



HOTEL & SPA LES CARRETTES

# CARTE DES SOINS

SPA MENU

## PHYTOMER



[www.les-carrettes.com](http://www.les-carrettes.com)  
+33 (0)4.79.59.25.45  
[valmeinier@les-carrettes.com](mailto:valmeinier@les-carrettes.com)

 [lescarrettes](https://www.instagram.com/lescarrettes)

 [Hotel & Spa Les Carrettes](https://www.facebook.com/Hotel-Spa-Les-Carrettes)



# SOMMAIRE

## TABLE OF CONTENTS

<b>L'Expérience Spa</b> <i>Spa Experience</i>	Page 3
<b>Soins Experts Visage Phytomer</b> <i>Phytomer Expert Facial Care</i>	Page 4
<b>Soins Ciblés Visage Phytomer</b> <i>Phytomer Targeted Face Treatments</i>	Page 5
<b>Soins Corps Phytomer</b> <i>Phytomer Body Care</i>	Page 6
<b>Rituel Spa</b> <i>Spa Ritual</i>	Page 8
<b>La Vie du Spa</b> <i>Spa Etiquette</i>	Page 9

# L'EXPÉRIENCE SPA DES CARRETTES



À 1 800 mètres d'altitude, le Spa de l'Hôtel Les Carrettes à Valmeinier invite à un véritable voyage sensoriel, entre cimes enneigées et douceur marine. Laissez-vous embarquer par une vague de bien-être, où le temps semble suspendu. En partenariat avec Phytomer, maison emblématique née à Saint-Malo, le spa célèbre la beauté naturelle à travers des soins puisant leur force dans les richesses marines.

Algues, sels minéraux et oligo-éléments s'unissent pour revitaliser le corps et apaiser l'esprit. Choisis par les plus beaux spas du monde, les produits Phytomer révèlent ici toute leur puissance régénérante, sublimée par le savoir-faire expert de nos praticiennes. Entre mer et montagne, chaque soin devient une parenthèse d'harmonie absolue.



PHYTOMER

## SPA EXPERIENCE

*At an altitude of 1,800 metres, the Spa at the Hôtel Les Carrettes in Valmeinier invites you on a sensory journey between snow-capped peaks and the soothing sea. Let yourself be carried away by a wave of well-being, where time seems to stand still. In partnership with Phytomer, an iconic brand founded in Saint-Malo, the spa celebrates natural beauty through treatments that draw their power from the riches of the sea. Seaweed, mineral salts and trace elements combine to revitalise the body and soothe the mind. Chosen by the world's most beautiful spas, Phytomer products reveal their full regenerative power here, enhanced by the expert know-how of our practitioners. Between sea and mountains, each treatment becomes a moment of absolute harmony.*





## SOIN PIONNIER JEUNESSE SUPRÊME

Ce soin d'exception ravive l'éclat et la jeunesse de la peau grâce à un massage complet du visage et du décolleté, pour une détente absolue. Le dos, enveloppé d'une douce chaleur, se ressource en oligo-éléments pour un bien-être total.  
*This exceptional treatment revives the skin's radiance and youthfulness with a full face and décolleté massage for total relaxation. The back, enveloped in gentle warmth, is rejuvenated with trace elements for complete well-being.*

1H30 | 150€



## EXPERT JEUNESSE CORRECTION RIDES

Le protocole anti-âge de référence qui cible toutes les rides pour resurfacer la peau, combler les sillons et repulper le visage.  
*The benchmark anti-ageing protocol that targets all wrinkles to resurface the skin, fill in furrows and plump up the face.*

1H | 105€



# SOINS EXPERT VISAGE PHYTOMER

PHYTOMER EXPERT FACIAL CARE

Aux Carrettes, découvrez les soins spécifiques anti-âge Phytomer, véritables concentrés de jeunesse marine. Grâce à la puissance des actifs marins et à des techniques expertes, la peau retrouve fermeté, éclat et vitalité. Un moment de soin hautement sensoriel pour révéler la beauté du visage à tout âge.

