SIX SENSES SPA

CRANS-MONTANA

MENU BIEN-ÊTRE ET SPA

Que vous souhaitiez des soins intenses ou simplement vous allonger, le Spa Six Senses de 2 000 mètres carrés propose tout ce dont vous avez besoin pour vous régénérer et retrouver la forme grâce à une approche moderne de soins et thérapies anciens, dans un cadre alpin. La grande piscine intérieure donne sur une cour peuplée de bouleaux et le plafond en bois suspendu a été conçu pour vous guider de l'intérieur vers l'extérieur avec fluidité. Des hivers enneigés aux plaisirs ensoleillés, les éléments font partie intégrante de votre expérience.

Au cœur du complexe se trouvent une piscine sur le toit, un Jardin Alpin et un cinéma en plein air. Notre Salon de Récupération par Biohacking et notre Alchemy Bar sont également des lieux incontournables !

VOYAGE THERMAL

Profitez-en dans le cadre de votre séjour ou avant un soin

Les nombreux bienfaits curatifs des thérapies par l'eau et la chaleur sont utilisés depuis des siècles en réchauffant le corps avant de le refroidir. Cette pratique réduit les tensions musculaires, soulage la douleur et le stress, renforce le système immunitaire et favorise la détoxification. De plus, vos muscles seront détendus et votre esprit apaisé, des conditions optimales pour obtenir les meilleurs résultats et profiter pleinement de vos soins.

N'hésitez pas à assister à nos cérémonies spéciales Aufguss qui promettent de stimuler vos cinq sens grâce à une alliance de température, d'odeurs, de musique et de danse proposée par nos experts.

Douche expérience - faites voyager vos sens…

Sauna - faites une pause, réfléchissez et respirez plus profondément pour inhaler les essences naturelles. 45 degrés C

Sauna Finlandais - laissez la chaleur profonde et sèche détendre vos muscles et nettoyer votre peau. 70 à 100 degrés C

Sauna Traditionnel - 80 à 100 degrés C

Sauna avec Sel Bio - des cristaux de sel gemme pur de l'Himalaya, connus sous le nom de « maîtres guérisseurs », amplifient l'énergie et améliorent la concentration. 65 à 70 degrés C

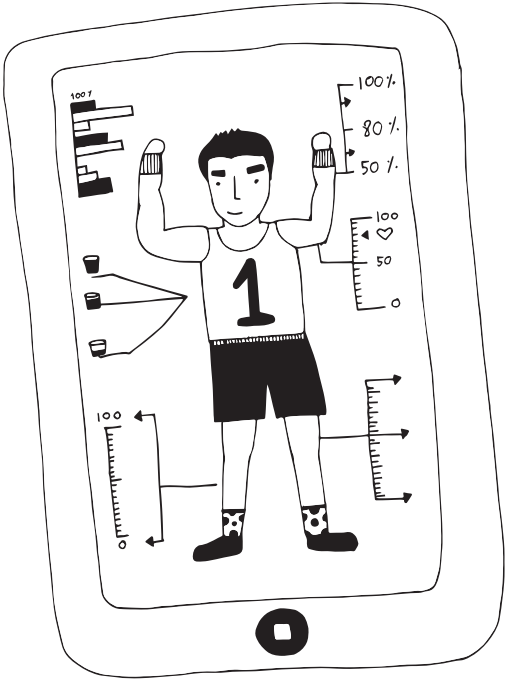
Sauna Infrarouge - la lumière infrarouge permet de chauffer directement votre corps, de réduire les douleurs articulaires et d'améliorer la santé cardiovasculaire. 40 à 55 degrés C

Bassin d'Eau Froide - rafraîchissez-vous après chaque expérience utilisant la chaleur ou à la fin de votre session. 10 degrés C

Fontaine de Glace - prenez une poignée de glace et frottez-la sur votre corps pour améliorer la circulation et l'absorption d'oxygène, stimuler le système immunitaire et exfolier la peau en douceur.

Les températures sont approximatives

SALON DE RÉCUPÉRATION PAR BIOHACKING



RÉCUPÉRATION DES MUSCLES ET DE L'ESPRIT

Le concept de biohacking peut sembler futuriste, mais il s'agit simplement d'un moyen de vous remettre rapidement d'un voyage ou d'un exercice afin de profiter pleinement de votre séjour.

Nos offres de biohacking permettent de résoudre des problématiques spécifiques. En utilisant ces méthodes conjointement, vous pourrez optimiser votre temps. Il vous suffit de vous asseoir et de vous détendre.

BIOHACK DE RÉCUPÉRATION ULTIME, 30 MINUTES

- Bottes de compression, masque visage par lumière rouge à LED et battements binauraux

BIOHACK DE GESTION DE LA DOULEUR, 60 MINUTES

- Bottes de compression, ceinture lombaire Venom et battements binauraux
- Siège de récupération pour thérapie par champ électromagnétique pulsé

