

Spa – Soins du visage et du corps

Carte des soins

# des Lauzes

 **Le Spa**



[www.lalecheresbains.com](http://www.lalecheresbains.com)

Complexe thermal et hôtelier des Alpes

# O des Lauzes

## Le Spa

Nous avons choisi pour vous la gamme de soins visage Phyt's, complice de notre nature.

100% des ingrédients sont d'origine naturelle et bio.

**Nouveauté 2022** : Nous vous proposons de découvrir l'univers de La Sultane de Saba avec des produits authentiques, originaux, « made in France » et de ses soins du corps disponibles dans une palette éblouissante de parfums et de couleurs.

PHYT'S  
NATURE-ESTHÉTIQUE



La Sultane de Saba



Accès à partir de 16 ans accompagné d'un adulte, 18 ans pour les soins. Un peignoir vous sera fourni à votre arrivée. L'accès au spa se fait par la réception de l'hôtel Radiana. En cas d'annulation, nous vous remercions de nous informer au plus tôt. Tarifs valables jusqu'au 19/11/2022. Le Spa Ô des Lauzes se réserve le droit de modifier ses tarifs et ses horaires en cas de force majeure.

### LES OFFRES DU MOIS\*

Décembre et avril : -20% sur la formule découverte Au fil l'Ô

Janvier et novembre : -15% sur les soins du visage

Février et octobre : -15% sur les produits boutique

Mars : -15% sur le rituel du hammam

Mai : -15% sur les gommages corps

Juin et septembre : 1 entrée spa à 30 euros + une à 15 euros

\* Offres non valable pour l'achat de bons cadeaux

### Les soins

Soins du corps ..... 04

Soins du visage ..... 05

Massages ..... 06

Balnéothérapie ..... 08

### Les forfaits

Demi-journées ..... 10

# SOMMAIRE

Les séjours ..... 12

Fitness ..... 16

Espace aqua découverte ..... 17



### Horaires d'ouverture

Lundi, mardi, jeudi et vendredi : 13h30-20h

Mercredi et samedi : 10h-12h30 / 13h30-20h

Dimanche : 10h-18h

# Soins + du Corps

## Au savon noir à l'eucalyptus

**NOUVEAU !** La Sultane de Saba

Associé à l'action du gant kessa traditionnel, le savon noir, pâte d'olive onctueuse et émoullissante, offre une exfoliation efficace pour une peau douce et purifiée de ses toxines. Gant kessa offert en fin de soin.

**25' : 47 euros**

## Watermass

Ce soin amincissant et novateur combine les effets d'une eau tiède et des huiles essentielles. Au fil des séances le corps et regalbé et la perte de poids significative.

**25' : 56 euros**

**6 séances : 303 euros**

**10 séances : 476 euros**

## Gommages corps

### Aux protéines de soie La Sultane de Saba

Gommage doux aux propriétés lissantes et fortifiantes. Élimine les peaux mortes en maintenant l'hydratation de la peau et laisse un voile délicatement parfumé.

### 2 senteurs au choix :

thé vert gingembre ou fleur d'oranger.

**25' : 47 euros**

## Soin cryogénique

Ce soin rafraîchissant soulage la sensation de jambes lourdes et procure un effet de légèreté.

**25' : 44 euros**

# + Soins du Visage

## Pour elle...

### Soin coup d'éclat PHYT'S

Pour rafraîchir un teint fatigué en un clin d'œil, ce soin, composé d'un démaquillage, d'un gommage et de l'application d'un masque, vous donnera un effet bonne mine.

**25' : 49 euros**

### Soin embellissant PHYT'S

Adapté selon votre type de peau, ce soin ressource intensément et apporte à votre visage éclat et beauté.

**50' : 79 euros**

## Pour lui

### Soin express PHYT'S

En un temps record, ce soin du visage vous permettra de retrouver une peau nette, radieuse et éclatante.

**25' : 49 euros**



### Soin hydratation intense PHYT'S

Ce soin complet va repulper, réhydrater et donner un coup d'éclat immédiat à votre visage grâce à l'acide hyaluronique d'origine végétale.

