

Spa by **CLARINS**



HÔTEL MONT-BLANC

CHAMONIX *****

“

*Prendre du temps pour
s'offrir un soin du visage
ou du corps n'est plus
un luxe mais une nécessité
de la vie contemporaine.
Aujourd'hui, être bien dans
sa tête, ça commence
par bien s'occuper de soi.
Chez Clarins, depuis toujours,
notre mission est d'assurer
votre bien-être et de mettre
votre beauté en valeur.”*

“Taking time for a Facial
or Body Treatment
is not a luxury but a necessity
in today's world. Nowadays,
feeling good begins by taking
care of yourself. At Clarins,
our mission has always been
to ensure your well-being
and enhance your beauty.”

*Dr. Olivier Courtin-Clarins
Directeur Général de Clarins
Clarins Managing Director*



Chamonix...

L'art de la villégiature, Chamonix l'a inventé dès le début du XX^e siècle.

À cette époque si légère, en 1849, l'Hôtel Mont-Blanc surgit de terre, altier, couronné par les plus hauts sommets des Alpes. Depuis lors, l'hôtel mythique a vu défiler une clientèle cosmopolite venue des quatre coins du monde pour découvrir le plus haut sommet d'Europe. Idéalement située à quelques pas de la rue principale, la bâtisse chamoniarde dévoile sa façade blanche et ses volets bleus. Entièrement rénové par l'architecte d'intérieur Sybille de Margerie, l'hôtel 5 étoiles s'inspire d'une nature mythique. Les chambres font face à un magnifique panorama de montagnes, offrant espace, luxe et confort dans l'un des sites de haute montagne les plus prisés du monde. Dans ce havre de quiétude, l'art du soin confine au divin. Au cœur de l'Hôtel Mont-Blanc, le Spa by Clarins vous accueille pour un moment d'exception dédié au bien-être et à la beauté.

Chamonix can actually claim to have invented the "resort" concept at the carefree start of the 20th century. Crowned by the highest peaks of the Alps, the Hôtel Mont-Blanc in fact proudly rose from the ground back in 1849. Since then, this legendary establishment has played host to a cosmopolitan, jet-setting and globetrotting clientele, come to admire the highest summit of Europe. This characteristic Chamonix-style chalet with its white façade and blue shutters enjoys a premium location just a short distance from the main street. Entirely renovated by interior designer Sybille de Margerie, every inch of this 5-star hotel is steeped in grandiose mountain scenery. In the heart of the Hôtel Mont-Blanc, the Spa by Clarins invites you to indulge in an exceptional moment devoted to well-being and beauty.



Lumière, pureté et sérénité.

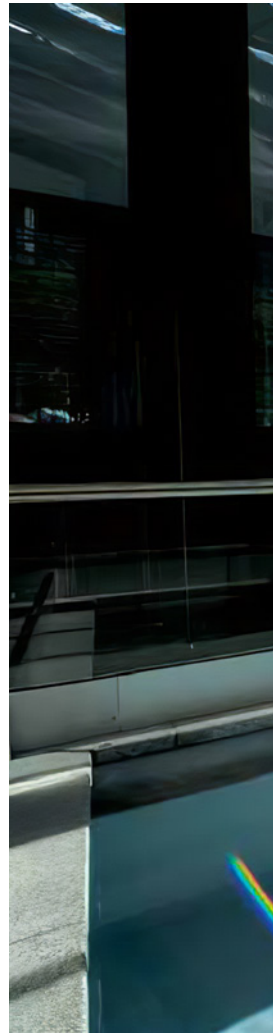
Dans ce décor qui tutoie les sommets, le Spa by Clarins vous accueille dans un espace hors du temps et de l'ordinaire. Une véritable invitation à la détente, régénératrice pour le corps et l'esprit. Chauffés en été comme en hiver, la piscine extérieure et le bain à remous invitent au spectacle avec une vue imprenable sur le massif du Mont-Blanc.

Au cœur de l'Hôtel, 250 m² entièrement consacrés au bien-être et au lâcher prise.

Côté forme, salle de fitness avec équipements high-tech. Côté détente, hammam, sauna, douche expérience et douche nordique s'offrent à vous sous l'accompagnement bienveillant du personnel du Spa. Conçue pour vous selon la Méthode Clarins, la carte des soins respecte un principe fondamental : celui de traiter la peau avec douceur, grâce aux gestes experts et aux formules concentrées en extraits de plantes et huiles essentielles. Une expérience unique, un paradis pour les sens.