BIOHACK DE RENFORCEMENT IMMUNITAIRE, 60 MINUTES

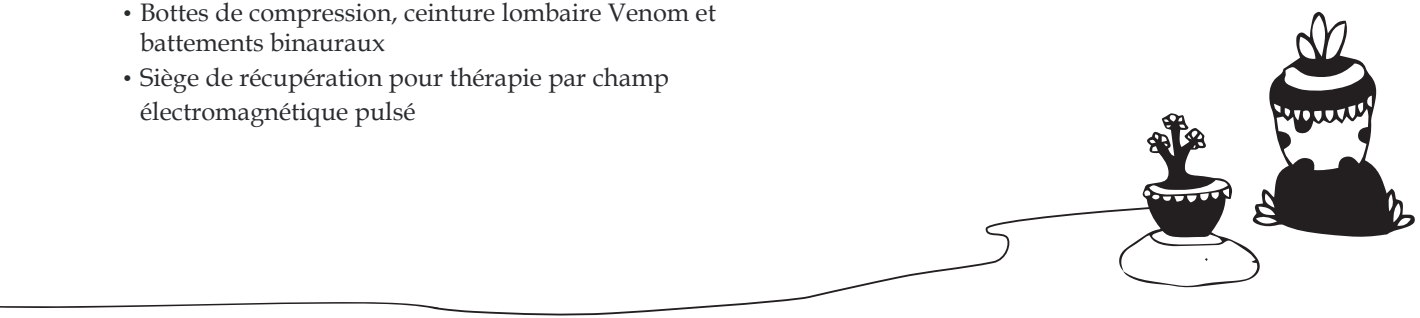
- Lampe à lumière rouge et plateforme vibrante Juvent
- Siège de récupération pour thérapie par champ électromagnétique pulsé

BIOHACK ÉCLAT, 30 MINUTES

- Bottes de compression, masque visage par lumière rouge à LED et battements binauraux

BIOHACK DE RÉINITIALISATION MENTALE, 30 MINUTES

- Chaise longue Therabody avec méditation guidée et masque visage par lumière rouge à LED



SOINS SIGNATURE D'INSPIRATION LOCALE

ATELIER ALCHEMY BAR, 45 MINUTES

Ne manquez pas cet atelier interactif ! Notre expert alchimiste partagera ses connaissances approfondies des produits et herbes locaux disponibles en abondance. Laissez-vous emporter par les textures variées et les incroyables arômes alpins et créez vos potions et remèdes uniques pour poursuivre l'expérience chez vous.

INTUITIVE SKIN ALCHEMY, 60/90 MINUTES

SOIN VISAGE, 60 MINUTES

SOIN VISAGE AVEC MASSAGE DU DOS OU DU VENTRE, 90 MINUTES

Plongez dans nos rituels magiques pour le visage, conçus en collaboration avec GROUND Wellbeing et Six Senses Alchemy Bar. Notre approche du bien-être cutané se concentre sur l'essentiel, en offrant des rituels holistiques qui mettent en avant le massage manuel, l'aromathérapie à base de plantes, l'utilisation du gua sha et la pratique de la respiration. Guidé par la puissance du toucher, votre thérapeute élaborera un rituel personnalisé qui transcende les soins traditionnels en intégrant des éléments intuitifs pour harmoniser votre état émotionnel et les besoins spécifiques de votre peau.

La cérémonie commence à l'Alchemy Bar par l'établissement d'une intention. C'est ici que vous créez votre mélange de produits pour le visage sur mesure, garantissant ainsi une expérience personnalisée et profondément réparatrice.

ENVELOPPEMENT AU CHOCOLAT SUISSE, 60 MINUTES

Ce soin débute par une exfoliation complète du corps à l'aide de sels purifiants puisés dans le glacier suisse d'Anzeindaz. Votre corps est ensuite enveloppé d'un masque au cacao pur à l'odeur enivrante. Le processus de micronisation du cacao, associé à l'effet chauffant, permet une meilleure pénétration des actifs dans la peau. Cette expérience gourmande est idéale pour nourrir et hydrater les peaux sèches.

