



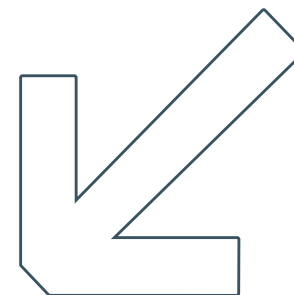
Feel Good Club

SPORTS & SPA

LAFOLIEDOUCEHOTELS

SPA MENU

SOMMAIRE



PURE ALTITUDE - LA MARQUE

PURE ALTITUDE - BRAND DESCRIPTION

NOS SOINS DU CORPS

OUR BODY TREATMENTS

P.03

NOS SOINS DU VISAGE

OUR FACIAL TREATMENTS

P.07

NOS RITUELS DE SOINS SPA

OUR SPA TREATMENTS RITUALS

P.09

MANUCURE PEDICURE

SOINS DU REGARD

MANICURE PEDICURE & EYES TREATMENTS

P.11

NOS SOINS ENFANTS

OUR CHILDREN TREATMENTS

P.13

NOS ACCÈS FEEL GOOD CLUB

OUR FEEL GOOD CLUB ACCESS

P.15

NOS HORAIRES D'OUVERTURE

OPENING HOURS

P.17



pure | ALTITUDE

soins aux plantes de montagne

Pure Altitude est une ligne de soins, originale et pointue issue de l'expertise de nos spas.

Une marque proche de vos préoccupations quotidiennes et soucieuse de l'environnement, aux extraits d'actifs rares.

À ces ingrédients phares, s'ajoutent des textures veloutées, onctueuses ou granitées, aux parfums d'une irrésistible gourmandise.

Pure Altitude is an original and cutting-edge skincare line based on the expertise of our spas. A brand close to your daily concerns and concerned about the environment, with extracts of rare active ingredients.

In addition to these key ingredients, there are velvety, creamy or granite textures, with irresistibly delicious flavors.

NOS SOINS DU CORPS

L'intégralité de nos soins peuvent être réalisés en duo.

- **Pimp my massage (25 min-70€ / 50 min-120€ / 80 min-160€)**
Massage sur mesure adapté à vos besoins.
Un soin unique et personnalisé.
- **Massage aux pierres chaudes (50 min-120€)**
La chaleur des pierres combinée aux différentes manoeuvres, permet un relâchement total.
- **Mum to be (50 min-120€)**
La future maman est dorlotée.
- **Soin jambes so fresh (25 min-70€)**
Enveloppement, massage pour un effet revitalisant.
- **Réflexologie plantaire (25 min-65€)**
- **Massage à la bougie (50 min-120€)**
Massage complet du corps à la bougie au parfum « Fleurs de Neige ».
- **Rituel Pure Altitude (25 min-70€ / 50 min-120€)**
Massage signature de la gamme, comprenant de longs lissages, des manoeuvres lentes et réconfortantes.
- **Soin-Massage Energétique des Alpes (80 min-160€)**
Massage alternant étirements, modelages appuyés et applications de pochons de lin remplis de sels d'Himalaya.
- **Soin Blanc comme Neige (50 min-120€)**
Nourrissant et Hydratant. Gommage «Cristaux de Neige» et enveloppement de «Crème Comme la Neige».
- **Soin Corps LIFTAlpes (50 min-120€)**
Lissant et Raffermissant. «Gommage Cristaux de Neige» et Enveloppement Cranberry.
- **Le gommage Folie Douce (25 min-60€)**
Gommage corps qui laisse la peau douce et soyeuse.

OUR BODY TREATMENTS

All of our treatments are available for one or two people.

- **Pimp my massage (25 min-70€ / 50 min-120€ / 80 min-160€)**
*Customized massage tailored to your needs.
A unique and personalized treatment.*
- **Hot stone massage (50 min-120€)**
The warmth of the stones combined with various maneuvers allows for total relaxation.
- **Mum to be (50min-120€)**
The expectant mother is pampered.
- **So fresh legs treatment (25 min-70€)**
Wrapping massage for a revitalizing effect.
- **Foot reflexology (25 min-65€)**
- **Candle massage (50 min-120€)**
Full body candle massage with the scent «Fleurs de Neige».
- **Rituel Pure Altitude (25 min-70€ / 50 min-120€)**
Signature massage of the range, including long straightenings, maneuvers slow and comforting.
- **Soin-Massage Energétique des Alpes (80 min-160€)**
Massage alternating stretching, modeling supported and applications of linen pouches filled with Himalayan salts.
- **Blanc comme Neige (50 min-120€)**
Nourishing and Hydrating. «Cristaux de Neige» Scrub and Cream Wrap «Comme la Neige».
- **Corps LIFTAlpes (50 min-120€)**
Smoothing and Firming. «Cristaux de Neige» Scrub followed by a Cranberry Wrap.
- **Folie Douce body scrub (25 min-60€)**
Body scrub that leave the skin soft and silky.



