



# Menu du Spa

# Table des Matières

Bienvenue

Notre Philosophie

Recommandations de Peak Health

Thérapies Relaxantes & Classes Privées

Soins du Visage

Gommages du Corps & Enveloppement du Corps

Soins du Corps

Massages

Peak Health Retraites

Les Installations du Peak Health Spa

Accès au Spa, Spa Privé Devenir Membre

Spa Etiquette

# Bienvenue au Peak Health Spa au The Capra

Peak Health, la santé à son maximum en français, est une société de bien-être proposant des programmes de santé holistiques conçus en collaboration avec une équipe mondiale d'experts médicaux et du bien-être. Notre objectif est d'aider les clients à améliorer leur bien-être général tout en développant des habitudes de vie saines et durables reposant sur cinq quadrants : nutrition, forme physique, résilience mentale, habitudes et sommeil.



Peak Health adapte des traitements et des programmes sur mesure autour de ces cinq domaines pour favoriser des changements positifs dans le mode de vie. Chacune de nos offres, traitements et produits est basée sur les dernières avancées scientifiques, en mettant l'accent sur la récupération intelligente, la régénération et le bien-être global.

Peak Health propose deux offres Signature :

## Peak Health Spa

Le Peak Health Spa spécialisé dans la récupération musculaire, détoxification et l'anti-âge propose des traitements uniques notamment des soins du visage, des soins du corps, des massages thérapeutiques personnalisés et des cours privés. Nos offres de produits sont basées sur des ingrédients naturels, biologiques et propres. Notre sélection comprend *Biologique Recherche* – Expertise de l'anti-âge, *The Organic Pharmacy* – luxueuse marque biologique britannique et *Alpienne* – Plantes biologiques des Alpes.

## Peak Health Retraites

Les retraites Peak Health offre une expérience éducative immersive et personnalisée visant à promouvoir une santé optimale et à créer des habitudes de vie pour une approche holistique du rétablissement de la santé. Le programme d'événements sur mesure comprend des randonnées dans les Alpes, des cures thermales, du yoga, de la méditation ainsi que des ateliers et des conférences d'experts en santé. Notre menu alimentaire est conçu par les meilleurs nutritionnistes et basé sur des produits locaux. Nous enseignons des stratégies visant à réorganiser votre état d'esprit et vos habitudes afin de favoriser un meilleur sommeil, une concentration mentale plus forte et une énergie accrue.

## Notre Philosophie Personnalisée

Peak Health s'engage en faveur d'une approche holistique du bien-être adaptée à l'individu.

Dans cet esprit, nous avons créé une offre sur mesure de traitements de spa, de cours privés et de produits conçus pour répondre aux objectifs de santé de chaque client.

Nous sommes fiers d'utiliser des produits écologiques et fournissons des fruits et des noix biologiques dans le spa. Des livres soutenant l'auto-apprentissage sont disponibles à la librairie du Spa et l'équipe du Peak Health Spa accueille toutes les demandes autour de la santé et de l'amélioration de la qualité de vie.

Chaque jour, le spa propose également des cours gratuits aux clients de l'hôtel. Nous vous invitons à demander le calendrier à votre arrivée.

## Nos Partenaires

*Biologique Recherche* : Marque française, leader des effets anti-âge et de l'amincissement profond avec des produits très efficaces ciblés pour tout type de peau.

*Alpienne* : Ingrédients sélectionnés à la main dans les Alpes autrichiennes offrant le plus grand potentiel de soutien du système immunitaire par les plantes.

*The Organic Pharmacy* : Luxueuse marque biologique britannique qui met l'accent sur la beauté interne et externe pour rajeunir la peau, améliorer la digestion et la détoxification.

## Les Recommandations Peak Health

Nous vous invitons à choisir un thème préférentiel parmi les options suivantes. Nous avons sélectionné le meilleur de nos offres pour votre corps et votre mental et nous vous conseillons volontiers une combinaison de massages et de cours privés en fonction de vos besoins et préférences. Nous suggérons un seul massage et / ou un cours privé dans la présélection du thème préférentiel. L'équipe du Peak Health Spa serait ravie de vous fournir des conseils et plus d'informations en fonction de vos besoins.

