



CARTE DES SOINS
TREATMENT MENU



Votre arrivée au Spa / *Your arrival at the spa*

Nous vous invitons à vous présenter 10 minutes avant l'heure de votre rendez-vous. Tout retard entraînera une diminution de la durée du soin sans qu'aucune réduction de prix ne soit appliquée.

We recommend that you check in at the spa reception at least 10 minutes prior to your first scheduled appointment. Please note that late arrivals will not receive an extension of the scheduled treatment and the service will be fully charged.

Service en chambre / *In-room services*

Les massages, beauté des mains et des pieds peuvent avoir lieu dans votre chambre sur demande. Pour ce service, un supplément de 50 € par soin vous sera facturé.

Massages, manicures, pedicures can be booked as in-room services. This service has a supplement of 50 €, in addition to the treatment.

Politique d'annulation / *Cancellation policy*

Si vous souhaitez annuler ou modifier votre rendez-vous, nous vous remercions de prévenir le Spa au moins 24h à l'avance. Passé ce délai le montant des soins sera intégralement facturé.

In case you need to cancel or reschedule your appointment, we kindly ask you to notify us at least 24 hours in advance to avoid a 100% charge.

Les Massages / Massages

Les Essentiels / Essentials

Massage Aromatique Relaxant / *Aromatic Relaxing Massage*

25 mn : 100 € 50 mn : 170 € 75 mn : 260 € €

Massage doux et enveloppant aux huiles essentielles choisies par vos soins pour un moment de détente absolue.
A gentle and enveloping massage with essential oils that you can choose for an absolute moment of relaxation.

Massage Suédois / *Swedish Massage*

25 mn : 100 € 50 mn : 170 € 75 mn : 260 € €

Massage tonifiant alternant mouvements légers et dynamiques visant à relaxer le corps en atténuant les tensions musculaires et en favorisant la circulation sanguine.

An invigorating massage which alternates gentle and dynamic movements to relax the body, release muscle tension and improve blood circulation.

Massage Deep Tissue / *Deep Tissue Massage*

25 mn : 100 € 50 mn : 170 € 75 mn : 260 € €

Massage profond des tissus musculaires accompagné d'étirements, en insistant sur les zones douloureuses et contracturées du corps.
A deep massage combined with stretching, which focuses on the deeper layers of muscle tissue, releasing knots and tension.

Massage Après-ski / *Après-ski Massage*

25 mn : 100 € 50 mn : 170 € 75 mn : 260 € €

Massage de récupération localisé, permettant de soulager courbatures et tensions musculaires en favorisant l'élimination des toxines, afin d'optimiser la pratique d'activités physiques.

A localised recovery massage promoting optimum physical activity, focusing on your specific needs to relieve stiffness and spasms and stimulate the elimination of toxins.

Les Spécifiques / Specific massages

Massage Jet Lag / *Jet Lag Massage*

50 mn : 170 € 75 mn : 260 € €

Massage permettant de retrouver une énergie positive et de combattre les effets du décalage horaire. Évacue le stress lié aux déplacements, équilibre l'horloge biologique afin de retrouver un sommeil réparateur, relâche les tensions et aide à renforcer la vitalité.

Massage to replenish your energy levels and counteract the unpleasant effects of crossing time zones. Eliminates travel stress, balances your body clock to promote restful sleep and helps relieve tension and boost vitality.

Drainage Lymphatique / *Lymphatic massage*

50 mn : 170 € 75 mn : 260 € €

Doux massage favorisant la circulation du système lymphatique afin de détoxifier le corps et soulager la sensation de jambes lourdes.

A gentle massage that stimulates the lymphatic system to detoxify the body and to relieve the feeling of "heavy legs".

Massage Minceur-Fermeté / *Slimming-Firming massage*

50 mn : 170 €

Massage tonique, palper rouler manuel et pétrissage localisé dans le but de lisser la peau, raffermir et resculpter la silhouette.

A stimulating body massage combining manual palpating-rolling movements and deep kneading to smooth and firm the skin and re-sculpt contours.

Massage Femme Enceinte / *Pregnancy massage*

25 mn : 100 € 50 mn : 170 €

Massage délicat à l'huile de sésame permettant un relâchement des tensions au niveau du dos et des jambes.