**50' : 83 euros**

### Soin éclat instantané à la rose

**NOUVEAU !** La Sultane de Saba

Effet bonne mine hydratant. Pour tous types de peaux. Réveille la peau et lui redonne éclat et douceur.

**50' : 69 euros**

### Soin éclat immédiat PHYT'S

Les spécificités de la peau des hommes et les agressions extérieures nécessitent un soin élaboré rien que pour vous messieurs. Il nettoie, oxygène et unifie le teint.

**50' : 79 euros**

# Massages

## Massage signature

La Sulzane de Saba **NOUVEAU !**

Par la volupté de ses mouvements et la fluidité de ses manœuvres, ce massage est une approche globale qui vise à donner une sensation d'évasion et de bien-être total. Au travers de différentes techniques d'étirements, il enveloppe le tracé musculaire du corps en insistant sur les points réflexes et les terminaisons nerveuses, tout en suivant les lignes des méridiens. Le corps tend à se libérer de ses tensions.

**50' : 84 euros**

## Massage signature Aqualys

Le protocole de ce massage a été pensé tout spécialement pour le spa Ô des Lauzes. Il est réalisé avec des mouvements amples et lissants accompagnés d'étirements, qui instaurent un réel état de confiance.

**50' : 84 euros**

## Massage Akwaterra

Décontraction musculaire, dissipation des tensions... Les pochons en céramiques sont remplis d'eau chaude. La chaleur diffusée lors du massage accentue les bénéfices des huiles essentielles.

**50' : 84 euros**

## Massage ayurvédique

Ce massage tonique et énergisant vous aidera à retrouver énergie et vitalité.

**50' : 84 euros**

## Massage à la bougie

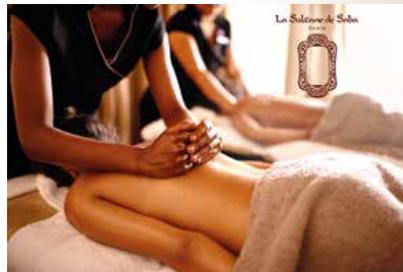
Véritable trésor de volupté, la bougie fond en huile de massage tiède et délicatement parfumée, laissant un incomparable effet satiné sur votre peau.

**50' : 84 euros**

## Massage aux pierres chaudes

Pratiqué avec des pierres chaudes d'origines volcaniques, ce massage vous conduit à un état de relaxation profonde.

**50' : 84 euros**



## Massage californien

Ce massage relaxant pour l'ensemble du corps est basé sur la détente, le confort et le bien-être

**50' : 84 euros**

## Massage prénatal

Un doux moment destiné aux futures mamans pour réduire la fatigue et soulager les tensions. Peut être réalisé entre le 3e et le 8e mois de grossesse.