Light, purity and serenity.

In a landscape on first-name terms with the summits, the Spa by Clarins welcomes you to facilities that are both timeless and extraordinary, extending a genuine invitation to relax and recharge body and mind. Heated winter and summer alike, the outdoor pool and Hottub summon you to admire the breath-taking view of the Mont-Blanc mountain range. 250 m² entirely devoted to well-being and relaxation forms the heart of the hotel. Hi-tech fitness facilities have all you need to keep your body firm and fit, while the hammam, sauna and "experience" and Scandinavian showers will ensure you stylishly wind down in the experienced hands of the Spa's competent staff. Designed for you according to the Clarins Method, the treatment menu respects the beauty brand's golden rule: gentle skin treatment thanks to skilled staff and formulas rich in plant extracts and essential oils. A unique, blissful experience for all of the senses.







Les Soins Professionnels Clarins.

Un savoir-faire qui se ressent,
Des résultats qui se voient.

Découvrez nos Soins Professionnels Clarins qui subliment votre peau et permettent de vous reconnecter à vous-même. Notre secret ? L'alliance de nos produits, aux formules enrichies en actifs végétaux et extrêmement efficaces, et du toucher Clarins riche de 65 ans d'expérience en Institut. La puissance subtile de la main, lien continu entre notre savoir-faire et vous. Chaque Soin est personnalisé par l'esthéticienne et parfaitement adapté à vos envies et vos besoins. Les résultats sont visibles, l'expérience sensorielle est inégalée.

Les plantes, notre science.

Les laboratoires Clarins innovent en permanence afin de garantir l'efficacité exceptionnelle de nos produits. Pour cela, ils sélectionnent les extraits de plantes parmi les plus puissants et les plus purs et les huiles essentielles de la plus haute qualité. Le tout en développant des textures sensorielles et des parfums irrésistibles pour ravir l'ensemble de vos sens.

Clarins Treatments.

Expertise you can feel,
Results you can see.

At Clarins we're dedicated to delivering professional treatments that will enhance the beauty of your skin and replenish your 'self.' How? By 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'.

Unique-to-us techniques that optimize the rebalancing power of our therapist's hands. Our expert therapists will personalize each and every treatment to address your specific needs and concerns. Giving you visible results and an unrivalled sensorial experience.

Plants, our science.

Clarins labs are constantly innovating to ensure the outstanding efficacy of our products.

Each one is an alchemic mix of the purest, most potent plant extracts and the highest quality aromatic essential oils, with indulgent textures and feel good fragrances.



Les Soins Experts Visage Clarins

Grâce aux formules enrichies en extraits de plantes combinées à la gestuelle parfaitement adaptée de l'esthéticienne, Clarins prend soin de vous. Au cœur de ces Soins sur-mesure à l'efficacité optimale, immédiate et durable, un massage de 25 minutes qui aide à lisser, remodeler, raffermir et relaxer.

Rendez-vous 1h15 min - Soins 1h / 145 €
Rendez-vous 1h45 - Soins 1h30 / 205 €

Le Soin anti-âge iconique Clarins

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.

Clarins Expert Facials

Thanks to formulas enriched in plant extracts, combined with the perfectly adapted hand movements of the therapist, Clarins takes care of you. A 25-minute massage lies at the heart of these personalized treatments that offer optimal efficacy, with immediate and long-lasting results; a massage that helps smooth, shape, firm and relax.

Appointment 1hr 15 min - Treatment 1hr / 145 €
Appointment 1hr 45 min - Treatment 1hr 30 / 205 €

Youth Expert

After a thorough skin diagnosis, this personalized treatment adapts to your skin's needs and the beauty results you are looking for: from stressed skin to skin that lacks firmness, and skin weakened by hormonal changes. Regardless of one's age, this treatment visibly reduces the look of first lines and those that have settled in, and also smoothes features and promotes a refreshed look. Your skin is firmer better toned, your complexion looks more luminous.

Les Soins Experts Visage Clarins

Rendez-vous 1h15 min - Soins 1h / 145 €

Soin Hydratation Intense

Ce Soins chouchoute les peaux sèches et fragilisées et est idéal pour leur redonner confort, douceur et éclat. Les ridules de déshydratation sont repulpées et les tiraillements sont envolés. Retrouvez une peau souple et agréable au toucher.

