LE BLIZZARD

# Les Soins Tri-actifs Visage
*Tri-active Facial Treatments*

CLARINS

## Les Soins Experts Jeunesse / *The Every Age Experts*

### Soin Lift Redensifiant - *Lifting Replenisher* — 1h / 130 €

Pour les peaux affaiblies par les modifications hormonales, priorité densité !
Ce Soin défroisse les traits, resculpte et redéfinit les contours du visage, réduit visiblement les rides, atténue les taches. Votre peau est plus dense, plus rebondie, votre teint plus éclatant, plus lumineux.
*For skin weakened by hormonal changes, the priority is skin density.*
*This Treatment smoothes the features, resculpts and redefines facial contours and visibly reduces the look of wrinkles and dark spots. Your skin is replenished, plumped and your complexion more radiant and luminous.*

### Soin Lift Raffermissant - *Power Firmer* — 1h / 130 €

En perte de fermeté ? Ce Soin dynamise les fonctions vitales de la peau pour une triple action jeunesse ciblée sur les rides, la fermeté et l'élasticité. Rides lissées, traits liftés, peau raffermie !
*Loss of firmness? This Treatment stimulates the skin's vital functions to deliver a triple rejuvenating action targeting wrinkles, firmness and elasticity. Wrinkles are smoothed, facial contours are lifted, skin is firmed, and you look incredibly radiant !*

### Soin Eclat Lissant - *Radiance Smoother* — 1h / 130 €

Pour les peaux stressées en manque d'éclat : estompe ridules et rides précoces, atténue les marques de fatigue, protège l'épiderme des agressions externes. Les rides sont visiblement lissées, votre peau paraît plus souple.
*For stressed skin lacking in radiance: diminish the look of fine lines and early wrinkles, reduce signs of fatigue and protect skin from external agressions. Wrinkles are visibly smoothed and your skin appears more supple, toned and ready to resiste the hectic pace of city life.*

LE BLIZZARD

# Les Soins Tri-actifs Visage
# *Tri-active Facial Treatments*

CLARINS

## Les Soins Experts Essentiels / *The Skin Solutions Experts*

### Soin Super Hydratant - *Moisture Quencher* — 1h / 130 €

Hydratation multi-niveaux et nutrition intense pour les peaux sèches et fragilisées. Les rougeurs sont atténuées, les ridules de déshydratation repulpées, les tiraillements disparaissent.
Votre peau retrouve toute sa souplesse, sa douceur et sa vitalité.
*Multi-level moisturization and intense nourishment for dry, weakened skin. Redness is reduced, deshydration fine lines are plumpled and feelings of tightness disappear. Your skin is wonderfully soft and supple again.*

### Soin Unifiant Perfecteur - *Even Skin Perfector* — 1h / 130 €

Le Soin effet peau neuve des teints irréguliers : contribue à estomper les taches pigmentaires, atténuer les zones d'ombre, raviver la luminosité naturelle de la peau. Votre teint est plus uniforme et lumineux.
*The Treatment for en uneven complexion, to restore skin that looks like «new» : it helps to minimize the look of dark spots, brighten darker areas and revive the skin's natural luminosity. Your complexion is more even and luminous.*

### Soin Pureté Eclat Mat - *Clear Skin Refiner* — 1h / 130 €

Ce soin detox contribue à rétablir l'équilibre des peaux mixtes ou grasses. Les impuretés sont éliminées en douceur, les brillance diminuées, les pores resserrés. Votre peau est nette, fraîche et éclatante de santé.
*This detoxifying Treatment helps to restore the balance of combination and oily skin. Impurities are gently removed, shine is reduced and pores are tightened. Your skin is clean, fresh and glowing with health.*

LE BLIZZARD

# Les Modelages
## *Signature Massages*

CLARINS

### Soin Haute Montagne Spécial Ski - *Special Mountain Skiing Treatment* — 1h / 130 €

Le Soin après sport par excellence. Grâce à un modelage profond et dynamique, il élimine les tensions musculaires et articulaires.

*The ideal Treatment after the day on the slopes. Eliminates tension in muscles and joints thanks to intensive massage.*

### Modelage Equilibre aux Huiles Essentielles - *Rebalancing Massage with Essential Oils* — 1h / 130 €

Un modelage aux mouvements enveloppants pour un bien-être incomparable. Effectué avec l'Huile Tonic pour stimuler le corps et l'esprit ou l'Huile Relax pour une sensation de détente absolue.

*A massage that envelopes the body in a cocoon of exceptional wellbeing, conducted using Clarins Tonic Oil to stimulate the body and mind, or Clarins Relax Oil to procure a sensation of ultimate relaxation.*

0 Fiche spa 2-2016-2017.indd 1 18/11/2016 11:15

LE BLIZZARD

# Les Soins Homme
*Treatments for Men*

CLARINS MEN

## Soin Energisant Peau Neuve - *Skin Booster* 1h / 130 €

Soin complet pour les épidermes masculins sujets aux agressions externes et irrités par le rasage. Purifie, hydrate, réduit l'apparence des rides et des cernes, énergise la peau. Le massage cuir chevelu, nuque, épaules en fin de Soin procure une sensation de bien-être immédiate. Vous avez l'air reposé, détendu, totalement reboosté !

