

# LE SPA DU FITZ ROY

Bienvenue au spa du Fitz Roy  
ouvert tous les jours de 8h à 20h  
et à partir de 10h pour les soins

Welcome to the Fitz Roy Spa  
Open every day from 8am to 8pm  
and from 10am for treatments



## **LES INSTALLATIONS DU SPA**

### **THE SPA FACILITIES**

3 cabines simples — *3 single treatment rooms*

1 cabine duo — *1 duo cabin*

1 sauna — *1 Sauna*

1 hammam — *1 Steam room*

1 piscine intérieur — *1 indoor pool*

1 salle de fitness — *1 fitness room*

## **NOS SOINS VISAGES ET CORPS SIGNÉS HOLIDERMIE**

Holidermie – La beauté holistique Inside & Out

Fondée par Mélanie Huynh, experte beauté et passionnée de bien-être, Holidermie propose une approche globale de la beauté en associant soins, nutrition et rituels holistiques.

Inspirée par la médecine chinoise et ayurvédique, la marque utilise des actifs antioxydants issus du vignoble familial pour des formules clean et 100% françaises.

Holidermie agit Inside & Out pour rééquilibrer la peau, renforcer l'éclat naturel et harmoniser corps et esprit.

Une beauté consciente, simple et essentielle.*r*

**Holidermie**  
HOLISTIC BEAUTY

## **OUR FACIAL & BODY TREATMENTS BY HOLIDERMIE**

*Holidermie – Holistic beauty Inside & Out*

*Founded by Mélanie Huynh, beauty expert and wellness enthusiast, Holidermie offers a comprehensive approach to beauty by combining skincare, nutrition, and holistic rituals. Inspired by Chinese and Ayurvedic medicine, the brand uses antioxidant active ingredients sourced from the family vineyard to create clean, 100% French formulas.*

*Holidermie works Inside & Out to rebalance the skin, enhance its natural radiance, and harmonize body and mind. Conscious, simple, and essential beauty.*

**Holidermie**

HOLISTIC BEAUTY

## **SOIN VISAGE SIGNATURE HOLIDERMIE**

*Holidermie signature facial treatment*

C'est un soin complet qui combine des techniques de massages kobido aux bienfaits du drainage à l'aide du Gua Sha au quartz rose.

Votre peau est exfoliée en douceur puis enveloppée dans notre masque éclat, pendant que l'effet de chaleur décuple la pénétration des actifs.

Le visage et l'esprit seront apaisés, les traits détendus, le teint frais et la mine repulpée.

*This is a complete treatment that combines Kobido massage techniques with the benefits of drainage using rose quartz Gua Sha. Your skin is gently exfoliated and then enveloped in our radiance mask, while the heat effect increases the penetration of the active ingredients tenfold. Your face and mind will be soothed, your features relaxed, your complexion fresh and your skin plumped up.*

**60 MIN / 150 €**

## **SOIN VISAGE DRAINANT HOLIDERMIE**

*Holidermie draining facial treatment*

Une expérience apaisante et revitalisante spécialement conçue pour les peaux délicates. Ce soin unique commence par un drainage manuel dynamique pour relancer les flux tout en douceur. Enfin, un drainage à froid avec nos duos rollers libérera les toxines et ravivera l'éclat naturel de votre peau.

*A soothing and revitalizing experience specially designed for delicate skin. This unique treatment begins with dynamic manual drainage to gently stimulate circulation. Finally, cold drainage with our roller duos will release toxins and revive your skin's natural radiance*

**60 MIN / 150 €**

## **DRAINAGE LYMPHATIQUE DU VISAGE**

*Facial lymphatic drainage*

Apaisez et décongestionnez votre peau en libérant les toxines avec ce massage doux et relaxant. Votre visage est dégonflé, revitalisé et retrouve son éclat.

*Soothe and decongest your skin by releasing toxins with this gentle and relaxing massage. Your face is deflated, revitalized, and regains its radiance.*

**30 MIN / 85 €**

## **DRAINAGE & GUA SHA CONTOUR DU CORPS**

*Drainage & Gua Sha conturing body*

Ce soin associe une variation de mouvements toniques amincissants et drainants. Son efficacité repose sur l’alternance de techniques manuelles avec l’utilisation du Gua Sha corps en Quartz Rose, associé au lait raffermissant corps et au sérum-en-huile corps : un rituel 100% concentré sur les zones à remodeler.

