

# Le Spa l'Alpage

Crans-Montana



## CARTE DES SOINS



Hostellerie  
du Pas de l'Ours



HÔTEL  
DE L'ÉTRIER

# LES SOINS DU CORPS

## Massage « sur mesure »

Nous nous adaptons à votre demande et à vos besoins, vous choisirez avant **votre massage** sur quelle partie du corps vous voulez insister: dos, jambes, nuque et tête, pieds ou le corps entier:

*We adapt to your request and your needs, you will choose before **your massage** on which part of the body you want to insist: back, legs, neck and head, feet or the whole body:*

25 minutes	CHF 90,-
50 minutes	CHF 140,-
80 minutes	CHF 190,-

+ CHF 20,- pour un massage sportif / + CHF 20,- for a sportif massage

**Massage aux pierres chaudes** (80 minutes) CHF 190,-  
*Hot stone massage*

**Réflexologie plantaire** non thérapeutique (30 minutes) CHF 90.-  
*Reflexology*

**Drainage lymphatique** ~30 minutes CHF 90,-  
*Lymphatic drainage* ~50 minutes CHF 140,-

**Massage Open Air** (en été, sur demande)

**Gommage** au choix (25 minutes) CHF 90,-  
Sel des Alpes Suisses, cristaux de sel marin Phytomer  
*Body scrub at your choice: Swiss Alps salt or sea salt crystals by Phytomer*

**Enveloppement** au choix (35 minutes) CHF 100,-  
*Body wrap at your choice*



Hostellerie  
du Pas de l'Ours



HÔTEL  
DE L'ÉTRIER

## RITUELS

### **Escale aux Alpes (80 minutes)**

Gommage drainant au sel, massage relaxant

*Body scrub with salt, relaxing massage*

CHF 190,-

### **Détente alpine après l'effort (55 minutes)**

Enveloppement drainant au sel, massage détente musculaire

*Draining body wrap with salt, relaxing massage*

CHF 170,-



### **Sea Holistic modelage relaxant éclat Visage et Corps**

(80 minutes)

CHF 210,-

Combinant effleurages, pressions et étirements, ce modelage du corps à base de bolus d'inspiration thaï, élimine un à un les points de tension.

Le gommage aux cristaux de sel marin redonne à la peau toute sa douceur naturelle. Le soin du visage complète ce soin à merveille

*Combining effleurages, pressures and stretching, this Thai-inspired bolus-based body sculpting eliminates tension points one by one. The scrub with sea salt crystals restores the skin's natural softness. The facial treatment completes this treatment wonderfully.*



Hostellerie  
du Pas de l'Ours



HÔTEL  
DE L'ÉTRIER

# PHYTOMER

## LA MINCEUR

### **Objectif fermeté** (50 minutes)

CHF 140,-

Un enveloppement frais conçu pour raffermir la peau, retendre les tissus et vaincre le relâchement cutané.

*A fresh wrap designed to firm the skin tighten the tissues and overcome sagging skin.*



### **Morpho Designer** (50 minutes) **Soin contours parfaits**

CHF 140,-

La beauté intégrale du corps : plus de minceur, plus de fermeté et une meilleure qualité de peau. Après une multi-exfoliation lissante, un modelage affinant vient façonner des contours de rêve et recréer l'aspect d'une peau parfaite.

*The integral beauty of the body: more slimming, more firmness and better skin quality. After a smoothing multi exfoliation, a refined modeling shapes dream contours and recreates the appearance of a perfect skin.*

### **Sculpt Zone** (50 minutes)

CHF 140,-

#### **Soin d'attaque Ventre - Fesses - Cuisses**

Un soin d'attaque localisé sur la zone Ventre-Fesses-Cuisses pour piéger les rondeurs et la cellulite en un temps record. Pour de meilleurs résultats ce soin est recommandé en cure.

*An attack treatment located on the Belly-Butt-Thighs area to trap curves and cellulite in record time. For best results this treatment is recommended in cure.*

**Possibilité de cure personnalisée à partir de 3 jours, sur demande.**



Hostellerie  
du Pas de l'Ours



HÔTEL  
DE L'ÉTRIER

# LES SOINS DU VISAGE

## SOIN VISAGE LUMIERE BY HORMETA / Radiant Face Skincare by Hormeta

**Soin Instant Sublime / Sublime Instant Facial**

45 minutes

CHF 130,-

Soin beauté instantanée, véritable coup d'éclat pour lisser et illuminer la peau, raviver le teint, défroisser les traits et estomper les marques de fatigue. Une peau éclatante de beauté, en un instant.

