



LE SPA



## LE SPA

Situé en plein cœur de l'hôtel Le M de Megève, le spa vous propose un espace soin de quatre cabines, une piscine équipée d'une nage à contre-courant, un sauna, un hammam taillé dans la roche, inspirés de l'architecture locale, dans un mélange subtil qui marie le bois et la pierre.

Le spa du M a sélectionné pour vous la marque Clarins. Le secret Clarins ? L'alliance de leurs produits, aux formules enrichies en actifs végétaux et extrêmement efficaces et du toucher Clarins riche de 70 ans d'expérience en institut.

Located in the heart of the Hotel Le M de Megève, the spa offers a treatment area with four cabins, a swimming pool equipped with a counter-current system, a sauna, and a hammam carved into the rock, inspired by local architecture, in a subtle blend that combines wood and stone.

The M Spa has selected cosmetic products developed by Clarins for you. The Clarins secret? Distilling sixty-five years of professional experience into every single treatment. We get outstanding results by combining highly efficacious, plant enriched formulas with our 'Clarins Touch'.

Spa by  
**CLARINS**



## LES SOINS - TREATMENTS

### L'EXPÉRIENCE DES SOINS CLARINS CLARINS TREATMENTS EXPERIENCE

p. 6

Le Soin Clarins Precious - The Clarins Precious Treatment  
Notre Soin Signature - Our Signature Treatment  
Les Soins Experts Visage - Facial Treatments  
Les Soins Experts Corps - Body Treatments  
Le Soin Expert pour Lui - Expert Treatment for Him  
Les Massages - Massages

### LES SOINS DU M TREATMENTS BY LE M

p. 16

### LES CONDITIONS GÉNÉRALES TERMS & CONDITIONS

p. 18



L'EXPÉRIENCE  
DES SOINS  
CLARINS

-  
CLARINS  
TREATMENTS  
EXPERIENCE

LE SOIN CLARINS PRECIOUS  
THE CLARINS PRECIOUS TREATMENT

CLARINS  
*Precious*

LE SOIN CLARINS PRECIOUS, RARE & PRECIEUX. 60 / 90 min

Un protocole exclusif\*, né de la synergie entre la méthode professionnelle Clarins et les techniques asiatiques ancestrales, développé avec notre facialiste Marie Depoulain. Des gestes experts et sur-mesure, associés aux actifs d'exception de la ligne CLARINS PRECIOUS et à des outils de massage uniques\*, pour un véritable effet lift. Vibrations, percussions et lissages relâchent les micro-tensions et réveillent l'éclat. Résultat : un effet lift immédiat, des rides estompées, des contours du visage plus définis, une peau visiblement plus jeune.

\*Chez Clarins.

200€ / 300€

THE UNIQUE & RARE CLARINS PRECIOUS TREATMENT. 60 / 90 mins

An exclusive\* protocol based on Clarins' professional method combined with ancestral Asian techniques, developed by our Facialist, Marie Depoulain. Expert, tailor-made techniques, associated with exceptional key ingredients in the CLARINS PRECIOUS range and unique\* massage tools for a genuine lift effect. Vibrations, percussions and smoothing motions release micro-tension and revive radiance. The result: an instant lift effect, visibly reduced wrinkles, redefined facial contours and visibly younger skin. \*At Clarins.

200€ / 300€



## NOTRE SOIN SIGNATURE OUR SIGNATURE TREATMENT

**L'EVASION DU M BY CLARINS 90 min**  
Ce Massage Signature, à l'image du M de Megève, est une invitation à la sérénité et au lâcher prise. Une belle parenthèse bien-être pour retrouver toute sa vitalité de la tête aux pieds. Toutes les tensions musculaires sont dénouées, les traits du visage lissés, la peau est embellie. Un moment unique pour se sentir reboosté.

220€

**EVASION BY THE M 90 mins**  
This Signature Massage reflects our vision at the M de Megève. An invitation to let go, a feeling of serenity. A well being escape to re energize from head to toe relieving muscle tensions, nourishing and softening for your skin, leaving you with a beautiful healthy glow. A unique way to reboost.

220€

## LES SOINS EXPERTS VISAGE FACIAL TREATMENTS

**SOIN HYDRATATION INTENSE 60 min**  
Le Soin parfait pour les peaux sèches, déshydratées ou sensibles. Il renforce la barrière cutanée et offre une protection durable. Véritable bain d'hydratation, il restaure le confort de la peau, l'apaise et la désaltère instantanément. La peau est hydratée, repulpée, visiblement plus lisse et rebondie. Le teint est ravivé, unifié, la peau est souple, douce et éclatante.