*A complete Treatment for men's skin affected by external aggressions and irritation from shaving. It purifies, moisturizes and reduces the look of wrinkles and dark circles and energizes the skin. At the end of the Treatment, a massage of the scalp, neck and shoulders brings an instant feeling of well-being. You look rested, relaxed, completely reenergized!*

## Gommage & Soin Energie Corps - *Body Energizer Exfoliator* 1h / 130 €

Le Soin revitalisant parfait pour vivifier, hydrater et retrouver une peau nette et confortable.
Le coup de fouet idéal après une séance de sport.

*The perfect revitalizing Treatment to invigorate, moisturize and restore clean, comfortable skin.*
*It's the ideal booster after exercise.*

0 Fiche spa 2-2016-2017.indd 2 18/11/2016 11:15

LE BLIZZARD

# Les Soins Tri-actifs Corps
*Tri-active Body Treatments*

CLARINS

## Soin Lift Minceur - *The Body Lift Sculptor* 1h / 130 €

Soin minceur expert qui draine et désinfiltre pour retrouver bien-être et légèreté.
Les contours du corps s'affinent, la peau est plus lisse et confortable. Une vraie réconciliation avec son corps !
*The expert body contouring Treatment which drains and filters to restore a feeling of lightness and well-being.*
*Body contours are refined and the skin is smoother and more comfortable. A real rejuvenating treatment for your skin!*

## Soin Régénérant Fermeté - *The Firming Age Corrector* 1h / 130 €

Soin corps anti-âge par excellence, qui agit sur la densité et la tonicité de la peau, mais aussi sur son élasticité.
Raffermissant et régénérant, il redonne au corps sa fermeté, à la peau sa souplesse.
*The ultimate anti-ageing body Treatment which works on skin density and tone, but also its elasticity.*
*Firming and regenerating, it restores a firmer body and more supple skin.*

## Neuf mois en beauté 1h / 130 €

*Beauty & Beautiful For Mother-To-Be*

Pour préparer son corps et sa peau à vivre en beauté l'attente de son bébé.
Soin cocooning qui soulage le dos, allège les jambes, améliore l'élasticité de la peau et prévient les marques de grossesse.
*Helps prepare your body and skin to beautifully undergo the changes associated with pregnancy.*
*A gentle Treatment that relieves the back, promotes lighter legs, improves skin elasticity and helps prevent stretch marks.*

LE BLIZZARD

# Gommage & Enveloppement
*Exfoliating Treatment & Body Wrap*

CLARINS

## Gommage Tonic Sucré-Salé - *Tonic Sweet & Salty Scrub* — 1h / 130 €

Le gommage plaisir par excellence, riche en huiles essentielles.
Exfoliation 100% naturelle qui laisse la peau délicatement parfumée et satinée, infiniment douce et veloutée.
*A high-performance body exfoliation treatment that purifies the skin, removing all toxins.*
*The combined use of mechanical and biological exfoliation techniques leaves the skin feeling firm and exquisitely soft.*

## Enveloppement Drainant - *Body Wrap Contouring* — 1h / 130 €

Enveloppement détoxifiant exotique aux poudres d'airelle rouge, de framboise et de riz.
Action affinante pour une peau douce et veloutée.
*A deeply purifying wrap based on red cranberry, raspberry and rice powders.*
*Help refine contours and leaves skin soft and firm.*

LE BLIZZARD

## Nos Kinésithérapeutes diplômés d'Etat
## *Our registered Physiotherapists*

### Massage Après-Ski — 1h / 130 €

Massage global à l'huile chaude, recommandé aux sportifs, allie fermeté et douceur, selon les besoins.
Permet une meilleure élimination des toxines et améliore l'apport en oxygène des muscles fatigués.
Détend et enlève la douleur liée au travail musculaire.
*Oil Massage based on sliding pressures and rolling mouvements. Typically for sportsmen.*
*Helps eliminate toxins and ease oxygen provision to tired muscles.*
*Results: good Relaxation and good Recovery.*

### Massage Thaï Traditionnel — 1h / 130 € — 1h30 / 195 €

Massage global, avec une alternance harmonieuse de pressions, d'étirements
et de mobilisations articulaires douces, pour un corps détendu et redynamisé.
*From toe to head, alternating pressure points, stretching and gentle articular mobilization.*
*Results: Relaxation, Recovery and Stimulation.*

### Réflexologie Plantaire Thaï — 1h / 130 €

Basée sur une stimulation précise des zones réflexes du pied, cette méthode chinoise ancestrale
permet de rééquilibrer à distance les énergies de l'organisme et de réharmoniser les fonctions vitales.
Elle procure une détente profonde et un bien-être spirituel.
*Based on plantar area stimulation, this chinese method helps re-balancing body energies.*
*Results : deep relaxation and mind wellness.*

LE BLIZZARD

## Nos Kinésithérapeutes diplômés d'Etat
## *Our registered Physiotherapists*

### Massage Abdominal Détoxifiant « Chi Nei Tsang » — 1h / 130 €

De tradition Taoïste ce traitement puissant consiste en une manipulation douce et profonde de l'abdomen et des organes internes afin de réactiver la circulation énergétique du ventre, siège des émotions. Favorisant le nettoyage et la revitalisation des organes vitaux, il apporte un bien-être physique, émotionnel et spirituel.