At Les Carrettes, discover Phytomer's specific anti-ageing treatments, true concentrates of marine youthfulness. Thanks to the power of marine active ingredients and expert techniques, the skin regains firmness, radiance and vitality. A highly sensory treatment to reveal the beauty of the face at any age.



PHYTOMER

# SOINS CIBLÉS VISAGE PHYTOMER

PHYTOMER TARGETED FACE TREATMENTS

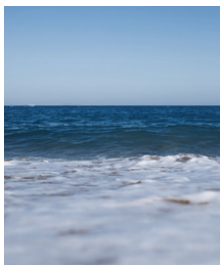
## HYDRA ORIGINEL

Soin Hydratant Repulpant aux Algues Bio

Un soin essentiel alliant hydratation, détente et naturalité. Grâce à ses ingrédients bio et textures sensorielles, la peau est repulpée, éclatante et apaisée.

*An essential treatment combining hydration, relaxation and naturalness. Thanks to its organic ingredients and sensorial textures, the skin is plumped, radiant and soothed.*

1H | 90€



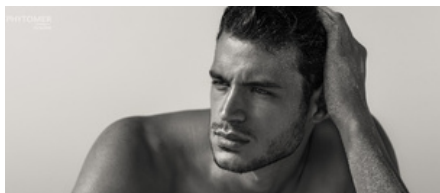
## DOUCEUR MARINE

Soin Réconfortant Apaisant

Un soin cocon qui adoucit les peaux sensibles et améliore leurs défenses pour un épiderme apaisé et idéalement hydraté.

*A cocooning treatment that softens sensitive skin and improves its defences for a soothed and perfectly moisturised complexion.*

1H | 90€



## PEAU NEUVE MASCULIN

Entrez dans un univers dédié aux hommes. Choisissez un soin hydratant ou apaisant adapté aux spécificités de l'épiderme masculin.

*Enter a world dedicated to men. Choose a moisturising or soothing treatment tailored to the specific needs of men's skin.*

1H | 90€

## ACCEPT CICA

40 min | 70€

Ce soin réparateur à haute nutrition au Codium Bio Fermenté est idéal pour les peaux réactives ou fragilisées par les peelings répétés, la pollution, les conditions climatiques.

*This highly nourishing repair treatment with Fermented Organic Codium is ideal for reactive skin or skin weakened by repeated peels, pollution, or climatic conditions.*



# COMPLÉMENTS BEAUTÉ VISAGE

FACIAL BEAUTY BOOSTER

## RELAX DOS

Soin défatigant reminéralisant

Un massage du dos ultra-relaxant sur notre lit hydromassant, accompagné de l'application de la Boue Marine Auto-Chauffante le long de la colonne vertébrale, pour une détente absolue et une détoxification optimale.

*An ultra-relaxing back massage on our hydromassage bed, with the application of Self-Heating Sea Mud along the spine, for total relaxation and optimal detoxification.*

20 min | 40€

## PATCH YEUX

Booster regard lumineux

En complément de votre soin visage/corps et sans prolonger sa durée, offrez à votre regard un coup d'éclat : lissez le contour des yeux et retrouvez une lumière pleine de jeunesse.

*In addition to your facial treatment and without extending its duration, give your eyes a boost of radiance: smooth the eye contour area and restore a youthful glow.*

