



PEAK HEALTH

Wellness Offerings

Indoor and Outdoor Swimming Pool: 8am to 8pm

Spa Treatments: 11am to 8pm

Wellness Facilities: 11am to 8pm

Private Spa: 8am to 11pm

Fitness: Open 24 hours



Peak Health

Wellness is no longer a luxury but a necessity. At Peak Health, we empower you with a personalized approach to well-being, tailored to your unique needs and goals. Our mission extends beyond relaxation as we focus on lasting, transformative benefits that fit your lifestyle. Founded in 2016 and supported by a global team of experts, Peak Health uses science and evidence-based wellness research to pursue a holistic, evidence-based approach to optimizing your health.

The foundation of the Peak Health Philosophy is a focus on five key pillars that are essential to improving your sustainable wellness:

Detoxification and Nutrition

Fitness and Muscle Recovery

Sleep and Relaxation

Mental Resilience and Rejuvenation

Healthy Habits

By addressing these fundamental areas in a way that aligns with your personal needs, we help you cultivate a balanced, resilient, and ultimately healthier life.

Spa Entry and Day Spa Packages

Complimentary entry for The Capra Hotel Guests

Half-Day Spa Experience

Entry Fee CHF 85 per person (4 hours)

Available for guests aged 16 and above

For Groups of 4 or more please call the reception

Special Offer

Book any spa treatment and enjoy 50% off your spa entry fee.

Morning Rise Spa Package

CHF 230 per person, CHF 440 per couple Includes

Breakfast at the Capra (07:30 – 11:00 AM)

60-minutes Spa treatment of your choice

4-hour spa entry

Contents

Partners

Treatment Philosophy

Tailored Experiences and Personal Analysis

Private Spa

Treatments

Detoxification - Purify Your Senses

Muscle Recovery - Restore and Revitalize

Sleep - Relax and Soothe

Mental Resilience – Rejuvenate and Calm

Pregnancies and Children

Facial Treatment Enhancements

Body Treatment Enhancements

Wellness Facilities

Classes

Retreats

Etiquette and Rules

Partners

Our spa treatments feature a curated selection of premium brands renowned for their commitment to quality, integrity, and proven effectiveness, complemented by locally sourced herbs and plants that we personally forage from the surrounding forest and our garden, including among others, Arnica, Edelweiss, Gentian, Nettle, St. John's Wort. Yarrow and Elderflower.



ananné redefines aging as the balance between energy expenditure and rejuvenation, enhancing the body's natural regeneration. This Swiss skincare brand blends botanical ingredients with scientific expertise to create high-performance cosmeceuticals. In partnership with the Capra Spa Team, its luxurious rituals are a deeply restorative and transformative experience.



Biologique Recherche is a pioneer in results-driven skincare that adapts to ever-changing skin needs. Its highly concentrated, raw formula free from artificial fragrances and colouring, restore balance and enhance skin. These high-precision products are crafted for beauty professionals like the Capra team, ensuring unparalleled efficacy through targeted treatments.



Lola's Apothecary blends aromatherapy with the finest natural ingredients to create luxurious, holistic skincare. Ethically sourced and sustainably handcrafted, each product offers a sensory retreat through fragrance and touch. In collaboration with The Capra team, its exclusive techniques elevate your wellness experience, with a deep commitment to nature and self-care.

Treatment Philosophy

At Peak Health, we believe your spa experience should be a deeply personal journey, thoughtfully tailored to your unique needs. Guided by a holistic and results-oriented philosophy, we focus on your overall well-being rather than isolated body parts. We recognize that true wellness doesn't fit into predefined boxes, which is why our spa menu is aligned with the core pillars that support your individual wellness.

Rooted in the Peak Health Method, our holistic therapies honour the connection between body, mind, and spirit. From detoxifying treatments and radiant facials to therapeutic massages and active recovery, every experience blends expert techniques with the healing power of nature to nurture long-lasting well-being. Whether your goal is relaxation, better sleep, restored energy, muscle recovery, or a more positive mindset, our approach ensures each session is carefully crafted to support your personal journey.

To create this truly customized experience, we hope you will allow us to take the time to connect with you, understanding your goals and exploring the ideal treatment or combination of therapies, so you receive care that is both effective and uniquely yours.

Tailored Experiences and Personal Analysis

My Time - A Peak Health Wellness Journey

Immerse yourself in a personalized spa journey tailored to your unique needs. Let us craft a bespoke combination of treatments based on your personal needs and aspirations.

15 minutes - CHF 90 | 30 minutes - CHF 140 | 60 minutes - CHF 190
90 minutes - CHF 230 | 120 minutes - CHF 310 | 150 minutes - CHF 370

Begin Your Transformation with a Bespoke Skin Analysis

Start with an in-depth Skin Analysis for your face or body to assess hydration, elasticity, sensitivity, and signs of aging. Receive a customized skincare and treatment plan designed to renew and elevate your skin routine.

30 minutes - CHF 90

Private Spa

Indulge in an Intimate Wellness Experience in the tranquillity of our Private Spa, a secluded haven enveloped in warm wood, cool stone, and sleek slate. Immerse yourself in relaxation as you explore our array of amenities, including a rejuvenating steam bath, invigorating Finnish sauna, and soothing hydrotherapy pool. Perfect for individuals, couples, friends, or families seeking an exclusive retreat.

Your experience also includes complimentary detox water, dried fruits, and nuts.

Private Spa Rates for Two Guests:

90 minutes | CHF 220 120 minutes | CHF 260 Each additional hour | 90 CHF

Additional person (up to 4 in total) | 35 CHF per person

Enhance Your Private Spa Experience

Spa Treatments – Enjoy massages, scrubs, wraps, or facials in the privacy of your Private Spa retreat. Choose from our Spa Menu and let our team guide your journey - Price varies by treatment

Private Scrub – Indulge in a luxurious body polish with Lola’s Apothecary aromatherapy scrubs. CHF 50 for two

Canapés & Drinks – Treat yourself to a healthy fruit platter with fresh smoothies or juices or savour a selection of canapés paired with champagne or fine wine. CHF 35 per person

Couple’s Escape Spa Package

Celebrate love in a serene, intimate setting—perfect for anniversaries or special moments. Your Experience Includes:

Private Spa 120 minutes – Exclusive access to our steam bath, Finnish sauna, and hydrotherapy pool

Private Body Scrub Ritual – Lola’s Apothecary body polish to nourish your skin

60-Minutes Couple Massage – Choose from our Spa Menu and unwind together with your loved one

Canapés & Drinks – Enjoy a fruit platter with smoothies or canapés paired with champagne or fine wine

3-hour experience | CHF 720 per couple

Treatments

Detoxification - Purify Your Senses

Energizing Detox Cleanse - Signature Ritual

Peak Health

The ultimate holistic detoxification experience that cleanses and revitalizes both body and spirit. Start with a purifying steam bath session, including an olive soap body paste, Kessa **glove exfoliation**, deep cleansing **soap massage**, and a refreshing herbal oil rinse. Take a mindful 30-minute break with warm herbal tea to restore your energy. Conclude with a **Deep Tension Release massage** and a **purifying facial** for radiant skin. Available daily at 10:30am or 11:30am, for one person.

180 minutes | CHF 430

Sense of Herbal Purity - Signature Body Treatment

Lola's Apothecary

A **purifying journey** to uplift mind, body and spirit with pure herbal essences. Beginning with an oil **brush massage** to boost circulation and detoxify your skin with a crystal **salt polish**. Cocooned in an **herbal wrap** of peppermint, rosemary, and marjoram, enjoy a restorative **head massage** and lymphatic **facial dry brush**. Conclude with an energizing **full-body soufflé massage** of lemon, geranium, and Vitamin E, leaving your skin nourished and spirit awakened.

150 minutes | CHF 370

VIP O2 Oxygen Detox - Facial

Biologique Recherche

Perfect for dull, congested, oily, and tired skin. A treatment designed to detoxify and stimulate the epidermis, reoxygenating the skin for a radiant, glowing complexion. Dull skin is revitalized, leaving it luminous and bursting with radiance.

60 minutes | CHF 190

Purifying Herbal - Facial

ananné

Perfect for sensitive or uneven skin, this herbal facial starts with a ginger exfoliation and dry brush massage. A red clay mask heals inflammation and evens skin tone, while borage seed oil, Irish moss, and chamomile calm and revitalize your complexion.

60 minutes | CHF 190

Coffee or Cacao – Body Treatment

Lola's Apothecary

Awaken your senses with a detoxifying **salt polish**, followed by a choice of either a stimulating **coffee wrap** to boost metabolism and enhance circulation **or** an antioxidant-rich **cacao wrap** to hydrate, firm, stimulate collagen, tighten skin, and improve circulation. After a refreshing rinse, a luxurious **body soufflé** is **massaged in**, leaving your skin silky, hydrated, and revitalized. 90 minutes | CHF 230

Anti-C-Slimming - Body Treatment

Biologique Recherche

With Lipogen AC, this treatment is ideal for **breaking down fat, removing excess water and reducing cellulite**.

60 minutes | CHF 190

Algae Slimming - Body Treatment

Biologique Recherche

Perfect after long travel or overindulgence, the Detox **Body Wrap** uses nutrient-rich algae to detoxify, reduce water retention and boost circulation, while firming the skin.

60 minutes | CHF 190

Cellulite Reduction – Massage

ananné

Invigorating lymphatic **algae brushing** detoxifies and reduces water retention, followed by an **anti-cellulite serum** to target fat cells. Gentle **cupping** and fascia release techniques boost circulation, finishing with a soothing **stamp stone massage** to sculpt and revitalize the body.

90 minutes | CHF 230

Herbal Stamp – Massage

Peak Health

Steamed warm linen pouches, filled with Swiss alpine herbs release their therapeutic properties through rhythmic, gentle pressure. This **massage** stimulates circulation, soothing sore muscles and detoxifying the skin with **steamed herbs**.

60 minutes | CHF 190 90 minutes | CHF 230

Muscle Recovery - Restore and Revitalize

Firm and Sculpt - Signature Ritual

ananné

This sculpting treatment firms and contours both body and face. It begins with a lymphatic **algae brush massage** and **fruit acid exfoliation** to refine skin. Herbal extracts of white mustard, capsaicin, and caffeine target stubborn areas, while a **body butter massage** firms tissue. Finish with a **purifying facial**, leaving you balanced and glowing.