À partir de 3 mois de grossesse uniquement.

A delicate massage with sesame oil to relieve tension in the back, neck and legs. Suitable from 3 months of pregnancy only.

Massage kinésithérapeutique / *Remedial massage*

50 mn : 190 €

Massage d'une région douloureuse du corps, par des techniques douces spécifiques de massage et de mobilisations.

Therapeutic body massage focusing on areas of pain. Performed with gentle and specific mobilisation massage techniques.

Les Massages du Monde / World massages

Massage aux Pierres Chaudes / *Hot stones massage*

75 mn : 260 € €

La douce chaleur des pierres de lave, le pouvoir énergétique des cristaux et les manœuvres enveloppantes procurent un relâchement physique et mental très profond et durable.

The soft warmth of volcanic stones, the energising power of crystals and an enveloping massage technique relax the body and mind to procure deep and lasting wellbeing.

Massage Balinaise / *Balinese Body Massage*

75 mn : 260 € €

Alliant douceur et puissance, rythmes rapides et lents, effleurages et pétrissages, techniques de digitopression, ce massage stimule et dynamise l'énergie du métabolisme.

A combination of gentleness and power, fast and slow rhythms, gentle and deep kneading movements and acupressure techniques, this massage stimulates and revitalizes metabolic energy.

Massage Thaï sur table / *Thai massage on table*

75 mn : 260 €

Étirements, postures de yoga et pressions, ce massage soulage les tensions musculaires et équilibre les énergies. Sans huile, et entièrement vêtu.

With stretching, yoga postures and acupressure, this massage relieves muscle tensions and rebalances energy channels. Without oils and fully dressed.

Réflexologie plantaire / *Foot reflexology*

50 mn : 170 € €

Consiste en un massage complet et minutieux des pieds et des mollets. Toutes les zones réflexes sont stimulées pour rééquilibrer les énergies, alléger l'esprit, afin d'apporter repos et sécurité.

A comprehensive and meticulous massage of feet and calves. All reflex points are stimulated to rebalance energy, revitalise the spirit and procure a sensation of relaxation and security.



Le Soin Signature Goji Spa

Goji Spa Signature Treatment

1h45 : 350 €

Rituel relaxant, reminéralisant, antioxydant et énergétique, inspiré des techniques de relaxation tibétaine pour une expérience hors du temps...

Votre peau sera délicatement exfoliée grâce au sel rose de l'Himalaya et aux huiles essentielles.

Le chant du bol tibétain vous fera voyager à travers un massage énergétique du corps associant mouvements lents et profonds, toniques et dynamisants pour évoluer vers une stimulation de vos points réflexes jusqu'au cuir chevelu...

La précieuse crème de Goji antioxydante sera utilisée pendant le massage et vous pourrez en déguster les baies accompagnées d'une infusion Himalaya afin de sublimer votre expérience Goji Spa et retrouver ainsi sérénité, harmonie et détente.

A relaxing, re-mineralising, antioxidant and revitalizing ritual inspired by Tibetan relaxation techniques for an out-of-time experience...

Your skin will be delicately exfoliated with Himalayan pink salt and essential oils.

The sound of the Tibetan bowl will take you on a journey through an energising full body massage combining slow and deep movements with fortifying and revitalizing movements, moving towards the stimulation of reflex points right up to the scalp...

Goji cream, precious and antioxidant, is used during the massage, and you can savour the berries accompanied by a Himalayan infusion to complete your Goji Spa experience, to find serenity, harmony and relaxation.

Les Soins du Corps / Body Treatments

Le Soin Body Detox / Body Detox Treatment

1h45 : 300 € €

Ce soin combine un gommage reminéralisant pour le corps au sel de la Mer Morte et huiles essentielles choisies, un massage du corps « sur mesure » à l'huile de sésame et un enveloppement détoxifiant à base de boue marine pendant que le cuir chevelu est délicatement massé.

Ce rituel est idéal afin de détoxifier l'organisme et améliorer l'apparence de la peau.

This treatment combines a re-mineralizing body exfoliation with Dead Sea salt and selected essential oils, a tailor-made massage with sesame oil, a detox sea mud body wrap while the scalp is gently massaged.