160€

**POWER HYDRATOR 60 mins**  
The perfect Treatment for dry, dehydrated or sensitive skin. It strengthens the skin barrier and offers lasting protection. Intensely hydrating, it soothes and restores comfort to the skin with an instant quenching effect. The skin is hydrated, plumped, visibly smoother and bouncier. The complexion is revived and evened while skin is soft, supple and radiant.

160€

## SOIN EXPERT JEUNESSE 60 / 90 min

Ce Soin complet visage, cou et décolleté bénéficie de techniques expertes sur mesure, issues de la Méthode Professionnelle Clarins de pressions drainantes. La peau est traitée, drainée, stimulée ou relaxée selon les besoins spécifiques à chaque visage. Véritable oxygène pour la peau, la technique de massage manuelle Facialift Clarins agit sur l'élimination des toxines. Le remodelage façonne, repulpe, booste et harmonise volumes et traits du visage, sans jamais irriter l'épiderme. Le visage sculpté, comme lifté, aux contours affinés, dévoile un nouvel éclat de jeunesse.

160€ / 220€

**YOUTH EXPERT 60 / 90 mins**  
A complete face, neck and décolleté treatment using customized pro techniques, based on the Clarins professional method for draining-pressure movements. Skin is treated, drained, stimulated or relaxed according to the specific needs of each face. The Clarins Facialift manual massage technique "oxygenates" the face and helps eliminate toxins. The remodelling shapes, plumps, boosts and harmonizes facial volumes and features without irritating the skin. Sculpted, as though lifted, with refined contours, the face regains its youthful glow.

160€ / 220€



LES SOINS EXPERTS CORPS  
BODY TREATMENTS

GOMMAGE TONIC SUCRÉ-SALÉ 60 min

Frais et revitalisant, ce gommage corps aux huiles essentielles de romarin, bois de rose et menthe, formulé avec des cristaux de sucre et de sel, élimine les cellules mortes et les impuretés tout en respectant le film hydrolipidique de la peau. Ce Soin exfoliant stimule et rafraîchit le corps et l'esprit : il procure une agréable sensation de bien-être et de fraîcheur. Le grain de peau est affiné, l'épiderme retrouve toute sa douceur. Sensoriel et énergisant.

160€

TONIC SWEET AND SALTY SCRUB 60 mins

This fresh, revitalizing body scrub with rosemary, rosewood and mint essential oils, formulated with salt and sugar crystals, removes dead cells and impurities while respecting the skin's hydrolipidic film. An exfoliating Treatment that stimulates and refreshes mind and body, inducing a wonderful feeling of well-being and freshness. Skin texture is refined and skin is beautifully soft again. Sensorial and energizing.

160€



LE SOIN EXPERT POUR LUI  
EXPERT TREATMENT FOR HIM

SOIN HOMME ÉNERGISANT PEAU  
NEUVE 60 min

Destiné aux exigences de la peau des hommes, sujette aux agressions extérieures, fatiguée ou irritée par le rasage quotidien. Ce Soin purifie, hydrate, réduit l'apparence des rides, des cernes et énergise l'épiderme. Hydratée, reboostée, la peau retrouve confort, fermeté et douceur. Les traits sont comme liftés et reposés : un effet rajeunissant et dynamisant pour le visage.

160€

ENERGIZING FACIAL FOR MEN 60 mins

Designed for the specific needs of men's skin which is tired, exposed to external aggressions or irritated by daily shaving. This Treatment purifies, moisturizes, reduces the look of wrinkles and dark circles, and energizes the skin. Well-moisturized and reenergized, skin is firm, soft and feels comfortable again. Facial features seem lifted and rested, giving the face a younger, more energized look.

160€



LES MASSAGES  
MASSAGES

## MASSAGE ÉQUILIBRE AUX HUILES ESSENTIELLES

60 / 90 min

Associant les bienfaits des huiles essentielles aux techniques du massage Tuina, ce massage relaxant libère les tensions et rééquilibre les énergies. Un massage issu de la rencontre du Toucher Clarins et de la médecine traditionnelle chinoise, les mains expertes de la Beauty Therapist mettent en œuvre les 6 touchers fondamentaux pour détendre le corps dans son entièreté et améliorer la circulation des énergies. Le corps se relâche peu à peu pour une détente complète. Oxygéné, il élimine ce qui le « comprime » et retrouve son souffle vital. L'énergie se libère. L'équilibre et la sérénité sont retrouvés.