180 minutes | CHF 430

Forest Power – Signature Body Treatment

Peak Health

Experience the healing power of the forest with a detoxifying **honey treatment** to soothe joints and muscles. A **lavender scrub** and **honey-pine wrap** nourish the skin, while a **head and foot reflex massage** restore balance. After a warm rinse, finish with a **fascia release massage** using pine wood oil and tools to revitalize body and mind.

150 minutes | CHF 370

Rescue - Facial

ananné

Ideal for sensitive skin and sunburn recovery, this soothing treatment calms and **rejuvenates**. A gentle Peeling is followed by plant-based serums and masks to **repair, hydrate, and restore** balance, leaving your complexion refreshed and glowing.

60 minutes | CHF 190

Ice - Facial

Biologique Recherche

Perfect for **reducing puffiness, irritation, and tightening**, the Ice Facial uses cold mask therapy and Cryo-Sticks to soothe, detoxify, and brighten the skin. It stimulates collagen production, leaving you refreshed and glowing.

60 minutes | CHF 190

Mobility & Stretch – Signature Massage

Peak Health

Designed to **improve posture, relieve stiffness, and restore energy flow**, this therapy blends **rhythmic compressions** with **gentle stretches** to enhance flexibility, release tension, and improve joint mobility.

60 minutes | CHF 190 90 minutes | CHF 230

Sports Recovery – Signature Massage

Lola's Apothecary

Recharge and recover after sports, hiking, or skiing with this targeted treatment. It **eases tension, fatigued muscles** and **reduces soreness** for faster recovery. Complemented by our signature blends, it prepares you for your next adventure.

60 minutes | CHF 190 90 minutes | CHF 230

Fascia Relief – Massage

Lola's Apothecary

Targeting the fascia, the connective tissue around muscles, to release tension, **improve flexibility**, and enhance mobility. Using focused pressure and **specialized techniques, including wood and stone scrapers**, it alleviates pain, reduces stiffness, and restores the body's natural range of motion.

60 minutes | CHF 190 90 minutes | CHF 230

Deep Muscle Tension Release – Massage

Lola's Apothecary

This targeted therapy **relieves muscle stiffness, tightness, and discomfort** using precise pressure and focused techniques to **release trigger points, break up knots**, and ease deep tension.

60 minutes | CHF 190 90 minutes | CHF 230

Sleep - Relax and Sooth

Mountain Serenity - Signature Ritual

Peak Health

Experience the healing essence of the Swiss Alps. Begin with a **lavender exfoliation** and a warm **honey wrap** for muscle relief. While cocooned, enjoy a refreshing **facial peel** and calming **head massage**. Finish with an alpine **herbal stamp massage**, followed by a restorative **facial mask** to rejuvenate your senses.

180 minutes | CHF 430

Blush of Blossoms - Signature Body Treatment

Lola's Apothecary

Embark on a **blossom-inspired journey** of bliss. Begin with a **cherry blossom polish** to exfoliate and reveal glowing skin, followed by the **Sweet Lullaby Wrap** of soothing vanilla, sweet orange, and calming lavender. Conclude with a **relaxing massage** using blossom soufflé, leaving your skin hydrated, scented, and refreshed.

120 minutes | CHF 310

Vernix Regeneration - Facial

Biologique Recherche

Ideal for dry, aging, or damaged skin, this facial **deeply hydrates** and revitalizes. Inspired by vernix caseosa, it provides intense hydration, protection, and smoothing for a firmer, youthful appearance. Enriched with hyaluronic acid, silk, and royal jelly for plump, rejuvenated skin.

60 minutes | CHF 190

Toleskin – Facial

Biologique Recherche

Pregnancy-safe

Toleskin was specially **developed for** skin that can no longer tolerate «classic» cosmetics, known as **Intolerant Skin**. This **soothing** and nourishing facial **calms reactive skin** and **reduces sensitivity, itching and redness**.

60 minutes | CHF 190

Meditative Aromatherapy - Massage

Lola's Apothecary

Pregnancy-safe

Designed to harmonize, ease stress, and promote inner peace, this treatment nurtures both body and mind. Gentle, rhythmic massage techniques **release tension** and **unblock energy pathways**, while the soothing tones of a singing bowl deepen your sense of calm. A perfect escape from the chaos of daily life, bringing balance, clarity, and tranquillity to your body and spirit.

60 minutes | CHF 190

90 minutes | CHF 230

Candle Melting - Massage

Lola's Apothecary

Pregnancy-safe

This soothing **candle massage** blends healing touch with calming botanical aromas for deep relaxation. It **promotes restful sleep** and **nurtures** your body, leaving you feeling restored. Choose from six fragrances to balance and uplift.

60 minutes | CHF 190

90 minutes | CHF 230

Swiss Pine Wood - Massage

Peak Health

The **Swiss Pine Massage** uses **warm wooden tools and Swiss Pine oil** to release tension, relax muscles, and improve circulation. Rich in therapeutic terpenes, the pine aroma **reduces stress, enhances clarity, and promotes balance**. The oil's antibacterial, **antioxidant**, and **anti-inflammatory** properties **support immunity, lung health, and metabolism**.

60 minutes | CHF 190

90 minutes | CHF 230

Mental Resilience - Rejuvenate and Calm

Cloud of Roses - Signature Ritual

Lola's Apothecary

Immerse yourself in the soothing essence of **rose** with a gentle **body wash** and calming **polish**. A pink **clay wrap** brightens and smooths, followed by a **rose soufflé massage** to hydrate. Complete with a **Regenerating Facial and cooling ice mask**, leaving your skin refreshed and delicately scented with rose.

180 minutes | CHF 430

Butter Milk Romance - Signature Body Treatment

Lola's Apothecary

A pure aromatic **buttermilk wrap** leaves your skin soft, bright, and deeply nourished. Begin with a purifying crystal **salt polish**, followed by A blend of buttermilk, rose, and geranium to refine skin texture and uplift your senses. After a refreshing rinse, finish with a buttery melting **body soufflé massage** infused with rose, citrus, and warm spices.

120 minutes | CHF 310

Mountain Glow - Body Treatment

ananné

This luxurious treatment exfoliates, stimulates collagen, and promotes a revitalized glow. An algae **brush massage** boosts lymphatic flow, while **AHA peeling** smooths and purifies. A nourishing **body butter mask** and soothing **massage** leave your skin hydrated, radiant, and refreshed.

90 minutes | CHF 230

Rejuvenation - Facial

ananné

A revitalizing treatment combining **detox and hydration**. Start with a red clay mask and dry brush for a **deep cleanse and lymphatic drainage**. Follow with a natural herbal therapy, using fruit acids and **active ingredients** to firm, hydrate, and **rejuvenate the skin**, leaving you with a glowing, youthful complexion.

90 minutes | CHF 230

Plumping & Toning - Facial

Biologique Recherche

Perfect for mature skin. Stimulate your skin with salicylic acid. The Booster MC110 plumping and exfoliating lotion is combined with vibration techniques to **reduce wrinkles, tighten and redefine facial contours.**

60 minutes | CHF 190

Second Skin - Facial

Biologique Recherche

Nourishes, heals and moisturises your skin. This exceptional **anti-ageing** facial treatment is a real **alternative to fillers** and visibly smoothens and treats signs of ageing. Sterile electro spun hyaluronic acid patches 80% are massaged into the skin until fully absorbed.

60 minutes | CHF 270

Hot & Cold River Stone – Massage

Lola's Apothecary

Inspired by alpine rivers, this treatment uses **hot and cold stones** to invigorate and soothe. Warm stones **release tension**, while cold stones **reduce inflammation**, promoting relaxation and revitalization with the natural energy of the Swiss Alps.

60 minutes | CHF 190 90 minutes | CHF 230

Head-to-Toe Harmony - Massage

Biologique Recherche

Receive a P50 Arnica **exfoliation for tired legs and feet**, followed by a soothing **head, neck, and shoulder massage** with a nourishing **serum for the scalp**. Finish with a **light leg massage** to relieve tension, leaving you relaxed and serene.

60 minutes | CHF 190

Energy Balance Acupressure – Massage

Peak Health

A holistic therapy **targeting meridian points** with **dry acupressure** to relieve tension, balance energy, and **promote mental clarity and stress relief.**

60 minutes | CHF 190 90 minutes | CHF 230

Pregnancies and Children

Sacred Blossom - Body Treatment

Lola's Apothecary

Pure Relaxation and Renewal for Mothers-to-Be. Begin with a hydrating **Rose oil wash**, followed by a Sweet Lullaby **body polish** to soften and refresh the skin. A nourishing **buttermilk wrap** deeply hydrates before a blissful **head massage** melts away stress. Finish with a gentle **full-body soufflé massage**, leaving you nurtured, relaxed, ready to embrace the joys of motherhood.

120 minutes | CHF 310

Luminous Maternity Glow - Massage & Facial

ananné

This thoughtful, customized ritual is designed to honour the unique needs of pregnancy. Through a gentle **facial** care and a soothing **body massage**, will help relax the muscles, enhance lymphatic flow, and prepare the skin for the beautiful journey of maternity. A nourishing mask, regenerative oil serum, and rich body butter provide lasting care and deep nourishment to feel supported, balanced and beautifully nurtured.

90 minutes | CHF 230

Nurturing Touch – Massage

ananné

This soothing **full-body massage** nurtures both mum and baby, relieving tension with a blend of borage seed, evening primrose, and rosehip oils for skin regeneration and elasticity. A rich **body butter** with meadowfoam herb and apricot kernel oils deeply hydrates, promoting cell renewal for soft, revitalized skin.

60 minutes | CHF 190

Parent & Child Massage

Lola's Apothecary

A soothing experience for **child (6–12 years) and parent in a double room**. This gentle treatment promotes relaxation and bonding, with a **calming massage for your child and a tailored partial body massage for you**. A perfect way to unwind, connect, and create cherished memories together.

30 minutes | CHF 230 (for 2 persons)

45 minutes | CHF 360 (for 2 persons)

Facial Treatment Enhancements

Instant Glow - Facial, *ananné* – Pregnancy-safe

A personalized plant-based facial to **rejuvenate, purify, or relax**. Boosts cell regeneration, collagen, and hydration for silky, radiant skin, your perfect quick glow.

30 minutes | CHF 90 (add-on) | CHF 140 (stand-alone treatment)

Green Caviar Sheet Mask, *Biologique Recherche*

Anti-wrinkle concentrate that helps to restructure, **firm and tighten the skin**.

CHF 58

Radiance Sheet Mask, *Biologique Recherche*

Mask PIGM400 a treatment that **reduces** the appearance of **pigmentation spots** and makes them less visible. Skin is more even and radiant.

