

Ski.

Spa.

Sleep.

Repeat.

LA  
CACHETTE

Friendly Hotel Les Arcs

# Sommaire

---

Présentation	3
Soins du visage Face treatments	4
Soins du corps Body treatments	5
Massages bien-être & moments à deux Wellness massage & massage for two	7
Thérapie manuelle & ostéopathie Manual therapy & osteopatie	8
Soins holistiques Holistic treatments	9
Soins spécifiques Specific treatments	11
Forfaits spa & restaurant Packages spa & restaurant	12
Accès & privatisation du spa Entrance & spa privatisation	13
Informations complémentaires Additional information	14-15

# Spa La Cachette

Un spa résolument tourné vers la nature et la montagne.

A l'intérieur, vous trouverez un espace soins avec 4 cabines dont une duo pour un instant de détente à deux, un sauna avec mur de sel, une salle de repos avec tisanerie et une salle de fitness. Ces espaces se prolongent sur la terrasse bien-être offrant une vue panoramique sur les montagnes de Haute-Tarentaise et le Mont Blanc. Vous y découvrirez deux bains nordiques et un sauna largement vitré pour une expérience sensorielle unique.

A spa turned towards nature and the mountains. Inside, you'll find a wellness area with 4 treatment rooms, including a duo cabin, a sauna with salt wall, a relaxation room and a fitness room. These areas open out onto the wellness terrace, offering panoramic views of the Haute-Tarentaise mountains and Mont Blanc. There you'll discover two jacuzzis and a sauna with a large window for a unique experience.



## Physioski

Parce que vous êtes unique, nos soins sont sur-mesure et réalisés par des experts masseurs-kinésithérapeutes ou ostéopathes. Notre objectif est de vous faire vivre la meilleure expérience possible.

As you are unique, our treatments are tailor-made by experts, physiotherapists or osteopaths. Our goal is to offer you the best possible experience.

# Soins du visage / Face treatments



## ÉCLAT DE GIVRE

25 min | 75 €

Personnalisé à votre type de peau et à ses besoins, ce soin nettoie votre peau en profondeur. Effet coup d'éclat instantané !

Customised to your skin type and needs, this treatment deeply cleans your skin for an instant glow effect!

## BULLE D'OXYGÈNE

50 min | 110 €

Soin traditionnel réalisé après un diagnostic complet établi avec votre praticienne. Une parenthèse relaxante pour une peau oxygénée et apaisée.

Traditional treatment carried out after a full diagnosis with your practitioner. A relaxing interlude for oxygenated, soothed skin.

## BOL D'AIR PUR

80 min | 160 €

Soin complet réalisé avec des galets de balsate chauds et des rouleaux de jade frais pour un effet stimulant et détoxifiant. Associé à un massage du dos et de la tête pour une détente totale.

Traditional treatments for men, customized after a full diagnosis with your practitioner. A relaxing moment tailored to the needs of your skin.

# Soins du corps / Body treatments

## BLANC COMME NEIGE

50 min | 110 €

Laissez-vous embarquer dans un cocon blanc comme neige.

Un gommage reminéralisant, suivi d'un enveloppement à l'Edelweiss et aux baies d'Arctique pour un soin corps protecteur et adoucissant.

Get carried away in a snow-white cocoon. A remineralising scrub, followed by an body wrap with Edelweiss and Arctic berry to protect and soften the skin.

- Gommage Cristaux de Neige Scrub
- Enveloppement de crème Comme la Neige Cream body wrap

## SOIN DES MONTAGNES

50 min | 110 €

Retrouvez une peau douce et rééquilibrée. Après un gommage reminéralisant, profitez d'un massage enveloppant du corps au Baume des Montagnes réparateur. Un soin ultra nourrissant.

Regain a soft and balanced skin. Starting with an exfoliating mineral scrub, followed by a massage with the enveloping Baume des Montagnes.

- Gommage Cristaux de Neige Scrub
- Massage enveloppant au baume des montagnes Enveloping massage

## RITUEL CORPS ET VISAGE

80 min | 160 € — 110 min | 210 €

Rituel complet et personnalisé alliant un soin du corps et un soin du visage.

A complete, personalised ritual combining a body treatment and a facial.