NOS SOINS DU VISAGE

OUR FACIAL TREATMENTS



Soin Éclat de Givre - 25 min 70€

Un soin express qui, en un minimum de temps, dévoile tous les bienfaits de la ligne Pure Altitude pour un effet coup d'éclat instantané.

An express treatment that demonstrates all the benefits of the Pure Altitude line, giving an instant glow.



Bol d'Oxygène - 50 min 120€

Soin du visage traditionnel qui a pour but d'apporter de l'éclat au teint et de la relaxation. Le massage des zones réflexes du visage entraîne un profond bien-être.

Traditional facial designed to relax and make the complexion glow. Massaging the reflex zones of the face induces a profound sense of well-being.



Soin Pureté au masculin - 50 min 120€

Soin purifiant et hydratant conjugué au masculin. Nettoyée en profondeur, la peau retrouve fraîcheur et pureté.

A purifying, hydrating treatment especially for men, where the skin is cleansed in depth to regain freshness and purity.



Soin Sève de Vie - 80 min 160€

Ce soin conjugue toutes les propriétés de la gamme Sève de Vie Pure Altitude : il illumine le teint, lisse la peau et active la régénération cellulaire. Le teint redevient lumineux et uniforme.

This treatment combines all the qualities of the Pure Altitude Sève de Vie range: it gives glow, smoothes and activates cell regeneration. The skin becomes luminous.



Soin LiftAlpes - 80 min 160€

Modelage liftant et raffermissant, conjuguant effleurages, pincements, palper rouler et lissages. Au final, l'ovale du visage est redessiné, les rides lissées : le visage est visiblement lifté et redensifié.

A combination of lifting and firming modelling, effleurages, pinching, kneading & rolling massages and smoothing treatments redefine the facial oval: the face is visibly lifted and skin is plumped.

NOS RITUELS DE SOINS SPA



SIGNATURE - 130€

Accès spa 45 min & 2 soins de 25 min

2 soins au choix parmi :

Massage 25 min

Soin du visage 25 min

Gommage du corps 25 min



BIEN-ÊTRE - 180€

Accès spa 45 min & 3 soins de 25 min

Massage au choix 25 min

Soin du visage 25 min

Gommage du corps 25 min



LUNCH, MASSAGE & SPA - 89€

Offre valable jusqu'au 29 mars 2026

Sous réserve de disponibilité

Réservations : spa@lafoliedoucehotels.com

Déjeuner à La Petite Cuisine (entrée, plat, dessert – hors boissons) de 12h30 à 14h • Brunch le dimanche.

Massage « Pimp My Massage » 25 min avec accès piscine & sauna de 10h à 15h.



ÉPILATIONS

Femmes

SOURCILS	20€
LÈVRES	15€
AISSELLES	25€
1/2 BRAS	20€
BRAS	25€
DEMI-JAMBES	30€
JAMBES ENTIÈRES	40€
MAILLOT CLASSIQUE	25€
MAILLOT BRÉSILIEN	35€
MAILLOT INTÉGRAL	45€

Hommes

DOS OU TORSE	45€
OREILLES OU NEZ	15€
AISSELLES	25€
DEMI JAMBES	30€

OUR SPA TREATMENT RITUALS



SIGNATURE - 130€

Spa access 45 min & choose 2 treatments of 25 min

2 treatments to choose from :

Massage 25 min

Facial treatment 25 min

Body scrub 25 min



WELLNESS - 180€

Spa access 45 min & 3 treatments of 25 min

Massage 25 min

Facial treatment 25 min

Body scrub 25 min



LUNCH, MASSAGE & SPA - 89€

Offer valid until March 29, 2026. Subject to availability.

Reservations: spa@lafoliedoucehotels.com

Lunch at La Petite Cuisine (starter, main course, dessert – drinks not included) from 12:30 pm to 2:00 pm • Sunday brunch.

25-min "Pimp My Massage" with pool & sauna access from 10:00 am to 3:00 pm.



WAXING

Women

EYEBROWS	15€
LIPS	25€
ARMPITS	20€
1/2 Arms	25€
ARMS	30€
HALF-LEGS	40€
FULL LEGS	25€
BIKINI	35€
BRAZILIAN	45€
FULL BIKINI	

Men

BACK OR CHEST	45€
EARS OR NOSE WAXING	15€
ARMPITS	25€
HALF LEGS	30€

MANUCURE PÉDICURE



Manucure ou pédicure express (30 min - 35€)

Vos ongles sont coupés si besoin
et limés à la forme de votre choix.



