de Maternité - Massage & Soins du Visage

ananné

Ce rituel personnalisé, délicatement conçu, répond aux besoins uniques de la grossesse. Un **soin du visage** doux, allié à un **massage corporel** apaisant, permettra de détendre les muscles, de stimuler la circulation lymphatique et de préparer la peau à l'épanouissement du voyage maternel. Un masque nourrissant, un sérum huileux régénérant et un beurre corporel riche, offre une nutrition profonde et un soin longue durée, procurant une sensation de soutien, d'harmonie et de bien-être.

90 minutes | CHF 280

Touché Nourrissant - Massage

ananné

Ce **massage apaisant du corps entier** offre une attention bienveillante à la maman et à son bébé, apaisant les tensions grâce à un mélange d'huiles de bourrache, d'onagre et de cynorhodon qui régénèrent et assouplissent la peau en douceur. Un **beurre corporel** riche, infusé d'huiles de limnanthes et de noyau d'abricot, hydrate intensément et stimule le renouvellement cellulaire, laissant une peau douce et revitalisée.

60 minutes | CHF 240

Parent & Enfant Massage

Lola's Apothecary

Une expérience apaisante pensée pour un **enfant (6 à 12 ans) et ses parents, dans notre cabine double**. Ce soin doux, favorise la détente et le lien familial, avec un **massage apaisant pour votre enfant et un massage partiel du corps sur-mesure pour vous**. Un moment idéal pour se ressourcer, se retrouver et créer des souvenirs inoubliables ensemble, dans une atmosphère de sérénité et de complicité.

30 min | CHF 280 (for 2persons) 45 min | CHF 360 (for 2persons)

Amélioration des Soins du Visage

Éclat Instantané - Soins du Visage, *ananné* - Sans danger pour les femmes enceintes

Un soin du visage personnalisé à base de plantes pour **rajeunir, purifier ou apaiser**. Ce traitement stimule la régénération cellulaire, favorise la production de collagène et hydrate en profondeur, offrant à votre peau une texture soyeuse et éclatante, pour un teint frais et éclatant de santé.

30 minutes | CHF 60 (Supplémentaire) | CHF 90 (Traitement à part)

Masque au Caviar Vert, *Biologique Recherche*

Un concentré **anti-rides** puissant qui aide à restructurer, **raffermir et resserrer la peau**, tout en redonnant éclat et jeunesse.

CHF 58

Masque Tissu Éclat, *Biologique Recherche*

Le masque PIGM400 est un soin innovant conçu pour cibler et **atténuer efficacement les taches pigmentaires** tout en unifiant le teint. Il réduit visiblement l'apparence des taches, offrant une peau plus homogène, éclatante et lumineuse.

CHF 43

Contour et Lift, *Biologique Recherche*

Ce soin **lifting ciblé pour le menton et la mâchoire**, complété par un masque pour le **contour des lèvres** et à un **soin contour des yeux** offre un raffermissement immédiat et cible les poches et les ridules.

CHF 95

Masque apaisant, *Biologique Recherche* - Sans danger pour les femmes enceintes

Le masque Toleskin, **idéal pour les peaux sensibles**, calme les rougeurs, apaise et nourrit en profondeur. Un allié essentiel pour apaiser toutes les réactions cutanées.

CHF 55

Masque de Glace, *Biologique Recherche* - Sans danger pour les femmes enceintes

Le Masque Froid, idéal **pour les peaux gonflées et sensibles**, apaise, **hydrate** et **réduit les rougeurs** grâce aux bienfaits des algues et de l'argile verte.

CHF 52

Masque Détoxifiant à l'Oxygène, *Biologique Recherche*

Idéal pour les peaux ternes, grasses ou fatiguées, le Masque VIP O2 **détoxifie, protège** et ravive de l'éclat.

CHF 45

Amélioration des Soins du Corps

Détox du Ventre - Massage, *Biologique Recherche*

Le **massage détox du ventre** avec l'Huile Sous-Ombilicale détoxifie, stimule la circulation et **tonifie l'abdomen** tout en favorisant le drainage lymphatique et la digestion.

15 min | CHF 60 (Supplémentaire) | CHF 90 (Traitement à part)

Jambes Légères - Massage, *Biologique Recherche*

Rafrâchissez vos jambes fatiguées avec à un **drainage lymphatique** qui réduit les gonflements et apporte légèreté. Parfait après un voyage ou une activité en plein air.

30 minutes | CHF 90 (Supplémentaire) | CHF 140 (Traitement à part)

Dos, Cou & Épaules - Massage, *Lola's Apothecary* - Sans danger pour les femmes enceintes

Soulagez les tensions, réduisez le stress et améliorez le sommeil pour un corps et un esprit équilibré.