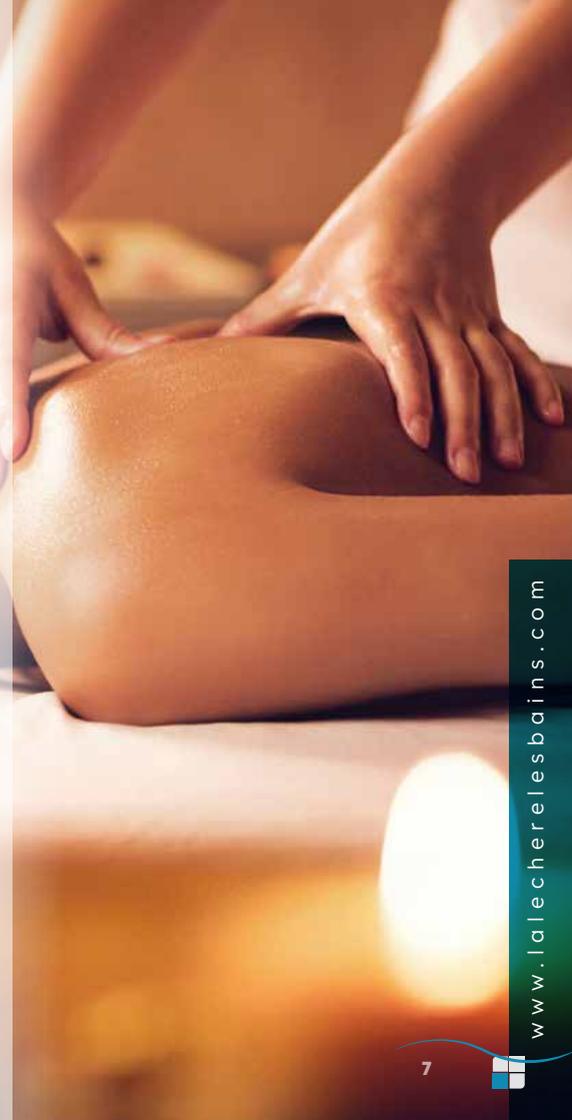
**25' : 57 euros**

**50' : 86 euros**

## Massages sur-mesure **NOUVEAU !**

Avec ce massage personnalisé, intuitif, à l'écoute de votre corps et sur-mesure vous choisissez : les zones massées, l'intensité de la pression, les parfums de votre huile et les effets attendus.

**20' : 51 euros**



# Balnéothérapie

## Bains avec chromothérapie + Douches

### Bain bouillonnant ou hydromassant

Immergé dans l'eau thermale, le bouillonnement constant agit sur la microcirculation alors que le bain hydromassant stimule la circulation et tonifie les tissus par des jets le long du corps.

**10' : 30 euros**

### Bain bouillonnant ou hydromassant aux huiles essentielles

L'huile de bain relaxante va adoucir votre peau et parfumer votre bain.

**10' : 31 euros**

### Douche massante

Une pluie d'eau tiède effectue un massage par vagues successives de la nuque au bas du dos pour un effet décontracturant et relaxant.

**10' : 29 euros**

### Douche au jet

Avec des effets tonifiants, décontractants et myolaxants, cette douche raffermi et réalise un véritable massage des tissus.

**10' : 31 euros**

**6 séances 149 euros**

### Kneipp

Cette douche, localisée au niveau des jambes, stimule la microcirculation cutanée grâce à son effet « douche écossaise ». Des cycles chauds puis froids laissent une impression de légèreté qui perdure longtemps après le soin.

**10' : 29 euros**

# Enveloppements

### A l'argile pour éliminer les toxines

Extraite sur le territoire français, l'argile pure est malaxée avec l'eau thermale pour composer une texture crémeuse. Elle est appliquée à 39° environ.

**20' : 40 euros**

### Aux 3 thés pour hydrater et apaiser

Cet enveloppement contient un extrait de 3 thés de Chine (blanc, vert et noir), riches en tanins antioxydants qui se complètent. Il contribue à lutter contre le vieillissement de la peau.

**20' : 43 euros**



### Medyjet & musicothérapie **NOUVEAU !**

Habillé, allongez-vous sur la surface douce et agréablement chauffée du Medyjet. Une sélection de massages par jets d'eau sous pression immergés vous sera proposée pour un maximum de détente. Vous serez accompagné par une séance de musicothérapie qui vous plongera dans une relaxation profonde.

**15' : 33 euros**

**Retrouvez toutes les vertus des eaux thermales de La Léchère-les-Bains dans nos bassins, bains et enveloppements.**

# Soins en demi-journée

Composez votre après-midi comme vous le souhaitez en faisant votre choix parmi les soins à la carte (pages 4 à 9)

## Festival de l'Ö - 39 euros

Un menu Festival au restaurant l'Ö à la bouche + un accès de 2h30 à l'espace Aqua Découverte.

## Ö Délice - 73 euros

Un menu Festival au restaurant l'Ö à la bouche + un massage sur-mesure\*.

## Découverte au fil de l'Ö - 79 euros

3 soins de balnéothérapie.

## Parenthèse détente - 92 euros

2 soins de balnéothérapie + un massage sur-mesure\* ou un soin du visage de 25'

## Le rituel du Hammam - 88 euros

La Sultane de Saba **NOUVEAU !**

Après une séance de hammam, gommage au gant kessa avec savon noir à l'eucalyptus puis un massage sur-mesure\*.

## Parenthèse relaxante - 122 euros

2 soins de balnéothérapie + un massage au choix de 50' ou un soin du visage de 50'.

