



Le Spa

Le bien-être au fil de l'Ō



Le spa

Havre de paix et de bien-être. Les différents espaces de bassins aquatiques sont répartis sur plus de 1500 m² pour que votre repos soit total.

Exclusivement à base d'eau thermale naturellement chaude, vous pourrez bénéficier de tous ses bienfaits. Le bien-être par l'eau c'est la promesse de retrouver l'équilibre et l'harmonie du corps et de l'esprit. Notre carte de soins à été pensée dans une démarche holistique globale pour une sensation d'équilibre intérieur durable.

Un accompagnement sur-mesure pour vous permettre une expérience unique et qui mettra tous vos sens en éveil. Une parenthèse essentielle pour vous reconnecter à l'essentiel, vous-même

Pour que notre démarche soit complète, nous avons choisi des marques écoresponsables, Françaises et 100% naturelle. Conquis par notre philosophie les marques, TERRAKÉ et NANSCA nous rejoignent pour un partenariat durable et dans le respect de la nature qui nous entoure.



Signature du bien-être à la française, a toujours été très proche de la nature de manière holistique. De ses débuts intimistes dans l'univers des SPAs qui ont permis à la marque d'explorer la sensorialité naturelle, à l'étude de la nature au niveau biomoléculaire pour en comprendre tous ses aspects, TERRAKÉ est aujourd'hui synonyme d'excellence lorsqu'on parle des trésors que la nature nous offre dans l'univers des soins et de la beauté.

En veille permanente avec la recherche internationale, qu'il s'agisse de protocoles de soins ou de produits anti-âge à la pointe de la biotechnologie moléculaire, TERRAKÉ continue de proposer la quintessence de la nature. Du massage sensoriel aux dernières technologies de rajeunissement professionnelles, ou encore au travers de ses produits de soins, vous trouverez toujours le meilleur de la nature et de la recherche dans un soin TERRAKÉ.



Les Rituels visage

HTP-3 BLAST DE HAUTE TECHNOLOGIE

Grâce à sa machine de Radio-fréquence, combinée aux derniers soins de haute technologie biomoléculaire HTP-3 BLAST, TERRAKÉ propose de bénéficier d'une technologie d'amélioration visible du visage et du décolleté, pour des soins anti-âge, correcteurs du galbe du visage ou pour un effet « bonne mine » immédiat.



TERRAKÉ

Soin anti-âge global

Soin anti-âge global qui agit sur la régénération cellulaire et le relâchement cutané. Une réponse complète aux signes du vieillissement cutanée grâce à l'action renforcée des produits de la gamme HTP-3 BLAST couplée aux effets de la technologie de radiofréquence Terraké.

75 min / 125 €

Soin régénérateur ultime

Ce nouveau protocole de soin anti-âge à l'effet liftant instantané, remodèle les contours du visage lors d'un moment de profonde détente. La peau est repulpée, régénérée et les signes de l'âge traités. Le soin Régénérant Ultime est un moment d'échange privilégié entre le client et la praticienne au sein d'un univers rassurant et confortable.

60 min / 95 € 75 min / 115 €

Soin détoxifiant

Soin détoxifiant pour une peau nettoyée en profondeur, purifiée et nourrie. Idéal pour les citadins dont la peau est soumise aux agressions extérieures comme la pollution.

60 min / 95 € 75 min / 115 €

Soin hydratant

Soin super-hydratant et nourrissant grâce aux produits HTP-3 BLAST, pour une peau régénérée, confortable et intensément hydratée.

60 min / 95 € 75 min / 115 €

Soin Coup d'éclat

Soin « coup d'éclat » pour celles et ceux dont le rythme de vie ne laisse que peu de temps. Retrouvez l'essentiel des bénéfices beauté TERRAKÉ pour une peau plus lumineuse et un teint défatigué.

30 min / 65 €



TERRAKÉ

Rituels corps

Terra Magica

Soin décontractant agissant sur les tensions et les nœuds musculaires pour un bien-être retrouvé. Votre corps est apaisé et détendu.

60 min / 95 €

Eaux Premières

Véritable soin douceur pour relancer les troubles veineux, ce protocole apporte une sensation de légèreté à la silhouette grâce à ses mouvements lissants et drainants.

60 min / 95 €

Soin minceur

Ce soin minceur allie le meilleur des techniques tonifiantes de drainage pour remodeler son corps, relancer la circulation sanguine et lisser les capitons.

60 min / 95 €

Soin relaxant

D'air et de lumière

Massage relaxant et cocooning pour vous offrir un lâcher-prise total en évacuant toute forme de stress.

60 min / 95 € 90 min / 140 €

Gommage corps

Végétal luxuriant

Un soin exfoliant pour permettre de détoxifier, nettoyer et régénérer la peau en profondeur.

45 min / 73 €



Nansca

naturellement
cosmétique



NANSCA, marque locale et familiale, fabriqué en France en Haute-Savoie, vous proposent une gamme de cosmétiques, non toxiques, fabriqués à partir de matières premières naturelles et bio. Des formules courtes aux actifs biologiques puissants et efficaces.