CHF43

Contour and Lift, *Biologique Recherche*

A **Chin and Jawline Lift** treatment, combined with a **lip contouring** mask and an **eye treatment** to target puffiness and fine lines.

CHF 95

Soothing Mask, *Biologique Recherche* - Pregnancy safe

Ideal for sensitive skin. Toleskin Mask is an indispensable ally against all skin reactions, to **calm redness, soothe** and nourish the skin.

CHF 55

Ice Mask, *Biologique Recherche* – Pregnancy-safe

Perfect for puffy, sensitive skin, the Cold Mask soothes, **hydrates**, and **reduces redness** with algae and green clay.

CHF 52

Detoxifying Oxygen Mask, *Biologique Recherche*

Ideal for dull, oily, or tired skin, Masque VIP O2 **detoxifies, protects**, and restores radiance.

CHF 45

Body Treatment Enhancements

Belly Detox – Massage, *Biologique Recherche*

The **Belly Detox Massage** uses Huile Sous-Ombilicale to detoxify, boost circulation, and **tone the abdomen** while supporting lymphatic drainage and digestion.

15 minute | CHF 60 (add-on) | CHF 90 (stand-alone treatment)

Light Legs – Massage, *Biologique Recherche*

Refresh tired legs with a **lymphatic drainage massage** that reduces swelling and restores lightness. Ideal after traveling or Outdoor activities.

30 minutes | CHF 90 (add-on) | CHF 140 (stand-alone treatment)

Back, Neck & Shoulder – Massage, *Lola’s Apothecary* – Pregnancy-Safe

Relieve tension, reduce stress, and improve sleep for a balanced body and mind.

15 minutes | CHF 60 (add-on) | CHF 90 (stand-alone treatment)

30 minutes | CHF 90 (add-on) | CHF 140 (stand-alone treatment)

Scalp & Hair Treatment – Massage, *Biologique Recherche* – Pregnancy-Safe

Restore your scalp and hair with this powerful duo. Complexe Cegaba + Bioproline strengthens and stimulates hair follicles, promoting fuller hair. Huile Fondamentale nourishes with essential oils, leaving the scalp soft and hair shiny, vibrant, and balanced.

15 minutes | CHF 60 (add-on) | CHF 90 (stand-alone treatment)

Aromatherapy Polish – Body Exfoliation, *Lola’s Apothecary* – Pregnancy-safe

Rescue dry, cracked skin with a luxurious body polish of a choice from seven fragrances. Pink crystal salt and raw sugar exfoliate, while a **buttery soufflé deeply hydrates and softens**. Each fragrance offers **unique aromatherapy** benefits to uplift, energize, detoxify, or promote relaxation. Let your senses guide you.

30 minutes | CHF 90 (add-on) | CHF 140 (stand-alone treatment)

Body Wrap, *Lola’s Apothecary*

Enhance your treatment with a **nourishing wrap**, tailored by the Peak Health Spa Team to **boost metabolism, hydration, relaxation, and rejuvenation** for soft, radiant skin.

30 minutes | CHF 90 (add-on) | CHF 140 (stand-alone treatment)

Wellness Facilities

Use the Peak Health Wellness Facilities before and after treatments to stimulate circulation, relax muscles, and enhance benefits. Heat therapies prepare your body, hydrotherapy relieves tension, and post-treatment relaxation amplifies results. This holistic approach boosts detoxification, relaxation, and rejuvenation for a truly transformative spa experience.

Indoor and Outdoor Pool Area

Indoor Swimming Pool 27°C

Equipped with a **powerful tide jet**, provides the perfect setting for both **leisurely swims** and resistance training. Designed for an invigorating experience, it allows you to swim continuously against the current, **enhancing endurance**, strength, and overall well-being.

Outdoor Hydrotherapy Pool 35°C

Relaxation and muscle relief, it enhances circulation, eases tension. Our outdoor hydrotherapy pool offers a rejuvenating experience with soothing warm water, invigorating **bubbles, massaging water jets**, and a **gentle fountain**. Designed for relaxation and muscle relief, it enhances circulation, eases tension and provides a tranquil escape while immersing you in the refreshing outdoor ambiance.

Thermal Wellness Area

Bucket Shower

Strengthens the immune system, improves wellbeing, and increases metabolism. A hanging bucket of **icy water** delivers an **instant thermal shock** when pulled, constricting blood vessels and boosting noradrenaline. Used after the sauna, it enhances circulation, invigorates the body, and promotes healthy skin, leaving you refreshed and energized.

Shower Experience

Cools the body, stimulates your senses, and flushes out toxins. Immerse yourself in a multi-sensory shower experience that invigorates the body and mind. A combination of changing water temperatures and pressure settings, creates a refreshing and revitalizing journey. Gentle mist, tropical rain, or invigorating cool bursts awaken the senses, promoting relaxation, circulation, and overall well-being. Perfect for an energizing start or a calming finish to your spa experience.

Footbath

Boosts immune system, alleviates stress, and relieves muscle tension. Footbaths increase your overall body temperature, which in turn can relieve muscle and mental tension, alleviate stress, and increase blood cell activity.

Relaxation Rooms

Our relaxation rooms serene spaces invite you to **unwind, recharge, and melt away stress.** Breathe in the calming aroma of our lavender wallpaper and let soothing music and dim lighting transport you to a state of deep relaxation. Whether you are sipping herbal tea, meditating, or simply embracing the **peaceful atmosphere**, our spa relaxation room offers the perfect retreat for mind, body and spirit.

Salt Sauna – Halotherapy 45°C

Can contribute to improved lung function, increase resistance to respiratory tract diseases, and help control conditions such as asthma and skin disorders including eczema and psoriasis. The salt sauna balances your energy and is therefore a great place to recharge your batteries. The level of humidity is approximately 20% to 40% and the inhalation of micro-sized salt particles, known as halotherapy, can help break down mucus build-up and congestion, reduce inflammation, cleanse airways, and eliminate bacteria in the sinuses and lungs.

Finnish Sauna 85°C

The heat of the sauna improves muscle recovery, blood circulation, sleep quality and mental resilience. Good circulation in the blood vessels increases heart rate, blood flow, blood pressure, and cardiovascular performance. At 85°C with low humidity, the sauna detoxifies, boosts endorphins, and promotes relaxation and better sleep. For an invigorating finish, continue with a cold shower to close pores and flush out toxins, leaving you refreshed and revitalized.

Steam Room 45°C

The wet heat enhances muscle recovery, circulation, sleep quality, and mental resilience. The steam raises your core temperature and promotes sweating, helping to open pores and **eliminate toxins.** It's the perfect environment to relax, unwind, and release muscle tension.

Make sure you relax and drink plenty of fluids to rehydrate the body after you use the thermal spa facilities.

Classes

At the Peak Health Spa, wellness goes beyond relaxation, we offer complimentary group classes **every day at 3pm** and on-demand Private Yoga, Pilates, Meditation and Pranayama Breathing Exercises classes, open for all levels.

Yoga - promotes relaxation, flexibility, reduces stress, and enhances mindfulness, making it the perfect complement to your spa experience.

Pilates - provides a low impact yet highly effective workout. Pilates **focuses on core stability, muscle tone, and overall body alignment and posture**, helping to enhance flexibility and prevent injuries.

Meditation - fosters deep relaxation, **mental clarity, and emotional balance**, helping to reduce stress and enhance mindfulness. It is the perfect complement to your spa experience, allowing you to fully unwind and restore inner harmony.

Pranayama - enhances relaxation, **improves breath control, reduces stress, and promotes mindfulness**, making it the perfect complement to your spa experience.

Private Classes

A private class offers personalized guidance, focusing on flexibility, strength, and mindfulness at your own pace. With expert **one-on-one support**, you will receive tailored adjustments for a deeper, more effective practice that enhances physical and mental well-being.

Private Yoga or Pilates 60 minutes | CHF 160

Private Meditation & Pranayama Breathing Exercises 30 minutes | CHF 90

Group Classes

A group class provides a supportive environment to deepen your practice with family, friends, or colleagues. **Guided by our expert instructor**, you will build strength, flexibility, and mindfulness while benefiting from shared motivation and collective energy.

Group Yoga or Pilates: 2 - 5 persons 60 minutes | CHF 180

6 - 10 persons 60 minutes | CHF 240

Group Meditation & Pranayama Breathing Exercises:

2 - 5 persons 30 minutes | CHF 100

6 - 10 persons 30 minutes | CHF 120

Retreats

At Peak Health, we offer immersive wellness retreats designed to elevate your well-being through a holistic, science-backed approach. Rooted in the Peak Health Method, our retreats focus on optimizing physical, mental, and emotional health, providing a rejuvenating escape from daily stress while equipping you with the tools for lasting transformation.

Set against the breath-taking backdrop of the Swiss Alps, Peak Health Retreats offer the perfect environment to reset, recharge, and reconnect with yourself. Daily activities are designed to promote circulation, energy restoration, and stress reduction, helping you build sustainable habits that extend beyond your stay. Enjoy therapeutic spa treatments, invigorating hikes, restorative yoga, and nourishing cuisine, all thoughtfully crafted to enhance your overall well-being.

More than just a retreat, Peak Health is a transformative experience that empowers you to redefine your approach to health and longevity. With the support of expert practitioners, cutting-edge wellness practices, and a serene, inspiring setting, you will leave feeling stronger, more balanced, and deeply revitalized, equipped with the knowledge and confidence to maintain a healthier, more fulfilling lifestyle long after your journey ends.

We would welcome the opportunity to provide you with more information about our Peak Health Retreats.

Etiquette and Rules

For the comfort, safety, and undisturbed relaxation of all our guests, please always respect the following guidelines:

Spa reservations. For spa enquiries or reservations, please dial 109 on your telephone or call the reception on 100. Advance bookings are recommended to secure your preferred treatment time.

Children. Children under 12 years are welcome to use the swimming pools only if they are accompanied by an adult from 10:00 to 18:00. Spa facilities are only available for children over the age of 16.

Fitness centre. Please wear indoor training shoes and sensible workout outfits in the gym.

Prior to arrival. We recommend that you leave all jewellery and valuables in your room before visiting the spa. Male guests are advised to shave one day prior to all facial treatments to ensure optimum results. We recommend using the Peak Health Wellness Thermal Area prior to any treatment. This will stimulate the blood and lymphatic systems and enhance treatment benefits.

Upon arrival. All guests must complete a wellness registration form upon arrival. Please arrive 10 minutes earlier than your scheduled appointment and shower before using wet facilities, as well as between sauna and steam room visits, ensuring a clean and refreshing experience.