## Détente & Sommeil

Une bonne nuit de repos permet à notre corps de travailler de manière idéale avec une énergie optimale. C'est important pour le fonctionnement du cerveau, la santé métabolique et la force de notre système immunitaire pour n'en citer que quelques-uns. Ces traitements peuvent aider à détendre notre esprit en vue d'un sommeil réparateur et paisible.

Options recommandées :

Soins : Massage de la tête, Breuss, Relaxant.

Thérapies Relaxantes & Cours privés : Yoga Nidra, Respiration, Chi Gong, Méditation.

Produits : *Alpienne Millepertuis*, *The Organic Pharmacy Rose* et *Jasmin*.

## Résilience

La résilience est la capacité de récupérer des événements négatifs, qui peuvent autrement être perturbants et en drainant de l'énergie. Pour être résilient, il faut développer les ressources et le soutien nécessaires pour surmonter les échecs éventuels. Ces soins sont réparateurs et revitalisants.

Options recommandées :

Soins : Réflexologie, Ventre, Tampons aux Herbes, Pierres Chaudes & Précieuses.

Thérapies Relaxantes & Cours privés : Conversations Ciblées, Soins Energétiques, Tantsu, Méditation.

Produits : *Alpienne Millepertuis*, *The Organic Pharmacy Rose* et *Jasmin*.

## Physical Pain & Sport

Des douleurs, des crampes, de la fatigue et des courbatures indiquent que notre corps est en train de récupérer d'un effort intense. Ces massages et techniques aident à améliorer et à encourager davantage la réparation musculaire.

Options recommandées :

Soins : Thaï, Tissus profonds, Pierres Chaudes & Froides, Points Trigger.

Thérapies Relaxantes & Cours privés : Étirements, Yoga, Tai Chi, Chi Gong.

Produits : *Alpienne Arnica*, *Alpienne Marmotte*, *The Organic Pharmacy Detox*.

## Récupération

La douleur chronique, la maladie et les blessures nécessitent une attention particulière. Ces traitements thérapeutiques encouragent le processus naturel de guérison de notre corps en prenant soin tout en étant précis.

Options recommandées :

Soins : Gua Sha, Tissus Profonds, Pierres Chaudes & Précieuses, Dorn.

Thérapies Relaxantes & Cours privés : Yoga, Étirements, Tai Chi.

Produits : *Alpienne Arnica*, *Alpienne Propolis*.

## Alimentation & Circulation

L'alimentation et la circulation travaillent ensemble pour aider à nourrir et à détoxifier notre corps. Il est important de prendre soin de nos systèmes internes pour optimiser les nutriments extraits des aliments que nous consommons. Ces traitements aident à stimuler ces processus, qui sont particulièrement importants pour le système immunitaire et la santé métabolique.

Options recommandées :

Soins : Lymphatique, Estomac, Tampons aux Herbes, Indien.

Thérapies Relaxantes & Cours privés : Yoga, Méditation.

Produits : *Alpienne Arnica*, *Alpienne Millepertuis*, *The Organic Pharmacy Detox*.

## Grossesse

Soutenir le développement d'une nouvelle vie est un processus passionnant et en constante évolution. Après 12 semaines de grossesse, nous sommes heureux de prendre soin des futures mères. L'huile utilisée dans ce traitement est le Jojoba Biologique.

Options recommandées :

Soins : Grossesse, Breuss.

Thérapies Relaxantes & Cours privés : Yoga pour la grossesse, Tantsu, Méditations, Soins Énergétiques.

Produits : *Alpienne Arnica Tonique*, *The Organic Pharmacy Rose* et *Jasmin*.

# Thérapies Relaxantes

45 Min

150 CHF

## Conversations Ciblées

Conversation inspirée pour transformer l'impact d'événements émotionnels et stressants.

## Soins Energétiques

Travail spécifique sur les canaux énergétiques pour atténuer les blocages du corps, de l'esprit et des émotions.

## Respiration

Améliore l'apport en oxygène, purifie l'esprit et rajeunit le corps.

## Tantsu

Mouvements de maintien pour une relaxation profonde et un soulagement du stress. Sur le sol avec des vêtements confortables.

## Cours Privés

45 min

95 CHF

75 min

140 CHF

## Chi Gong

Art martial interne pour équilibrer le flux d'énergie, détendre l'esprit et améliorer la santé.

## Étirements Lents

Pour aider à atténuer les tensions et améliorer la récupération musculaire et la souplesse.