This ritual is the ideal treatment to detoxify the body and improve the appearance of the skin.

Gommage du corps au sel de la Mer Morte / Dead Sea salt body scrub

30 mn : 100 € €

Ce massage exfoliant du corps au sel de la Mer Morte élimine les cellules mortes. Les huiles essentielles et l'huile de sésame apportent hydratation et nutrition. La peau retrouve douceur, force et éclat.

This exfoliating body massage formulated with Dead Sea salt eliminates dead skin cells, the essential oils and sesame oil hydrate and nourish the skin. The skin is invigorated, softened, and radiant.

Enveloppement détoxifiant aux Algues / Detoxifying algae body wrap

45 mn : 150 € €

Améliore la circulation lymphatique, stimule le métabolisme et favorise l'élimination des toxines. Ce soin nettoie et purifie le corps. Pendant l'enveloppement, un massage relaxant du cuir chevelu sera réalisé pour relâcher les tensions.

Helps to improve lymphatic circulation, boosts the metabolism and increases the elimination of toxins.

This treatment cleanses and purifies the body. While cocooned in the algae, a scalp massage is given to help release tension.

Endermologie LPG Cellu M6

Objectif Minceur - Fermeté - Anti Cellulite / *Slimming, firming, cellulite smoothing treatment*

45 mn : 150 € €

Technique minceur brevetée pour une peau plus lisse, plus ferme et une silhouette resculptée.
A patented slimming treatment to smooth cellulite, firm the skin and resculpt the figure.

Objectif Drainage - Jambes légères / *Draining treatment-light legs*

30 mn : 120 € €

Stimule la circulation et procure une sensation de bien-être et de légèreté immédiate pour des jambes affinées et regalbées.
Stimulates circulation and delivers an immediate sensation of well-being and feeling of lightness, for slimmed and resculpted legs.

Objectif Récupération après le ski / *Après-ski recovery treatment*

30 mn : 120 €

Après l'effort, le réconfort d'un massage profond des muscles afin de chasser courbatures et contractures.
After exercise, the comfort of a deep muscle massage to fight stiffness and spasms.

Objectif Visage / *Face treatments*

de 15 mn à 45 mn : de 60 € à 150 €

Soin lift activateur éclat minute / *Glowing complexion lift treatment*

Soin lift regard / *Eye lift treatment*

Soin fermeté activateur de collagène / *Collagen activator firming treatment*

Soin redensifiant anti-rides / *Densifying anti-wrinkles treatment*

Collant / *Endermowear* : 30 €

Bilan / *Assessment session* : 100 €

Nos spécialistes LPG détermineront avec vous le programme le mieux adapté à vos besoins.
Our LPG specialists will determine the most appropriate treatment according to your objectives.

Prestations Esthétiques / *Esthetic Services*

EPILATIONS / *WAXING*

Sourcils - lèvres / <i>Eyebrows - lips</i>	30 €
Visage / <i>Face</i>	70 €
Maillot / <i>Bikini</i>	50 €
Maillot Brésilien / <i>Brazilian bikini</i>	60 €
Maillot Intégral / <i>Full bikini</i>	70 €
Aisselles / <i>Underarms</i>	40 €
Bras / <i>Arms</i>	50 €
1/2 Jambes / <i>Half legs</i>	60 €
Jambes complètes / <i>Full legs</i>	70 €
Dos / <i>Back</i>	60 €

MAQUILLAGE / *MAKE UP*

Mise en beauté / <i>Day glow</i>	90 €
Maquillage du soir / <i>Evening make up</i>	120 €
Teinture Cils, Sourcils / <i>Eyelashes, eyebrow dye</i>	50 €

MISE EN BEAUTÉ DES MAINS / *MANICURE*

Manucure Femme / <i>Female manicure</i>	75 €
Manucure Homme / <i>Male manicure</i>	60 €
Pose de vernis / <i>Nail polish application</i>	40 €
Vernis semi-permanent Shellac / <i>Shellac permanent nail polish application</i>	110 €
Dépose de vernis permanent / <i>Permanent nail polish removing</i>	20 €