Late arrivals. Out of respect for other guests' reservations, please be aware that we may be unable to extend the scheduled treatment time in case of late arrivals.

Cancellations. Any treatment can be changed, postponed, or cancelled 24 hours in advance of your appointment. Late cancellation and failure to keep your appointment will result in a 100% treatment charge.

In the spa. Out of consideration for other guests, smoking and the use of mobile phones are not permitted in the spa. Peak Health is a sanctuary of peace and harmony, so speaking softly will help maintain a serene atmosphere and a relaxed mind.

Swimwear is compulsory in the pool areas.

In the sauna and steam room, a towel must always be placed between your body and the bench.

During treatments, please let your therapist know if you are uncomfortable, too warm, or too cold, or if their pressure is too light or too firm. Your comfort and care are our greatest concern and priority.

After your treatment. We recommend no sunbathing for at least six hours. To extend your spa experience at home, a variety of products are available at the Spa Gallery. The spa team can offer personalised recommendations.

Payment. For hotel guests, all treatments will be charged to the guest room account and will appear on the invoice at the time of departure from the hotel. All treatments include VAT.

EN

DE

FR



PEAK HEALTH

Wellness-Angebote

Innen- und Außenpool 8.00 bis 20.00 Uhr

Spa-Behandlungen 11.00 bis 20.00 Uhr

Thermal Spa 11.00 bis 20.00 Uhr

Privat-Spa 8.00 bis 23.00 Uhr

Fitness 24 Stunden geöffnet



Peak Health

Wellness ist nicht nur ein Luxus, sondern eine Notwendigkeit für Ihre Gesundheit. Mit unserem Peak-Health-Konzept verfolgen wir einen personalisierten Ansatz für Ihr Wohlbefinden, das gezielt auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Ziele abgestimmt ist. Unsere Mission reicht weit über Entspannung hinaus. Wir legen Wert auf nachhaltige, tiefgreifende Veränderungen, die sich in Ihrem täglichen Lebensstil integrieren lassen. Gegründet im Jahr 2016 und unterstützt von einem globalen Expertenteam, setzt Peak Health wissenschaftlich fundierte Wellness-Forschung ein, um einen ganzheitlichen, evidenzbasierten Ansatz zur Optimierung Ihrer Gesundheit zu verfolgen.

Das Fundament der Peak Health Philosophie basiert auf fünf zentralen Säulen, die für ein nachhaltiges Wohlbefinden essenziell sind:

Entgiftung & Ernährung

Fitness & Muskelregeneration

Schlaf & Entspannung

Mentale Stärke & Revitalisierung

Neue gesunde Gewohnheiten schaffen

Indem wir diese grundlegenden Bereiche auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abstimmen, helfen wir Ihnen, ein ausgeglichenes, widerstandsfähiges und letztlich gesünderes Leben zu führen.

Spa-Eintritt & Wellness Tagesangebot

Kostenloser Eintritt für Capra Hotel Gäste

Spa-Erlebnis

Eintrittspreis CHF 85 pro Person (4 Stunden)

Verfügbar für Gäste ab 16 Jahren

Für Gruppen ab 4 Personen wenden Sie sich bitte an die Rezeption

Zusatzangebot

Buchen Sie eine Spa-Behandlung und erhalten Sie 50 % Rabatt auf den Spa Eintrittspreis.

Morgenstund' Wellness Paket

CHF 240 pro Person, CHF 440 pro Paar Enthält:

Frühstück im Capra zwischen 07:30 – 11:00 Uhr

60-minütige Spa-Behandlung Ihrer Wahl

4 Stunden Spa-Eintritt

Inhalt

Spa-Partner

Philosophie unserer Behandlungen

Individuell maßgeschneiderte Behandlungen & Persönliche Beratung

Privat-Spa

Behandlungen

Detox– Reinigung der Sinne

Muskelerholung – Belebend & Regenerierend

Schlaf - Entspannen & Zur Ruhe kommen

Mentale Stärke – Revitalisierung & Harmonie

Schwangerschaft & Kinder Angebote

Zusatz Gesichtspflege Angebot

Zusatz Körperpflege Angebot

Wellness-Einrichtungen

Gruppen und Privat Lektionen

Retreats

Etiketten & Verhaltensregeln

Spa-Partner

Unsere Spa-Behandlungen umfassen sorgfältig ausgewählte Premium-Marken, die für ihre Qualität, Integrität und nachgewiesene Wirksamkeit bekannt sind. Ergänzt werden sie durch lokal gesammelte Kräuter und Pflanzen, die wir persönlich im umliegenden Wald und unserem Garten ernten, sowie Arnika, Edelweiß, Enzian, Brennnessel, Johanniskraut, Schafgarbe und Holunderblüte.



ananné definiert Altern als ein neues Konzept, das auf dem Gleichgewicht zwischen Energieverbrauch und körperlicher Erneuerung basiert. Um gesund zu altern, wird die natürliche Regeneration des Körpers gefördert. Diese Schweizer Hautpflegemarke kombiniert pflanzliche Inhaltsstoffe mit wissenschaftlicher Expertise, um hochkonzentrierte Kosmezeutika zu kreieren. In Partnerschaft mit dem Capra Spa Team bieten wir luxuriöse Behandlungen an, die eine regenerierende Erholung schaffen.



Biologique Recherche ist ein Pionier der ergebnisorientierten Hautpflege, die sich den ständig wechselnden Bedürfnissen der Haut anpasst. Ihre hochkonzentrierten, rein natürlichen Formeln, frei von künstlichen Duftstoffen und Farbstoffen, stellen das Gleichgewicht wieder her und verbessern das Hautbild. Diese hochpräzisen Produkte wurden für Beauty-Profis wie im Capra-Team entwickelt, um durch gezielte Behandlungen eine unvergleichliche Wirksamkeit zu erzielen.



Lola's Apothecary verbindet Aromatherapie mit hochwertigen natürlichen Inhaltsstoffen, um eine luxuriöse Hautpflege zu kreieren. Die ethisch gewonnenen und nachhaltig handgefertigten Produkte bieten ein sinnliches Erlebnis durch Duft und Berührung. In Zusammenarbeit mit dem Capra-Team bereichern ihre exklusiven Techniken dein Wellness-Erlebnis und legen dabei besonderen Wert auf Natur und Selbstpflege.

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Philosophie unserer Behandlungen

Bei Peak Health sehen wir Ihre Spa-Auszeit als eine persönliche Reise, individuell abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und Ziele. Inspiriert von einer ganzheitlichen und ergebnisorientierten Philosophie stellen wir Ihr gesamtes Wohlbefinden in den Mittelpunkt und nicht nur einzelne Körperbereiche. Daher orientiert sich unser Spa-Menü an den Grundpfeilern Ihrer persönlichen Balance.

Die Behandlungen basieren auf der Peak Health Methode und vereinen Körper, Geist und Seele zu einer harmonischen Einheit. Ob entgiftende Anwendungen, tiefenwirksame Gesichtsbehandlungen oder entspannende regenerierende Massagen, jede Erfahrung verbindet fundierte Techniken mit der Heilkraft der Natur, um Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu stärken.

Ob Sie entspannen, besser schlafen, neue Energie tanken, Ihre Muskeln regenerieren oder Ihre innere Balance finden möchten, wir gestalten jede Behandlung so, dass sie Ihre persönlichen Ziele unterstützt.

Damit wir genau das Richtige für Sie finden, nehmen wir uns die Zeit für ein persönliches Gespräch. Gemeinsam erkunden wir, welche Anwendung oder Kombination, inklusive unserer Thermenangebote, perfekt zu Ihnen passt. Für eine Spa-Erfahrung, die genauso individuell ist wie Sie selbst.

Individuell gestaltete Wellness Erlebnisse und persönliche Beratung

Zeit für mich - Ein ganzheitliches Wellness Erlebnis

Genießen Sie eine personalisierte Spa-Behandlung, die auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Wir stellen eine individuelle Kombination von Therapien und Produkten zusammen, die auf Ihre Wünsche und Ziele eingeht.

15 Minuten | CHF 90

30 Minuten | CHF 140

60 Minuten | CHF 190

90 Minuten | CHF 230

120 Minuten | CHF 310

150 Minuten | CHF 370

Beginnen Sie mit einer individuellen Hauttyp-Analyse und Beratung

Mit unserer ausführlichen Hautanalyse für Gesicht oder Körper prüfen wir Feuchtigkeit, Elastizität, Empfindlichkeit und Zeichen der Hautalterung. Sie erhalten einen persönlichen Pflegeplan, der Ihre Hautroutine verbessert und erneuert.

30 Minuten | CHF 90

Privat Spa

Genießen Sie ein exklusives Wellness-Erlebnis in unserem privat Spa. Ein stilvoller Rückzugsort aus warmem Holz, kühlem Stein und edlem Schiefer. Lassen Sie den Alltag hinter sich und tauchen Sie ein in eine Welt der Entspannung. Entdecken Sie unser Dampfbad, die belebende finnische Sauna und den wohltuenden Hydrotherapie-Pool. Ideal für Einzelpersonen, Paare, Freunde oder Familien, die einen exklusiven Ort der Ruhe und Erholung suchen.

Preis für den Privat Spa für zwei Gäste:

90 Minuten | CHF 220 120 Minuten | CHF 260 Jede zusätzliche Stunde | 90 CHF

Für jede zusätzliche Person (4 Personen maximal) | CHF 35 pro Person

Ergänzen Sie Ihr Private-Spa-Erlebnis mit besonderen Highlights

Spa-Behandlungen – Entspannen Sie bei Massagen, Peelings, Körperpackungen oder Gesichtsbehandlungen in der ruhigen Atmosphäre Ihres Private Spas. Wählen Sie Ihre gewünschte Behandlung aus unserem Spa-Menü und lassen Sie sich von unserem Team verwöhnen. Der Preis ist abhängig von der Behandlung

Privates Peeling – Gönnen Sie sich ein luxuriöses Aromatherapie-Körperpeeling von Lola's Apothecary. CHF 50 für zwei Personen

Canapés & Getränke – Verwöhnen Sie sich mit einer frischen Obstplatte und gesunden Smoothies oder Säften – oder genießen Sie Canapés mit einem Glas Champagner oder Wein. CHF 35 pro Person

Auszeit für Paare

Feiern Sie die Geborgenheit Ihres Partners in einer ruhigen und intimen Umgebung – perfekt für Jubiläen oder besondere Momente. Dieses Spa-Paket beinhaltet:

Privates Spa 120 Minuten – Exklusiver Zugang zu Dampfbad, finnischer Sauna und Hydrotherapie-Pool

Privates Körperpeeling-Ritual – Lola's Apothecary Körperpeeling zur Hautpflege mit Auswahl an verschiedenen Düften

60-minütige Paarmassage – Wählen Sie aus unserem Spa-Menü und entspannen Sie gemeinsam mit Ihrem Liebsten.