## Méditation

Aide l'esprit à améliorer sa concentration, sa capacité de guérison et ses capacités cognitives.

## Tai Chi

Art martial pour focaliser l'intention dans le mouvement et améliorer la force intérieure.

## Yoga

Postures spécifiques avec respiration et étirement pour régénérer, détendre et détoxifier.

## Yoga Nidra

Relaxation mentale pour améliorer la concentration, la relaxation et le sommeil. Sur le sol avec des vêtements confortables.

## Yoga pour la Grossesse

Des mouvements spécifiques pour stimuler, renforcer le dos et nourrir les changements du corps en douceur.

## Soins du Visage

Notre peau est un organe important qui reflète notre condition émotionnelle et physique. En la nourrissant, nous aidons à encourager l'amélioration de notre santé globale. Nous travaillons avec *Biologique Recherche* – science française de l'anti-âge et *The Organic Pharmacy* – luxueuse marque biologique britannique.

**Contours des Yeux – *Biologique Recherche*** 25 min 90 CHF  
Soin contour des yeux liftant pour réduire les poches et les ridules pour sublimer votre regard.

**Mini Soin Visage –** 25 min 100 CHF  
*Biologique Recherche & The Organic Pharmacy*  
Les meilleurs ingrédients actifs pour votre peau dans un format minuscule pour un éclat instantané.

**Soin du Visage Personnalisé –** 50 min 165 CHF  
*Biologique Recherche* 80 min 265 CHF  
Soin du visage relaxant pour une peau éclatante, nourrie et oxygénée. Idéal dans sa version longue pour les conditions de montagne, il lisse, affine et atténue les rougeurs pour un meilleur effet de rajeunissement et de lifting.

**Lift CVS – *Biologique Recherche*** 80 min 265 CHF  
105 min 345 CHF  
Soin booster anti-âge aux ingrédients actifs pour affiner la texture de la peau et avec un massage restructurant pour raffermir et remodeler en profondeur les contours du visage.

**Skin Solutions Acne Facial – *The Organic Pharmacy*** 50 min 165 CHF  
80 min 265 CHF  
Conçu pour soutenir des conditions spécifiques telles que l'acné, l'eczéma et le psoriasis dans le but de rétablir l'équilibre, ce soin du visage laisse la peau fraîche, lumineuse et revitalisée.

Nourishing Rose & Vitamin C – <i>The Organic Pharmacy</i>	50 min	165 CHF
	80 min	265 CHF
	105 min	345 CHF

Ce soin du visage luxueux pour adoucir le corps et l'esprit combine une exfoliation douce et très efficace avec un massage actif et des parfums rafraîchissants pour revitaliser, affiner et illuminer la peau.

## Gommages du Corps

Exfoliation – <i>Biologique Recherche</i>	25 min	100 CHF
---	--------	---------

Association d'un gommage acide avec un gant de massage pour hydrater, équilibrer et rajeunir la peau, idéal avant un massage.

Peeling – <i>The Organic Pharmacy</i>	25 min	100 CHF
---------------------------------------	--------	---------

Effet stimulant de ce soin pour détoxifier en profondeur et améliorer la circulation avec des mouvements ciblés, idéal avant un passage dans l'espace bien-être.

Dry Peeling – <i>The Organic Pharmacy</i>	25 min	100 CHF
---	--------	---------

Un peeling relaxant profond, aussi pratiqué par les yogis, avec des effets stimulants sur le système lymphatique et immunitaire, idéal pour la grossesse et avant un cours privé.

## Enveloppement du Corps

Anti-inflammatory – <i>Alpienne</i>	25 min	100 CHF
-------------------------------------	--------	---------

Traitement de récupération et après le sport pour nourrir les articulations et les disques intervertébraux, atténuer la douleur et améliorer la souplesse corporelle.

Detox 25 Min - <i>The Organic Pharmacy</i>	25 min	100 CHF
--	--------	---------

Restaure l'équilibre naturel de la peau tout en la nourrissant en profondeur avec des vitamines et des minéraux pour un effet rafraîchissant.

## Soins du Corps

Light Legs - <i>Biologique Recherche</i>	50 min	170 CHF
--	--------	---------

Exfoliation cutanée, taping et mouvements de massage pour augmenter la circulation lymphatique et sanguine et soulager les tensions. Ce soin convient aussi bien aux jambes lourdes qu'après le sport.