*Instant beauty care, a real flash effect to smooth and brighten the skin, revive the complexion, smooth fine lines and fade out fatigue. A beautiful radiant skin, immediately.*

## SOINS VISAGE ANTI-ÂGE BY HORMETA / Anti-Aging Face Skincare by Hormeta

**Soin Source Ingénieuse / Ingenious Source Facial**  
**COLLAGENE & MPC® / COLLAGEN & MPC®**

75 minutes

CHF 240,-

Soin anti-âge au collagène, pour repousser toujours plus les limites du temps grâce à des actifs performants et soigneusement sélectionnés pour raffermir, lisser les rides, ridules et hydrater l'épiderme. La peau retrouve sa beauté naturelle.

*Anti-aging beauty care with collagen, forever pushing the limits of time with powerful and carefully selected ingredients to firm the skin, smooth wrinkles, fine lines and hydrate the epidermis. The skin regains its natural beauty.*

**Soin Ultime Précision / Ultimate Precision Facial**  
**HAUTE REDEFINITION / HIGH REDEFINITION**

75 minutes

CHF 240,-

Soin spécifiquement élaboré pour redéfinir et renforcer l'architecture cutanée. Modelage ciblé pour redonner vie, matière et éclat à la peau déstabilisée par les modifications hormonales. La peau retrouve densité, souplesse et fermeté.

*A precious care specifically developed to redefine and strengthen the skin architecture, fight tissue slackening and reduce the signs of aging. Anti-aging massage care to revitalize and give substance and radiance to the skin destabilized by hormonal changes. The skin regains density, suppleness and firmness.*

**Soin Or Précieux / GOLD Precious Facial**  
**NUTRI REGENERATION / NUTRI REGENERATION**

75 minutes

CHF 240,-

Soin anti-âge régénérant des peaux matures et/ou très sèches pour rétablir les déficits lipidiques et redensifier la peau, minimiser la perte de volume et combattre le relâchement cutané. Les marques de l'âge sont atténuées, l'ovale du visage est remodelé.

*The regenerating anti-aging skincare of mature and/or very dry skin can restore lipid deficits and redensify the skin, reduce volume loss and fight against sagging skin. The age marks are attenuated, the oval of the face is remodeled.*



Hostellerie  
du Pas de l'Ours



HÔTEL  
DE L'ÉTRIER

## SOINS VISAGE HYDRATANTS BY HORMETA / Hydrating Face Skincare by Hormeta

**Soin Sorbet Velours / Velvet Sorbet Facial**

60 minutes

CHF 160,-

Soin douceur, véritable caresse pour les peaux sensibles, pour apaiser les sensations d'inconfort, de tiraillement, d'échauffement et atténuer les rougeurs. La peau est plus confortable, elle retrouve son uniformité.

*Softening beauty care, a real caress for sensitive skin to soothe feelings of discomfort, tightness, flushing skin and reduce redness. The skin is more comfortable and regains its uniformity.*

**Soin Pure Sérénité / Pure Serenity Facial**

60 minutes

CHF 160,-

Soin purifiant pour assainir la peau grasse, réhydrater et rééquilibrer l'épiderme, et affiner le grain de peau. La peau est visiblement plus nette, plus lisse, plus belle. Les brillances diminuent, le teint est plus frais, comme détoxifié.

*Purifying beauty care to clean oily skin, hydrate, rebalance the epidermis and refine skin texture. The skin is visibly clearer, smoother, more beautiful. Brightness is reduce, complexion is fresher, as detoxified.*



## SOIN DU VISAGE AVEC L'APPAREIL VITASKIN / Facial with Vitaskin machine

L'ultrason est un traitement cosmétique qui redonne à la peau son équilibre. Cet appareil permet d'effectuer simultanément un nettoyage exceptionnel et une régénération importante de votre peau.