# Massages bien-être / Relaxing

## TÊTE DANS LES ÉTOILES

30 min | 75 € — 45 min | 100 €

Relâchement des muscles du cou suivi d'un massage crânien. Idéal pour laisser votre esprit s'envoler.

Relaxation of the neck muscles followed by an ideal cranial massage to let your mind fly.

## MASSAGE ORIENTAL

60 min | 125 € — 90 min | 180 €

Massage complet du corps avec mobilisations douces des articulations et points d'acupression. C'est le plus profond et décontractant des massages bien-être.

Full body massage with gentle mobilizations of the body joints and acupressure points. It is the deepest and most relaxing of our wellness massages.

## MASSAGE SUR-MESURE

30 min | 75 € — 45 min | 100 € — 60 min | 125 € — 90 min | 180 €

Envie d'un massage enveloppant ou d'insister sur certaines parties spécifiques ? Composez avec votre praticienne le massage de vos rêves.

Would you like an overall massage or focusing on specific parts ? Compose with your massage therapist the well-being massage of your dreams.

# Massages à deux / Duo massage

## DUO SIGNATURE

40 min | 190 €\* — 55 min | 240 €\*

Partagez un moment à deux dans notre cabine duo lors d'un massage adapté à chacun.

Share a moment together in our duo cabin during a massage adapted to each of your needs.

## PETITS COMME GRANDS

40 min | 190 €\*

Un moment de complicité et de découverte entre parent et enfant (de 5 à 16 ans).

A moment of joint discovery between parent and child (5 to 16 years old) for a relaxing family moment.

# Thérapie manuelle / Manual therapy

## MASSOTHÉRAPIE SPORTIVE

After ski massage

30 min | 75 € — 45 min | 100 € — 60 min | 125 € — 90 min | 180 €

Même qualité de soins que les athlètes de l'équipe de France de ski. Une bonne idée pour être en forme le lendemain !

Access the same quality of treatment as the French ski team athletes. A good idea to be in shape the next day!

## OSTHÉOPATHIE

Ostéopathie

30 min | 75 € — 45 min | 100 €

Manipulations qui libèrent les blocages articulaires et relâchent les points de tension musculaire.

Manipulation to relieve acute or chronic pain, release joint blockages and relax muscles.

## OSTHÉOPATHIE + MASSAGE

Osteopathy + massage

60 min | 125 € — 90 min | 180 € — 120 min | 240 €

Combinez une séance d'ostéopathie et un massage au choix.

Combine an osteopathy session with the massage of your choice.



# Soins holistiques / Holistic treatments



## HARMONISATION ÉNERGÉTIQUE

Energy Harmonisation

25 min | 75 € — 50 min | 110 €

Soin visant à rééquilibrer les énergies pour apporter paix et bien-être global. Plusieurs outils sont utilisés : reiki, lecture des chakras, lithothérapie, sonothérapie et aromathérapie.

Treatment aimed to rebalance energies to bring peace and well-being. Several methods are used: chakra reading, reiki, lithotherapy, sound therapy, aromatherapy.

## MASSAGE HOLISTIQUE

Holistic massage

50 min | 110 € — 80 min | 160 €

Soin unique pour le corps et l'âme alliant un massage intuitif aux huiles essentielles suivi d'une harmonisation énergétique pour un bien-être mental, physique et émotionnel.

Unique body and soul treatment combining an intuitive massage with essential oils followed by an energy harmonisation.

## 9 POINTS MEXICAINS

9 Mexican points

50 min | 110 €

Soin traditionnel et shamanique, aussi appelé réflexologie amérindienne. Activation des points permettant un voyage intérieur et la libération des mémoires transgénérationnelles.

Traditional shamanic treatment, also called Native American reflexology. Activation of points enabling inner journey and the release of transgenerational memories.

## CRÂNIEN HINDOU SONORE

Hindu cranial with sound

50 min | 110 €

Massage indien du crâne et du dos aux huiles ayurvédiques, suivi d'un bain sonore avec mantras, gong et bols tibétains. Idéal pour lâcher prise ! Indian head and back massage with Ayurvedic oils, followed by a sound bath with mantras, gong, and Tibetan bowls. Perfect for letting go!



# Soins spécifiques / Specific treatments

## ANTI-BRUXISME

Anti-bruxism

50 min | 110 €

Massage du haut du corps (mâchoire, nuque et visage) pour relâcher les tensions liées au bruxisme.