Rendez-vous 45 min - Soins 30 min / 90 €

Soin Beauté Éclair

Soin beauté instantané qui efface toute marque de fatigue et assure au maquillage une luminosité et une tenue exceptionnelle.

Clarins Expert Facials

Appointment 1hr 15 min - Treatment 1hr / 145 €

A source of soothing moisture

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.

Appointment 45 min - Treatment 30 min / 90 €

Beauty Flash Facial

8 hours of sleep in an express beauty session! An instant beauty flash that will dissipate signs of fatigue and leave the skin radiant for long-lasting make-up.





Le Soin ClarinsMen

Après avoir imaginé la ligne ClarinsMen qui réunit le meilleur des actifs végétaux, Clarins continue de prendre soin de vous avec ce Soin visage adapté à vos besoins et vos envies.

Rendez-vous 1h15 - Soin 1h / 145 €

Le Soin énergisant visage anti-âge global

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.

ClarinsMen Treatment

After developing the ClarinsMen product range that offers men's skin the best plant-based ingredients, Clarins continues to take care of you with this face treatment adapted to your needs and desires.

Appointment 1hr 15 min - Treatment 1hr / 145 €

The global age-defying energizing facial

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.



Le Soin Expert Corps

Clarins, le spécialiste des Soins du Corps, apporte une solution spécifique à chaque préoccupation beauté. Grâce aux formules ultra-performantes concentrées en extraits de plantes et au toucher expert Clarins, vous vivez une expérience sur-mesure à l'efficacité prouvée.

Rendez-vous 1h15 - Soin 1h / 145 €

Le gommage corps version Aroma

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.

Clarins Expert Body Treatment

Clarins, the Body Care specialist, offers a specific solution to every beauty concern. Thanks to high-performing formulas concentrated in plant extracts and to Clarins expert touch, you'll experience a made-to-measure treatment with proven efficacy.

Appointment 1hr 15 min - Treatment 1hr / 145 €

The Aroma body scrub

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.

Les Massages Clarins

Les massages Clarins ne ressemblent à aucun autre : ils s'adaptent à vous et ravivent tous les sens. Ils stimulent, tonifient, relaxent, revitalisent ou encore rassurent. La magie des gestuelles effectuées par les mains expertes des esthéticiennes Clarins s'allie aux délices aromatiques et phytothérapiques des produits naturels, exclusifs et précieux pour une détente totale et une expérience sensorielle unique.

Rendez-vous 1h15 - Soin 1h / 145 €
Rendez-vous 1h45 - Soin 1h30 / 205 €

Massage Deep Tissue By Clarins

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.

Rendez-vous 1h15 - Soin 1h / 145 €
Rendez-vous 1h45 - Soin 1h30 / 205 €

Massage Équilibre aux Huiles Essentielles

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.

Rendez-vous 45 min - Soin 30 min / 90 €

Massage Dos, Nuque et Épaules Détendus

Massage ciblé pour relâcher les tensions accumulées dans le haut du corps. Grâce à une gestuelle experte, il soulage les raideurs, dénoue les contractures et restaure la circulation de l'énergie. La sensation de bien-être se prolonge bien au-delà de la séance.

Clarins Massages

Clarins massages are like no other: they adapt to your needs and revive all of your senses. They stimulate, tone, relax, revitalize and soothe. The magic of the expert hand movements carried out by Clarins therapists work with the delicious aromatic and phytotherapeutic benefits of our exclusive, natural products. Complete relaxation and a unique sensorial experience guaranteed.

Appointment 1hr 15 min - Treatment 1hr / 145 €
Appointment 1hr 45 min - Treatment 1hr 30 min / 205 €

Deep Tissue Massage by Clarins

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.

Appointment 1hr 15 min - Treatment 1hr / 145 €
Appointment 1hr 45 min - Treatment 1hr 30 min / 205 €

Rebalancing Massage with Essential Oils

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.

Appointment 45 min - Treatment 30 min / 90 €

Back, Neck & Shoulder Relief

Targeted massage to release accumulated tension in the upper body. The expert technique relieves stiffness, loosens knots and recirculates energy. The sensation of well-being lasts for hours, long after the Treatment.



Les Massages du Monde

Soin 30 min / 90 €
Soin 45 min / 125 €
Soin 60 min / 145 €
Soin 90 min / 205 €

Le Massage Après-Ski

Redonnez à vos muscles l'oxygène dont ils manquent. Focalisé sur les couches profondes des muscles, ce massage aidera à relâcher vos tensions chroniques localisées.