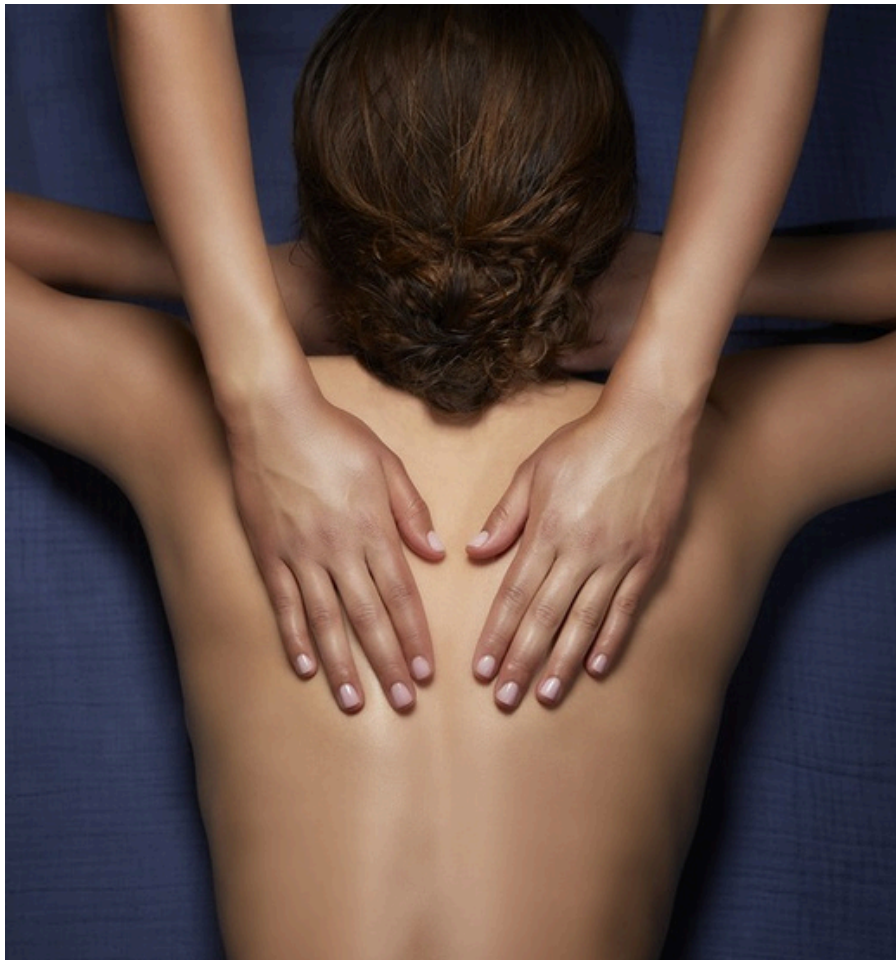
10 €



PHYTOMER

# SOINS CORPS PHYTOMER

PHYTOMER BODY CARE



## SOIN OLIGOTHERAPY SIGNATURE

Ce soin pour le corps détox associe un massage drainant libérant toxines et tensions à un enveloppement reminéralisant à l'Oligomer® pour une revitalisation complète du corps ; un gommage vient s'ajouter au soin pour le rituel de 2h.

*This detox body treatment combines a draining massage that releases toxins and tension with a remineralising wrap using Oligomer® for complete body revitalisation; A scrub is added to the 2-hour treatment.*

1H - 1H30 - 2h | 90€ - 140€ - 180€



## VAGUES CALIFORNIENNE

Massage Californien Relaxant

La combinaison parfaite de mouvements amples et fluides associés à de longs effleurements pour débloquer les tensions et offrir une complète relaxation.

*The perfect combination of broad, fluid movements, combined with long strokes to release tension and provide complete relaxation.*

30 min - 1H - 1h30 | 60€ - 100€ - 120€



## JAMBES LÉGÈRES

Soin Confort des Jambes

Un soin ciblé pour réconforter et décontracter les jambes fatiguées, avec à la clé un embellissement visible des jambes

*A targeted treatment to soothe and relax tired legs, resulting in visibly more beautiful legs.*

35 min | 70€



## SCULPT ZONE

Enveloppement Chauffant Anti-Cellulite

Un enveloppement thermo-sculptant de dernière génération ciblant ventre, fesses et cuisses pour lisser, raffermir et affiner visiblement la silhouette.

*A latest-generation thermo-sculpting wrap targeting the stomach, buttocks, and thighs to visibly smooth, firm, and refine the silhouette.*

35 min | 70€



## TRÉSOR WELLNESS

1H | 100€

Massage Détente Absolu

Un modelage très fluide, inspiré de l'ayurveda, qui invite au lâcher-prise et à la relaxation totale. Progressivement, l'énergie circule à nouveau dans tout le corps qui gagne en légèreté et en sérénité, comme en apesanteur.