Utilisation des produits de Dr Burgener Switzerland

Vivement recommandé

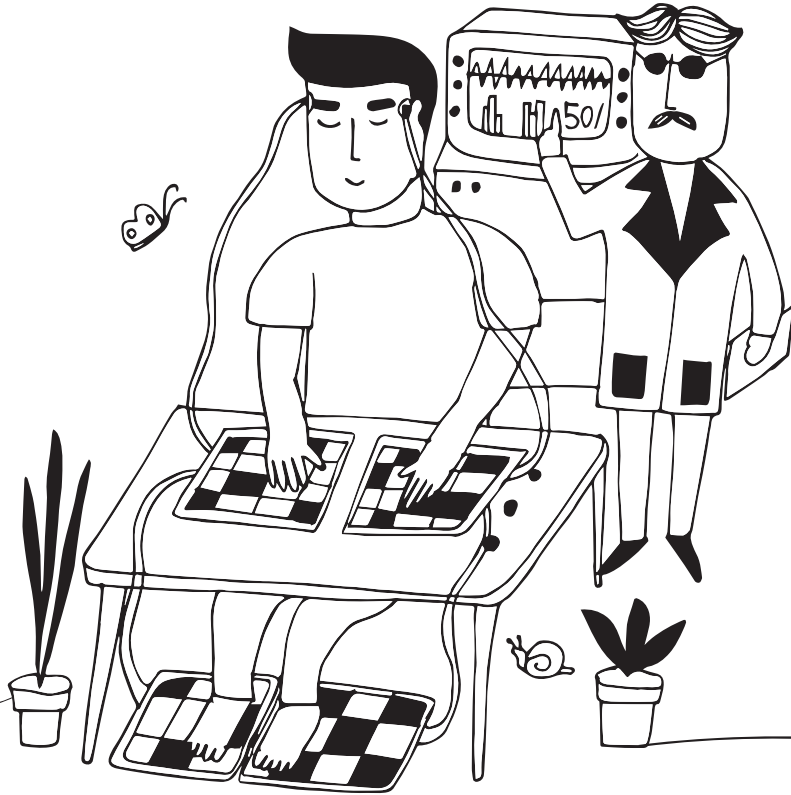
RITUEL CORPOREL ANTI-ÂGE AUX RAISINS DU VALAIS, 90/120 MINUTES

Ce soin corporel anti-âge est un véritable élixir de jouvence ! Nous commençons par appliquer un exfoliant luxueux et crémeux à base de perles de pépins de raisin et d'un puissant complexe antioxydant. Nous continuons avec un Enveloppement Corporel au Raisin riche en antioxydants qui combattra les radicaux libres et aidera à prévenir le vieillissement prématuré. Cette expérience exquise se termine par un massage personnalisé utilisant une huile précieuse formulée avec du chanvre et des extraits de plantes du canton du Valais, promettant un sommeil réparateur.
Utilisation des produits de Dr Burgener Switzerland

DESTINATION REMISE EN FORME, 120 MINUTES

La respiration douce et les étirements commencent ce voyage profondément restaurateur créé pour invoquer un sentiment d'ancrage dans votre corps et de reconnexion avec votre âme. Expérimentez l'apesanteur de notre capsule de flottaison ultramoderne. Immergez-vous dans le toucher thérapeutique d'un massage équilibrant sur tout le corps. Nos thérapeutes qualifiés utilisent des coussins chauds pour effectuer un massage fluide et méditatif le long des méridiens, exploitant la capacité de votre corps à s'auto-réparer et à se restaurer. Ce voyage se termine sous l'influence fortifiante de l'encens, du géranium Bourbon et de l'orange douce.
Utilisation des produits GROUND

BIEN-ÊTRE



WELLNESS SCREENING, 60 MINUTES

Comment allez-vous, réellement ? Découvrez ce qui se passe à l'intérieur de votre corps grâce à notre wellness screening approfondi. Les résultats portent sur 40 biomarqueurs clés liés à votre bien-être général. Notre thérapeute les passera en revue avec vous et plani iera les prochaines étapes de votre parcours bien-être. Vous améliorerez ainsi vos connaissances et votre bien-être.

Les noms de nos programmes indiquent des aspects ciblés, tandis que notre wellness screening nous permet de personnaliser votre parcours en fonction de vos besoins et objectifs. Quel que soit votre parcours bien-être, nous suivons les principes directeurs de Eat With Six Senses: nos plats et nos boissons sont aussi équilibrés que délicieux, pour que vous puissiez rentrer chez vous en pleine forme.

REPOS ET RÉCUPÉRATION

Ce programme vous permet d'effectuer une réinitialisation, de repartir de zéro et d'améliorer votre bien-être grâce à des expériences de stimulation mitochondriale pour une récupération rapide. Nous commençons par un examen des biomarqueurs pour comprendre exactement quels aspects nécessitent une récupération. Nous concevons ensuite un programme axé autour de la nature, des soins, de la randonnée, du yoga, du sommeil et du biohacking dans notre Salon de Récupération. Vous repartirez en vous sentant mieux que jamais.

DÉCOUVERTE DU YOGA

Autant destiné aux débutants qu'à ceux qui souhaitent se perfectionner, car un yogi réside en chacun de nous. Découvrez une nouvelle forme de mouvement du corps et de l'esprit pour évacuer le stress, améliorer la souplesse, gérer l'incertitude et vous renforcer. Guidés par notre expert yogi, nous allions des séances privées de yoga, de méditation guidée et d'exercices de respiration à des massages signature et des soins énergétiques.

REMISE EN FORME

Nos instructeurs personnels expérimentés évalueront votre niveau de forme physique et associeront des exercices de grande et faible intensité à des soins apaisants, car la forme physique est une question d'équilibre ! Récupérez avec des massages profonds pour libérer les tensions et des étirements pour améliorer l'amplitude de vos mouvements. Apprenez des exercices que vous pourrez effectuer chez vous en les intégrant à votre routine afin d'atteindre vos objectifs. Un parcours de remise en forme est infini. Il y a toujours de nouvelles méthodes efficaces à découvrir tout au long de notre vie.

SOMMEIL

Ce parcours de plusieurs jours est conçu pour améliorer votre sommeil. En travaillant en tête-à-tête avec un expert en bien-être qualifié, vous créerez votre propre programme. Il combine des données concrètes obtenues par notre suivi du sommeil avec un plan pour votre séjour qui comprend des recommandations diététiques relatives aux aliments favorisant le sommeil, la science du sommeil ayurvédique du yoga nidra, de la méditation et des soins spa pour réentraîner votre corps à s'endormir facilement et à rester profondément endormi afin de vous réveiller en pleine forme et prêt pour affronter la journée.

DÉTOX

Purifiez votre corps et votre esprit pour favoriser la clarté mentale, renforcer l'immunité et améliorer la fonction digestive, le tout avec une touche de plaisir et de couleur dans votre assiette ! Nous combinons des techniques de purge yogique pour aider votre corps à se détoxifier en toute sécurité avec des exercices de faible intensité, des massages détox signature, des gommages stimulants, des enveloppements corporels et des soins du visage détoxifiants, ainsi que des activités de bien-être personnalisées. Une purification de la tête aux pieds. Ce programme est plus efficace lorsqu'il est effectué pendant 7 jours consécutifs.