Canapés & Getränke – Genießen Sie eine Obstplatte mit Smoothies oder Canapés mit Champagner oder erlesenem Wein

3-stündiges Privat Spa Erlebnis | CHF 720 pro Paar

Behandlungen

Detox – Reinigung der Sinne

Belebendes Entgiftungs - Signatur Ritual

Peak Health

Das **ultimative ganzheitliche Entgiftungserlebnis**, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt und revitalisiert. Beginnen Sie mit einer Dampfbadsitzung, die eine beruhigende Olivenöl-Paste, ein **Kessa-Handschuh-Peeling**, eine entspannende **Seifenschaummassage** und erfrischende Kräuteröl-Spülung umfasst. Im Anschluss genießen Sie eine achtsame 30-minütige Pause mit warmen Kräutertee, um Ihre Energie wiederherzustellen und Körper und Geist zu beruhigen. Das Ritual endet mit einer **Tiefendruck-Ganzkörpermassage** und einer **tiefenreinigenden Gesichtsbehandlung** für strahlende, revitalisierte Haut.

Buchbar täglich von 10:30Uhr oder 11.30Uhr für eine Person jeweils.

180 Min | CHF 430

Tiefenreinigende Kräuter - Signatur Körperbehandlung

Lola's Apothecary

Eine **Reise, die Körper, Geist und Seele mit den reinsten Kräuteresenzen verwöhnt**. Zuerst erleben Sie eine **Öl-Bürstenmassage**, um die Durchblutung zu fördern und die Haut mit einem Kristallsalz-Peeling zu entgiften. Eingehüllt in eine wohltuende Kräuterpackung aus Pfefferminze, Rosmarin und Majoran, genießen Sie eine entspannende Kopfmassage sowie eine lymphatische **Gesichtsbehandlung mit Trockenbürsten**. Abgerundet wird die Behandlung mit einer belebenden **Ganzkörper-Massage** aus Zitrone, Geranie und Vitamin E, die Ihre Haut intensiv nährt und Ihren Geist erfrischt.

150 Minuten | CHF 370

Entgiftende-Sauerstoff - Gesichtsbehandlung

Biologique Recherche

Ideal für müde, unreine, ölige oder gestresste Haut. Diese Behandlung entgiftet und belebt die Haut, versorgt sie mit Sauerstoff und verleiht ihr neue Frische. Der Teint wirkt klarer, erholt und strahlend.

60 Minuten | CHF 190

Tiefenreinigende Kräuter - Gesichtsbehandlung

ananné

Perfekt für empfindliche und unreine Haut. Diese wohltuende Kräuter-Gesichtsbehandlung beginnt mit einem sanften Ingwer-Peeling und einer Trockenbürstenmassage. Eine Maske aus roter Tonerde wirkt entzündungshemmend und verfeinert das Hautbild, während Borretschöl, Irisches Moos und Kamille die Haut beruhigen und regenerieren.

60 Minuten | CHF 190

Kaffee oder Kakao – Körperbehandlung

Lola's Apothecary

Erwecken Sie Ihre Sinne mit einem entgiftenden Salz-Peeling, gefolgt von der Wahl zwischen einer anregenden Kaffee-Packung, die den Stoffwechsel und die Durchblutung fördert, oder einer antioxidativen Kakao-Packung, die die Haut strafft, mit Feuchtigkeit versorgt und die Kollagenproduktion anregt. Nach einer erfrischenden Dusche wird ein luxuriöses Körper-Soufflé einmassiert, das Ihre Haut seidig-glatt und revitalisiert hinterlässt.

90 Minuten | CHF 230

Anti-Cellulite - Körperbehandlung

Biologique Recherche

Mit Lipogen AC ist diese Behandlung ideal, um Fettansammlungen gezielt zu verringern überschüssiges Wasser zu entfernen und Cellulite zu reduzieren.

60 Minuten | CHF 190

Algen Schlankheits-Kur – Körperbehandlung

Biologique Recherche

Perfekt nach langen Reisen oder übermäßigen Genüsslichkeiten: Die nährstoffreiche Algenkörperpackung, fördert die Entgiftung, reduziert Wassereinlagerungen und regt die Durchblutung an, sodass das Bindegewebe gestrafft wird.

60 Minuten | CHF 190

Entschlackende Straffende - Massage

ananné

Eine belebende Lymphmassage mit Algenbürsten fördert die Entgiftung und reduziert Wassereinlagerungen. Anschließend wird ein gezieltes Anti-Cellulite-Serum aufgetragen, um die Haut zu glätten und das Gewebe zu festigen. Sanfte Schröpf- und Faszien-Techniken regen die Durchblutung an, bevor eine wohltuende Stempelstein-Massage den Körper formt und revitalisiert.

90 Minuten | CHF 230

Kräuter-Stempel - Massage

Peak Health

Diese Massage fördert die Durchblutung, löst Verspannungen und entgiftet die Haut mit heilenden Kräutern aus der Umgebung. Die Bergkräuter werden in ein Leinentuch gewickelt, bedämpft, sodass sich die ätherischen Öle freisetzen. Durch sanften, rhythmischen Druck und Stempeln wird die heilende Wirkung der Kräuter auf den Körper übertragen.

60 Minuten | CHF 190

90 Minuten | CHF 230

Muskelregeneration – Erholung & Revitalisierung

Straffendes - Signatur Ritual

ananné

Diese Behandlung strafft Körper und Gesicht. Sie beginnt mit einer anregenden lymph-Algenbürstenmassage und einem Fruchtsäurepeeling, um die Haut zu verfeinern. Kräuterextrakte aus weißem Senf, Capsaicin und Koffein zielen auf hartnäckige Faszienverklebungen ab, während eine Körperbutter-Massage das Gewebe strafft. Abgerundet wird die Behandlung mit einer reinigenden Gesichtsbehandlung, die für ein ausgewogenes und strahlendes Hautbild sorgt.

180 Minuten | CHF 430

Die Kraft des Waldes - Signatur Körperbehandlung

Peak Health

Erlebe die heilende Kraft des Waldes mit einer entgiftenden Honigbehandlung, die entzündungshemmend für Gelenke und Muskeln wirkt. Ein Lavendel-Peeling und eine Honig-Arven-Packung nähren die Haut, während eine Kopf- und Fußreflexzonenmassage das Gleichgewicht wiederherstellt. Nach einer warmen Dusche wird die Behandlung mit einer Faszien-Massage abgeschlossen, bei der Arvenöl und Arvenholz verwendet werden, um Körper und Geist zu revitalisieren.

150 Minuten | CHF 370

Beruhigende - Gesichtsbehandlung

ananné

Ideal für empfindliche Haut. Diese Behandlung unterstützt die schnelle Regeneration nach einem Sonnenbrand, sie beruhigt und verjüngt die Haut. Ein sanftes Peeling wird gefolgt von pflanzenbasierten Seren und einer zellregenerierenden Maske, die viel Feuchtigkeit spendet und das Gleichgewicht wiederherstellt, sodass der Teint erfrischt und strahlend wirkt.

60 Minuten | CHF 190

Eis - Gesichtsbehandlung

Biologique Recherche

Perfekt, um Schwellungen und Hautirritationen zu lindern, für eine straffende Wirkung. Wir verwenden eine Ice-Maskentherapie mit Cryo-Sticks, um die Haut zu beruhigen, zu entgiften und zum Strahlen zu bringen. Sie regt die Kollagenproduktion an und hinterlässt einen erfrischten, strahlenden Teint.

60 Minuten | CHF 190

Mobilisierende Dehn – Signatur Massage

Peak Health

Diese Therapie wurde entwickelt, um die Haltung zu verbessern, Steifheit zu lösen und den Energiefluss wiederherzustellen. Durch eine Kombination aus rhythmischen Kompressionen und sanften Dehnungen fördert sie die Flexibilität, löst Verspannungen und verbessert die Gelenkbeweglichkeit.

60 Minuten | CHF 190 90 Minuten | CHF 230

Sportregeneration - Signatur Massage

Lola's Apothecary

Erhole dich nach Sport, Wandern oder Skifahren mit dieser gezielten Behandlung zur Muskelregeneration. Sie löst Verspannungen, belebt müde Muskeln und lindert Schmerzen für eine schnellere Erholung. Begleitet von unseren wohltuenden Aromatherapieölen kannst du dich entspannt auf dein nächstes Abenteuer vorbereiten.

60 Minuten | CHF 190 90 Minuten | CHF 230

Faszien Therapie – Massage

Lola's Apothecary

Diese Massage fokussiert sich auf die Faszien, löst Verklebungen im Bindegewebe und den Muskeln, um Verspannungen zu lösen, die Flexibilität zu verbessern und die Beweglichkeit zu fördern. Durch gezielten Druck und spezielle Techniken, darunter Holz- und Steinschaber, lindert sie Schmerzen, reduziert Steifheit und stellt die natürliche Bewegungsfreiheit des Körpers wieder her.

60 Minuten | CHF 190 90 Minuten | CHF 230

Tiefengewebs - Massage

Lola's Apothecary

Diese gezielte Therapie löst Muskelverspannungen, Verhärtungen und Beschwerden durch präzise Triggerpunkt-Therapie. Der Fokus auf Knotenpunkte im Gewebe lindert tief liegende Schmerzen und Verspannungen.

60 Minuten | CHF 190 90 Minuten | CHF 230

Schlaf – Entspannen & Beruhigen

Die Gelassenheit & Ruhe der Berge - Signatur Ritual

Peak Health

Erleben Sie die heilende Kraft der Schweizer Alpen und genießen Sie tiefgehende Entspannung mit einem Lavendel-Peeling und einer warmen Honig-Packung, die Ihre Muskeln lockert und das Nervensystem beruhigt. Eingehüllt in wohltuender Wärme, lassen Sie sich von einem erfrischendem Gesichtspeeling und einer entspannenden Kopfmassage verwöhnen. Den Abschluss bildet eine alpine Kräuterstempelmassage, gefolgt von einer regenerierenden Gesichtsmaske. Pure Erholung für Körper und Geist.