*A very fluid massage, inspired by Ayurveda, which encourages you to let go and relax completely. Gradually, energy begins to flow throughout your body again, leaving you feeling lighter and more serene, as if you were weightless.*

## HYDROMASSANT LIT

20 min | 30€

Massage du dos alliant aromathérapie et musicothérapie pour une détente profonde et sensorielle.

*Back massage combining aromatherapy and music therapy for deep, sensory relaxation.*



## HYDROMASSANT BAIN

20 min | 45€

Bain aux sels marins avec des jets massants pour relâcher les tensions et revitaliser le corps.

*Sea salt bath with massage jets to release tension and revitalise the body.*

1H - 1H30 | 110€ - 165€

Soin Signature

## OLIGOMER SPA

Massage Ressourçant Reminéralisant

Profondément relaxant et ré-énergisant, ce soin d'exception associe gommage et massage intégral du corps. Il offre une expérience sensorielle unique autour de l'OLIGOMER®, l'actif mythique de PHYTOMER, aux bienfaits reminéralisants et fortifiants. Son gommage et son massage totalement englobant, du bout des orteils à la pointe des cheveux, procurent un effet ressourçant instantané et une détente incomparable.

*Deeply relaxing and re-energising, this exceptional treatment combines exfoliation and a full-body massage. It offers a unique sensory experience centred around OLIGOMER®, PHYTOMER's legendary active ingredient with remineralising and fortifying benefits. Its exfoliation and full-body massage, from the tips of your toes to the top of your head, provide an instant rejuvenating effect and unparalleled relaxation.*



# RITUEL SPA

## SPA RITUAL

### HARMONIE DES CIMES

**3H | 300€***Prix pour 2 personnes - Rates for 2 persons*

Partagez un instant de détente au sommet avec deux heures d'accès au spa, suivies d'un massage californien d'une heure en duo. Une escapade bien-être à deux, inspirée par la sérénité des montagnes.  
*Share a moment of relaxation at the summit with two hours of spa access, followed by a one-hour Californian massage for two. A wellness getaway for two, inspired by the serenity of the mountains.*

### ACCÈS SPA

**1H - 2H | 35€ - 65€***Prix par personne - Rates per person*

Il comprend: *Which have:*

- une piscine chauffée, *a heated swimming pool*
- un bain à remous, *hot tub*
- un mur de sel de l'Himalaya, *a wall of Himalayan salt*,
- un sauna,
- un hammam,
- une fontaine de glace, *an ice fountain*
- un bassin d'eau froide, *a cold water basin*,
- une douche sensorielle, *a sensory shower*,
- et des espaces de relaxation, *and relaxation areas*,



### MATINÉE DES SOMMETS

Un rituel matinal alliant gourmandise et détente : petit-déjeuner, une heure d'accès au spa et bain ou lit hydromassant pour un réveil en douceur au cœur des Alpes.

*A morning ritual combining indulgence and relaxation: breakfast, 1-hour access to the spa, and hydromassage bath/bed for a gentle awakening in the heart of the Alps.*

**100€***Prix par personne - Rates per person*

### PAUSE GOURMANDE

Profitez d'un buffet généreux, puis laissez-vous envelopper par deux heures de détente au spa et un bain ou un lit hydromassant pour un moment ressourçant.

*Enjoy a generous buffet, then indulge in two hours of relaxation at the spa and a bath or hydromassage bed for a rejuvenating experience.*

**115€***Prix par personne - Rates per person*

### SOIRÉE SAVOUREUSE

Commencez par deux heures au spa et un bain ou un lit hydromassant, puis savourez un menu complet entrée-plat-dessert pour clore la journée en douceur.

*Start with two hours at the spa and a hydromassage bath or bed, then enjoy a full three-course menu to end the day on a relaxing note.*

**125€***Prix par personne - Rates per person*





# LA VIE AU SPA

Nous sommes heureux de vous accueillir au Spa des Carrettes by Phytomer, un véritable cocon de bien-être situé à 1 800 mètres d'altitude, sur le front de neige de Valmeinier.