\*voir page 7

# Formules de 2 à 6 jours

Prix des soins par personne, hors hébergement avec un accès de 2h30 à l'espace Aqua Découverte

## Évasion 3 jours

- 2 massages sur-mesure\*
- 2 enveloppements d'argile
- 3 bains hydromassants avec chromothérapie
- 1 douche massante
- 1 séance de Medyjet avec musicothérapie

**3 soins/ jour - 243 euros**

## Bien-être 6 jours

- 4 massages sur-mesure\*
- 2 enveloppements d'argile
- 6 bains hydromassants avec chromothérapie
- 4 bains bouillonnants avec chromothérapie
- 2 douches massantes

**3 soins/ jour - 476 euros**

\*voir page 7

# Séjours à l'hôtel radiana\*\*\* et au Spa O des Lauzes

Le week-end ou en semaine, optez pour un séjour vous procurant un maximum de confort et de dépaysement. Personnalisez-le en téléphonant au 04 79 22 61 61.



## Séjour spa – 69 euros

1 nuit avec petit déjeuner + 1 accès à l'espace Aqua Découverte.

## Séjour Essentiel – 120 euros

**2<sup>ème</sup> personne sans soin : 69 euros**

- 1 nuitée + 1 après-midi de soins comprenant :
- 1 massage sur-mesure\*
- 1 bain hydromassant avec chromothérapie

## Séjour Platine – 225 euros

1 nuitée avec un menu "Dîner du marché" accompagné d'une coupe de Champagne + 1 après-midi de soins comprenant :

- 1 massage sur-mesure\*
- 1 bain hydromassant avec chromothérapie
- 1 enveloppement d'argile
- 1 douche massante

\*voir page 7

Prix par personne en chambre double catégorie Élégance à l'hôtel Radiana\*\*\*.  
Supplément single 20 euros/nuitée.

Soins dès le jour de votre arrivée (sauf séjour Escapade)

Tous les séjours comprennent un accès de 2h30 à l'espace Aqua Découverte le jour des soins.

# Séjours..+

## Séjour Escapade – 171 euros

**2<sup>ème</sup> personne sans soin : 138 euros**

2 nuitées + 1 après-midi de soins  
comprenant :

- 1 massage sur-mesure\*
- 1 bain hydromassant avec  
chromothérapie

si arrivée le samedi, soins le jour même.

## Séjour Escalé – 235 euros

**2<sup>ème</sup> personne sans soin : 139 euros**

2 nuitées + 2 après-midis de soins  
comprenant :

- 1 massage sur-mesure\*
- 2 bains bouillonnants avec  
chromothérapie
- 1 enveloppement d'argile

## Séjour Escapade Plus – 297 euros

**2<sup>ème</sup> personne sans soin : 186 euros**

3 nuitées + 2 après-midis de soins  
comprenant :

- 2 massages sur-mesure\*
- 1 bain hydromassant avec  
chromothérapie
- 1 enveloppement d'argile

\*voir page 7



## Séjour Évasion – 379 euros

**2<sup>ème</sup> personne sans soin : 186 euros**

3 nuitées + 3 après-midis de soins  
comprenant :

- 2 massages sur-mesure\*
- 3 bains hydromassants avec  
chromothérapie
- 2 enveloppements d'argile
- 1 douche massante
- 1 séance de Medyjet avec  
musicothérapie.

## Séjour Bien-être – 719 euros

**2<sup>ème</sup> personne sans soin : 311 euros**

6 nuitées + 6 après-midis de soins  
comprenant :

- 4 massages sur-mesure\*
- 6 bains hydromassants avec  
chromothérapie
- 4 bains bouillonnants avec  
chromothérapie
- 2 enveloppements d'argile
- 2 douches massantes

\*voir page 7

# Espace Fitness

## Salle comprenant :

- 2 tapis de marche/course
- 2 plateformes oscillante Sismo fitness
- 1 pôle musculation complet
- 2 rameurs
- 1 vélo elliptique
- 2 vélos

## Horaires

- Tous les jours : 10h-12h/13h-20h
- Le dimanche 10h - 18h

## Tarifs

- Entrée : 5 euros
- Trimestre : 40 euros
- Année : 99 euros

# Espace Aqua-Découverte

## L'espace Aqua Découverte comprend :

- 1 bassin de relaxation et à contre-courant
- 1 bassin grotte
- 1 bassin à thème
- 2 jacuzzis (intérieur et extérieur)
- 2 saunas
- 2 hammams
- 1 solarium

