



DO SOMETHING  
TODAY THAT  
YOUR FUTURE  
SELF WILL  
THANK YOU FOR.

*Our actions and decisions today will shape  
the way we will be living in the future.*

# La détente Alpine par excellence

Niché au coeur des Alpes, Ce lieu unique saura vous séduire par son charme exceptionnel et authentique. A l'alpage Spa tout est mis en place pour vous offrir un voyage sensoriel inoubliable.

*Nestled in the heart of the Alps, This unique place will seduce you with its exceptional and authentic charms. Everything is in place at the Spa Alpage to offer you an unforgettable sensory journey.*

## HORMETA

Les soins du visage / facials

Page 4

## COMFORT ZONE

les soins du visage Sacred Nature / sacred nature facials

Page 5

Les massages / massages

Page 6

## LES RITUELS / RITUALS

Page 7

## SOINS ESTHETIQUES / AESTHETICS TREATMENTS

Page 8

## LES ENFANTS & LES ADOLESCENTS / KIDS & TEENAGERS

Page 10

## L'ESPACE PISCINE & WELLNESS / SWIMMING POOL & WELLNESS

Page 12

# Bienvenue à la maison

# Welcome Home

# La beauté sur mesure by Hormeta

## Notre soin sur mesure / Be-spoke facial

Un soin sur mesure alliant l'efficacité des produits Hormeta à l'expertise de nos praticiennes. Que vous ayez envie de pureté, d'éclat, d'hydratation, de nutrition, d'apaisement, d'anti âge, ou bien tout cela à la fois, nous saurons répondre à vos besoins et aux besoins de votre peau.

*A tailor-made treatment combining the effectiveness of Hormeta products with the expertise of our practitioners. Whether you are looking for purity, radiance, hydration, nutrition, soothing, anti-aging, or all of the above, we will meet your needs and the needs of your skin.*

45minutes / 60 minutes / 1h15      170.- / 200.- / 230.-

## Nos Soins d'Exception

### Massage KOBIDO

Ce soin ancestral Japonais qui apporte un effet lifting immédiat. Après la séance, la peau est rebondie, le teint plus frais, l'ovale du visage redessiné.

*This ancestral Japanese treatment provides an immediate lifting effect. After the session. The skin is plumped up, the complexion fresher and thee redefined.*

60 minutes      180.-

### Source ingénieuse COLLAGENE & MPC

Soin anti-âge au collagène pour repousser toujours plus les limites du temps grâce à des actifs performants et soigneusement sélectionnés. Raffermit, lisse les rides et ridules, et réhydrate l'épiderme. La peau retrouve sa beauté originelle.

*Anti-aging beauty care with collagen to push further the limits of time thanks to powerfull and carfully selected active ingredients. smooth wrinkles, fine lines and moisturise epidermis. The skin recovers its original beauty.*

1h15      230.-

### Le Soin Excellence KO-Ilagène

Nous avons mis au point un soin d'exception qui allie la performance redoutable du massage Kobido à l'efficacité du masque collagène. Un soin anti-âge puissant pour retarder au maximum les effets du temps.

*We have developed an exceptional treatment that combines the formidable performance of the Kobido massage with the effectiveness of the collagen mask. A powerful anti-aging treatment to delay the effects of time as long as possible.*

1h45      290.-

# [Sacred Nature]

Soin bio-régénérant organic pour une peau jeune et souple  
*Bio-regenerative skincare for youthfull and resilient skin*

## SACRED NATURE REGENERATIVE ELIXIR

Ce soin du visage Pro-Youth contient notre antioxydant exclusif Scientific Garden Extract™. Nous proposons une sélection personnalisée d'un masque facial pour un effet lifting, ou pour éliminer les impuretés et équilibrer la production d'huile. Le massage exclusif Regener-Lift complète et améliore l'expérience.

*This Pro-Youth Facial features our proprietary antioxidant Scientific Garden Extract™. We offer a personalized selection of a facial mask for a lifting effect, or to remove impurities and balance oil production. The exclusive Regener-Lift Massage completes and enhances the experience.*

45 minutes 170.-

## SACRED NATURE REGENERATIVE HYDRA

Un soin du visage express pour une hydratation et un éclat instantanés, utilisant un antioxydant exclusif Scientific Garden Extract™ et une technique de régénération unique en 7 étapes pour une peau repulpée, fraîche et belle.

*An express facial for instant hydration and radiance, using proprietary antioxidant Scientific Garden Extract™ and a unique 7-step Regeneration Technique for plump, dewy and beautiful skin.*

30 minutes 130.-

### ADD-ON

Complétez votre soin du visage avec les prestations suivantes

*Complete your facial with the following services:*

Hands or Feet Mask

15.- / 15.-

Face Mask

Classic / Collagène

20.- / 50.-

Massage dos / back massage

20min / 85.-



# Les massages

## SOIN TRANQUILITY PRO SLEEP

Soin très doux qui soulage les tensions et favorise le sommeil et l'équilibre interne.