**Lift CVS Body - *Biologique Recherche*** 80 min 265 CHF  
Traitement anti-âge pour embellir la peau, il affine la texture de la peau avec une exfoliation et prépare le corps à la détoxification avec des mouvements resculptants.

**The Capra – *Alpienne*** 80 min 265 CHF  
Un traitement conçu spécifiquement pour traiter la récupération musculaire après une journée en montagne. Comprend une courte séance avec un enveloppement détox infrarouge et un massage.

**The Peak Health – *Alpienne*** 105 min 345 CHF  
Un traitement qui contient les cinq piliers de Peak Health : nutrition, forme physique, résilience mentale, habitudes et sommeil. Comprend un gommage, un enveloppement, un massage et une méditation.

**Digestion - *The Organic Pharmacy*** 50 min 170 CHF  
Massage profond de l'estomac pour améliorer la digestion et restaurer les organes dans leurs fonctions. Recommandé pour l'équilibre hormonal et émotionnel ainsi qu'en première étape pour mincir.

**Detox Treatment - *The Organic Pharmacy*** 80 min 265 CHF  
Traitement ciblé pour les cuisses, la taille et l'abdomen, il stimule la micro-circulation et le système lymphatique dans le but de réduire les graisses. Comprend un gommage à sec et un massage.

**Wellness Experience - *The Organic Pharmacy*** 105 min 345 CHF  
Soin corporel intensif et profondément relaxant pour améliorer l'auto-guérison en nettoyant, détoxifiant et hydratant. Comprend un gommage, un enveloppement et un massage.

# Massages

Pour nos massages, nous pouvons utiliser des huiles et des herbes biologiques, notamment de l'amande et de l'huile de sésame. Les couples ont la possibilité de recevoir des massages ensemble dans notre cabine double

25 min 90 CHF

50 min 170 CHF

80 min 250 CHF

## Option supplémentaire :

Avec des produits de massage – *Alpienne & The Organic Pharmacy* 15 CHF

Avec des Patchs pour Yeux - *Biologique Recherche* 35 CHF

Un effet relaxant encore plus profond avec des patchs tenseurs réduisant les yeux enflés, rides et cernes.

Avec un Masque Visage - *Biologique Recherche* 40 CHF

Profitez de votre massage tout en recevant un masque sans rinçage anti-âge, nourrissant et raffermissant.

# Massages

## Breuss

Massage doux du dos pour relâcher les tensions, le stress et nourrir la moelle épinière.

## Tissus profonds

Travail actif profond sur les fascias pour relâcher les tensions et améliorer l'amplitude des mouvements.

## Dorn

Corrige les désalignements de la colonne vertébrale et des autres articulations.

## Grossesse

Relâche doucement le dos, aide la circulation dans les jambes, prépare l'allaitement et relaxe l'esprit.

## Gua Sha

Technique sensible de grattage pour traiter des blocages spécifiques et améliorer la régénération.

## Indien

flux continu avec de l'huile chaude pour augmenter la circulation, la détoxification et la régénération tout en équilibrant les énergies du corps.

## Lymphatique

Touché léger pour stimuler le système immunitaire, diminuer la rétention d'eau et les jambes lourdes.

## Massage de la tête

Stimulation précise des points énergétiques qui réfléchissent à tout le corps pour se détendre et guérir.

## Pierres Chaudes

Pierres de basalte qui libèrent les tensions corporelles, améliorent la circulation et le système immunitaire. Merci d'informer l'équipe pour préparer.

## Pierres Froides

Aident à augmenter la circulation, à rajeunir et à soulager la douleur des veines. Ensemble avec Pierres Chaudes. Merci d'informer l'équipe pour préparer.

## Pierres Précieuses

Restaurent le flux d'énergie, améliorent l'humeur et reminéralisent le corps. Ensemble avec Pierres Chaudes. Merci d'informer l'équipe pour préparer.

## Points Triggers

Travail ciblé sur des nœuds de muscles spécifiques pour libérer le mouvement et soulager la douleur.

## Réflexologie

Pression précise sur des points liés au corps, aux émotions et au mental.

## Relaxant

Massage continu en douceur pour induire une détente nerveuse qui améliore le métabolisme du corps.

## Tampons aux Herbes

Intégrez les bienfaits des herbes pour améliorer la circulation et détoxifier. Merci d'informer l'équipe pour préparer.