MISE EN BEAUTÉ DES PIEDS / *PEDICURE*

Beauté des pieds Femme / <i>Female pedicure</i>	90 €
Beauté des pieds Homme / <i>Male pedicure</i>	75 €
Pose de vernis / <i>Nail polish application</i>	40 €
Vernis semi-permanent Shellac / <i>Shellac permanent nail polish application</i>	110 €
Dépose de vernis permanent / <i>Permanent nail polish removing</i>	20 €

Fitness / *Fitness*

Séances personnalisées / *Personal training*

30 mn : 90 € 60 mn : 150 €

Huber motion lab

30 mn : 90 € 45 mn : 120 € 60 mn : 150 €

Technologie unique, qui permet en un temps record d'améliorer vos capacités physiques, de sculpter votre silhouette tout en corrigeant votre posture.

Unique technology that improves physical abilities while strengthening core posture muscles and sculpting your figure.

SHU UEMURA

**Les cérémonies de mise en beauté du cheveu
inspirées par les traditions japonaises.**

Offrez à vos cheveux l'ultime raffinement de ces soins sur mesure,
qui font écho à la cérémonie traditionnelle du thé.

Grâce aux massages inspirés du shiatsu, chaque étape des cérémonies de mise en beauté du cheveu
harmonise le cuir chevelu et le cheveu pour révéler une fibre éclatante de santé, expression d'une perfection naturelle.

«Une belle coiffure commence par une fibre sans défaut»
Shu Uemura.

*The hair beauty care ceremonies are inspired by Japanese traditions.
Give your hair the ultimate refinement of this tailor-made treatment.*

*Each step of the Shu Uemura hair beauty care ceremony inspired by Shiatsu massages,
will harmonise the scalp and the hair to reveal vibrant, healthy hair fiber.*

"A beautiful hairstyle starts with faultless hair fiber"

Shu Uemura.

FEMME / WOMEN

Shampooing / Shampoo	15 €
Conditionneur / Conditioner	20 €
Masque / Mask	25 €
Mousse / Styling mousse	10 €
Coupe / Haircut	70 €

BRUSHING / Blow Dry

Cheveux courts / Short hair	55 €
Cheveux longs / Long hair	95 €
Supp. cheveux longs / Extra long hair	20 €

COLORATION / Hair colour

Coloration 100% végétale / Hair colour 100% organic	70 €
Mèches et balayages / Highlights	160 €
Mèches et balayage 100% végétale / Highlights 100% organic	180 €
Chignon / Bun	130 €

LISSAGE BRÉSILIEN

/ Brazilian hair straightening	
Cheveux courts / Short hair	300 / 405 €
Cheveux mi-longs / Mid long hair	405 / 495 €
Cheveux longs / Long hair	510 / 585 €
Cheveux très longs / Very long hair	600 / 750 €
Supplément extension / Extra charge hair extension	150 €

HOMME / MEN

Shampooing + Coiffage / Shampoo +styling	40 €
Shampooing + Coupe + Coiffage / Shampoo + Haircut + Styling	70 €
Barbe tondeuse / Beard clipper	25 €

ENFANTS / CHILDREN

Shampooing + Coiffage / Shampoo + Styling	30 €
Coupe fillette / Girl's haircut	40 €
Coupe garçon / Boy's haircut	40 €

Intense ceremony 30 mn : 70 €

Des huiles purifiantes pour le cuir chevelu, un shampooing shiatsu, une gestuelle sur-mesure sur le cuir chevelu et la fibre capillaire.

Scalp cleansing oil, shiatsu shampoo offers a massage tailored to the scalp and the hair fiber.

Deep ceremony 50 mn : 120 €

Des huiles purifiantes pour le cuir chevelu, des traitements à base d'huiles absolues et de Deep Sea Water riche en minéraux, un shampooing shiatsu, une gestuelle sur le cuir chevelu, le cou, les épaules et les mains.

Scalp cleansing oil treatment, oil-based absolute with Deep Sea Water rich in minerals, a shiatsu shampoo, massage on the scalp, neck, shoulders and hands.



HÔTEL LE K2 *****
RUE DES CLARINES
73120 COURCHEVEL 1850
Tel. +33 (0)4 79 41 33 41
gojisp@hotellek2.com