160€ / 220€

## REBALANCING MASSAGE WITH ESSENTIAL OILS 60 / 90 mins

Combining the benefits of essential oils with the techniques of Tuina massage, this relaxing Treatment releases tension and rebalances energies. A massage that associates the Clarins Touch with traditional Chinese medicine, the expert hands of the Beauty Therapist carry out the 6 fundamental touches to relax the entire body and improve energy circulation. The body gradually lets go for total relaxation. Oxygenated, it eliminates everything that « suffocates » it, to regain its vital breath. Energy is released. Balance and serenity are restored.

160€ / 220€

## MASSAGE DEEP TISSUE BY CLARINS

60 / 90 min

Massage profond qui allie l'expertise Clarins aux techniques ancestrales du massage royal Thaïlandais. Il agit au cœur des tensions enfouies qu'il libère, relaxe et revitalise. Par un toucher ancré et conscient, il offre un drainage global du corps. L'utilisation maîtrisée des pouces, avant-bras et poings favorise une meilleure récupération musculaire. Résultat : l'ensemble des muscles, ligaments et articulations sont relaxés et assouplis, l'énergie du corps est réactivée et la fatigue se dissipe. Idéal pour les sportifs et pour tous ceux qui sont à la recherche d'un massage appuyé et profond.

160€ / 220€

## DEEP TISSUE BY CLARINS MASSAGE 60 / 90 mins

This deep massage combines Clarins' expertise with the ancestral techniques of Thai royal massage, working to release and loosen deep tension, and revitalize the body. Grounded, mindful touch delivers all-over body drainage. The controlled use of the thumbs, forearms and fists encourages better muscle recovery. The result: all muscles, ligaments and joints are relaxed and loosened, the body's energy is stimulated and fatigue fades away. The ideal Treatment for sports lovers and all those looking for a deep, strong massage. An intensely relaxing experience.

160€ / 220€



LES COMPLÉMENTS BIEN-ÊTRE  
ADDITIONAL WELL-BEING TREATMENTS

KINÉSITHÉRAPIE / COIFFURE /  
YOGA / COACHING PERSONNALISE  
Tarifs et conditions sur demande, minimum  
24 heures à l'avance.

PHYSIOTHERAPEUTE / HAIR DRESSER /  
YOGA / PERSONAL TRAINING  
Prices and conditions on request, minimum 24  
hours in advance.



MON PREMIER MASSAGE «DOUCES PAPOUILLES»  
MY FIRST MASSAGE « SMOOTHING PAPOUILLES »

**TOOFRUIT**  
Les soins pour enfants

Parce que la peau des enfants a des besoins spécifiques, venez découvrir pour le plus grand plaisir des tous petits notre massage « Douces papouilles ». Réalisé avec un baume de massage TOO FRUIT certifié Bio à la camomille apaisante et à l'huile nutritive d'abricot, votre enfant vivra un véritable moment de relaxation au cœur des mains bienveillantes de nos praticiennes.  
*Soin à partir de 5 ans.*

Because the skin of your children has specific needs, we offer you to discover our massage "Soothing Papouilles". Realized with organic product TOO FRUIT massage Balm with chamomile and nourishing apricot oil, it will be a real relaxation moment for your child with caring hands of the therapist.  
*Treatment from 5 years old.*

30 min - 75 €

LES SOINS  
DU M  
-  
TREATMENTS  
BY LE M



NOS ÉPILATIONS  
OUR WAXING

SOINS DE BEAUTÉ  
BEAUTY TREATMENTS

SOURCILS / LÈVRE / MENTON  
EYEBROWS / UPPER LIPS / CHIN

20 €

AISSELLES  
UNDERARMS

30 €

MAILLOT CLASSIQUE  
BIKINI

40 €

MAILLOT BRÉSILIEN  
BRAZILIAN BIKINI

50 €

MAILLOT INTÉGRAL  
FULL BIKINI

70 €

DEMI-JAMBES  
HALF LEGS

45 €

JAMBES COMPLÈTES  
FULL LEGS

60 €

BRAS  
ARMS

40 €

BEAUTÉ DES MAINS  
MANICURE

80 €

BEAUTÉ DES PIEDS  
PEDICURE

80 €

DÉPOSE DE VERNIS  
SEMI-PERMANENT  
SEMI PERMANENT NAIL POLISH  
REMOVAL

40 €

POSE DE VERNIS  
SEMI-PERMANENT  
SEMI PERMANENT NAIL POLISH  
APPLICATION

60 €

## CONDITIONS GÉNÉRALES TERMS & CONDITIONS

### OUVERTURE DU SPA

Ouvert tous les jours, de 9h00 à 20h00.