*The ultrasound is a cosmetic treatment which balances the skin. This device allows making simultaneously an exceptional cleansing and an important regeneration of your skin.*

40 minutes

CHF 100,-

60 minutes

CHF 160,-



Hostellerie  
du Pas de l'Ours



HÔTEL  
DE L'ÉTRIER

# LES SOINS ESTHETIQUES

**Beauté des mains / Manicure** CHF 80,-  
Bain, limage et traitement des cuticules, massage et pose de vernis by O.P.I

**Beauté des pieds / Pedicure** CHF 90,-  
Bain, gommage, coupe et/ou limage, traitement des cuticules, massage et pose de vernis by O.P.I

**Pose de vernis by O.P.I / Nail polish application** CHF 30,-

**GEL COLOR BY O.P.I** CHF 60,-  
Les mains / Hands  
Les pieds / Feet

**Dépose / Removal** CHF 20,-

## **TEINTURES**

Teinture des cils / *Eyelash tinting* CHF 35,-  
Teinture des sourcils / *Eyebrows tinting* CHF 30,-  
Teinture des cils et sourcils / *Eyebrows & Eyelashes tinting* CHF 60,-

## **EPILATIONS**

Épilation sourcils, lèvres ou menton / *Eyebrows, upper lip or chin* CHF 15,-  
Épilation jambes complètes / *Full legs* CHF 75,-  
Épilation demi jambes / *Half legs or thighs* CHF 55,-  
Épilation bikini CHF 35,-  
Épilation bikini brésilien CHF 50,-  
Épilation bikini intégral / *Full bikini* CHF 60,-  
Épilation aisselles / *Underarms* CHF 30,-  
Épilation avant bras / *Half arms* CHF 30,-  
Épilation épaules et dos / *Back and shoulders* CHF 60,-

Forfait épilation demi jambes, bikini, aisselles CHF 110,-  
*Half legs, bikini, underarms*

Forfait épilation jambes complètes, bikini, aisselles CHF 130,-  
*Full legs, bikini, underarms*

# LE COIN DES ENFANTS ET DES MAMANS

Une carte des soins originale est proposée aux enfants, une idée géniale pour leur faire découvrir le monde du bien-être de façon tout à fait ludique et gourmande. Les soins ont été réfléchis et conçus pour les enfants : les protocoles sont écourtés; la pression de la main ajustée lors des massages. Les produits utilisés sont sans danger pour les petits grâce aux marques *Nougatine* et *Maman va être Jalouse* qui propose une gamme de vernis à ongles qui se démaquille à l'eau et au savon.

*An original care menu is offered to children a great idea to make them discover the world of well-being in a very playful and greedy way.*

## SOIN GOURMAND VISAGE

CHF 80,-

Nettoyage du visage avec CHANTIMOUSSE à la barbe à papa, pose d'un masque nourrissant avec la crème CHOCODÉLICE. Suivi d'un modelage avec la crème SENSIDOUCE à la vanille-fraise et hydratation des lèvres avec le BAUME BISOUS au caramel. 25 minutes

*Gourmet face care using products Nougatine's brand.*

## REPOS DES PRINCES ET PRINCESSES

CHF 80,-

Massage apaisant dos, nuque, bras et jambes avec le lait NUTRIMIEL au parfum miel-vanille. 25 minutes

*Soothing back, neck and legs massage with NUTRIMIEL milk, honey-vanilla scent.*

## DOUX REVE

CHF 80,-

Massage tout en douceur du cuir chevelu, nuque et épaules avec le lait NUTRIMIEL au parfum miel-vanille. 25 minutes / *Sweet scalp, neck and shoulders massage with NUTRIMIEL milk, honey-vanilla scent.*

## HAPPY FEET

CHF 60,-

Soin des pieds et des ongles incluant un massage, un limage des ongles et une pose de vernis de la marque Maman va être jalouse avec le vernis en cadeau après le soin. 20 minutes / *Little pedicure with nail polish application from the brand Maman va être jalouse, nail polish as a gift after the treatment.*

## DOIGTS DE FÉE

CHF 60,-

Soin des mains et des ongles incluant un massage, un limage des ongles et une pose de vernis de la marque Maman va être jalouse avec le vernis en cadeau après le soin. 20 minutes / *Little manicure with nail polish application from the brand Maman va être jalouse, nail polish as a gift after the treatment*

## DUO ROYAL PARENT – ENFANT

CHF 150,-

Massage relaxant en cabine Duo pour un moment de détente avec votre enfant, avec le lait corps NUTRIMIEL. 25 minutes / *Relaxing moment in our Duo cabin with your child.*

Enfants de 3 à 14 ans

NOUGATINE

Maman  
va  
être jalouse

Possibilité d'organiser des goûters d'anniversaire, sur demande



Hostellerie  
du Pas de l'Ours



HÔTEL  
DE L'ETRIER



### **Massage pour femme enceinte (50 minutes)**

CHF 140,-

*Massage for pregnant woman*



Sur une table conçue pour les futures mamans, qui permet de s'allonger sur le ventre afin de pleinement profiter du moment de détente.