Le Massage Californien

Détente profonde du corps et de l'esprit. Laissez-vous emporter par ce massage enveloppant pour atteindre le "toucher du cœur" et libérer vos émotions.

Midi au spa

L'offre comprend:

1h de spa suivi d'un soin de 30 minutes puis d'un déjeuner bien-être Clarins: 135€

1h de spa suivi d'un soin de 60 minutes puis d'un déjeuner bien-être Clarins: 180€

Déjeuner bien-être Clarins : entrée, plat, dessert au Restaurant de l'Hôtel Mont-Blanc : Le Matafan

World Massages

Treatment 30 min / 90 €
Treatment 45 min / 125 €
Treatment 60 min / 145 €
Treatment 90 min / 205 €

The After-Ski Massage

Give back to your muscles the oxygen they lack. Focused on the deeper layers of muscles, this massage will help relieve your localized chronic tension.

The Californian Massage

Deep relaxation of body and mind. Get carried away by the enveloping massage to achieve the "touch of the heart" and release your emotions.

Lunch & spa

The package includes:

1h spa followed by a 30-minute treatment and a Clarins well-being lunch: €135

1h spa followed by a 60-minute treatment and Clarins well-being lunch: €180

Clarins well-being lunch: starter, main course and dessert at the Mont-Blanc Hotel Restaurant: Le Matafan

Côté Enfant

Soin 20 min / 65 €

De 6 à 15 ans.

Massage

La présence d'un adulte est obligatoire.
Massage doux pour les enfants (Dos, bras, mains et visage) .

Soin 20 min / 120 €

Duo Parent/Enfant

Installés en miroir, vous et votre enfant partagez un massage sur-mesure en tête à tête. En harmonie, vous vous relaxez et partagez un moment privilégié, loin de votre quotidien.

Soin 20 min / 65 €

Soin visage

La présence d'un adulte est obligatoire.
Soin visage ludique et gourmand, pour une peau douce et hydratée.

For Children

Treatment 20 min / 65 €

From 6 to 15 years old.

Massage

The presence of an adult is mandatory.
Gentle massage for children (Back, arms, hand and face).

Treatment 20 min / 120 €

Parent/Children Duo

You and your child will receive a customised massage, in the same room, at the same time, with two therapists. Escape from your daily routine to completely unwind and share special time together.

Treatment 20 min / 65 €

Face treatment

The presence of an adult is mandatory.
A delicious and playful facial treatment, for a soft and moisturized skin.

La Beauté des Mains et des Pieds.

La Douceur

Avec ce soin proposé au choix pour les mains ou les pieds, vous repartirez avec une peau de velours tout en étant plus détendu. Un vrai soin 2 en 1 ! Après un gommage pour exfolier la peau en douceur, bénéficiez de l'effet adoucissant et hydratant du masque au kaolin.

Le soin	30 min : 90 €
Le soin avec manucure	45 min : 125 €
Le soin avec manucure et pose de vernis	60 min : 145 €
Pose de vernis	15 min : 20 €

Beautiful Hands and Feet.

Softness

With this care treatment for the hands or feet, you'll leave with velvety-soft skin and feel relaxed. A real 2 in 1 experience! After an exfoliating scrub to leave your skin feeling soft, you'll enjoy the gentle and moisturising effects of a kaolin mask.

Treatment	30 min : 90 €
Treatment with manucure	45 min : 125 €
Treatment with manucure & nail polish application	60 min : 145 €
Nail polish application	15 min : 20 €

Épilation.

Épilation pour Elle

• Lèvre supérieure	15 €
• Sourcils	20 €
• Sourcils et Lèvre supérieure	30 €
• Aisselles	20 €
• Maillot simple	20 €
• Maillot brésilien	30 €
• Maillot américain	40 €
• Maillot intégral	45 €
• 1/2 jambes	40 €
• Jambes entières	55 €
• 1/2 jambes + maillot simple*	
+ aisselles	75 €
• Jambes entières + maillot simple*	
+ aisselles	90 €
*Supplément pour maillot intégral	+20 €

Waxing.

Waxing for Her

• Lips	15 €
• Eyebrows	20 €
• Eyebrows and lips	30 €
• Underarms	20 €
• Bikini	20 €
• Brazilian bikini	30 €
• American bikini	40 €
• Integral bikini	45 €
• Half legs	40 €
• Full legs	55 €
• Half legs, bikini*, underarms	75 €
• Full legs, bikini*, underarms	90 €
*Extra charge for integral bikini	+20 €

Spa Étiquette.