*This treatment combines a variety of toning, slimming, and draining movements. Its effectiveness is based on alternating manual techniques with the use of rose quartz Gua Sha, combined with firming body milk and body oil serum: a ritual that is 100% focused on the areas to be reshaped.*

**60 MIN / 150 €**

## **LA CARTE DES SOINS SIGNÉS MAISON CAULIÈRES**

Maison Caulières – L'excellence des huiles depuis 1714

Maison Caulières, fondée par la famille Desforges de Caulières, perpétue depuis 1714 un savoir-faire d'artisans huiliers transmis de génération en génération. Installée en Touraine, au cœur des Châteaux de la Loire, la famille cultive depuis plus de 300 ans colza, lin et tournesol, qu'elle transforme en huiles nobles reconnues pour leur authenticité et leurs qualités rares.

De ce patrimoine unique naissent des soins d'exception, inspirés des éléments naturels et du rythme des saisons.

Les créations Maison Caulières offrent une expérience sensorielle raffinée, alliant naturalité, élégance et richesse des matières premières issues de ses propres terres.



**MAISON CAULIÈRES**

# **OUR TREATMENTS MENU**

## **BY MAISON CAULIÈRES**

*Maison Caulières – Excellence in oils since 1714*

*Maison Caulières, founded by the Desforges de Caulières family, has been perpetuating the expertise of artisan oil producers passed down from generation to generation since 1714. Based in Touraine, in the heart of the Loire Valley, the family has been growing rapeseed, flax, and sunflowers for over 300 years, transforming them into fine oils renowned for their quality. Based in Touraine, in the heart of the Loire Valley, the family has been growing rapeseed, flax, and sunflowers for over 300 years, transforming them into fine oils renowned for their authenticity and rare qualities.*

*This unique heritage has given rise to exceptional skincare products inspired by natural elements and the rhythm of the seasons. Maison Caulières creations offer a refined sensory experience, combining naturalness, elegance, and the richness of raw materials sourced from its own land.*



**MAISON CAULIÈRES**

## **SOIN SIGNATURE - JARDIN DES ALPES**

*Signature Treatment - Alpine Garden*

Après un rituel de bienvenue avec gommage des pieds, fermez les yeux et laissez votre respiration vous guider. Le corps se détend sous un massage enveloppant au miel, tandis que des plantes de montagne diffusées recréent une atmosphère sereine.

Le soin se poursuit par un massage du visage Kobido, rituel liftant naturel qui illumine et redessine les traits. Un moment harmonisant pour apaiser le corps, clarifier l'esprit et offrir une vraie parenthèse de bien-être.

*After a welcome ritual with a foot scrub, close your eyes and let your breath guide you. Your body relaxes under a soothing honey-infused massage, while mountain plants diffuse a serene, alpine atmosphere.*

*The treatment continues with a Kobido facial massage, a natural lifting ritual that brightens and gently sculpts the features. A harmonizing moment designed to soothe the body, clear the mind, and offer a true pause of well-being.*

**75 MIN / 210 €**

## **MASSAGE DEEP TISSUE - RETOUR AUX SOURCES**

*Deep tissue massage- back to basics*

Après un rituel de bienvenue comprenant un gommage des pieds, ce massage est conçu pour rééquilibrer votre corps, combinant techniques suédoises et deep tissue américain. En étirant les couches musculaires profondes, les tensions sont soulagées, la qualité du sommeil améliorée et l'anxiété réduite.

*After a welcome ritual that includes a foot scrub, this massage is designed to rebalance your body, combining Swedish and American deep tissue techniques. By stretching the deep muscle layers, tension is relieved, sleep quality is improved, and anxiety is reduced.*

**75 MIN / 210 €**

## **FLASH KOBIDO**

*Kobido flash*

Révélez l'éclat naturel de votre peau avec ce soin booster instantané. Combinant des techniques de Kobido et des outils de beauté au quartz rose, ce massage du visage offre un teint éclatant de santé ainsi qu'une texture de peau lissée et repulpée.