## Thaï

Travail sur les fascias profonds et étirements du corps. Sur le sol avec des vêtements confortables et sans huile. Merci d'informer l'équipe pour préparer.

## Ventre

Stimulations précises et profondes pour améliorer la digestion et équilibrer les émotions.

## Journée Détox

495 CHF

Une journée pour se ressourcer et se détendre en profondeur avec un repas équilibré, des activités et de riches soins biologiques au spa avec notre marque partenaire The Organic Pharmacy.

Soin du corps Détox 80 Minutes

-

Déjeuner Peak Health

-

Classe de Chi Gong, Méditation Guidée ou Yoga 45 Minutes

-

Smoothie Détox

-

Temps libre pour le Parcours Wellness

-

Soin du visage Nourishing Rose & Vitamin C 50 Minutes

## Journée Spa

595 CHF

Un temps pour soi pour se sentir exalté et embelli avec une méthodologie précise pour des soins de la peau sur mesure avec notre marque partenaire Biologique Recherche.

Lift CVS Corps 80 Minutes

-

Classe de Chi Gong, Méditation Guidée ou Yoga 45 Minutes

-

Temps libre pour le Wellness Path

-

Soin du Visage Personnalisé 50 Minutes

-

Contours des Yeux 25 Minutes

Des suppléments sont disponibles avec une remise de 10 % sur tous les produits, une remise de 20 % sur tous les traitements et une remise de 20 % sur le Spa privé.

Pour de plus amples informations et des forfaits personnalisés, veuillez consulter le site [www.capra.ch](http://www.capra.ch) ou vous adresser au Peak Health Spa Manager.

# Gamme de Produits

Chaque soin comprend une sélection de produits de notre gamme ci-dessous :

Huile d'amande : réduit l'inflammation, améliore l'état de la peau sèche et renforce le système immunitaire.

Huile de Jojoba : propriétés antibactériennes, régule la production de sébum, améliore l'état de la peau sèche et atténue les coups de soleil.

Huile de magnésium : rajeunit les nerfs et les muscles et améliore la circulation. Fait maison avec de l'huile d'amande et des pierres semi-précieuses contenant du magnésium.

Huile de sésame : nourrit les articulations, améliore la circulation, la digestion et la détoxification, et prévient l'oxydation.

## Upgrade recommandé *Alpienne* :

Arnica : réduit l'inflammation, la douleur et les douleurs musculaires, améliore la circulation et la régénération.

Marmotte : produit naturel semblable à la cortisone, anti-inflammatoire profond et antidouleur. Nourrit les disques intervertébraux.

Millepertuis : équilibre les systèmes hormonal, émotionnel et digestif, atténue les coups de soleil et les cicatrices.

Propolis : renforce le système immunitaire, améliore les conditions de peau sèche, avec des propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes et antiseptiques.

## Upgrade recommandé *The Organic Pharmacy*:

Detox: soutien les fonctions du corps pour le drainage, la rétention d'eau et l'amincissement ainsi que la régénération des tissus.

Rose et Jasmin : combinaison parfaite pour adoucir et nourrir la peau et également soutenir la sérénité.

# Retraites Peak Health

**Chaque été**, Peak Health propose au The Capra sa Retraite Signature, une expérience immersive de bien-être d'une semaine qui s'articule autour des cinq piliers essentiels du bien-être : nutrition, forme physique, résilience mentale, habitudes et sommeil. Durant la retraite, nous aidons les clients à comprendre quels petits changements auront le plus grand impact. L'éducation joue un rôle important dans ce que nous faisons. À partir d'ateliers et de conseils d'approfondissement, nous nous efforçons d'aider nos clients à continuer de mener une vie de santé et de bien-être de pointe une fois rentrés chez eux. Peak Health propose des offres de la plus haute qualité comprenant des repas nutritifs, l'accès au Spa Peak Health, des cours de yoga et des randonnées dans les Alpes. Nous associons à cet environnement propice au bien-être physique et mental des stratégies encourageantes pour repenser l'attitude et les habitudes de nos clients en matière de santé.