Massage focused on the upper body (jaw, neck and face) to release tension.

## PIERRES CHAUDES

Hot stones

80 min | 160 €

Massage parfait pour l'hiver, aux pierres volcaniques et à l'huile de sapin de Savoie.

The perfect massage for winter, using hot volcanic stones and Savoy pine oil.



## RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Foot reflexology

60 min | 90 €

Massage ciblé des points réflexes du pied visant à détendre le corps, stimuler la circulation et rétablir l'équilibre naturel des énergies.

A targeted massage of the foot's reflex points designed to relax the body, stimulate circulation and restore the natural balance of energies.

## RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE + DRAINAGE LYMPHATIQUE

Foot reflexology + lymphatic drainage

60 min | 100 €

Combinez une séance de réflexologie plantaire avec un drainage lymphatique pour stimuler la circulation, alléger les jambes et favoriser une détente profonde. Combine a foot reflexology session with lymphatic drainage to stimulate circulation, relieve heavy legs and promote deep relaxation.

# Forfaits / Packages

## Spa & Friendly Kitchen

### PETIT DÉJEUNER & SPA | 85€

Dynamisez vos matins. Prenez un temps pour vous éveiller pleinement.  
Boost your morning. Wake up fully relax to start your day to best way.

- 30 min de massage au choix  
A 30 min massage
- Accès à l'espace Wellness  
Access to the Wellness area
- Petit déjeuner buffet  
Buffet breakfast

Profitez du petit-déjeuner de 7h30 à 10h dans notre restaurant puis rendez-vous au spa pour votre soin entre 10h et 12h30.

Enjoy breakfast between 7:30 and 10am, then head to the spa. Book your treatment between 10 and 12:30 pm.

### DÉJEUNER & SPA | 100€

Besoin d'une journée détente ? Relaxez-vous, nous nous occupons de tout !

Enjoy a day dedicated to your well-being. Relax, we'll take care of everything!

- 30 min de massage au choix  
A 30 min massage
- Accès à l'espace Wellness  
Access to the Wellness area
- Déjeuner à la carte (entrée - plat ou plat - dessert)  
A la carte lunch (starter-main or main-dessert)
- Boisson (soft, bière 25cl ou verre de vin)  
A beverage (soft drink, 25cl beer or glass of wine)

Réservez votre massage entre 10h et 15h et votre table entre 12h et 14h.

Book your massage between 10 am and 3 pm and your lunch table between 12pm and 2pm.

### DÎNER & SPA | 115€

Profitez d'une fin de journée dédiée au bien-être et à la gourmandise.  
In need of a relaxing end of the day? Take some time and enjoy your moment.

- 30 min de massage au choix  
A 30 min massage
- Accès à l'espace Wellness  
Access to the Wellness area
- Cocktail avec ou sans alcool  
A cocktail with or without alcohol
- Dîner buffet  
Buffet dinner

Réservez votre massage avant 19h et votre table pour dîner entre 19h à 21h.

Book your massage before 7pm and your dinner table between 7pm and 9pm. Enjoy your cocktail before or during dinner.

# Entrée au spa / Spa entrance

## ACCÈS SPA POUR LES CLIENTS NON LOGÉS À L'HÔTEL

Spa access for non-hotel guests

Jusqu'à 16h | 21€

Offert sur réservation d'un soin de 45min ou plus.

Free access when booking a treatment of 45min or more.



# Privatisation / Spa privatisation

**20h - 21h ou 21h - 22h**

## FORFAIT 1H POUR 5 PERSONNES

1 hour package for 5 persons

60 min | 200€ — Personne supplémentaire | 20€

Privatisez votre bulle de bien-être et profitez d'une coupe de champagne offerte par personne. Sur réservation jusqu'à 20h la veille. 8 personnes maximum.

Experience the wellness area for yourself and enjoy a free glass of champagne per person. Upon prior reservation at the Spa reception until 8pm the day before. 8 persons max.

# Informations complémentaires

## Additional information

---

### Accès et horaires / Opening hours

Le Spa est ouvert tous les jours de 10h à 20h.