180 Minuten | CHF 430

Blütenzauber - Signatur Körperbehandlung

Lola's Apothecary

Begeben Sie sich auf eine sinnliche Reise voller blühender Frische. Mit einem sanften Kirschblüten-Peeling, das Ihre Haut zum Strahlen bringt. Gefolgt von einer beruhigenden Tonerde-Körperpackung (Sweet Lullaby Wrap) mit Vanille, süßer Orange und wohltuendem Lavendel. Abgerundet wird das Erlebnis mit einer verwöhnenden Massage und einem zarten Blüten-Soufflé, das Ihre Haut intensiv mit Feuchtigkeit versorgt, dezent duftet und erfrischt.

120 Minuten | CHF 310

Vernix Regeneration – Gesichtsbehandlung

Biologique Recherche

Ideal für trockene, reife oder beanspruchte Haut. Diese Behandlung spendet intensive Feuchtigkeit und revitalisiert mit Hyaluronsäure, Seidenextrakt und Royal Gelée. Inspiriert von Vernix caseosa bietet sie tiefenwirksamen Schutz und sorgt für ein glättendes Ergebnis, das die Haut strafft und verjüngt.

60 Minuten | CHF 190

Toleskin – Gesichtsbehandlung

Biologique Recherche

auch geeignet während der Schwangerschaft

Toleskin wurde speziell für gereizte und intolerante Haut entwickelt, die aufgrund ihrer Sensibilität keine „klassische“ Kosmetik mehr verträgt. Diese beruhigende und pflegende Behandlung lindert Empfindlichkeiten, reduziert Reizungen, Juckreiz und Rötungen und stellt so die Balance der Haut wieder her.

60 Minuten | CHF 190

Meditative Aromatherapie – Massage

Lola's Apothecary

auch geeignet während der Schwangerschaft

Diese Behandlung fördert Harmonie, reduziert Stress und unterstützt die innere Ruhe. Sanfte, rhythmische Massagetechniken lösen Verspannungen und befreien die Energiekanäle, während die beruhigenden Klänge einer Klangschale das Gefühl der Entspannung vertieft. Eine perfekte Auszeit vom hektischen Alltag, die Ihrem Körper und Geist Balance, Klarheit und Gelassenheit schenkt.

60 Minuten | CHF 190

90 Minuten | CHF 230

Kerzen öl - Massage

Lola's Apothecary

auch geeignet während der Schwangerschaft

Diese beruhigende Kerzenölmassage vereint heilende Berührungen mit botanischen Aromen für tiefste Entspannung. Sie fördert erholsamen Schlaf und verwöhnt Ihren Körper, sodass Sie sich vollkommen erneuert fühlen. Wählen Sie aus sechs verschiedenen Aromatherapie-Düften, um Ihre Sinne zu harmonisieren und zu beleben.

60 Minuten | CHF 190

90 Minuten | CHF 230

Arvenholz - Massage

Peak Health

Für die Schweizer Arvenholz-Massage werden warme Holzinstrumente und Arvenöl verwendet, um Verspannungen zu lösen und die Durchblutung zu fördern. Reich an therapeutischen Terpenen hilft das Arvenaroma, Stress abzubauen, Klarheit zu fördern und das innere Gleichgewicht wiederherzustellen, was zu einem verbesserten Schlaf führt. Die antibakteriellen, antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften des Öls stärken das Immunsystem, unterstützen die Lungenfunktion und regen den Stoffwechsel an.

60 Minuten | CHF 190

90 Minuten | CHF 230

Mentale Stärke & Revitalisierung

Ein Hauch aus Rosen – Signatur Ritual

Lola's Apothecary

Lassen Sie sich von der reinen Essenz der Rose umhüllen. Beginnen Sie mit einem sanften Rosenblütenöl-Reinigungsritual, gefolgt von einem feinen Blütenpeeling, das Ihre Haut verfeinert und samtig weich hinterlässt. Eine rosa Tonerde-Maske mineralisiert, während die Rosen-Soufflé-Massage Ihre Haut mit intensiver Feuchtigkeit verwöhnt. Abgerundet wird das Ritual mit einer regenerierenden Gesichtsbehandlung und einer kühlenden Eismaske, die Ihre Haut erfrischt und sie zart in den Duft der Rose hüllt.

180 Minuten | CHF 430

Buttermilch Genuss - Signatur Körperbehandlung

Lola's Apothecary

Diese aromatische Buttermilch-Körpermaske umhüllt Ihre Haut und hinterlässt sie weich, strahlend und tief genährt. Die Behandlung beginnt mit einem reinigenden Kristallsalz-Peeling, gefolgt von einer Mischung aus Buttermilch, Rose und Geranie, die die Hautstruktur verfeinert und Ihre Sinne belebt. Nach einer erfrischenden Dusche rundet eine buttrige, schmelzende Körper-Soufflé-Massage, angereichert mit Rose, Zitrusfrüchten und warmen Gewürzen, das Erlebnis ab.

120 Minuten | CHF 310

Alpenfrische - Körperbehandlung

ananné

Diese luxuriöse Behandlung verfeinert das Hautbild, regt die Kollagenproduktion an und fördert einen revitalisierten, strahlenden Teint. Eine Algenbürstenmassage unterstützt den Lymphfluss, während ein AHA-Peeling die Haut glättet und reinigt. Eine nährende Körperbuttermaske und eine beruhigende Massage hinterlassen die Haut samtweich und geschmeidig.

90 Minuten | CHF 230

Verjüngungskur - Gesichtsbehandlung

ananné

Eine revitalisierende Behandlung, die Entgiftung und Feuchtigkeit vereint. Beginnen Sie mit einer roten Tonerde-Maske und einer Trockenbürstenbehandlung für eine gründliche Reinigung und lymphatische Entwässerung. Gefolgt von einer natürlichen Kräutertherapie, bei der Fruchtsäuren und aktive Inhaltsstoffe die Haut straffen, mit Feuchtigkeit versorgen und verjüngen, für einen strahlenden Teint.

90 Minuten | CHF 230

Faltenglättung & Straffung - Gesichtsbehandlung

Biologique Recherche

Perfekt für reife und erschlaffte Haut. Der Booster MC110 strafft und festigt, während die Salicylsäure die Zellregeneration anregt. In Kombination mit einer exfolierenden Lotion und Vibrationstechniken werden Falten gemildert, die Haut gestrafft um die Gesichtskonturen neu zu definieren.

60 Minuten | CHF 190

Zweite Haut - Gesichtsbehandlung

Biologique Recherche

Perfekt für reife und erschlaffte Haut. Der Booster MC110 strafft und festigt, während die Salicylsäure die Zellregeneration anregt. In Kombination mit einer exfolierenden Lotion und Vibrationstechniken werden Falten gemildert, die Haut gestrafft um die Gesichtskonturen neu zu definieren.

60 Minuten | CHF 270

Heiße und kalte Flusstein - Massage

Lola's Apothecary

Inspiriert von den alpinen Flüssen nutzt diese Behandlung heiße und kalte Steine, um anzuregen und zu beleben. Warme Steine lösen Verspannungen, während kalte Steine Entzündungen lindern und mit der natürlichen Energie der Schweizer Alpen die Muskelregeneration unterstützen.

60 Minuten | CHF 190 90 Minuten | CHF 230

Harmonie von Kopf bis Fuß - Massage

Biologique Recherche

Genießen Sie eine wohltuende Massage für müde Beine und Füße, die Verspannungen löst und Wassereinlagerungen abbaut, während unser P50 Arnica Peeling die Haut belebt. Abgerundet wird die Behandlung mit einer entspannenden Kopf-, Nacken- und Schultermassage sowie einem nährenden Serum für die Kopfhaut, das Blockaden löst und Körper sowie Geist in völlige Harmonie bringt

60 Minuten | CHF 190

Energetische Akupressur- Massage

Peak Health

Eine ganzheitliche Therapie, die mithilfe von Akupressur an den Meridianpunkten Verspannungen löst, um die Energie ins Gleichgewicht zu bringen und geistige Klarheit sowie Stressabbau zu fördern. Die Behandlung wird als Trockenmassage ohne Öl durchgeführt.

60 Minuten | CHF 190 90 Minuten | CHF 230

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Schwangerschafts & Kinder Angebote

Blüte der Geborgenheit – Körperbehandlung

Lola's Apothecary

Dieses einfühlsame Ritual wurde geschaffen, um die Bedürfnisse werdender Mütter zu umsorgen. Umhüllt von einer sanften Rosenöl-Reinigung und einem hautglättenden Sweet Lullaby-Körperpeeling, wird Körper und Geist von einer nährenden Buttermilch-Maske verwöhnt, die tiefgehende Feuchtigkeit spendet, während eine Kopfmassage Verspannungen löst. Den Abschluss bildet eine wohltuende Ganzkörper-Soufflé-Massage, die Sie auf die Reise der Mutterschaft vorbereitet.

120 Minuten | CHF 310

Sanftes Strahlen in der Schwangerschaft – Massage & Gesichtsbildung *ananné*

Ein liebevoll gestaltetes Ritual, das die besonderen Bedürfnisse während der Schwangerschaft ehrt. Eine sanfte Gesichtsbildung und eine beruhigende Körpermassage entspannen die Muskulatur, fördern den Lymphfluss und bereiten die Haut auf die wundervolle Reise der Mutterschaft vor. Eine nährnde Maske, ein regenerierendes Öl-Serum und reichhaltige Körperbutter schenken intensive Pflege für ein Gefühl von Geborgenheit, Balance und strahlender Schönheit.

90 Minuten | CHF 230

Liebevolle Berührung – Massage *ananné*

Diese beruhigende Ganzkörpermassage verwöhnt sowohl Mutter als auch Baby, indem sie Verspannungen löst und mit einer Kombination aus Borretsch-, Nachtkerzen- und Hagebuttenöl die Hautregeneration und Elastizität fördert. Eine reichhaltige Körperbutter mit Wiesenschaumkraut und Aprikosenkernöl spendet tiefgehende Feuchtigkeit, unterstützt gegen Schwangerschaftsstreifen und fördert die Zellregeneration für eine sanfte, revitalisierte Haut.

60 Minuten | CHF 190

Eltern & Kind - Massage

Lola's Apothecary

Ein beruhigendes Erlebnis für Kinder (6–12 Jahre) und Eltern in einem Doppelzimmer. Diese sanfte Behandlung fördert Entspannung und Bindung, mit einer beruhigenden Massage für Ihr Kind und einer individuell abgestimmten Teilkörpermassage für Sie. Eine perfekte Möglichkeit, gemeinsam zu entspannen, sich zu verbinden und wertvolle Erinnerungen zu schaffen.