Pour garantir à chacun un moment unique de détente et de sérénité, nous vous invitons à prendre connaissance des informations suivantes.

## Réservations & Horaires

Nous vous conseillons de réserver vos soins à l'avance afin de garantir la disponibilité de votre créneau.

Les réservations peuvent être effectuées :

- À la réception de l'hôtel ou du spa
- Par téléphone : +33 (0)4 57 40 02 37
- Par e-mail : valmeinier@les-carrettes.com

Le spa est ouvert tous les jours de 9 h 30 à 20 h 00.

Les horaires peuvent varier selon la période d'ouverture de l'hôtel.

Les tarifs sont tous indiqués par personne (sauf mention particulière) et TTC.

## Accès au Spa

L'accès à l'espace bien-être est réservé aux personnes âgées de 16 ans et plus. Des peignoirs, chaussons et serviettes sont mis à votre disposition.

Des sous-vêtements jetables sont fournis pour les soins corporels.

L'accès à l'espace bien-être est remis de 50% pour tout achat d'un soin de minimum 1 heure.

L'accès est valable pour la durée choisie à compter de sa validation.

Toute heure commencée sera due.

Un espace fitness est accessible aux clients de l'hôtel ainsi qu'aux détenteurs d'un accès à l'espace bien-être, selon les horaires affichés.

## Bonne Conduite

Afin de préserver la quiétude et la propreté des lieux :

- Il est strictement interdit de manger ou de boire dans l'espace bien-être, à l'exception de la boisson détox mise à disposition en libre-service.
- Le maillot de bain est obligatoire dans l'ensemble des installations aquatiques.
- La douche est obligatoire avant tout soin ou toute utilisation des équipements.
- Merci de mettre votre téléphone en mode silencieux et de parler à voix douce.

Nous vous recommandons de laisser vos objets précieux dans les casiers des vestiaires ou dans le coffre-fort de l'hôtel.

Le spa décline toute responsabilité en cas de perte, de vol ou de détérioration.

## Arrivée au Spa

Nous vous invitons à vous présenter 15 minutes avant le début de votre soin afin de vous préparer sereinement et de profiter pleinement de votre expérience.

Tout retard entraînera une réduction du temps de soin, afin de respecter la ponctualité des rendez-vous suivants.

## Massages & État de Santé

Merci de nous informer, au moment de la réservation, de toute condition médicale, allergie, blessure ou grossesse.

Certaines prestations ou installations peuvent être contre-indiquées. Nos praticiens seront ravis de vous orienter vers les soins les plus adaptés.

Nos massages sont exclusivement destinés à la détente et au bien-être.

Ils ne sont pas thérapeutiques et ne remplacent en aucun cas un traitement médical.

Tous nos soins (sauf lit et bain hydromassant) sont disponibles en duo.

## Cadeaux & Boutiques

Découvrez à la réception une sélection de produits Phytomer, pour prolonger l'expérience spa à domicile et retrouver les bienfaits de la mer chez vous.

Offrez une parenthèse de bien-être avec nos bons cadeaux personnalisés, disponibles à la réception du spa. Une attention idéale pour partager un moment de détente signé Phytomer.

## Politique d'Annulation

Toute annulation de soin effectuée plus de 48 heures avant le rendez-vous donnera lieu à un remboursement à hauteur de 30 % du montant total.

Passé ce délai de 48 heures, aucun remboursement ne sera effectué.

En cas de non-présentation, la prestation sera facturée à 100 %.