15 minutes | CHF 60 (Supplémentaire) | CHF 90 (Traitement à part)

30 minutes | CHF 90 (Supplémentaire) | CHF 140 (Traitement à part)

Traitement du Cuir Chevelu & Cheveux - Massage, *Biologique Recherche* - Sans danger pour les femmes enceintes

Restaurez la vitalité de votre cuir chevelu et de vos cheveux avec ce puissant duo. Le Complexe Cegaba + Bioproline renforce et stimule les follicules pileux, favorisant une chevelure plus dense. L'Huile Fondamentale, enrichie en huiles essentielles, apporte brillance et éclat tout en laissant le cuir chevelu doux et les cheveux brillants, éclatants et équilibrés.

15 minutes | CHF 60 (Supplémentaire) | CHF 90 (Traitement à part)

Polish Aromathérapie - Exfoliation Corporelle, *Lola's Apothecary* - Sans danger pour les femmes enceintes

Prenez soin de votre peau sèche et déshydratée avec un gommage corporel luxueux, disponible dans sept parfums envoûtant. Le sel cristallin rose et le sucre brut exfolient, tandis qu'un **soufflé onctueux hydrate et adoucit la peau en profondeur**. Chaque parfum offre des bienfaits d'**aromathérapie uniques** visant à tonifier, dynamiser, détoxifier ou favoriser la relaxation. Laissez-vous guider par vos sens.

30 minutes | CHF 90 (Supplémentaire) | CHF 140 (Traitement à part)

Enveloppement Corporel, *Lola's Apothecary*

Optimisez votre soin avec un **enveloppement nourrissant**, conçu par l'équipe Peak Health Spa pour **stimuler le métabolisme, favoriser l'hydratation, induire une relaxation profonde et offrir un véritable rajeunissement** pour une peau douce et éclatante.

30 min | CHF 90 (Supplémentaire) | CHF 140 (Traitement à part)

Installations de Bien-être

Profitez des installations bien-être Peak Health avant et après vos soins pour stimuler la circulation, détendre les muscles et maximiser leurs bienfaits. Les thérapies par la chaleur préparent votre corps, l'hydrothérapie apaise les tensions et la relaxation post-soin amplifie les résultats. Cette approche holistique favorise la détoxification, la relaxation et le rajeunissement offrant ainsi une expérience spa profondément transformatrice.

Espace Piscine Intérieure et Extérieure

Piscine Intérieure 27°C

Équipé d'un **puissant jet de marée**, elle offre l'environnement parfait pour des **baignades paisibles** et des exercices de résistance. Conçue pour une expérience revigorante, elle vous permet de nager continuellement à contre-courant, **renforçant ainsi votre endurance**, votre force et votre bien-être global.

Piscine d'Hydrothérapie Extérieure 35°C

Relaxation et détente musculaire : notre piscine d'hydrothérapie extérieure vous offre une expérience régénérante grâce à une eau chaude apaisante **des bulles revigorantes, des jets massant et une douce fontaine**. Conçue pour favoriser **la relaxation** et **soulager les tensions** musculaires, elle **stimule la circulation, apaise les tensions** et vous permet de vous évader dans une ambiance extérieure serein et rafraîchissante.

Espace Bien-être Thermal

Seau d'eau glacé

Renforce le système immunitaire, améliore le bien-être et stimule le métabolisme. Le seau d'eau glacée suspendu procure un **choc thermique immédiat**, provoquant la contraction des vaisseaux sanguins et stimulant la production de noradrénaline. Utilisé après le sauna, il favorise la circulation, tonifie le corps et contribue à une peau éclatante de santé, vous laissant frais, revitalisé et plein d'énergie.

Expérience de Douche

Rafraîchit le corps, stimule les sens et élimine les toxines. Offrez-vous une expérience de douche multisensorielle qui revitalise à la fois le corps et l'esprit. La variation des températures et des pressions d'eau crée un parcours rafraîchissant et régénérant. Une brume légère, une pluie tropicale ou des jets revigorants éveillent les sens, tout en favorisant la relaxation, la circulation et le bien-être général. Idéal pour commencer votre séance de spa en vous énergisant ou pour la terminer en toute douceur.

Bain de Pieds

Renforce le système immunitaire, soulage le stress et les tensions musculaires. Les bains de pieds élèvent la température corporelle, favorisant la détente des muscles et de l'esprit, tout en réduisant le stress. Cette pratique stimule l'activité des cellules sanguines, contribuant ainsi à un bien-être global et une sensation de légèreté.