30 Minuten | CHF 230 (für 2 Personen)

45 Minuten | CHF 360 (für 2 Personen)

Zusatz Gesichtspflege Angebot

Frische – Kick Gesichtsbehandlung, *ananné*

auch geeignet während der Schwangerschaft

Diese personalisierte, pflanzenbasierende Gesichtsbehandlung unterstützt Verjüngung, Tiefenreinigung oder Entspannung. Es fördert die Zellregeneration, Kollagenbildung und Feuchtigkeitsversorgung für seidig strahlende Haut.

30 Minuten | CHF 90 (Zusatzbehandlung) | CHF 140 (Einzelbehandlung)

Grüne Kaviar-Gesichtsmaske, *Biologique Recherche*

Hochwirksames Anti-Falten-Konzentrat, das die Haut erneuert, strafft und festigt.

CHF 58

Strahlende Hautmaske, *Biologique Recherche*

Mask PIGM400 – reduziert Pigmentflecken, macht sie weniger sichtbar und verleiht der Haut einen ebenmäßigen und strahlenden Teint.

CHF 43

Kontur und Lifting, *Biologique Recherche*

Eine Liftingmaske für Augen, Kinn und Lippenkonturen, die Schwellungen reduziert und Falten mildert.

CHF 95

Beruhigende Maske, *Biologique Recherche*

auch geeignet während der Schwangerschaft

Ideal für empfindliche Haut. Die Toleskin Maske ist perfekt geeignet, um Hautreaktionen zu mildern, Rötungen zu beruhigen und die Haut intensiv zu pflegen, um das natürliche Gleichgewicht wiederherzustellen.

CHF 55

Eis - Maske, *Biologique Recherche*

auch geeignet während der Schwangerschaft

Perfekt für geschwollene und empfindliche Haut. Die Cold Mask beruhigt, spendet Feuchtigkeit und reduziert Rötungen mit Algen und grüner Tonerde.

CHF 52

Entgiftende Maske mit Sauerstoff, *Biologique Recherche*

Ideal für unreine, ölige und müde Haut. Die Masque VIP O2 entgiftet, schützt und stellt die natürliche Vitalität wieder her.

CHF 45

Zusatz Körperpflege Angebot

Entgiftungs Bauch – Massage, *Biologique Recherche*

Die Belly Detox Massage verwendet Huile Sous-Ombilicale, um den Körper zu entgiften, die Durchblutung anzuregen und den Bauch zu straffen, während sie die Lymphdrainage und Verdauung unterstützt.

15 Minuten | CHF 60 (Zusatzeinzelbehandlung) | CHF 90 (alleinstehende Behandlung)

Leichte Bein - Massage, *Biologique Recherche*

Beleben Sie müde Beine mit einer Lymphdrainage-Massage, die Schwellungen reduziert und ein Gefühl von Leichtigkeit zurückbringt. Ideal nach langen Reisen oder Outdoor-Aktivitäten.

30 Minuten | CHF 90 (Zusatzeinzelbehandlung) | CHF 140 (alleinstehende Behandlung)

Rücken-, Nacken- & Schulter-Massage, *Lola's Apothecary*

Löst Verspannungen, reduziert Stress und fördert erholsamen Schlaf für ein usgeglichenes Körpergefühl und einen entspannten Geist - auch geeignet während der Schwangerschaft

15 Minuten | CHF 60 (Zusatzeinzelbehandlung) | CHF 90 (alleinstehende Behandlung)

30 Minuten | CHF 90 (Zusatzeinzelbehandlung) | CHF 140 (alleinstehende Behandlung)

Kopf & Haarpflege-Massage, *Biologique Recherche*

auch geeignet während der Schwangerschaft

Verwöhnen Sie Ihre Kopfhaut und Ihr Haar mit dieser kraftvollen Kombination. Complexe Cegaba + Bioproline stärkt und stimuliert die Haarfollikel für volleres Haar, während Huile Fondamentale mit wertvollen ätherischen Ölen nährt, für eine geschmeidige Kopfhaut und glänzendes, lebendiges Haar.

15 Minuten | CHF 60 (Zusatzeinzelbehandlung) | CHF 90 (alleinstehende Behandlung)

Aromatherapie Körperpeeling, *Lola's Apothecary*

Verwöhnen Sie trockene, raue Haut mit einem luxuriösen Körperpeeling nach Ihrer Wahl, aus sieben exklusiven Aromen. Feines Kristallsalz und roher Zucker entfernen sanft abgestorbene Hautschüppchen, während ein reichhaltiges Soufflé die Haut intensiv mit Feuchtigkeit versorgt und sie geschmeidig weich pflegt. Jeder Duft entfaltet seine einzigartigen aromatherapeutischen Wirkungen, erfrischend, belebend, entgiftend oder entspannend. Lassen Sie sich von Ihren Sinnen verführen. - auch geeignet während der Schwangerschaft

30 Minuten | CHF 90 (Zusatzeinzelbehandlung) | CHF 140 (alleinstehende Behandlung)

Körpermaske, *Lola's Apothecary*

Ergänzen Sie Ihre Behandlung mit einer nährenden Körpermaske, die vom Peak Health Spa Team individuell abgestimmt wird, um den Stoffwechsel zu fördern, Feuchtigkeit zu spenden, Entspannung zu unterstützen und die Haut zu verjüngen, für eine weiche, strahlende Haut.

30 Minuten | CHF 90 (Zusatzbehandlung) | CHF 140 (Einzelbehandlung)

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Wellness - Einrichtungen

Nutzen Sie die Wellness-Einrichtungen des Peak Health Spa vor und nach Ihrer Behandlung, um die Durchblutung zu fördern und Verspannungen zu lösen. Wärmetherapien bereiten den Körper optimal vor, während Hydrotherapie die Muskeln entspannt. Nach der Behandlung verstärken die Einrichtungen Ihre Erholung und fördern eine tiefere Entspannung. Dieser ganzheitliche Ansatz unterstützt die Entgiftung und sorgt für ein revitalisierendes Spa-Erlebnis.

Innen- und Außenpool-Bereich

Innenpool 27°C

Ausgestattet mit einem kräftigen Strömungsjet bietet der Pool die ideale Umgebung sowohl für entspannte Schwimmrunden als auch für Widerstandstraining. Für ein belebendes Erlebnis wurde er so konzipiert, dass man kontinuierlich gegen die Strömung schwimmen kann, wodurch Ausdauer, Kraft und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden.

Außenbecken Hydrotherapie-Pool 35°C

Entspannung und Muskelregeneration erwarten Sie in unserem Außenbecken-Hydrotherapie-Pool. Mit beruhigendem, warmen Wasser, massierenden Wasserstrahldüsen und einem sanften Wasserfall bietet dieser Pool eine optimale Entspannung für die Muskeln, steigert die Durchblutung und sorgt für eine friedliche Auszeit, während Sie die erfrischende Bergluft genießen.

Thermal Wellness Bereich

Eimerdusche

Stärkt das Immunsystem, fördert das Wohlbefinden und kurbelt den Stoffwechsel an. Ein hängender Eimer mit kaltem Wasser sorgt für einen sofortigen Thermoschock, der die Blutgefäße verengt und die Noradrenalinproduktion anregt. Am besten wird die Eimerdusche nach der Sauna angewendet, da sie die Durchblutung anregt, den Körper belebt und den Blutdruck unterstützt, für ein erfrischtes Lebensgefühl und neue Energie.

Erlebnis-Dusche

Tauchen Sie ein in ein multisensorisches Duscherlebnis, das Körper und Geist belebt. Eine Kombination aus wechselnden Wassertemperaturen und Druckstärken sorgt für eine erfrischende und revitalisierende Erfahrung. Sanfter Nebel, tropischer Regen oder belebende kalte Wasserstöße wecken die Sinne und fördern Entspannung, Durchblutung sowie Ihr allgemeines Wohlbefinden. Ideal für einen energiegeladenen Start in den Tag oder einen beruhigenden Abschluss am Abend.

Fußbad

Das warme Wasser regt die Blutzirkulation in den Füßen und im ganzen Körper an, was zu einer besseren Versorgung der Muskeln und Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen führt. Es kann helfen, Stress abzubauen und Entspannung zu fördern, da es eine beruhigende Wirkung auf den Körper und Geist hat.

Ruheräume

Unsere Ruheräume sind friedliche Oasen, die dazu einladen, sich zu erholen, neue Energie zu tanken und den Stress abzubauen. Atmen Sie den beruhigenden Duft unserer Lavendel-Tapete ein und lassen Sie sich von sanfter Musik und gedämpftem Licht in einen Zustand der tiefen Entspannung versetzen. Ob Sie ein buch Lesen, Meditieren oder einfach die friedliche Atmosphäre genießen, unser Entspannungsraum bietet den idealen Rückzugsort für Körper, Geist und Seele.

Salzsauna – Halotherapie 45°C

kann die Lungenfunktion verbessern, die Abwehrkräfte gegen Atemwegserkrankungen stärken und bei Beschwerden wie Asthma, Ekzemen und Psoriasis unterstützend wirken. Sie hilft, das innere Gleichgewicht wiederherzustellen und neue Energie zu tanken. Mit einer Luftfeuchtigkeit von etwa 20 % bis 40 % sorgt die Inhalation feinsten Salzpartikel (bekannt als Halotherapie) dafür, Schleimansammlungen zu lösen, Entzündungen zu lindern, die Atemwege zu reinigen und Bakterien in den Nebenhöhlen sowie der Lunge zu reduzieren.

Finnische Sauna 85°C

Die trockene Wärme von 85°C unterstützt die Muskelregeneration, fördert die Durchblutung und regt das Herz-Kreislauf-System an. Sie trägt zu erholsamem Schlaf und mentaler Stärke bei, wodurch die körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert wird. Die geringe Luftfeuchtigkeit unterstützt den Körper zu entgiften, Endorphine freizusetzen und tiefe Entspannung zu ermöglichen. Für einen erfrischenden Abschluss empfehlen wir eine eiskalte Dusche, um die Poren zu schließen und den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen.

Dampfbad 45°C

Der warme Dampf befreit die Atemwege, löst Schleim und lindert Erkältungs- sowie Allergiesymptome. Gleichzeitig öffnet das Schwitzen die Poren, reinigt die Haut und fördert ein klareres Hautbild. Die feuchte Wärme entspannt die Muskulatur, löst Verspannungen und unterstützt die Regeneration. Zudem wirkt das Dampfbad beruhigend, reduziert Stress und verbessert die Schlafqualität.

Achten Sie darauf, nach der Nutzung der Spa`s genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen und sich zu entspannen.