# SPA ETIQUETTE

*We are delighted to welcome you to Spa des Carrettes by Phytomer, a true haven of wellbeing located at an altitude of 1,800 metres on the snow front of Valmeinier.*

*To ensure that everyone enjoys a unique moment of relaxation and serenity, we invite you to read the following information.*

Bookings & Opening Hours	<p>We recommend booking your treatments in advance to guarantee availability.</p> <p>Reservations can be made:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• At the hotel or spa reception desk</li><li>• By telephone: +33 (0)4 57 40 02 37</li><li>• By email: valmeinier@les-carrettes.com</li></ul> <p>The spa is open every day from 9:30 a.m. to 8:00 p.m.</p> <p>Opening hours may vary depending on the hotel's opening period.</p> <p>All prices are per person (unless otherwise stated) and include VAT.</p>
Access to the Spa	<p>Access to the wellness area is reserved for persons aged 16 and over.</p> <p>Bathrobes, slippers, and towels are provided.</p> <p>Disposable underwear is provided for body treatments.</p> <p>Access to the wellness area is discounted by 50% for any purchase of a treatment lasting at least 1 hour.</p> <p>Access is valid for the selected period from the date of validation.</p> <p>Any hour started will be charged.</p> <p>A fitness area is available to hotel guests and wellness area access holders during the hours posted.</p>
Behavior	<p>To preserve the peace and cleanliness of the premises:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• It is strictly forbidden to eat or drink in the wellness area, with the exception of the detox drink available on a self-service basis.</li><li>• Swimwear is compulsory in all aquatic facilities.</li><li>• Showering is compulsory before any treatment or use of the equipment.</li><li>• Please put your phone on silent mode and speak quietly.</li></ul> <p>We recommend that you leave your valuables in the lockers in the changing rooms or in the hotel safe.</p> <p>The spa accepts no responsibility for loss, theft, or damage.</p>
Arrival at the Spa	<p>We kindly request that you arrive 15 minutes before the start of your treatment so that you can prepare yourself calmly and enjoy your experience to the fullest.</p> <p>Any delay will result in a reduction in treatment time in order to ensure that subsequent appointments run on time.</p>
Massages & Health	<p>Please inform us at the time of booking of any medical conditions, allergies, injuries, or pregnancy.</p> <p>Certain services or facilities may not be suitable. Our practitioners will be happy to guide you towards the most appropriate treatments.</p> <p>Our massages are exclusively for relaxation and well-being.</p> <p>They are not therapeutic and are not a substitute for medical treatment.</p> <p>All our treatments (except beds and hydromassage baths) are available for two people.</p>
Gifts & Shops	<p>Discover a selection of Phytomer products at reception, allowing you to prolong your spa experience at home and enjoy the benefits of the sea in your own home. Treat someone to a wellness break with our personalised gift vouchers, available at the spa reception. The perfect gift for sharing a moment of relaxation with Phytomer.</p>
Annulation Policy	<p>Any cancellation made more than 48 hours before the appointment will result in a refund of 30% of the total amount.</p> <p>After this 48-hour period, no refund will be made.</p> <p>In case of no-show, the service will be charged at 100%.</p>



# PHYTOMER

Nous vous souhaitons une belle expérience au  
spa des Carrettes

*We wish you a wonderful experience at the  
Carrettes spa.*



Découvrez nos établissements à Valmeinier :  
*Discover our establishments at Valmeinier:*



Hotel 3\* sur le front de neige  
avec animation ouvert à tous  
*3-star hotel on the snow front with  
entertainment open to all*

☎ +33 (0)4 79.59.25.45



Restaurant avec une cuisine traditionnelle  
et des spécialités savoyardes  
*Restaurant serving traditional cuisine and  
Savoyard specialties*

☎ +33 (0)4 57.40.02.38



Espace de jeux avec escape game,  
salle de quiz et mur interactif  
*Play area with escape game, quiz room,  
and interactive wall*

☎ +33 (0)4 79.59.25.45



&

# PHYTOMER

[www.les-carrettes.com](http://www.les-carrettes.com)  
+33 (0)4.79.59.25.45  
[valmeinier@les-carrettes.com](mailto:valmeinier@les-carrettes.com)

 [lescarrettes](https://www.instagram.com/lescarrettes)

 [Hotel & Spa Les Carrettes](https://www.facebook.com/Hotel%20%26%20Spa%20Les%20Carrettes)