MASSAGES

Six Senses s'est associé à Subtle Energies pour ses huiles de massage haut de gamme. S'appuyant sur plus de 25 ans de recherche clinique, Subtle Energies crée des solutions d'aromathérapie et de bien-être efficaces basées sur d'authentiques principes ayurvédiques.

MASSAGES SIGNATURE SIX SENSES:

Deep Tissue, 60/90 minutes - libère le stress, soulage les tensions musculaires et améliore la mobilité. Les points déclencheurs, les pierres chaudes ou les compresses tièdes peuvent optimiser ce soin.

Détox, 60/90 minutes - axée sur le haut des jambes, les fessiers, le bas du dos, les hanches et l'abdomen. Nous utilisons un brossage à sec, un fouet en bambou et des ventouses en silicone pour stimuler, améliorer le teint de la peau et réduire l'apparence de la cellulite.

Holistique, 60/90 minutes - combine des mouvements d'acupression moyenne fluides, apaisants et rythmés sur des zones spécifiques à rééquilibrer.

Restauration des Mouvements, 90 minutes - améliore votre mobilité et votre souplesse avec un massage intégral combinant des techniques de points de pression avec des étirements doux pour augmenter l'amplitude des mouvements et permettre au corps de relâcher les tensions accumulées.

Massage Femme Enceinte, 60/90 minutes - un massage complet et perfectionné du corps, adapté aux besoins spécifiques de chaque personne. Combinant des techniques orientales et occidentales, y compris des étirements très doux et des mouvements revitalisants pour favoriser la relaxation et soulager l'inconfort corporel.

Relâchement des Tensions, 30/60 minutes - un massage revigorant du dos, du cou et des épaules, qui utilise des techniques d'acupression pour soulager les tensions musculaires et restaurer la mobilité.

Massage du Crâne, 30/60 minutes - un massage profondément relaxant du crâne, du cou et des épaules à base d'huile, utilisant des techniques crâniosacrées pour apaiser les tensions et apporter une réelle sensation de calme.

Détente des Pieds, 30/60 minutes - rétablit l'équilibre du corps et soulage les douleurs grâce à une fusion de techniques de massage sur les méridiens des jambes et les zones réflexes plantaires.

MASSAGE THERAPEUTIQUE FEU & GLACE, 90 MINUTES

Les pierres chaudes offrent une profonde relaxation tandis que les pierres froides stimulent, augmentant ainsi le métabolisme du corps, le tonus musculaire et la capacité à éliminer les toxines.
Des cristaux au pouvoir de guérison sont placés sur le corps pour apporter équilibre et harmonie.

Optimisez votre massage avec des suppléments:

BAUME AU CBD POUR DIMINUER LES TENSIONS MUSCULAIRES

HUILE DE CBD POUR UNE RELAXATION PROFONDE

APPAREIL DE MASSAGE À PERCUSSION, 15 MINUTES

MASQUE HYDRATANT
utilisation des produits de Dr Burgener Switzerland

SOINS DU VISAGE

Depuis 1955, les experts de Dr Burgener Switzerland, une clinique familiale locale, sont engagés dans une recherche continue des meilleurs protocoles et formules, ainsi qu'une sélection rigoureuse d'ingrédients innovants. Ils ont ainsi pu créer des produits qui offrent des résultats visibles et immédiats.

SOIN DU VISAGE RÉPARATEUR À L'OR ET AU CAVIAR, 90 MINUTES

Antioxydant, répare les dommages cellulaires, améliore les signes du vieillissement.

Ce soin du visage convient particulièrement aux peaux qui ont besoin d'un coup de pouce régénérateur. Les ondes ultrasonores pénètrent au niveau cellulaire avec une forte dose de caviar vert. Il s'agit de perles extraites de l'île d'Okinawa, finement combinées au pouvoir antioxydant des oligoéléments d'or, afin de réparer la peau et de lui donner une nouvelle jeunesse.

SOIN DU VISAGE LIFTANT ET RAFFERMISSANT AU COLLAGÈNE, 90 MINUTES

Volumateur, apaisant, lissant, raffermissant, liftant

Stimulant la peau de l'intérieur, les ondes ultrasonores améliorent la production naturelle de collagène et d'élastine. L'effet réparateur du Masque au Collagène, issu de la biotechnologie, et l'effet raffermissant de la crème au collagène d'acacia permettent ainsi d'obtenir un teint plus ferme, plus lisse et plus uniforme.

SOIN DU VISAGE ÉQUILIBRANT, 60 MINUTES

Un soin du visage personnalisé en fonction des besoins de votre peau

Selon les résultats de l'analyse de votre peau, vous pourrez soit profiter d'un soin avec notre Exfoliant Visage aux Perles Noires et notre Masque Royal Régénérant à la gelée royale extraite directement des ruches des Alpes suisses pour nourrir et hydrater la peau ; soit bénéficier de l'alliance de notre Exfoliant Visage Glacier, de notre Masque Pureté des Alpes et de notre Crème Visage Hydra-Balance pour nettoyer en profondeur, décongestionner et resserrer vos pores.