*This Taoist massage uses deep and gentle abdominal and internal organs manipulation in order to reactivate stomach energy. It gives a physical, emotional and spiritual wellness by cleaning and revitalizing vitals.*

### Massage Hawaïen — 1h / 130 €

Complet et intense, effectué avec les avants-bras et les mains selon un rythme fluide rappelant celui des vagues. Ceci afin de lever les tensions et de créer une harmonie entre corps et esprit.

*Complete and intense, performed with both hands and forearm according to a flowing rhythm reminding waves one. In order to release tension and create mind-body harmony.*

### Massage Découverte du Monde — 1h / 130 €

Alliance de massages venus des 4 coins du monde: Thaï de la tête et du visage, Californien et Hawaïen du corps, Réflexologie plantaire... pour un soin complet qui vous procurera à la fois détente et énergie.

*Combination of massages from around the world: Thaï for head and face, Californian and Hawaiian for body and Reflexology for feet... for a complete treatment that will provide both relaxation and energy.*

### Pause Relaxante — 30 min / 65 €

Massage partiel (Dos, Jambes ou les deux), à l'huile chaude, où l'esprit écoute le corps. A choisir selon son humeur.

*Short-time massage (Back, Legs or both)with heated oil. Make a choice according to your mood.*

LE BLIZZARD

# Mains, Pieds & Epilations
*Hands, Feet & Waxing*

## MANUCURE

| | |
|---|---|
| Manucure Complète - *Full Manicure* | 1h / 60 € |
| Pose de vernis - *Nail Polish Application* | 30 mn / 30 € |

## PEDICURE

| | |
|---|---|
| Beauté des pieds Complète - *Full Pedicure* | 1h / 60 € |
| Pose de vernis - *Nail Polish Application* | 30 mn / 30 € |

## EPILATIONS - *WAXING*

| | |
|---|---|
| Sourcils, Lèvres ou Menton - *Eyebrows, Lips or Chin* | 20 € |
| Aisselles - *Armpits* | 30 € |
| Maillot - *Bikini* | 30 à 60 € |
| Demi-jambes - *Half Legs* | 30 € |
| Jambes Complètes - *Full Legs* | 60 € |
| Bras - *Arms* | 40 € |
| Nuque - *Nape of Neck* | 30 € |
| Buste - *Chest* | 40 € |
| Dos - *Back* | 40 € |

LE BLIZZARD

# Yoga , Gymnastique & Coach Sportif
# *Yoga, Gymnastique & Personal Trainer*

## YOGA

Notre professeur diplômé de yoga vous propose de pratiquer un yoga fluide pour vous étirer, dynamique pour préparer votre journée de ski, harmonieux pour retrouver votre bien-être.
*Our qualified yoga teacher is available to teach a fluid style of yoga to stretch or energise your body pre or post ski helping you find balance & harmony during your stay in our mountains.*

Cours individuel à réserver - *Reserve your private class* — 1h / 100 €

Un cours de Vinyasa Yoga est proposé par Le Blizzard les Lundis, Mercredis & Vendredi matins de 9h30 à 10h30.
*A group yoga class is offered to you by Le Blizzard every Mondays, Wednesdays & Fridays morning from 9h30 to 10h30.*

GRATUIT / *FREE**
**A réserver la veille / *book the day before*

## *GYMNASTIQUE / GYMNASTIC*

Notre professeur de gymnastique vous propose un réveil musculaire pour bien débuter votre journée. A travers une combinaison de renforcement musculaire, de mobilisation des chaines articulaires et de relaxation vous sentirez votre corps réagir. Basé sur la méthode Pilates, ce cours s'adresse à toutes et à tous.
*Our gymnastic teacher offers a muscle awakening for a good day start. A combination of muscle reinforcement, joints mobilization and relaxation. Based on Pilates method, this class is for both men and women.*

Cours individuel à réserver - *Reserve your private class* — 1h / 100 €

Un cours est proposé par Le Blizzard les mardis, jeudis & dimanches matins de 9h30 à 10h30.
*Offered to you by Le Blizzard every Tuesdays, Thursdays & Sundays morning from 9h30 to 10h30.*

GRATUIT / *FREE**
**A réserver la veille / *book the day before*