## Tarifs : 2h30

- Solo : 30 euros
- Duo : 54 euros
- 5 entrées solos : 128 euros
- 10 entrées solos : 239 euros

## Horaires

- Lundi : 13h30 - 20h
- Mardi : 13h30 - 20h
- Mercredi : 10h-12h30 / 13h30-20h
- Jeudi : 13h30 - 20h
- Vendredi : 13h30 - 20h
- Samedi : 10h-12h30 / 13h30-20h
- Dimanche : 10h - 18h

*Les bassins ferment 15 minutes avant la fermeture de l'établissement.*

# Ostéopathie

## Aquatique Thermale

Les principes de l'ostéopathie aquatique thermale sont les mêmes que ceux de l'ostéopathie classique (sur table).

Grâce aux flotteurs ergonomiques au niveau de la nuque et des chevilles, le patient est en apesanteur dans l'eau thermale à environ 35 °C. Juliette Vallier crée ainsi un univers aquatique maternel et sécurisant, qui permet aux patients de se détendre et de lâcher prise.

Le travail en trois dimensions produit un relâchement tissulaire profond ; les résultats sont décuplés et le bien-être thérapeutique optimal ! Spécialisée en gynécologie, périnatalité et pédiatrie, elle peut prendre en charge votre enfant en ostéopathie classique.



### Déroulement des séances

Une séance d'ostéopathie aquatique thermale est toujours précédée d'une séance en ostéopathie classique sur table. La thérapeute et le patient sont seuls dans le bassin privaté du spa thermal Ô des Lauzes. Les techniques ostéopathiques pratiquées par Juliette sont douces et adaptées à la pathologie de chacun. C'est un vrai moment pour soi !

### Bienfaits combinés de l'ostéopathie aquatique thermale

Les séances en eau thermale décuplent les effets anti-inflammatoires, anti-douleurs, anti-stress ; elles régulent le sommeil, aident à la respiration profonde et soulagent la majorité des pathologies. L'eau est un vecteur émotionnel et permet donc de traiter les troubles psychosomatiques, émotionnels et comportementaux.

### Pathologies traitées (liste non exhaustive)

- Douleurs rhumatismales et post-traumatiques
- Douleurs nerveuses
- Douleurs circulatoires
- Troubles ORL
- Douleurs digestives
- Douleurs respiratoires
- Troubles d'ordre général : stress, migraine, vertiges, sommeil...
- Troubles émotionnels : excès de colère, tristesse, phobies (dont l'aquaphobie), burn-out, manque d'énergie...
- Bilan post-opératoire
- Troubles gynécologiques
- Bilan post-accouchement

### Tarifs

#### Ostéopathie classique :

- Adulte **50 €**
- Enfant de - 12 ans : **40 €**

#### Ostéopathie aquatique :

- **70 €**
- Les séances peuvent être prises en charge par les mutuelles

### Renseignements et réservations

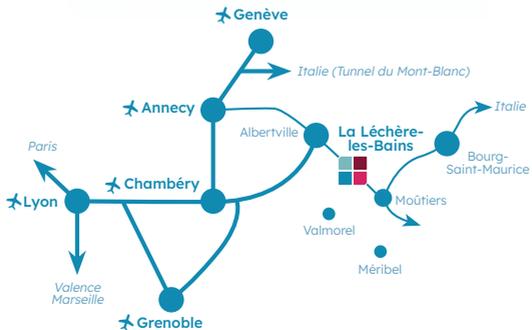
Juliette VALLIER : **06 10 70 00 88**  
[www.osteopathe-aquatique-savoie.fr](http://www.osteopathe-aquatique-savoie.fr)





# O des Lauzes

**Le Spa**



**Spa Ô des Lauzes**  
**309 chemin des marronniers**  
**73260 La Léchère**

**www.lalecherelesbains.com**  
 Complexe thermal et hôtelier des Alpes

Réservation :  
**+33 (0)4 79 22 44 16**  
[spa@lalecherelesbains.com](mailto:spa@lalecherelesbains.com)