MENU VISAGE HAUTE COUTURE

Système de soins du visage personnalisés *Utilisation des produits de Dr Burgener Switzerland*

PRODUITS DE SOIN PERSONNALISÉS HAUTE COUTURE

Élaborés spécifiquement en fonction des résultats de l'analyse complète de votre peau. Notre équipe de scientifiques situés en Suisse analyse les résultats et travaille avec notre laboratoire pour créer votre gamme complète de produits pour deux à trois mois d'utilisation : crème vectorielle, crème booster, masques, sérum, crèmes contour des yeux, baume à lèvres et lait démaquillant. La combinaison d'ingrédients performants, tels que les peptides, les acides aminés, les cellules souches et l'acide hyaluronique, stimule le renouvellement cellulaire, favorise la synthèse de collagène, contribue au lifting du visage et réduit la pigmentation.
Vous pouvez utiliser vos produits chez vous et lors de soins du visage.

ANALYSE DE LA PEAU HAUTE COUTURE, 45 MINUTES

Afin de créer votre gamme de produits sur mesure, nous effectuons une analyse complète de votre peau en mesurant la profondeur des rides, le photovieillissement, les pores, l'élasticité de la peau, la sécrétion de sébum, l'hydratation, la pigmentation et le taux de mélanine. Cette analyse est nécessaire deux fois par an pour adapter les formules de vos produits aux besoins en constante évolution de votre peau.

ANALYSE DES MÉTAUX LOURDS ET OLIGOÉLÉMENTS AVEC COMPLÉMENTS

Un échantillon de vos cheveux sera envoyé à notre Laboratoire en Suisse pour effectuer un examen complet des minéraux, oligoéléments et métaux lourds. Des compléments alimentaires personnalisés seront développés en fonction des résultats pour vous aider à purifier et à équilibrer votre corps.

SOINS DU VISAGE HAUTE COUTURE, 120 MINUTES

Pour des résultats visibles immédiatement et durablement, nous utilisons les technologies anti-âge les plus avancées: peeling glycolique, peeling par cavitation, ultrasons, radiofréquence, microdermabrasion avec pointe de diamant, mésothérapie sans aiguille, endermologie et autres technologies adaptées aux besoins de votre peau. L'efficacité anti-âge du soin du visage réside dans la réduction de la profondeur des rides, l'amélioration de la fermeté et de la tonicité, le lifting de l'ovale du visage, un meilleur éclat, ainsi qu'une amélioration du teint et du grain de peau.

SOINS DU CORPS

EXFOLIATION CORPORELLE, 30 MINUTES

Sels purifiants des Alpes suisses - riches en minéraux, purifiant et augmentant la circulation sanguine OU Perles de pépins de raisin au complexe antioxydant - adaptées à tous les types de peau, même les plus sensibles.
Utilisation des produits de Dr Burgener Switzerland

ENVELOPPEMENT VITALITÉ AUX ALGUES, 60 MINUTES

Amincissant, remineralisant
Nous commençons par une exfoliation complète du corps à l'aide de nos sels purifiants provenant du glacier suisse d'Aletsch, riches en minéraux thérapeutiques, réduisant la rétention d'eau et améliorant la circulation sanguine. S'ensuit un Enveloppement Reminéralisant aux Algues Fucus détoxifiant et purifiant, assurant un drainage, une reminéralisation et une revitalisation efficaces du corps.
Utilisation des produits de Dr Burgener Switzerland

RITUEL DÉTOX AUX SELS SUISSES, 90/120 MINUTES

Détoxi iant, drainant, amincissant
Nos sels purifiants provenant du glacier suisse d'Anzeindaz sont extrêmement riches en minéraux thérapeutiques prévenant la rétention d'eau en augmentant la circulation sanguine. La synergie entre les produits purifiera la peau, contribuera à éliminer les toxines et rétablira l'équilibre.
Utilisation des produits de Dr Burgener Switzerland

Complément de votre choix:

Masque visage réparateur à l'or
Soins des yeux contre les poches et les cernes

RECONNEXION

NACELLE DE FLOTTAISON, 30/60 MINUTES

Flottez en apesanteur dans le silence sombre de notre caisson d'isolation sensorielle. Des études suggèrent que le temps passé à flotter offre divers bienfaits, tels que la relaxation musculaire, un meilleur sommeil, une diminution de la douleur et une réduction du stress et de l'anxiété. Une créativité accrue compte parmi les autres avantages.