Être à votre écoute est essentiel pour nous.

Nos praticiennes sont formées par Nansca afin de vous proposer des soins haut de gamme, adaptés à vos envies et besoins. Leur expertise leur permet de traiter chaque personne de manière individuelle, en créant des recommandations personnalisées permettant de traiter chaque corps dans sa globalité. Notre objectif est de vous aider à vous sentir bien dans votre peau tous les jours pour une sensation de calme intérieur et une peau radiante de beauté.

Guidée par une philosophie holistique, notre équipe se concentre sur le bien-être global grâce à des produits de soins naturellement efficaces. Des produits formulés par des spécialistes qui protègent la santé et la beauté de la peau à long terme. Des textures somptueuses et des parfums aux propriétés aromatiques transforment la routine beauté quotidienne en un rituel de bien-être.

Rituels visage

Nous savons que vos besoins peuvent-être multiples et variés, nous offrons un large choix de soins Visage, en fonction du temps que vous souhaitez vous accorder.

30 min / 62 € 60 min / 88 € 75 min / 102 € 90 min / 122 €

Rituels corps

Gommage

Ravivez la douceur et l'éclat naturels de votre peau grâce à cet exfoliant formulé à base de Karité, d'Amande et d'Argan pour nourrir intensément la peau et de Poudre de Pépins de Raisins pour éliminer en douceur les cellules mortes et les impuretés. C'est un exfoliant 100% naturel qui aide à retrouver un grain de peau lisse, soyeux et doux.

Hydratation

Application de soin en fonction de votre peau, de vos besoins de vos envies.

Gommage 30 min / 65 €

Gommage et Hydratation 60 min / 95 €

Gommage corps et hydratation + Gommage visage et masque 75 min / 110 €

Nos massages signature Õ

Õ Sérénité

Massage relaxant aux huiles essentielles

En fonction de vos besoins, de votre corps, de vos envies du moment, vos émotions, nous vous proposerons un massage sur-mesure visant à la détente mais avant tout à la connaissance de soi et au retour à l'état naturel de la santé qui circule dans chaque partie de votre corps.

30 min / 68 € 60 min / 95 € 90 min / 140 €

Massage à la bougie

Véritable trésor de volupté, la bougie fond en huile de massage tiède et délicatement parfumée, laissant un incomparable effet satiné sur votre peau. Le massage à la bougie est un massage relaxant alternant des manœuvres douces, enveloppantes et profondes pour soulager les maux physiques et psychologiques.

30 min / 68 € 60 min / 95 € 90 min / 140 €

Massage Abhyanga

C'est une des pratiques les plus anciennes de la médecine traditionnelle ayurvédique. Issu du nord de l'Inde, il se caractérise par des mouvements circulaires amples, enveloppants et réguliers. On lui attribue des vertus qui dépassent le simple effet relaxant d'un massage bien-être. En agissant sur la libre circulation de l'énergie vitale obstruée dans le corps par les toxines, il constitue la pierre angulaire d'un bon équilibre physique, psychique et émotionnel. Il est idéal en cas de fatigue, stress, épuisement ou anxiété.

60 min / 95 €



Nos massages signature Õ

Massage ayurvédique «Õ féminin sacré»

Ce soin se pratique sur le corps entier (corps, dos, tête, visage, ventre) pour nettoyer, régénérer, harmoniser. Ce soin de rééquilibrage énergétique aide les femmes à se reconnecter à leur essence du féminin sacré, à retrouver en elle un espace pour s'accueillir et s'écouter, à sentir et irradier plus de douceur, à se relier à leur lumière et leur singularité.

60 min / 95 €

Massage Õ Pierres chaudes

Les tensions musculaires s'évanouissent et le stress disparaît grâce à l'énergie et à la chaleur des pierres. Laissez-vous aller au rythme de ce modelage englobant et plongez dans un état de relaxation profonde.

60 min / 95 €

Maman Õ Naturel

Modelage spécifique adapté aux futures Mamans avec une huile végétale chaude pour apporter tout le réconfort dont vous avez besoin.

30 min / 68 € 60 min / 95 € 90 min / 140 €



Nos offres additionnelles

Pour plus de lâcher prise complétez vos soins

Un soin balnéothérapie

- Medyjet
- Bain Hydromassant
- Douche au jet
- Kneipp
- Douche massante

20 €

Un Enveloppement Argile

25 €

Une séance de sauna infrarouge

18 €

Une séance de Pressothérapie

20 €



Une pause holistique

Accompagné par notre naturopathe

Un soin holistique, ou une thérapie holistique, consiste à prendre soin de vous, de vous amener à guérir vos maux, quelle que soit l'origine, avec une approche globale.

En fonction de vos besoins, votre temps, vos envies, notre naturopathe vous guidera vers des soins adaptés et personnalisés comme des massages, de l'ostéopathie, de réflexologie, de la balnéothérapie mais aussi de la méditation, du yoga ou autre activité physique...