*Reveal your skin's natural radiance with this instant booster treatment. Combining Kobido techniques and rose quartz beauty tools, this facial massage leaves your complexion glowing with health and your skin feeling smooth and plumped.*

**30 MIN / 85 €**

## **GOMMAGE CORPOREL**

*Body Scrub*

Notre gommage 100% naturel aux graines de colza oxygène votre peau tandis que l'huile de colza apporte une hydratation en renforçant la barrière cutanée contre les agressions extérieures de l'hiver.  
Notre gommage 100% naturel aux graines de colza oxygène votre peau tandis que l'huile de colza apporte une hydratation en renforçant la barrière cutanée contre les agressions extérieures de l'hiver.

*Our 100% natural rapeseed scrub oxygenates your skin while rapeseed oil moisturizes and strengthens the skin barrier against the harsh winter weather.*

**30 MIN / 85 €**

# NOS MASSAGES

*Our massages*

## MASSAGE SUR MESURE

*Made-to-measure massage*

Chaque personne est unique. Notre corps nous dicte ce dont nous avons besoin. Votre thérapeute élaborera un massage qui répondra à vos besoins individuels. Ce soin associe un travail corporel holistique pour remédier à toute préoccupation et rééquilibrer le corps et l'esprit.

*Each person is unique. Our bodies tell us what we need. Your therapist will develop a massage that meets your individual needs. This treatment combines holistic bodywork to address any concerns and rebalance the body and mind.*

**50 MIN / 145 € - 75 MIN / 210 €**

## MASSAGE FEMME ENCEINTE

*Pregnancy massage*

Un massage réconfortant, adapté à ce moment si particulier. Ce soin doux soulagera les tensions et les jambes lourdes, vous offrant une expérience paisible et relaxante. (entre 3 et 7 mois)

*A comforting massage, tailored to this special time. This gentle treatment will relieve tension and heavy legs, offering you a peaceful and relaxing experience. (between 3 and 7 months)*

**50 MIN / 145 €**

## **RETOUR DES SOMMETS - RÉCUPÉRATION DES JAMBES** *Return from the peaks - Leg recovery*

Offrez à votre corps une parenthèse de récupération grâce à un massage ciblé complété par 20 minutes de bottes de compression.

Les bottes RecoveryAir de Therabody stimulent la circulation et le drainage lymphatique, aidant à soulager jambes lourdes, fatigue musculaire, courbatures et gonflements. Idéal après un voyage en avion ou un effort physique pour retrouver légèreté et vitalité.

*Give your body a break with a targeted massage followed by 20 minutes of compression boots. Therabody's RecoveryAir boots stimulate circulation and lymphatic drainage, helping to relieve heavy legs, muscle fatigue, aches, and swelling. Ideal after a flight or physical exertion to restore lightness and vitality.*

**50 MIN / 145 €**

## **RESSOURCE ALPINE - RÉCUPÉRATION SPORTIVE** *Alpine resource - Sports recovery*

Un massage ciblé et efficace qui soulage le stress musculaire et les tensions profondes. Grâce à des techniques combinant massage manuel et pistolet de percussion Theragun, il réduit l'inconfort, restaure la souplesse et améliore la mobilité. Idéal avant l'effort ou après le sport pour prévenir les courbatures et optimiser la récupération.

*A targeted, effective massage that relieves muscle stress and deep-seated tension. Using techniques that combine manual massage with a Theragun percussion device, it reduces discomfort, restores flexibility, and improves mobility. Ideal before exercise or after sports to prevent soreness and promote optimal recovery.*

**50 MIN / 145 €**

## **ENFANTS & ADOLESCENTS**

*Children & teens\**

Nous proposons une sélection de soins adaptés aux plus jeunes, pensés pour offrir un moment de détente et de plaisir. Les soins peuvent être réalisés en duo avec un parent, pour partager ensemble une véritable parenthèse de bien-être et de complicité.