EXERCICE DE RESPIRATION, 45 MINUTES

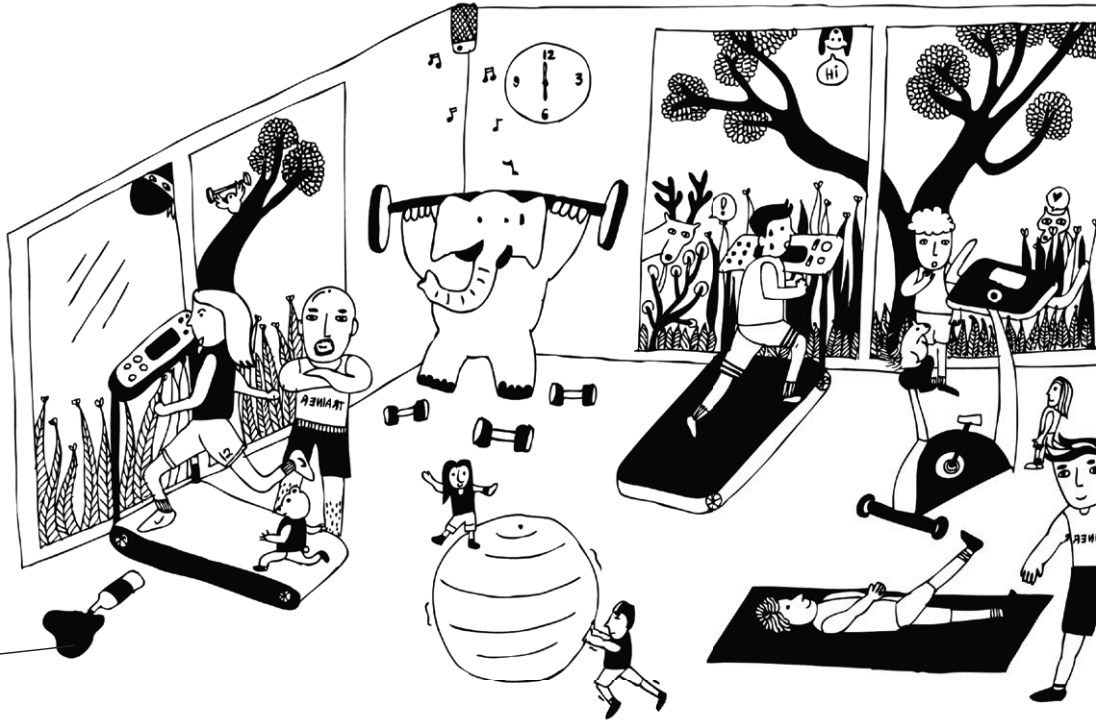
Techniques de respiration pour éliminer les blocages dans les canaux énergétiques, renforcer le système respiratoire et calmer l'esprit en minimisant le processus de pensée.

MÉDITATION, 45 MINUTES

Nous vous guiderons à travers les exercices de méditation dont vous avez besoin dans la journée. Ils peuvent inclure l'équilibrage des chakras, le yoga nidra ou l'amour bienveillant.

Vivement recommandé

REMISE EN FORME



ENTRAÎNEMENT INDIVIDUEL, 60 MINUTES

YOGA, 60 MINUTES

PILATES, 60 MINUTES

RÉCUPÉRATION

Prenez soin de vous avec le rouleau de Vyper Go
Un rouleau vibrant avancé de remise en forme. Il aide à s'échauffer et à récupérer plus rapidement. Il dispose de trois vitesses de vibration, avec un extérieur lisse et rainuré à deux zones.

Étirements assistés, 60 minutes
Pour les skieurs, les randonneurs, les golfeurs et tous ceux qui veulent se sentir un peu plus grands. Nous utilisons une combinaison d'étirements dynamiques et d'étirements statiques passifs et le pistolet de massage Hypervolt pour allonger les muscles et les tissus mous.

Vivement recommandé

BEAUTÉ

MANUCURE, 30/60 MINUTES

PÉDICURE, 30/90 MINUTES

APPLICATION DE SEMI-PERMANENT, 30 MINUTES

ÉPILATION À LA CIRE

Un service complet d'épilation à la cire est disponible ; n'hésitez pas à nous demander de plus amples informations.

LE SUMMUM DU SPA

Profitez au maximum de votre visite au spa

HORAIRES D'OUVERTURE DU SPA
Tous les jours de 9 h à 21 h

RÉSERVATIONS DU SPA
Pour toute demande ou réservation, veuillez contacter directement la réception du spa ou du complexe. Il est recommandé de réserver à l'avance pour profiter de votre soin préféré à l'heure qui vous arrange.

AVANT L'ARRIVÉE
Nous vous recommandons de laisser tous vos bijoux et objets de valeur dans votre chambre avant de vous rendre au spa. Il est conseillé aux hommes de se raser avant tous les soins du visage pour obtenir des résultats optimaux.

ARRIVÉE
Veuillez arriver 30 minutes avant votre soin pour remplir le formulaire relatif à votre hygiène de vie et prendre le temps de vous détendre dans le cadre paisible de notre spa.

ARRIVÉES TARDIVES
Par respect pour les réservations des autres clients, veuillez noter que nous ne pouvons pas prolonger la durée de votre soin en cas d'arrivée tardive.

ENFANTS
Chez Six Senses, nous pensons que tout le monde peut bénéficier de soins spa, y compris les enfants. Nos services sont adaptés à leurs besoins, et nous proposons des soins aux enfants de moins de 16 ans. Nous recommandons la présence d'un parent ou tuteur dans la salle au moment du soin.
Les enfants sont les bienvenus dans la grande piscine pour venir s'amuser de 9 h à 11 h et à nouveau de 14 h à 16 h. Les espaces thermaux et humides du spa ne sont pas autorisés aux enfants de moins de 15 ans.

ANNULATIONS

Les informations de carte de crédit sont nécessaires pour confirmer toute réservation. Si vous souhaitez reporter ou annuler votre réservation, veuillez noter qu'un préavis de 12 heures est requis afin que nous puissions répondre à votre demande. Les absences sans préavis ou les annulations de dernière minute entraîneront des frais de 100 pour cent.

PENDANT VOTRE VISITE

Par égard pour les autres clients, il est interdit de fumer et d'avoir des téléphones portables actifs dans le spa. Le spa Six Senses est un sanctuaire de paix et d'harmonie, ne parlez donc pas trop fort pour ne pas déranger les autres clients.

APRÈS VOTRE SOIN

Nous vous recommandons de ne pas vous exposer au soleil après un massage, un soin du corps ou une épilation à la cire pendant au moins six heures. Pour prolonger votre expérience chez vous, des produits de spa variés sont disponibles à l'achat dans la boutique du spa.