## Exemple de Jour Peak Health

Smoothie Shot & Activation et Échauffement du Corps

-

Petit-Déjeuner Sain en Buffet

-

Randonnée dans les Alpes (~ 3 heures)

-

Déjeuner Léger

-

Conversations Ciblées de Peak Health pour un style de vie centré sur le bien-être

-

Yoga Réparateur

-

Temps Libre pour les Soins au Spa et l'Utilisation du Spa Peak Health

-

Dîner Nourrissant

Si vous recherchez une retraite de bien-être **pendant la saison d'hiver**, nous proposons un forfait de retraite sur mesure créé pour une personne selon le modèle de l'offre estivale.

Pour plus d'informations sur les retraites Peak Health au The Capra, incluant les dates, les tarifs et les informations de réservation, les forfaits d'hiver personnalisés et les détails sur les ateliers spéciaux, les événements et les visites de conférenciers, rendez-vous sur [www.peakhealth.ch](http://www.peakhealth.ch) ou adressez-vous au responsable du Peak Health Spa.

# Les Installations du Peak Health Spa

Les installations de bien-être permettent au corps de se détoxifier et de se déshydrater. Nous recommandons de boire beaucoup d'eau et en cas de vertige, de prendre quelque chose de sucré. Dans toutes les conditions corporelles telles que la grossesse, les besoins cardiovasculaires, la maladie ou la douleur physique, veuillez-vous adresser à votre médecin ou à notre équipe du spa pour utiliser les installations dans les meilleures conditions.

## Sauna

Une pièce chauffée qui élève la température corporelle pour favoriser la transpiration.

Avantages : La chaleur sèche améliore la récupération musculaire, la circulation sanguine, la qualité du sommeil et la résilience mentale.

## Douche avec seau glacée

Un seau d'eau glacée est suspendu au plafond. En tirant sur la chaîne attachée, l'eau est versée brusquement sur le corps.

Avantages : L'eau glacée favorise la circulation sanguine vers les organes internes et améliore le métabolisme et la résilience mentale.

## Cave active de sel – Thérapie au sel (Halothérapie)

Une pièce avec un milieu d'air contrôlé qui simule un microclimat naturel de grotte de sel.

Avantages : La grotte de sel naturelle améliore les fonctions pulmonaires, la clarté mentale, la fonction cérébrale et la peau sèche.

## Hamman

Une pièce chauffée qui élève la température corporelle pour favoriser la transpiration.

Avantages : La chaleur humide améliore la récupération musculaire, la circulation sanguine, la qualité du sommeil et la résilience.

## Piscines d'Hydrothérapie

La piscine intérieure peut être utilisée pour faire de l'exercice et la piscine extérieure d'eau chaude dispose de jets d'eau et d'une fontaine pour se détendre.

Avantages : Les installations aquatiques améliorent la condition physique générale, la récupération musculaire, la circulation sanguine et détendent l'esprit.

# Les Installations du Peak Health Spa – Parcours Wellness

Entrez dans le Spa et découvrez un voyage pour renforcer la force du corps, se désintoxiquer et se détendre. Les installations d'hydrothérapie et de bien-être sont soigneusement combinées dans un temps de Rituel Spa pour stimuler la récupération, la résilience mentale et le sommeil.

## Piscines d'Hydrothérapie

Piscine intérieure: Nage active et nage à contre-courant 20 Minutes

-

Piscine extérieure: eau chaude avec bulles, jets et fontaine 10 Minutes

-

Piscine intérieure: Nage passive, étirements et nage dorsale 10 Minutes

-

Thé Chaud Détox

## Zone Wellness

Bain de vapeur: Respiration consciente en position assise 10 - 15 Minutes

-

Eau Froide Détox

-

Grotte de sel: Respiration en position assise avec les pieds en l'air 20 - 30 Minutes

-

Seau d'eau froide: Une fois sur la tête et une fois sur les jambes

-

Sauna finlandais: s'allonger enveloppé dans une fouta en lin 10 - 20 Minutes

-

Douche violette: Une fois Rain, Une fois Tropic, Une fois Fresh et répéter.

-

Sécher le Corps

-

Bain de pieds: Activation par la chaleur pour soulager 10 Minutes

-

Thé Chaud Détox

-

Boule de verre: Se concentrer sur les motifs de la lumière 10 - 15 Minutes

-

Salle de relaxation: Temps de repos pour rééquilibrer le corps 15 Minutes

# Accès au Spa, Spa Privé, Devenir Membre

## Accès au Spa

Profitez de notre spa Peak Health pour un moment de détente et de bien-être. Les installations comprennent un sauna, un hammam, une salle de thérapie au sel, une piscine intérieure, une piscine d'hydrothérapie en plein air, une douche avecseau glacée et une salle de sport entièrement équipée.

