



# Espace bien-être avec piscine d'eau salée à 33 °C

  
**SCHWEIZERHOF**  
SILS-MARIA

Bienvenue dans notre monde de détente : piscine intérieure d'eau salée à 33 °C (6 × 14 m) avec jets de massage sous-marins, bain à remous (2 × 2 m), piscine extérieure d'eau douce à 26 °C (6 × 12 m), sauna en tonneau sur la terrasse ensoleillée, massages.

**MASSAGES** Nos massages apportent calme et détente profonde au corps et à l'esprit.

<b>Massage complet du corps</b>	50 min.	CHF 115.-	Laissez le quotidien derrière vous et rechargez vos batteries.
<b>massage sportif</b>	50 min.	CHF 115.-	Détente du corps, de l'esprit et de l'âme. Les muscles se relâchent, les tensions s'apaisent et la circulation sanguine et le métabolisme sont stimulés. Le massage sportif est plus vigoureux et adapté à votre musculature.
<b>gommage corporel complet</b>	25 min.	CHF 70.-	Un gommage aux extraits riches en nutriments redonne à la peau élasticité et souplesse. Ses précieux minéraux stimulent le renouvellement cellulaire, rétablissent l'équilibre cutané et garantissent une peau douce et lisse.
<b>Massage Soglio-Aroma-Öl</b>	50 min	CHF 115.-	Outre les bienfaits du massage, les senteurs spécifiques des huiles essentielles vous détendront et vous libéreront de tout stress.
<b>massage du dos</b>	25 min.	CHF 70.-	Les adhérences et les tensions musculaires du dos sont relâchées ou détendues.
<b>Massage aux pierres chaudes</b>	50 min. 80 min.	CHF 115.- CHF 170.-	Un massage relaxant et apaisant aux pierres de marbre chaudes. Les pierres sont placées sur les points d'énergie du corps. Le massage qui suit procure une relaxation profonde.
<b>Massage californien</b>	50 min.	CHF 115.-	Ce type de massage se caractérise par des effleurements doux, des mouvements fluides et une relaxation profonde. Il a été mis au point pour libérer les tensions physiques et émotionnelles, renforcer le système immunitaire et favoriser un sentiment de paix intérieure et de bien-être.
<b>Massage ayurvédique de base</b>	50 min. 80 min.	CHF 115.- CHF 170.-	Le massage ayurvédique de base est une technique traditionnelle indienne qui harmonise le corps, l'esprit et l'âme. Il utilise des huiles chaudes et des mouvements lents et enveloppants pour favoriser la circulation sanguine, éliminer les toxines et induire une relaxation profonde. Idéal pour toute personne en quête d'harmonie intérieure et de bien-être physique.

## MASSAGES Nos massages ont un effet apaisant et relaxant sur le corps et l'esprit.

<b>Massage hawaïen (Lomi Lomi)</b>	50 min.	CHF 115.-	Le massage hawaïen, aussi appelé Lomi Lomi, s'inspire de la philosophie polynésienne d'équilibre et d'amour. Il se caractérise par des mouvements amples, rythmés et fluides, souvent effectués avec les avant-bras, afin de libérer les tensions, de favoriser la circulation de l'énergie et de procurer une profonde sensation de paix et de régénération.
<b>Massage facial Kobido</b>	50 min	CHF 115.-	Le Kobido est un massage facial japonais ancestral, aussi appelé « lifting naturel ». Des techniques comme l'acupression, les effleurages et les tapotements stimulent la microcirculation et le tonus musculaire, améliorent l'élasticité de la peau et atténuent les signes du vieillissement. Il procure un teint éclatant et un aspect visiblement détendu.
	25 min	CHF 70.-	
<b>Drainage lymphatique « Waddles »</b>	50 min	CHF 115.-	Le drainage lymphatique Vodder est une technique manuelle douce qui stimule le système lymphatique pour éliminer l'excès de fluides et de toxines. Il est idéal pour traiter les gonflements, la rétention d'eau, la cellulite et améliorer la circulation lymphatique. Il est également bénéfique après une intervention chirurgicale et en cas de fatigue lymphatique.
<b>massage de réflexologie plantaire</b>	50 min	CHF 115.-	La réflexologie plantaire est une pratique ancestrale qui consiste à stimuler des points précis du pied, reliés énergétiquement aux organes et aux systèmes du corps. Par une pression ciblée, elle contribue à équilibrer les fonctions corporelles, à soulager le stress et les tensions, et à favoriser le bien-être général. Elle favorise la relaxation et peut améliorer les affections chroniques.
<b>Bandage élastique (bandage kinésiologique)</b>	50 min	CHF 115.-	Le bandage élastique utilise des bandes adhésives élastiques appliquées sur la peau pour soutenir les muscles et les articulations, améliorer la circulation sanguine et lymphatique, réduire la douleur et favoriser la rééducation. Il est particulièrement adapté aux sportifs, notamment pendant la phase de récupération après des activités comme le ski, le cyclisme, la course à pied ou d'autres sports à fort impact. Il soutient les mouvements naturels sans les restreindre.

## ESPACE BIEN-ÊTRE - CLIENTS À LA JOURNÉE

TARIFS POUR LES	ADULTES CHF 30.-	ENFANTS (4 - 16 ans) C
JOURNALIERS Entrée simple	CHF 140.-	CHF 26.-
Hiver	CHF 280.-	CHF 120.-
5e abonnement Hiver	CHF 410.-	CHF 240.-
Abonnement pour la 10e saison d'hiver		CHF 330.-

**Bain d'eau salée, bain extérieur, sauna tonneau, sauna intérieur, serviette de bain incluses**

**Pour les visiteurs à la journée : peignoir : CHF 12.-, chaussons : CHF 2.-**

Déconseillé aux enfants de moins de 4 ans ; les enfants de moins de 12 ans doivent être accompagnés d'un adulte.

**Horaires d'ouverture de la piscine :**

**7h00 – 20h00 Sauna : 14h00 – 20h00**

**Dernière admission à 19h00**

**Schweizerhof Sils Maria info@schweizerhof-silsmaria.ch | schweizerhof-silsmaria.ch | Tél. : +41 81 838 58 58**

Rénovation : Début des travaux à Pâques 2026. Fermé jusqu'à la saison estivale 2027 - entièrement utilisable d'ici là.