Merci de respecter les horaires de vos rendez-vous. Dans un souci de détente et de satisfaction optimale, il vous est demandé d'arriver 15 minutes avant le début de votre Soin. En cas de retard, le temps consacré aux Soins ne pourra être garanti. Les clients de l'hôtel sont invités à venir directement au Spa en peignoir et chaussons depuis leur chambre.

Modification et annulation

Pour tout changement ou annulation de programme, il vous est demandé de contacter uniquement le Spa et ce, dans un délai minimum de 24h avant le début du Soin. Au-delà de ce délai, tout Soin annulé sera facturé dans sa totalité. Lors de votre réservation, votre numéro de carte bancaire vous sera demandé en guise de garantie.

État de santé

Les Soins prodigués au sein du spa sont réservés exclusivement à des personnes en bonne santé. Merci de nous aviser 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.

Respect des autres

Le spa est un univers de tranquillité, d'harmonie et de détente. Pour cela, il n'est pas autorisé de fumer ni de consommer de l'alcool. L'usage des téléphones portables est autorisé, en mode silencieux. Si vous ne séjournez pas à l'hôtel, l'accès au spa est interdit aux enfants âgés de moins de 16 ans.

La Direction ne peut être tenue pour responsable en cas de perte, de vol, d'oubli ou de détérioration d'objets au sein du Spa.

Droit d'accès au spa

Les clients ne résidant pas à l'hôtel bénéficient d'un droit d'accès d'une heure au spa avant leur soin.

Le spa comprend : sauna, hammam, seau nordique, douche multi-sensorielle et salle de relaxation.

Spa Etiquette.

Please arrive 15 minutes before your Treatment time. In the case of a late arrival, the time devoted to your Treatment cannot be guaranteed. Hotel guests are invited to come directly to the Spa in bathrobe and slippers from their room.

Cancellation policy

If you reschedule or cancel your appointment, please notify the Spa reception at least 24 hours in advance to avoid being charged the full amount. Your credit card number will be requested as a guarantee at the booking time.

Health Matters

The 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. Before making any appointment in the Spa, contact your doctor if in doubt. The Spa is a non-medicalized environment and all the programmes carried out are for your well-being only.

Respect for others

The spa is a world of tranquillity, harmony and relaxation. We thank you in advance for neither drinking alcohol, nor smoking within the spa. The use of cell phones is allowed, in silent mode. If you are not a resident of the hotel, children under the age of 16 are not allowed in the spa.

The Management is not responsible for any loss, theft, or damage to objects inside the Spa.

Admission fee for the spa

Customers not staying at the hotel can enjoy one hour at the spa before their treatment.

The spa includes: a sauna, steam room, cold water bucket, multi-sensory shower and a relaxation room.

Horaires:

Ouvert tous les jours de 10h à 20h.

Réservation depuis votre chambre,
veuillez composer le 40 00

Adresse :

Spa By Clarins Hôtel Mont-Blanc
62, Allée du Majestic • 74400 Chamonix
Mont-Blanc
+ 33 (0)4 50 53 71 09
Email : spabyclarins.hmb@deepnature.fr

Réservation en ligne :
www.deepnature.fr (rubrique Spas)

Ouvert à l'année

Pour l'achat d'un bon cadeau, vous
pouvez nous contacter par e-mail ou
l'effectuer directement en ligne sur
www.deepnature.fr

Opening Hours:

Open every day from 10 a.m. to 8 p.m.

To make a booking from your room,
please dial 40 00

Address:

Spa By Clarins Hôtel Mont-Blanc
62, Allée du Majestic • 74400 Chamonix
Mont-Blanc
+ 33 (0)4 50 53 71 09
Email : spabyclarins.hmb@deepnature.fr

Online booking:
www.deepnature.fr (rubrique Spas)

Open all year round

For a gift voucher, you can contact us
by e-mail or purchase directly online
at www.deepnature.fr

Spa by
CLARINS

www.clarins.com


HÔTEL MONT-BLANC
CHAMONIX *****

www.hotelmontblancchamonix.com

**DEEP[®]
NATURE**

www.deepnature.fr



HÔTEL MONT-BLANC

CHAMONIX ★★★★★