Par jour 65 CHF

Accès au Spa avec le Cours journalier 45 Min à 16 Heures

85 CHF

## Spa Privé

Profitez de votre propre espace de -Spa privé à la lumière naturelle avec sauna et hammam tout en vous baignant dans la piscine d'hydrothérapie.

90 min 190 CHF

120 min 250 CHF

Heure supplémentaire 90 CHF

## Adhésion Spa et Fitness

Adhésion standard comprend l'accès à nos installations, des réductions de 20% sur tous les traitements et sur le bar et le restaurant.

1 mois 250 CHF

Hiver 900 CHF

1 Année 1'300 CHF

Adhésion Deluxe - Avantages de l'adhésion standard plus les avantages suivants:

Un mois comprend 1 Soin du Visage 50 min, 1 Massage 50 min et 1 Cours Privé 45 Min.

L'été inclus 1 Soin du Visage 50 min, 3 Massages 50 min, 1 Thérapie relaxante 45 Min et 1 Cours Privé 45 Min.

L'hiver inclus 1 Soin du Visage 50 min, 1 Soin du Corps 50 Min, 4 Massages 50 min, 1 Enveloppement Infrarouge et 1 Cours Privé 45 Min.

1 mois 450 CHF

Hiver 1450 CHF

1 Année 2'100 CHF

## Etiquette du Spa

### Salle de Fitness

Des chaussures de sport en salle et des tenues d'entraînement appropriées sont demandées pour la salle de fitness.

### Les Enfants

Tous les enfants de moins de 16 ans doivent être accompagnés d'un adulte lorsqu'ils utilisent les piscines. Les installations du Spa ne sont accessibles qu'aux enfants de plus de 16 ans. Concernant les soins de Spa, les enfants de moins de 10 ans peuvent profiter d'un massage relaxant de 25 minutes.

### Réservations au Spa

Pour les demandes de renseignements ou les réservations au Spa, veuillez composer le 109 ou appeler la réception. Réserver permet de garantir votre horaire préféré pour le traitement.

### Avant l'arrivée

Nous vous recommandons de laisser tous les bijoux et objets de valeur dans votre chambre avant de vous rendre au Spa. Il est conseillé aux clients masculins de se raser un jour avant pour tous les traitements du visage afin d'optimiser les résultats. Nous vous recommandons d'utiliser les installations du Spa Peak Health avant tout traitement. Cela stimulera le sang et les systèmes lymphatiques et améliorera les avantages des soins.

### Arrivée

Veuillez arriver 10 minutes avant votre traitement afin de compléter le formulaire d'évaluation de l'état de santé.

## Arrivées tardives

Par respect pour les réservations des autres clients, veuillez noter que nous ne pourrions peut-être pas prolonger la durée du traitement en cas d'arrivée tardive.

## Annulations

Tout traitement peut être modifié, reporté ou annulé jusqu'à 19h la veille. L'annulation tardive et la non-venue au rendez-vous entraîneront le paiement du traitement à 100%.

## Au Spa

En prenant en compte les autres clients, il est interdit de fumer et d'utiliser un téléphone portable dans le Spa. Peak Health Spa est un sanctuaire de paix et d'harmonie, une voix douce encourage une atmosphère sereine et un esprit détendu.

## Après votre soin

Nous recommandons de ne pas vous exposer au soleil pendant au moins six heures. Pour prolonger l'expérience du Spa à la maison, une variété de produits est disponible à la boutique du Spa. Le responsable du Spa peut fournir des recommandations personnalisées.

## Paiement

Pour les clients de l'hôtel, tous les soins seront facturés sur la chambre et figureront sur le compte au moment du départ de l'hôtel. Les principales cartes de crédit ou espèces sont aussi acceptées à la réception du Spa. Tous les traitements incluent une TVA de 7.7%.



### Heures d'Ouverture

Piscine : Tous les jours de 8h00 à 21h00.

Fitness : Tous les jours de 8h00 à 21h00

Soins : Tous les jours de 10h00 à 20h00

Espace Bien-Être : Tous les jours de 15h00 à 21h00

T: 109 / +41 27 958 13 58

E: [spa@capra.ch](mailto:spa@capra.ch)