Salles de Détente

Nos salles de relaxation sont des havres de paix conçus pour vous inviter **à la détente, à la régénération et à l'évacuation du stress.** Imprégnez-vous du parfum apaisant de notre papier peint lavande, laissez-vous emporter par une musique douce et une lumière tamisée, vous guidant vers un état de relaxation profonde. Que vous savouriez une tisane, méditez ou profitez simplement de **l'atmosphère sereine** de notre spa, vous trouverez ici le refuge idéal pour nourrir à la fois votre corps et votre esprit.

Sauna au Sel – Halothérapie 45°C

Le sauna au sel **peut améliorer la fonction pulmonaire, renforcer la résistance aux maladies des voies respiratoires et contrôler des affections telles que l'asthme ainsi que les affections cutanées, comme l'eczéma et le psoriasis.** En équilibrant votre énergie, il devient un espace idéal pour se ressourcer. Avec un taux d'humidité variant entre 20 à 40 %, l'inhalation de microparticules de sel, connue sous le nom d'halothérapie, aide à éliminer l'excès de mucus et la congestion, réduit l'inflammation, purifie les voies respiratoires et élimine les bactéries des sinus et des poumons.

Sauna Finlandais 85°C

La chaleur du sauna favorise la récupération musculaire, améliore la circulation sanguine, la qualité du sommeil et renforce la résilience mentale. Une meilleure circulation sanguine augmente le rythme cardiaque, le flux sanguin, la pression artérielle et optimise les performances cardiovasculaires. À 85 °C et avec un faible taux d'humidité, le sauna détoxifie, stimule la production d'endorphines et induit une profonde relaxation, contribuant ainsi à un sommeil de qualité. Pour un coup de fouet revitalisant à la fin de séance, terminez par une douche froide afin de resserrer les pores, éliminer les toxines et de vous offrir une sensation de fraîcheur et de vitalité.

Hammam 45°C

La chaleur humide favorise la récupération musculaire, stimule la circulation, améliore la qualité du sommeil et renforce la résilience mentale. La vapeur élève la température corporelle et stimule la transpiration, ce qui aide à ouvrir les pores et à **éliminer les toxines.** C'est l'environnement parfait pour se détendre, relâcher les tensions et apaiser les muscles.

Veillez à vous détendre pleinement et à boire suffisamment de liquides pour réhydrater le corps.

Cours

Au Peak Health Spa, le bien-être va au-delà de la simple détente. Nous proposons des cours collectifs gratuits **tous les jours à 15h**, ainsi que des cours privés à la demande, incluant le yoga, le Pilates, la méditation et les exercices de respiration Pranayama, accessibles à tous les niveaux.

Yoga

Favorise la relaxation, améliore la flexibilité, réduit le stress et renforce la pleine conscience, faisant ainsi de lui le complément idéal à votre expérience de spa.

Pilates

Offre un entraînement à faible impact mais extrêmement efficace. Le Pilates se **concentre sur la stabilité du tronc, le renforcement musculaire, l'alignement et la posture du corps**, contribuant ainsi à améliorer la souplesse et à prévenir les blessures.

Méditation

Favorise une relaxation profonde, **clarifie l'esprit et équilibre les émotions**, tout en réduisant le stress et en développant la pleine conscience. Complément parfait de votre expérience spa, il vous offre une détente totale et vous aide à retrouver votre harmonie intérieure.

Pranayama

Améliore la relaxation, **renforce le contrôle de la respiration, réduit le stress et favorise la pleine conscience**, faisant ainsi de lui le complément parfait à votre expérience de spa.

Cours Privés

Un cours privé vous offre un accompagnement sur mesure, centré sur la souplesse, la force et la pleine conscience, adapté à votre rythme. Grâce à l'expertise de nos professionnels, vous bénéficierez d'**ajustements personnalisés**, vous permettant d'approfondir votre pratique de manière plus efficace, tout en favorisant votre bien-être physique et mental.

Yoga ou Pilates Privé 60 minutes | CHF 160

Méditation & Exercices de Respiration Pranayama Privé 30 minutes | CHF 90

Cours en Groupe

Un cours en groupe crée un environnement idéal pour approfondir votre pratique en famille, entre amis ou entre collègues. **Guidé par notre instructeur expert**, vous développerez force, souplesse et pleine conscience tout en bénéficiant d'une motivation collective et d'une énergie partagée.