*A gentle treatment that relieves tension and promotes sleep and inner balance.*

50 minutes 170.-

## HIMALAYA SALT STONE MASSAGE

Réservez au minimum 12h à l'avance

Une méthode de massage spéciale, avec des pierres de sels chaudes. Un soin exclusif détoxifiant et revitalisant pour le corps et l'esprit.

*An exclusif detoxifying and revitalising treatment for body and mind associate to a spécial massage method with hot salt stones to improve efficacy and pleasur.*

1h20 230.-

## MASSAGE SUR MESURE / Bespoke Massage

Nos praticiennes font appel à leurs merveilleuses compétences pour vous offrir un massage sur mesure et vous apporter toute la relaxation dont vous avez besoin.

*Our therapists use their wonderful skills to offer you a tailor-made massage and provide you with all the relaxation you need*

Relaxant

50 minutes / 80 minutes

170.- / 230.-

Sportif / deep

50 minutes / 80 minutes

190.- / 250.-

## MASSAGE SPÉCIFIQUES / Specific Massage

En fonction du savoir-faire de nos praticiennes, vous pouvez également demander les soins suivants : massage Thaïlandais, massage Balinais, réflexologie douce, massage ayurvédique réénergisant... Renseignements auprès du Spa.

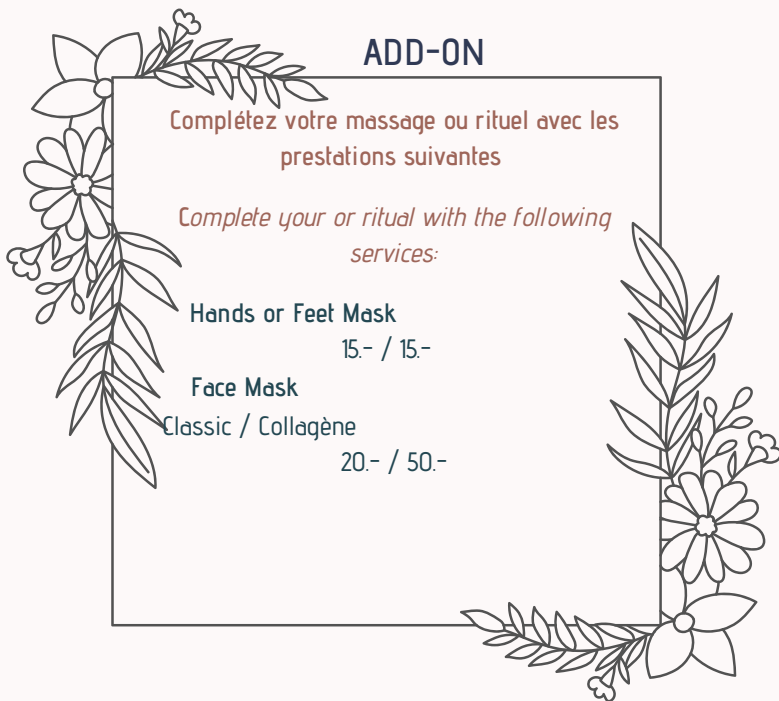
*Depending on the expertise of our practitioners, you can also request the following treatments: Thai massage, Balinese massage, gentle reflexology, re-energising Ayurvedic massage, etc. For more information, contact the Spa.*

# Les massages Silhouette

## 3 IN 1 HOT COLD TREATMENT

Combine l'action thermogénique et des concentrations élevées de caféine avec un massage vigoureux et une tonification. Recommandé en présence de cellulite.

1h20 250.-



## ADD-ON

Complétez votre massage ou rituel avec les prestations suivantes

*Complete your or ritual with the following services:*

Hands or Feet Mask

15.- / 15.-

Face Mask

Classic / Collagène

20.- / 50.-

## Les rituels

### HIMALAYA SALT STONES RITUEL

AUSSI EFFICACE QU'UNE CURE DETOX DE 3 JOURS, grâce à l'utilisation du sel de l'Himalaya sous sa forme la plus fine pour l'enveloppement, ainsi que sous sa forme de pierres de sel pour le massage.