Soin des mains ou Soin des pieds (45 min - 65€)

Bain, gommage, massage puis manucure / pédicure



Pose de vernis classique (15 min - 20€)



Pose de vernis semi permanent (30 min - 40€)



Dépose vernis semi permanent (30 min - 20€)

SOINS DU REGARD



Teinture cils ou sourcils - 20€



Réhaussement cils - 60€



Brow lift - 60€

MANICURE PEDICURE



Express manicure or pedicure (30 min - 35€)

*Your nails are trimmed if needed
and filed to the shape of your choice.*



Hand care or foot care (45 min - 65€)

Bath, scrub, massage, followed by manicure / pedicure



Classic nail varnish (15 min - 20€)



Semi-permanent varnish (30 min - 40€)



Semi-permanent varnish (30 min - 20€)

EYES TREATMENTS



Eyelash or eyebrow tint - 20€



Lash lift - 60€



Brow lift - 60€



NOS SOINS ENFANT OUR CHILDREN CARE

PREMIER MASSAGE BIO POUR ENFANT DE 6 À 15 ANS.

Des soins conçus pour les enfants avec des protocoles écourtés en partenariat avec Toofruit. La pression des mains est ajustée lors des massages, les enfants adorent... !

THE FIRST ORGANIC MASSAGE FOR CHILDREN FROM 6 TO 15.

The spa for kids offers treatments designed for them with shortened protocols, in partnership with Toofruit. The pressure of the hands is adjusted during the massages, children love it... !



MA DOUCE FRIMOUSSE

25 min - 55€

Premier soin visage BIO pour enfant.



MON SOIN RELAX

25 min - 55€

Premier massage BIO pour enfant.



COMPLICITÉ PARENTS-ENFANT

25 min - 110€



MY SWEET FACE

25 min - 55€

The first organic facial care product for children.



MY RELAX TREATMENT

25 min - 55€

The first organic massage for children.



PARENT-CHILD COMPLICITY

25 min - 110€

NOS ACCES FEEL GOOD CLUB

• ACCÈS SPA PRIVATIF (2 personnes) - 45 min

L'espace privatif est composé d'un Hammam à une température de 45° et d'un Jacuzzi à une température de 35°.

Nous pouvons personnaliser ce moment privilégié au gré de vos envies

De 10h00 à 17h00	40€
De 17h00 à 20h00	60€
Personne en supplément	20€

• ACCÈS PISCINE

Elle est chauffée toute l'année à une température de 26°.

• ACCÈS FITNESS

Tous les jours de 10h00 à 20h00.

• ACCÈS COURS DE YOGA

Les horaires de cours de yoga sont disponibles à la réception et affichés devant la salle de yoga.

OUR FEEL GOOD CLUB ACCESS

• PRIVATE SPA ACCESS (2 persons) - 45 min

The private area is composed of a Hammam at a temperature of 45° and a Jacuzzi at a temperature of 35°.

We can personalise this privileged moment, according to your wishes.

<i>from 10.00 AM to 5.00 PM</i>	<i>40€</i>
<i>from 5.00 PM to 8.00 PM</i>	<i>60€</i>
<i>Additional person</i>	<i>20€</i>

• SWIMMING POOL ACCESS

Is heated all year round to a temperature of 26°.

• FITNESS ACCESS

Every day from 10 am to 8 pm.

• YOGA CLASS ACCESS

Yoga class timetables are available from reception and posted outside the yoga room.



JOURS ET HEURES D'OUVERTURE / OPENING HOURS

Tous les jours de 10h00 à 20h00 / Everyday from 10.00 AM to 8.00 PM

ÂGE REQUIS

Les enfants de 15 à 18 ans doivent être accompagnés d'un adulte. Les enfants de moins de 15 ans ne sont pas autorisés à accéder à l'Accès Spa privatisé (Hammam-Jacuzzi).

Concernant les soins enfants à partir de 5 ans, ces derniers doivent être obligatoirement accompagnés d'un adulte.

CONDITIONS DE SANTÉ

Merci de nous avertir de tout problème de santé, de grossesse, allergies ou blessures qui pourraient entraver le bon déroulement du soin.

VOTRE ARRIVÉE AU SPA

Nous vous remercions de bien vouloir vous présenter à la réception du Spa 15 minutes avant votre soin.

Tout retard entraînera une réduction de la durée du soin.

POLITIQUE D'ANNULATION

Toute annulation qui ne sera pas signalée au moins 24h à l'avance fera l'objet d'une facturation égale à 100% du prix du soin.

AGE REQUIREMENT:

Young adults between the age of 15 and 18 must be accompanied by an adult. Children under 15 are not allowed at the private Spa. The Spa environment must be serenity and relaxation. For children over 5 years old getting a massage, they must be accompanied by an adult.

HEALTH CONDITIONS

Please advise us of any health conditions, pregnancy, allergies or injuries that could affect your treatment.

SPA ARRIVAL

You should arrive 15 min prior. Please be aware that late arrivals will not receive an extension to their treatment.

CANCELLATION POLICY

Please consider a 24h notice for cancellation of treatments to avoid a 100% charge.



+33 (0)6 56 70 69 46
spa@lafoliedoucehotels.com
@lafoliedoucehotelschamonix
@La Folie Douce Hotels Chamonix