Gruppen und Privat Lektionen

Wellness bedeutet im Peak Health Spa mehr als nur Entspannung. **Täglich um 15:00 Uhr** bieten wir kostenlose Gruppenkurse an. Auf Anfrage stehen auch Privatkurse wie Yoga, Pilates, Meditation und Pranayama Atemübungen zur Verfügung, geeignet für Anfänger bis Fortgeschrittene.

Yoga - Kombiniert körperliche Haltungen, Atemtechniken und Meditation, um das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist zu fördern. **Es steigert die Flexibilität, reduziert Stress und verbessert die Achtsamkeit.**

Pilates - Bietet ein gelenkschonendes, aber äußerst effektives Training für die Tiefenmuskulatur. Pilates **konzentriert sich auf die Stabilität des Rumpfes, den Muskeltonus sowie die allgemeine Körperhaltung**, was die Flexibilität fördert und Verletzungen vorbeugt.

Meditation - Fördert tiefe Entspannung, **geistige Klarheit und emotionale Balance**. Sie hilft, Stress abzubauen, die Achtsamkeit zu steigern und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern, indem sie den Geist beruhigt und die Konzentration stärkt.

Pranayama - Ist eine Atemtechnik, die hilft, den Atem zu kontrollieren, den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen. Sie fördert das Wohlbefinden und verbessert den Energiefluss im Körper.

Privatlektionen

Bieten Ihnen eine Individuell angepasste Anleitung, bei der der Fokus auf Flexibilität, Kraft und Achtsamkeit in Ihrem eigenen Tempo liegt. Mit Unterstützung durch einen Experten erhalten Sie gezielte Anpassungen, die Ihre Praxis vertiefen und Ihr körperliches sowie geistiges Wohlbefinden stärken.

Private Yoga oder Pilates Lektionen 60 Minuten | CHF 160

Private Meditation & Pranayama Atemübungen 30 Minuten | CHF 90

Gruppenlektionen

Schaffen ein unterstützendes Umfeld, in dem Sie Ihre Praxis gemeinsam mit Familie, Freunden oder Kollegen vertiefen können. Unter der Anleitung eines erfahrenen Experten werden Sie Ihre Stärke, Flexibilität und Achtsamkeit weiterentwickeln und gleichzeitig von der gemeinsamen Motivation und der positiven Energie der Gruppe profitieren.

Private Yoga oder Pilateslektionen: 2 - 5 persons 60 Minuten | CHF 180

6 - 10 persons 60 Minuten | CHF 240

Private Meditations & Pranayama Atemübungen:

2 - 5 persons 30 Minuten | CHF 100

6 - 10 persons

30 Minuten | CHF 120

Retreats

Peak Health bietet ganzheitliche Wellness-Retreats, die darauf abzielen, Ihr Wohlbefinden durch einen wissenschaftlich fundierten Ansatz zu fördern. Basierend auf der Peak Health Methode konzentrieren sich unsere Retreats auf die Optimierung Ihrer physischen, mentalen und emotionalen Gesundheit. Sie bieten eine erholsame Auszeit, um zur Ruhe zu kommen, und vermitteln Ihnen wertvolles Wissen, das Sie für eine nachhaltige Veränderung in Ihrem Alltag nutzen können.

Eingebettet in die atemberaubende Landschaft der Schweizer Alpen bieten die Peak Health Retreats den idealen Ort, um zur Ruhe zu kommen, neue Energie zu tanken und sich mit sich selbst in Einklang zu bringen. Tägliche Aktivitäten fördern den Kreislauf, reduzieren Stress und stärken Ihre körperliche sowie mentale Fitness, damit Sie gesunde Gewohnheiten entwickeln, die über Ihren Aufenthalt hinaus anhalten. Genießen Sie therapeutische Spa-Behandlungen, belebende Wanderungen, inspirierende Yogaeinheiten und nahrhafte Gerichte, die Ihr Wohlbefinden fördern.

Peak Health ist mehr als nur ein Retreat, es ist eine transformative Erfahrung, die Ihnen hilft, Ihre Sicht auf Gesundheit und Langlebigkeit zu verändern. Mit der Unterstützung von Experten, modernen Wellnessmethoden und einer ruhigen, inspirierenden Umgebung werden Sie sich stärker, ausgeglichener und tief revitalisiert fühlen. Sie verlassen das Retreat mit dem Wissen und Selbstvertrauen, einen gesünderen und erfüllteren Lebensstil zu führen.

Wir freuen uns darauf, Ihnen mehr Informationen über unsere Peak Health Retreats zur Verfügung zu stellen.

Etikette & Verhaltensregeln

Für die Sicherheit und die ungestörte Entspannung aller Gäste bitten wir Sie, stets die folgenden Richtlinien zu beachten:

Spa-Buchungen. Für Anfragen oder Reservierungen im Spa wählen Sie bitte die Nummer 109 oder wenden sich an die Rezeption unter der Nummer 100. Um Ihren bevorzugten Behandlungstermin zu sichern, empfehlen wir eine vorherige Buchung.

Kinder. Kinder unter 12 Jahren dürfen die Schwimmbäder nur in Begleitung eines Erwachsenen nutzen von 10.00 bis 18.00Uhr. Der Wellness Thermalbereich ist nur für Kinder ab 16 Jahren zugänglich.

Fitnesscenter. Bitte tragen Sie im Fitnessraum geeignete Indoor-Sportschuhe und praktische Trainingskleidung.

Vor der Ankunft im Spa. Wir empfehlen, Schmuck und Wertsachen vor dem Spabesuch im Zimmer zu hinterlassen. Für bessere Ergebnisse wird Männlichen Gästen empfohlen sich einen Tag vor der Gesichtsbehandlungen zu rasieren. Es ist ratsam, vor jeder Behandlung den Thermalbereich zu nutzen, um das Herz-Kreislaufsystem anzuregen für bessere Behandlungsergebnisse.

Bei Ihrer Ankunft im Spa. Für Gäste mit einem vereinbarten Behandlungs-Termin muss vorab ein Kontraindikationsformular ausgefüllt werden. Bitte erscheinen Sie 10 Minuten vor Ihrem Termin und duschen Sie vor der Nutzung der Nassbereiche sowie zwischen Sauna- und Dampfbadbesuchen, um ein sauberes und erfrischendes Erlebnis zu garantieren.

Verspätete Ankunft im Spa. Aus Rücksicht auf die Reservierungen anderer Gäste möchten wir darauf hinweisen, dass wir bei verspäteter Ankunft die geplante Behandlungszeit möglicherweise nicht verlängern können und der volle Betrag der Spa-Buchung berechnet wird.

Stornierungen. Jede Spa-Buchung kann bis zu 24 Stunden vor dem Termin geändert, verschoben oder storniert werden. Bei später Stornierung oder Nichterscheinen wird der volle Betrag der Spa-Buchung berechnet.

Im Spa. Aus Rücksicht anderer Gäste ist das Rauchen sowie die Nutzung von Mobiltelefonen im Spa nicht gestattet. Peak Health ist ein Ort der Ruhe und Harmonie. Leises Sprechen trägt dazu bei, eine friedliche Atmosphäre und einen entspannten Geist zu bewahren. Badebekleidung ist in den Poolbereichen erforderlich. In der Sauna und im Dampfbad muss immer ein Handtuch zwischen Ihrem Körper und der Bank liegen.

Während der Behandlung. Bitte teilen Sie Ihrem Therapeuten mit, wenn Sie sich unwohl fühlen, es zu warm, zu kalt,-oder der Druck zu leicht oder zu fest ist. Ihr Wohlbefinden hat für uns erste Priorität.

Nach der Behandlung. Wir empfehlen, mindestens sechs Stunden nach der Behandlung nicht in der Sonne zu liegen. Um Ihr Spa-Erlebnis auch zu Hause fortzusetzen, können Sie in unserem Spa-Shop eine Auswahl an Produkten entdecken. Das Spa-Team berät Sie gerne persönlich.

Zahlung. Für Hotelgäste werden alle Behandlungen auf das Zimmer gebucht und erscheinen auf der Rechnung bei der Abreise. Alle Behandlungen beinhalten die Mehrwertsteuer

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

EN

DE

FR



PEAK HEALTH

Offres de Bien-être

Piscine intérieure et extérieure : 8h à 01h

Traitements Spa : 11h à 20h

Installations de Bien-être : 11h à 20h

Spa Privé : 8h à 23h

Fitness : 24/2



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 240 par personne, CHF 440 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

Amélioration des Soins du Visage

Amélioration des 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 minutes | CHF 90

30 minutes | CHF 140

60 minutes | CHF 190

90 minutes | CHF 230

120 minutes | CHF 310

150 minutes | CHF 370

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 minutes | 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 supplémentaire | 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.

Expérience de 3 heures | CHF 720 pour deux

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 minutes | CHF 430

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 minutes | CHF 370

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 190

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 190

Café ou Cacao – Soins 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 minutes | CHF 230

Anti-C-Minceur - Soins 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 190

Soins Minceur aux Algues – Soins 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 minutes | CHF 190

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 230

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 190

90 minutes | CHF 230

Récupération Musculaire - Restaurer et Revitaliser

Raffermir 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 minutes | CHF 430

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 370

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 190

Glace - Soin 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 190

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 190 90 minutes | CHF 230

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 190 90 minutes | CHF 230

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 190 90 minutes | CHF 230

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 190 90 minutes | CHF 230

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 minutes | CHF 430

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 310

Régénération des Vernix - Soin du Visage

Biologique Recherche

Idéal pour les peaux sèches, matures ou abîmées, ce soin visage hydrate et revitalise 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 190

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 190

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 190 90 minutes | CHF 230

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 190 90 minutes | CHF 230

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 190 90 minutes | CHF 230

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 minutes | CHF 430

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 310

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 230

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 230

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 190

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 patchs 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 270

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 190 90 minutes | CHF 230

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 190

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 190

90 minutes | CHF 230

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 310

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 230

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 190

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 minutes | CHF 230 (pour 2 personnes) 45 minutes | CHF 360 (pour 2 personnes)

[Retour au Sommaire](#)

Amélioration des Soins du Visage

Éclat Instantané - Soins du Visage, anané - 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 90 (Supplémentaire) | CHF 140 (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 minutes | CHF 60 (Supplémentaire) | CHF 90 (Traitement à part)

Jambes Légères - Massage, *Biologique Recherche*

Rafraîchissez 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 minutes | 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 240

[Retour au Sommaire](#)

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 pourrions 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.

[Retour au Sommaire](#)