*On a table designed for future moms, which allows you to lie on your stomach to fully enjoy the moment of relaxation.*

**Dès 3 mois de grossesse jusqu'à l'accouchement**

*From 3 month of pregnancy until delivery*

## **RITUELS AVANT ET APRES L'ACCOUCHEMENT**

### **Bébé arrive (1h40)**

CHF 220,-

Gommage du corps, massage relaxant du corps, massage du visage et du cuir chevelu

*Body scrub, relaxing body massage, scalp and face massage.*

### **Une Maman So Beautiful (2h20)**

CHF 400,-

Gommage drainant et enveloppement au sel, massage relaxant et drainant de 30 minutes, soin du visage Hormeta

*Draining body scrub and body wrap with salt, draining and relaxing 30 minutes massage, facial by the Swiss brand Hormeta.*



Hostellerie  
du Pas de l'Ours



HÔTEL  
DE L'ÉTRIER

# PISCINE WELLNESS

Entrée journalière piscine Basse/haute saison	CHF 20,- / 25,-
Entrée journalière piscine et wellness	CHF 35,-
Tarif spécial nageur (8h à 10h – 19h30 à 20h30)	CHF 15,-
Entrée journalière piscine enfant (5 à 14ans) Basse/haute saison	CHF 15,- / 18,-
Entrée journalière piscine enfant (-5ans)	Gratuit
Entrée fitness	CHF 20,-
Abonnement 10 séances piscine Adulte/enfant	CHF 225,- / 162,-
Abonnement saison piscine 1 mois/3 mois consécutifs	CHF 300,- / 600,-
Abonnement saison wellness 1 mois/3 mois consécutifs	CHF 525,- / 1050,-
Abonnement saison fitness 1 mois/3 mois consécutifs	CHF 300,- / 600,-

**Dès la réservation d'un soin d'une durée minimale de 25 minutes, l'accès piscine-wellness est offert.**

## HYGIENE, REGLEMENT ET SECURITE / HYGIENE AND SECURITY

Toute prestation non annulée 24 heures à l'avance sera facturée dans sa totalité. / *Any service not cancelled 24 hours in advance will be invoiced in full.*

Pour le bon déroulement des soins nous vous prions de vous rendre au SPA 10 minutes avant l'heure de votre rendez-vous. / *Please arrive 10 minutes prior to scheduled treatment.*

Tout comportement inapproprié durant un massage mettra un terme à celui-ci de manière immédiate et la prestation sera due dans sa totalité. / *Inappropriate behavior will lead to an immediate cancellation of treatment and full price will be charged.*

Le SPA est un espace de détente, merci de respecter le silence et la sérénité des lieux. / *Thank you to respect the silence and tranquility of the Spa area.*

Laissez vos chaussures à l'entrée de l'espace piscine et du SPA. / *Leave your shoes at the entrance of the pool and wellness area.*  
La douche est obligatoire avant la piscine, le hammam et le sauna. / *It is mandatory to shower before using the jacuzzi, pool, sauna and Turkish bath.*

Les enfants de moins de 16 ans n'ont pas accès au sauna et au hammam. / *Children under the age of 16 are not allowed in the sauna and Turkish bath.*

Le port du maillot de bain est obligatoire dans le sauna et hammam ainsi qu'une serviette pour l'assise. / *The use of swimming suit is mandatory in the sauna and Turkish bath as well as a towel to sit on.*

Nous déclinons toute responsabilité en cas de vol ou d'accident. / *We decline all responsibility in the vent of an accident or theft.*



## Contact & Réservation:

Hostellerie du Pas de l'Ours  
[pasdelours@bluewin.ch](mailto:pasdelours@bluewin.ch)

T. 027 485 93 33  
Ligne directe depuis la chambre  
N° 337

Le Spa l'Alpage  
[spalalpage@bluewin.ch](mailto:spalalpage@bluewin.ch)

T. 027 485 93 37  
Route du Pas de l'Ours 31  
3963 Crans-Montana  
Suisse

Hotel de l'Etrier  
[hotel.etrrier@bluewin.ch](mailto:hotel.etrrier@bluewin.ch)

T. 027 485 44 00  
Ligne directe depuis la chambre  
N° 117



Hostellerie  
du Pas de l'Ours



HÔTEL  
DE L'ETRIER