L'espace bien-être est accessible à tous à partir de 16 ans. Les mineurs sont les bienvenus jusqu'à 17h. L'accès est inclus en illimité pour les clients de l'hôtel. Pour nos clients extérieurs, 1h d'accès à l'espace bien-être est offerte pour toute réservation d'un soin de 45 min ou plus.

The spa opens every day from 10 am to 8 pm.

The wellness area is accessible to everyone above 16. Minors are welcome until 5 pm. Spa access is included and unlimited for all hotel clients. For external guests, we offer 1 hour access to the wellness area for all treatment reservations of minimum 45 minutes.

### Soins et massages / Spa treatment times

Tous nos massages et soins sont réalisés par des professionnels de santé.

Ils sont proposés uniquement sur rendez-vous et selon disponibilités tous les jours de 9h à 21h. Dans le but de vous satisfaire pleinement et par souci d'organisation, nous vous demandons de vous présenter au spa 10 min avant le début de votre soin. En cas de retard, l'exécution du soin ne pourra être garantie dans sa totalité. La durée des soins inclut l'installation et le départ de la cabine.

All our treatments are performed by health professionals. They are available by appointment only and are subject to availability. They can be booked every day from 10am to 7:30pm.

To ensure your complete satisfaction and for organisational purpose, we ask you to arrive 10 minutes before the start of your treatment. If you are late, we cannot guarantee that your treatment will be completed in full. The duration of the treatment includes installation and departure from the cabin.

### Linge / Linen

L'utilisation du peignoir et drap de bain prêtés pour les soins est limitée à l'enceinte du Spa.

Bathrobes and towels provided for treatments may only be used within the Spa area.of your treatments.

## **Réervation / Scheduling an appointment**

L'équipe du Spa est là pour vous aider. Vous pouvez les contacter afin de réserver le soin le plus adapté à vos besoins et envies. Nous vous prions de bien vouloir réserver en avance.

Nous vous informons que lors de la prise de réservation nous enregistrerons un acompte de 50% des prestations réservées. Pour les clients extérieurs, nous devrons enregistrer le montant total des prestations réservées. Votre numéro de carte bancaire vous sera demandée en guise de garantie.

Toute modification ou annulation de réservation devra nous être communiquée au moins 24h à l'avance. Dans le cas contraire, le montant total de la prestation sera facturé. Toute attitude déplacée durant le soin entraînera son arrêt immédiat sans remboursement possible.

Our Spa Team is here to help you. You can contact them to guide you and to book the treatment best suited to your needs and desires. To ensure your preferred time is available we recommend you book your treatment in advance.

We inform you that we demand a down-payment of 50% of the total reservation to confirm your booking. For our non-resident guests we will charge the total amount of the services booked. All appointment cancellations or modifications must be communicated to the Spa reception at least 24h in advance otherwise the full amount will be charged. Your credit card number will be requested as a guarantee.

Any inappropriate behaviour during the treatment will result in an immediate stop of the treatment with no refund possible.

## **Bon cadeau / Voucher**

Les bons cadeaux sont valables un an à partir de la date d'émission. Ils sont nominatifs, non remboursables et non échangeables.

Les offres promotionnelles en cours ne sont pas cumulables.

Vouchers are valid for one year from the date of issue. They are nominative, non-refundable, and non-exchangeable. Current promotional offers cannot be cumulated.

## **Santé et contre-indications / Contra-indications**

Les soins prodigués au sein du spa sont réservés exclusivement à des personnes en bonne santé. Afin d'adapter le soin, merci de nous informer de tout problème de santé, allergie ou blessure qui pourrait gêner le bon déroulement de votre soin ou l'usage des équipements du spa. En cas de doute, veuillez consulter votre médecin traitant avant toute réservation. Le spa est un univers non médicalisé et tous les soins qui y sont dispensés ont pour seul but votre bien-être.

Spa treatments are intended exclusively for people in good health. Please inform us of any health issues, allergies or injuries that might interfere with your treatment or use of the spa equipments. In the case of any doubt, please contact your doctor before making an appointment. The spa is a non-medical environment and all the treatments provided have your well-being as their sole aim.



## LA CACHETTE

Hôtel | Restaurant | Spa

272 allée Charlotte Perriand  
73700 Bourg Saint Maurice, France  
+33 4 79 07 70 50 | [lacachette-lesarcs.com](http://lacachette-lesarcs.com)