*AS EFFECTIVE AS A 3 DAY DETOX CURE, thanks to the use of Himalayan salt in its finest form for the wrap, as well as in its salt stone form for the massage.*

1h50 300.-

### TRANQUILLITY PRO SLEEP RITUEL

Le rituel ultra doux pour votre corps et votre esprit qui associe le soin Tranquillity à la finesse du sable volcanique

*The ultra-gentle ritual for your body and mind that combines Tranquillity treatment with the finesse of volcanic sand*

1h20 250.-

### Rituel Signature

Ce rituel commence par un gommage au sel des Alpes, se poursuit avec un enveloppement auto-chauffant avant de se laisser bercer par un massage relaxant de 50 ou 80 minutes

*This ritual begins with an Alpine salt scrub, followed by a self-warming body wrap before a relaxing 50 or 80 minute massage.*

1h50 / 2h20

320.- / 370.-

# Le rituel sur mesure / Bespoke Ritual

Composez votre rituel sur mesure avec le gommage et/ou l'enveloppement ainsi que le massage de votre choix

*Compose your own customised ritual with the scrub and/or wrap and the massage of your choice*

## GOMMAGE & ENVELOPPEMENT

Gommage au sel des alpes, gommage volcanique / Enveloppement au sel des Alpes ou de l'Himalaya, à la boue auto-chauffante, nourrissant

*Alps salt scrub, volcanic scrub, salt and marin seaweeds scrub / Alps or Himalaya salt wrap, self-heated mud, salt, nourishing*

50 minutes 200.-

## GOMMAGE ou ENVELOPPEMENT & MASSAGE

Associez le gommage ou l'enveloppement avec le massage de votre choix

*Combine the scrub or wrap with the massage of your choice*

Avec un massage relaxant

1h20

250.-

Avec un massage sportif - deep

1h20

270.-

## GOMMAGE, ENVELOPPEMENT & MASSAGE

Associez le gommage & l'enveloppement avec le massage de votre choix

*Combine the scrub & wrap with the massage of your choice*

Avec un massage relaxant

1h50 / 2h20

320.- / 370.-

Avec un massage sportif - deep

1h50 / 2h20

340 / 390.-



# Les soins esthétiques / aesthetics treatments

## Les épilations / Waxing

Sourcils, lèvres ou menton / face

25.-

Demi-jambes / half legs

55.-

Jambes complètes / legs

80.-

Bikini classique

40.-

Bikini brésilien

60.-

Bikini intégral

80.-

Aisselle / armpit

35.-

Avant-bras / bras / arm - forearm

45.- / 60.-



# Soins mains et pieds

*Durées approximatives, à titre d'information / Approximate durations, for information only*

## MANUCURE EXPRESS

Soin de l'ongle et des cuticules / Nail & cuticules cares 30 min 70.-

## PEDICURE EXPRESS

Soin de l'ongle et des cuticules / Nail & cuticules cares 40 min 80.-

## SPECIALIST SOIN DES MAINS

Un soin des mains revitalisant et régénérant pour des mains plus belles et plus douces.

*Revitalising and regenerating hand treatment for beautiful and soft hands* 35 min 80.-

*Avec manucure express / with expres manicure*

50 min 120.-

## SPECIALIST SOIN DES PIEDS

Action lissante et de nutrition en profondeur pour des pieds parfaits et doux.

*Smoothing and nourishing care for perfectly soft feet* 45 min 90.-

*Avec pédicure express / With express pedicure*

70 min 140.-

*La pose de vernis classique ou de vernis semi permanent est en supplément / The application of classic varnish or semi-permanent varnish is extra*

## POSE ET DEPOSE

Pose de vernis O.P.I classique 40.-

Pose de vernis O.P.I Gel Color 70.-

Dépose vernis semi-permanent 40.-





## Le spa des enfants et des adolescents



# Les soins de 3 à 9 ans

## MA DOUCE FRIMOUSSE / SWEET LITTLE FACE

1er soin visage bio pour enfant, dans le respect de la morphologie de l'enfant

*1st organic face care for children while respecting the child's morphology*

20 minutes 80.-

## MON SOIN RELAX / MY RELAXING CARE

1er massage bio pour enfant. Favorise la détente, le repos et la confiance en soi, dans le respect de l'intimité de l'enfant

*1st organic massage for children. Promotes relaxation, rest and self-confidence, while respecting the child's privacy*

20 minutes 80.-

## DOIGTS DE FEE ou HAPPY FEET

Soin des mains ou des pieds avec limage des ongles, massages et pose de vernis

*Hand or foot care with nail filing, massages and nail polish application*

20 minutes 60.-

# Les soins de 10 à 16 ans

## SOIN DU VISAGE EXPRESS by Hormeta

Un soin du visage hydratant, apaisant ou purifiant personnalisé et adapté à la peau des jeunes adultes

A hydrating, soothing or purifying facial treatment personalized and adapted to the skin of young adults

20 minutes 110.-

## SOIN DU VISAGE by Hormeta

Un soin du visage hydratant, apaisant ou purifiant personnalisé et adapté à la peau des jeunes adultes. (avec extraction des comédons si nécessaire)

A hydrating, soothing or purifying facial treatment personalized and adapted to the skin of young adults. (with extraction of comedones if necessary)

45 minutes 160.-

## MASSAGE DOS OU JAMBES

Massage relaxant pour une zone du corps au choix : dos / jambes / épaules, nuque et cuir chevelu / visage et cuir chevelu

Relaxing massage for the zone you wanted : back / legs / shoulders neck and head / face and head

20 minutes 85.-

## MASSAGE RELAXANT

Nos praticiennes font appel à leurs merveilleuses compétences pour vous offrir un massage sur mesure adapté aux jeunes adultes.