*We offer a selection of treatments tailored to younger guests, designed to provide a moment of relaxation and enjoyment. Treatments can be enjoyed together with a parent, allowing you to share a moment of well-being and bonding.*

\*Soins réservés aux enfants de 6 à 17 ans | care reserved for children aged 6 to 17

**MASSAGE DU VISAGE ET DU CORPS | 30 MIN - 70€**

**MASSAGE EN DUO PARENT-ENFANT | 30 MIN - 150€**

## **YOGA & MÉDITATION**

*Yoga & meditation*

Nous sommes là pour vous préparer à la journée à venir, pour vous vider l'esprit, vous renforcer et vous tonifier, vous étirer, apaiser vos tensions musculaires ou vous aider à dormir. Des cours de mouvement de yoga ou des instructions personnelles sont régulièrement disponibles.

Tous les lundis au Val Thorens

*We are here to prepare you for the day ahead, to clear your mind, strengthen and tone your body, stretch you, ease muscle tension, or help you sleep. Yoga classes or personal instruction are available regularly.*

*Every Monday in Val Thorens*

# INFORMATIONS

## *Informations*

### **ARRIVÉE**

Les clients de l'hôtel sont invités à se rendre au spa en peignoir, 10 minutes avant leur rendezvous. En cas de retard, il se peut que votre soin soit écourté par égard pour le client suivant.

### **POLITIQUE D'ANNULATION**

Si vous souhaitez modifier ou annuler un rendez-vous, veuillez nous prévenir 24 heures à l'avance. Pour toute annulation à moins de 24 heures ou en cas de non-présentation, le soin vous sera facturé dans son intégralité.

### **PAIEMENT**

Les paiements peuvent s'effectuer par carte de crédit, en espèces, en bons cadeaux, ou être mis sur le compte de la chambre.

### **CONDITIONS MÉDICALES**

Lors de votre réservation, veuillez nous informer de tout problème de santé ou de tout traitement médical.

Tous nos soins procurent bien-être et détente, mais n'ont aucune visée thérapeutique. Pour une meilleure compréhension, le terme «massage» est utilisé pour désigner un modelage bien-être.

### **GROSSESSE**

Les soins pour femmes enceintes sont uniquement possibles entre le 4<sup>ème</sup> et le 8<sup>ème</sup> mois de grossesse. Hors période, aucun soin ne pourra être réalisé pour le bien-être de votre bébé. Veuillez nous informer de votre grossesse au moment de la réservation.

### **AMBANCE**

L'atmosphère du spa est dédiée au calme et à la déconnexion, c'est pourquoi nous demandons à notre aimable clientèle de mettre leurs téléphones en silencieux afin que chacun puisse profiter pleinement de son moment.

### **ARRIVAL**

Hotel guests are invited to arrive at the spa in their bathrobes 10 minutes before their appointment. If you arrive late, your treatment may be shortened out of consideration for the next guest.

### **CANCELLATION POLICY**

If you wish to change or cancel an appointment, please notify us 24 hours in advance. For any cancellation less than 24 hours in advance or in case of no-show, you will be charged the full price of the treatment.

### **PAYMENT**

Payments can be made by credit card, cash, gift vouchers, or charged to your room.

### **MEDICAL CONDITIONS**

When making your reservation, please inform us of any health issues or medical treatments.

All our treatments promote well-being and relaxation, but are not intended to be therapeutic. For clarity, the term "massage" is used to refer to a wellness massage.

### **PREGNANCY**

Treatments for pregnant women are only available between the 4th and 8th months of pregnancy. Outside this period, no treatments can be performed for the well-being of your baby. Please inform us of your pregnancy at the time of booking.

### **ATMOSPHERE**

The atmosphere of the spa is dedicated to calm and relaxation, which is why we ask our valued customers to put their phones on silent so that everyone can fully enjoy their experience.

## **NOS OFFRES SPA & BONS CADEAUX**

*Our Spa offers & gift vouchers*

Découvrez nos offres spa et restauration dans la partie bon cadeau de notre site internet ou via le lien ci-dessous.

*Discover our spa and dining offers in the gift voucher section of our website or via the link below.*