### SPA OPENING

Open 7 days a week, from 9am to 8pm.

### RÉSERVATIONS

Veuillez contacter le spa via la ligne directe +33 (0)4 50 18 36 48 ou bien composez le 605 depuis votre chambre. Vous pouvez également prendre contact avec le spa par mail à spa@mdemegeve.com. Toutes les réservations doivent être garanties par un numéro de carte de crédit pour les clients ne résidant pas à l'hôtel.

### BOOKING

Please contact the spa via the direct line +33 (0)4 50 18 36 48 or from your room at 605. You may contact us by mail at spa@mdemegeve.com. All reservations need to be guaranteed with a credit card number for non resident guests.

### RENDEZ-VOUS

Merci de respecter la ponctualité des rendez-vous et de vous présenter au spa 15 minutes à l'avance. La durée des soins prend en compte le temps d'installation et de désinstallation. Tout retard sera répercuté sur le temps de soin réservé.

### APPOINTMENTS

Please be on time for appointments and be at the spa 15 minutes in advance. The duration of treatments takes into account the time of installation and uninstallation. Late arrival will shorten your treatment time.

### TENUE

Pour votre confort nous vous recommandons de descendre au Spa avec votre peignoir et chaussons et de laisser vos objets de valeur dans le coffre de votre chambre. Le spa décline toute responsabilité de perte ou de vol d'objets dans l'enceinte du spa. Pour nos clients non résidents nous fournissons un casier, un peignoir et des chaussons lors de votre visite.

### CLOTHING

For your comfort we recommend you to go down to the Spa with your bathrobe and slippers and leave your valuables in the safety box of your room. The spa declines any liability for the loss or theft of objects in the spa enclosure. For our non-resident guests we provide you a locker, bathrobes and slippers during your visit.

### ACCÈS AU SPA

L'espace balnéothérapie de 300m² est accessible de 9h à 20h. Pour les clients non-résidents, la réservation d'un soin de 60 minutes minimum comprend une heure d'accès à nos installations, entre 9h et 19h. Nous limitons également l'accès aux enfants de moins de 12 ans (de 9h à 16h). Le personnel se réserve aussi le droit de réguler l'accès à l'espace en cas de forte affluence.

### SPA ACCESS

The balneotherapy area is open from 9am to 8pm. For non resident guests, booking a treatment of 60 minutes minimum includes one hour of access to our facilities between 9am and 7pm. We also limit access to children under 12 years (from 9am to 4pm). The staff also reserves the right to regulate access to the spa in case of high attendance.

### POLITIQUE D'ANNULATION

Pour toute modification ou annulation de rendez-vous, nous vous prions de bien vouloir nous en informer au moins 24 heures à l'avance. Dans le cas contraire, la prestation vous sera facturée dans son intégralité.

### CANCELLATION POLICY

If you need to change or cancel your appointment, please notify us 24 hours prior to your appointment. Failure to do so, will result in a full charge of the treatment.

### BONS CADEAUX

Nous vous proposons des bons cadeaux afin de faire plaisir à vos proches à chaque occasion. Ils peuvent vous être envoyés par courrier, mail ou se retirer directement à l'accueil du spa.

### GIFT CARD

We offer you gift vouchers to please your loved ones. They can be sent by mail or withdrawn at the reception of our spa.

### MASSAGES

Les massages que nous vous proposons sont des massages de beauté et de bien-être non thérapeutiques. Pour des massages thérapeutiques, nous pouvons sur demande, faire appel à un kinésithérapeute.

### MASSAGES

The massages we offer are non-therapeutic beauty and wellness massages. We can, on request, use a physiotherapist.



## NOS PARTENAIRES - PARTNERS

Spa by  
**CLARINS**

Un savoir-faire qui se ressent, des résultats qui se voient.  
Expertise you can feel, results you can see.  
[CLARINS.COM](http://CLARINS.COM)

**TOOFRUIT**  
Les soins pour enfants

C'est la 1ère marque dermatologique et bio d'hygiène  
et de soin pour les enfants !  
The first Dermatological and organic hygiene and skincare  
brand dedicated to kids!  
[TOOFRUIT.COM](http://TOOFRUIT.COM)





## LE SPA

Hôtel le M de Megève  
15, route de Rochebrune  
74120 Megève

+33 (0)4 50 18 36 48 - [spa@mdemegeve.com](mailto:spa@mdemegeve.com)

[mdemegeve.com](http://mdemegeve.com)