PAIEMENT

Pour les clients de l'hôtel, tous les soins seront facturés à votre chambre et apparaîtront sur votre compte au moment du départ de l'hôtel. Pour les autres, les principales cartes de crédit ou les espèces sont acceptées à la réception du spa.

SIX SENSES SPA CRANS-MONTANA
T +41 58 806 20 45 E wellness-cransmontana@sixsenses.com
Route des téléphériques 60, 3963 Crans-Montana, Suisse

SIX SENSES SPA

CRANS-MONTANA

TARIFS BIEN-ÊTRE ET SPA

PROGRAMMES BIEN-ÊTRE

REPOS ET RÉCUPÉRATION	1 JOUR	2 JOURS	3 JOURS
Wellness Screening avec Consultation Personnalisée (60 mins)	1	1	1
Biohack de Récupération Ultime (30 mins)	1	1	1
Biohack de Renforcement Immunitaire (60 mins)	1	1	1
Enveloppement Vitalité aux Algues (60 mins)	1	1	1
Massage Relâchement des Tensions (30 mins)	1	-	1
Massage Holistique (60 mins)	-	1	1
Massage de Restauration des Mouvevements (90 mins)	-	-	1
Randonnée matinale - *Recharger et réinitialiser votre rythme circadien* (45 mins)	-	1	1
Respiration (45 mins)	-	1	1
Cell Gym (45 mins)	-	1	2
Nacelle de Flottaison (30 mins)	-	1	1
Cours de Yoga Personnalisé (60 mins)	-	-	1
Meditation guidée & Voyage Sonore (50 mins)	-	-	1
Parcours thermal quotidien	√	√	√
Conclusion du programme	1	1	1
Prix par personne	**560 CHF**	**955 CHF**	**1,695 CHF**
Prix par couple	**1,115 CHF**	**1,905 CHF**	**3,385 CHF**

Nous vous invitons à enrichir votre expérience avec notre cuisine bien-être, en pension complète, moyennant un supplément.

Tous les prix incluent les taxes gouvernementales.

PROGRAMMES BIEN-ÊTRE

DETOX	3 JOURS	5 JOURS	7 JOURS
Wellness Screening avec Consultation Personnalisée (60 mins)	1	1	1
Activité privative : *Entraînement Fitness, Pilates ou Yoga* (60 mins)	2	3	5
Randonnée matinale - *Recharger et réinitialiser votre rythme circadien* (45 mins)	1	2	3
Activité privative : *Meditation ou Respiration* (45 mins)	1	2	2
Massage Detox (90 mins)	1	3	4
Massage Relâchement des Tensions (60 mins)	1	2	3
Purification intestinale yogique (45 mins)	1	1	1
Enveloppement Vitalité aux Algues (60 mins)	1	1	1
Biohack de Renforcement Immunitaire (60 mins)	1	1	1
Cell Gym (45 mins)	1	2	3
Parcours thermal quotidien	√	√	√
Conclusion du programme	1	1	1
Prix par personne	**1,455 CHF**	**2,605 CHF**	**3,510 CHF**
Prix par couple	**2,740 CHF**	**4,895 CHF**	**6,610 CHF**

Nous vous invitons à enrichir votre expérience avec notre cuisine bien-être, en pension complète, moyennant un supplément.

Tous les prix incluent les taxes gouvernementales.

PROGRAMMES BIEN-ÊTRE

SOMMEIL	3 JOURS	5 JOURS	7 JOURS
Wellness Screening avec Consultation Personnalisée (60 mins)	1	1	1
Suivi du sommeil quotidien	√	√	√
Activité privative : *Entraînement Fitness, Pilates ou Yoga* (60 mins)	1	2	3
Activité privative : *Meditation ou Respiration* (45 mins)	2	3	3
Yoga Nidra (45 mins)	1	1	2
Nacelle de Flottaison (30 mins)	1	2	4
Massage Holistique (60 mins)	2	3	2
Biohack de Réinitialisation Mentale (30 mins)	1	2	3
Randonnée matinale - *Recharger et réinitialiser votre rythme circadien* (45 mins)	1	2	2
Cell Gym (45 mins)	1	2	3
Mantra et Création de Mala (60 mins)	1	1	1
Parcours thermal quotidien	√	√	√
Conclusion du programme	1	1	1
Prix par personne	**1,265 CHF**	**1,965 CHF**	**2,320 CHF**
Prix par couple	**2,385 CHF**	**3,695 CHF**	**4,360 CHF**

Nous vous invitons à enrichir votre expérience avec notre cuisine bien-être, en pension complète, moyennant un supplément.

Tous les prix incluent les taxes gouvernementales.

PROGRAMMES BIEN-ÊTRE

REMISE EN FORME	3 JOURS	5 JOURS	7 JOURS
Wellness Screening avec Consultation Personnalisée (60 mins)	1	1	1
Activité privative : *Entraînement Fitness, Pilates ou Yoga* (60 mins)	3	4	5
Activité privative : *Meditation ou Respiration* (45 mins)	3	4	5
Nacelle de Flottaison (30 mins)	1	1	2
Massage de Restauration des Mouvevements (90 mins)	1	2	3
Biohack de Récupération Ultime (30 mins)	1	2	3
Biohack Gestion de la Douleur/Renforcement immunitaire (60 mins)	1	2	3
Cell Gym (45 mins)	1	2	3
Randonnée matinale - *Recharger et réinitialiser votre rythme circadien* (45 mins)	1	2	3
Parcours thermal quotidien	√	√	√
Conclusion du programme	1	1	1
Prix par personne	**1,405 CHF**	**2,200 CHF**	**3,075 CHF**
Prix par couple	**2,805 CHF**	**4,395 CHF**	**6,145 CHF**

Nous vous invitons à enrichir votre expérience avec notre cuisine bien-être, en pension complète, moyennant un supplément.