Our therapists use their wonderful skills to offer you a tailor-made massage specially made for young adults

50 minutes 150.-

# Espace piscine & Wellness

Accès avec un soin de moins de CHF170	60.-
Accès avec un soin entre CHF170 et CHF250	40.-
Accès avec un soin de 250chf et plus	Offert
Accès enfant de 4 à 12 ans	40.-
Abonnement 1 mois	1200.-
<i>20% sur les soins de minimum 50 minutes</i>	
Abonnement saison hiver du 01.12 au 31.03	3500.-
<i>20% sur les soins de minimum 50 minutes + un massage de 50 minutes offert</i>	

*Sous réserve de disponibilités et sur réservation au préalable.*

*En fonction du taux de fréquentation de nos établissements nous nous réservons le droit de vous refuser l'accès à l'espace piscine malgré la réservation d'un ou plusieurs soin(s)*

# Swimming pool & Wellness Area

Access with a treatment under value CHF170	60.-
Access with a treatment of value between CHF 170 & CHF250	40.-
Access with a treatment upper value CHF250	Offered
Access for children between 4 to 12	40.-
Membership 1 month	1200.-
<i>20% on treatments of at least 50 minutes</i>	
Membership summer's season from 01.12 to 31.03	3500.-
<i>20% on treatments of at least 50 minutes + a 50 minutes massage offered</i>	

*Subject to availability and prior booking.*

*Depending on the number of guests in our establishments, we reserve the right to refuse you the access to the pool area despite the booking of one or more treatment(s)*

# Règlement, hygiène & sécurité

- Toute prestation non annulée 24H à l'avance sera facturée dans sa totalité
- Pour le bon déroulement des soins nous vous prions de vous rendre au SPA 15 minutes avant l'heure de votre rendez-vous.
- En cas de retard de votre part, et par égard pour les rendez-vous suivants, votre soin pourrait être écourté et sera dû dans sa totalité.
- **Tout comportement inapproprié durant un massage mettra un terme à celui-ci de manière immédiate et la prestation sera due dans sa totalité.**
- Le SPA est un espace de détente, merci de respecter le silence et la sérénité des lieux
- L'usage du portable ou de tout autres appareil pouvant occasionner un gêne est interdit.
- Laissez vos chaussures à l'entrée de l'espace piscine et du SPA.
- La douche est obligatoire avant la piscine, le hammam et le sauna.
- Les enfants de moins de 16 ans n'ont pas accès au sauna et au hammam.
- Le port du maillot de bain est obligatoire dans le sauna et hammam ainsi qu'une serviette pour l'assise.
- Nous déclinons toute responsabilité en cas de vol ou d'accident.

## Rules, hygiene & safety

- Any service not cancelled 24 hours in advanced will be fully invoiced.
- Please arrive 10 minutes prior to scheduled treatment.
- In the event of delay on your part, and for the sake of the following appointments, your treatment could be cut short and will be fully invoiced
- **Inappropriate behavior will lead to an immediate cancellation of treatment and full price will be charged.**
- Thank you to respect the silence and tranquility of the Spa area.
- The use of cellphone or any other device that may cause discomfort is prohibited.
- Leave your shoes at the entrance of the pool and wellness area.
- It is mandatory to shower before using the jacuzzi, pool, sauna and Turkish bath.
- Children under the age of 16 are not allowed in the sauna and Turkish bath.
- The use of swimming suit is mandatory in the sauna and Turkish bath as well as a towel to sit on.
- We decline all responsibility in the event of an accident or theft

# Contact

Hostellerie du Pas de l'Ours, Relais & Châteaux

[contact@pasdelours.ch](mailto:contact@pasdelours.ch)

T. 027 485 93 33

Ligne directe depuis la chambre

N° 337

Hôtel de l'Etrier

[info@hoteletrier.ch](mailto:info@hoteletrier.ch)

T. 027 485 44 00

Ligne directe depuis la chambre

N° 117

Le Spa l'Alpage

[spa-lalpage@bluewin.ch](mailto:spa-lalpage@bluewin.ch)

Route du Pas de l'Ours 31

3963 Crans-Montana

Suisse

**Réservation en ligne / *On-line booking***