Yoga ou Pilates en Groupe: 2-5 personnes 60 minutes | CHF 180

6-10 personnes 60 minutes | CHF 280

Méditation & Exercices de Respiration Pranayama en Groupe :

2-5 personnes 30 minutes | CHF 100

6-10 personnes 30 minutes | CHF 120

Retraites

Chez Peak Health, nous proposons des retraites bien-être immersives, conçues pour améliorer votre santé grâce à une approche à la fois holistique et scientifique. Inspirées de notre méthode exclusive, nos retraites visent à optimiser votre bien-être physique, mental et émotionnel, tout en vous offrant une évasion régénérante du stress quotidien et des outils pour une transformation durable.

Situées au cœur des Alpes Suisses, les retraites Peak Health offrent un cadre idyllique pour se ressourcer, se reconnecter à soi-même et retrouver son équilibre. Chaque journée est ponctuée d'activités visant à stimuler la circulation, restaurer l'énergie et réduire le stress, vous permettant ainsi d'adopter des habitudes durables qui perdureront après votre séjour. Profitez de soins spa thérapeutiques, de randonnées revigorantes, de séances de yoga réparateur et d'une cuisine nourrissante, tout soigneusement conçu pour améliorer votre bien-être global.

Plus qu'une simple retraite, Peak Health représente une véritable expérience transformatrice. En travaillant aux côtés de praticiens experts et en intégrant des pratiques de bien-être de pointe, vous repartirez non seulement revitalisé et équilibré, mais aussi doté des connaissances et de la confiance nécessaire pour maintenir un mode de vie plus sain et épanouissant bien après votre séjour.

Nous serions ravis de vous fournir davantage d'informations sur nos Retraites Peak Health et de vous accompagner dans cette aventure de transformation.

Étiquette et Règles

Pour le confort, la sécurité et la détente de tous nos hôtes, nous vous prions de bien vouloir respecter les consignes suivantes :

Réservations au Spa. Pour toute demande de renseignements ou réservation, veuillez composer le 109 ou contacter la réception au 100. Nous vous recommandons de réserver afin de garantir la disponibilité de l'horaire de soin souhaité.

Enfants. L'accès aux piscines est autorisé pour les enfants de moins de 16 ans uniquement s'ils sont accompagnés d'un adulte et jusqu'à 18 :00h. L'accès au spa est réservé aux enfants de 16 ans et plus.

Salle de Fitness. Nous vous prions de porter des chaussures de sport et une tenue appropriée pour la salle de fitness.

Avant votre arrivée. Nous vous recommandons de laisser vos bijoux et objets de valeur dans votre chambre avant de vous rendre au spa. Pour un soin du visage optimal, il est recommandé que les hommes se rasent la veille. Nous suggérons également de profiter de l'espace thermal Peak Health Wellness avant votre soin. Cela stimulera les systèmes sanguin et lymphatique en maximisant ainsi les bienfaits de votre traitement.

À votre arrivée. Tous les clients doivent remplir un formulaire d'inscription bien-être dès leur arrivée. Nous vous prions d'arriver 10 minutes avant l'heure de votre rendez-vous et de prendre une douche avant d'utiliser les installations, ainsi qu'entre chaque séance de sauna et de hammam, afin de garantir une expérience agréable et rafraîchissante

Arrivées tardives. Par respect pour les autres clients, veuillez noter que nous ne pouvons peut-être pas prolonger la durée de votre soin en cas d'arrivée tardive.

Annulations. Tout soin peut être modifié, reporté ou annulé 24 heures avant le rendez-vous. En cas d'annulation tardive ou de non-présentation, des frais de 100 % seront appliqués.

Au spa. Par respect pour les autres clients, il est interdit de fumer et d'utiliser un téléphone portable. Peak Health est un havre de paix et d'harmonie, et un discours calme contribuera à maintenir une atmosphère sereine et à favoriser une détente optimale.

Le port du maillot de bain est obligatoire dans les espaces piscine.

Dans le sauna et le hammam, une serviette doit toujours être placée entre votre corps et le banc pour garantir confort et hygiène.

Pendant les soins. N'hésitez pas à informer votre thérapeute si vous ressentez une gêne, si vous avez trop chaud ou trop froid, ou si sa pression est trop faible ou trop forte. Votre confort et la qualité de vos soins sont notre priorité absolue.

Après votre soin. Nous vous conseillons de ne pas vous exposer au soleil pendant au moins six heures après votre soin. Pour prolonger votre expérience spa à domicile, une sélection de produits est disponible à la Galerie du Spa. Notre équipe se fera un plaisir de vous offrir des conseils personnalisés.

Paiement. Pour les clients de l'hôtel, tous les soins seront facturés sur le compte de la chambre et figureront sur la facture au moment de votre départ. Les principales cartes de crédit et les espèces sont également acceptées à la réception du spa. La TVA est incluse dans tous les soins.