Tous les prix incluent les taxes gouvernementales.

PROGRAMMES BIEN-ÊTRE

DÉCOUVERTE DU YOGA	3 JOURS	5 JOURS	7 JOURS
Wellness Screening avec Consultation de Yoga Personnalisée (60 mins)	1	1	1
Cours de Yoga Personnalisé (60 mins)	2	5	7
Yoga Nidra (60 mins)	1	1	2
Massage Holistique (60 mins)	1	1	2
Respiration (45 mins)	1	2	3
Meditation Guidée & Voyage Sonore (50 mins)	1	2	3
Cell Gym (45 mins)	1	1	1
Mantra et Création de Mala (60 mins)	1	2	2
Parcours thermal quotidien	√	√	√
Conclusion du programme	1	1	1
Prix par personne	**1,140 CHF**	**1,890 CHF**	**2,695 CHF**
Prix par couple	**2,280 CHF**	**3,775 CHF**	**5,390 CHF**

Nous vous invitons à enrichir votre expérience avec notre cuisine bien-être, en pension complète, moyennant un supplément.

Tous les prix incluent les taxes gouvernementales.

SOINS	DURÉE/MINUTES	PRIX/CHF
SALON DE RÉCUPÉRATION PAR BIOHACKING		
Biohack de Récupération Ultime	30	75
Biohack de Gestion de la Douleur	60	120
Biohack de Renforcement Immunitaire	60	120
Biohack Éclat	30	75
Biohack de Réinitialisation Mentale	30	75
Cell Gym	45	120
Forfait de 3 séances		325
Forfait de 5 séances		530
Forfait de 10 séances		995
D'INSPIRATION LOCALE		
Atelier à l'Alchemy Bar	45	100
Intuitive Skin Alchemy	60/90	250/370
Enveloppement au Chocolat Suisse	60	220
Rituel Corporel Anti-âge	90/120	320/420
Destination Remise en Forme	120	420
BIEN-ÊTRE		
Wellness Screening	60	120
Pass Journée Spa Adulte (Semaine)	Une Journée	155
Pass Journée Spa Adulte (Weekend)	Une Journée	185
Pass Journée Spa Enfant (jusqu'à 8 ans)	Une Journée	80

Tous les prix incluent les taxes gouvernementales.

SOINS	DURÉE/MINUTES	PRIX/CHF
MASSAGES		
Massages Signature Six Senses :		
Deep Tissue/Détox	60/90	250/350
Holistique	60/90	220/310
Massage de Restauration des Mouvements	90	310
Massage femme enceinte	60/90	220/310
Relâchement des Tensions/Massage du Crâne/ Détente des Pieds	30/60	120/220
Massage thérapeutique Feu et Glace	90	310
Compléments aux massages ci-dessus :		
Baume au CBD	-	25
Huile de CBD	-	30
Appareil de Massage à Percussion	15	30
Masque Hydradant par Dr Burgener		40

Tous les prix incluent les taxes gouvernementales.

SOINS	DURÉE/MINUTES	PRIX/CHF

SOINS DU VISAGE

Soin du Visage Avancé aux produits de Dr Burgener Switzerland

Soin du Visage Réparateur à l'Or et au Caviar	90	à partir de 455
Soin du Visage Liftant et Raffermissant au Collagène	90	à partir de 440
Soin du Visage Équilibrant	60	à partir de 270

Menu des Soins du Visage Haute Couture aux produits de Dr Burgener Switzerland

Produits de Soin de la Peau Personnalisés Haute Couture	-	à partir de 4 500
Analyse de la Peau Haute Couture	45	à partir de 1 300
Soins du Visage Haute Couture	120	à partir de 1 100
Analyse des Métaux Lourds et Oligoéléments avec Compléments	-	à partir de 700

Tous les prix incluent les taxes gouvernementales.

SOINS	DURÉE/MINUTES	PRIX/CHF
SOINS DU CORPS		
Exfoliation corporelle	30	120
Enveloppement Vitalité aux Algues	60	220
Rituel Détox aux Sels Suisses	90	320
Renforcez vos soins corporels:		
Masque Réparateur à l'Or		40
Soins des Yeux Contre les Poches et les Cernes		30
RECONNEXION		
Voyage Sonore	60	130
Nacelle de Flottaison	30/60	95/150
Respiration	45	90
Méditation	45	90

Tous les prix incluent les taxes gouvernementales.

SOINS	DURÉE/MINUTES	PRIX/CHF
REMISE EN FORME		
Entraînement Fitness Individuel	60	160
Yoga	60	160
Pilates	60	160
Etirements assistés	60	160
BEAUTÉ		
	30/60	100/170
Manucure	30/90	100/220
Pédicure	30	50
Application de Vernis Semi-Permanent	15/45	50/120
Épilation à la Cire		

Tous les prix incluent les taxes gouvernementales.

SIX SENSES SPA CRANS-MONTANA
T +41 58 806 20 45 E wellness-cransmontana@sixsenses.com
Route des téléphériques 60, 3963 Crans-Montana, Suisse