Pour un simple bilan ou un accompagnement sur la durée, notre équipe de professionnels est à vos côtés pour atteindre vos objectifs.

Réflexologie

Pratique douce et naturelle qui prend en compte l'individu dans sa globalité.

Grace à des points de pressions sur les pieds, elle permet une relaxation profonde, une libération du stress et des tensions, l'élimination des toxines, le renfort des défenses immunitaires et améliore la circulation sanguine et lymphatique.

Notre réflexologue est disponible pour vous tous les jeudi et samedi après-midi.

Réflexologie Aquatique : Séance le mardi matin.

Ostéopathie Aquatique Thermale

Les principes de l'ostéopathie aquatique thermale sont les mêmes que ceux de l'ostéopathie classique.

(sur table). Grâce aux flotteurs ergonomiques au niveau de la nuque et des chevilles, le patient est en apesanteur dans l'eau thermale à environ 35 °C. Juliette Vallier crée ainsi un univers aquatique maternant et sécurisant, qui permet aux patients de se détendre et de lâcher prise.

Le travail en trois dimensions produit un relâchement tissulaire profond ; les résultats sont décuplés et le bien-être thérapeutique optimal !

Renseignements et réservations

Juliette VALLIER : 06 10 70 00 88

www.osteopathe-aquatique-savoie.fr



Hifulift Expert Anti-âge

L'HIFU (High Intensity Focalised Ultrasounds) est la toute nouvelle technologie non-invasive anti-âge, conçue pour remplacer le lifting chirurgical.

Les ultrasons focalisés à haute intensité stimulent la production de collagène en profondeur.

Les premiers résultats sont immédiatement visibles. Ils seront complets après 3 à 6 mois et vont perdurer pendant plus de 2 ans.

L'HIFU est actuellement la seule technique sur le marché de l'esthétique qui permet une telle efficacité contre le relâchement cutané.

Indications de l'Hifulift

- Ovale du visage
- Réduction des rides
- Effet lifting du visage
- Lifting de la ride du lion et du sillon nasogénien
- Réduction du double menton
- Raffermissment du cou
- Réduction des poches sous les yeux
- Raffermissment bras
- Raffermissment cuisses
- Raffermissment ventre
- Raffermissment du fessier

Un soin ciblé et sur mesure, nous vous proposons des formules adaptées à votre besoin pour une efficacité absolue.

Contactez-nous pour votre bilan et pour établir une offre détaillée et complètement personnalisée.



Sauna infra rouge

Le pouvoir de la chaleur s'utilise en médecine depuis la nuit des temps.

Thérapie innovante et exclusive

Bénéfiques pour la santé et totalement naturelles, il s'agit d'ondes dont la fréquence inférieure à celle de la lumière n'est pas visible à l'œil nu. Ces rayons infrarouges pénètrent profondément dans les tissus et réchauffent directement le corps contrairement à un sauna classique avec une chaleur au poêle qui réchauffe l'air environnant. Ceci implique une température moins élevée et permet ainsi de réaliser des séances plus longues. La sudation est alors plus importante, tout comme la purification du corps et de la peau grâce à une élimination des toxines et métaux lourds beaucoup plus intense.

Les bénéfices

CORPS

Les rayons infrarouges stimulent la circulation sanguine, désintoxiquent le corps et boostent le système immunitaire. Ils brûlent ainsi les graisses et aident à agir contre la cellulite. La transpiration abondante permet de réduire le taux de métaux lourds dans le corps et de lutter contre les infections du quotidien.

PEAU

La chaleur infrarouge stimule la production de collagène, le renouvellement cellulaire et la cicatrisation des tissus profonds ce qui améliore la qualité de la peau et aide à lutter contre les imperfections.

BIEN-ÊTRE

La chaleur douce et prolongée de nos saunas infrarouge permet à votre cerveau de libérer des endorphines et de réduire le niveau de cortisol : réel booster d'humeur ! De plus la chaleur infrarouge lutte contre l'inflammation et soulage muscles et articulations engendrant une sensation de bien-être général.

SOMMEIL

Les séances de sauna infrarouge aident le corps et l'esprit à se détendre, les muscles à se régénérer et à lutter efficacement contre le stress favorisant ainsi de meilleures nuits et un sommeil de qualité vraiment réparateur.

1 séance (avec accès à l'espace aqualudique) 49 €
Forfait de 10 séances (avec accès à l'espace aqualudique) 420 €



Nos soins de balnéothérapie

2 Soins au choix : 70 € 3 Soins au choix : 94 € 4 Soins au choix : 124 €

Bain bouillonnant et Hydromassant aux huiles essentielles - 10 min

Immergé dans l’eau thermale, le bouillonnement constant agit sur la microcirculation alors que le bain hydro massant stimule la circulation et tonifie les tissus par des jets le long du corps.

Douche massante - 10 min

Une pluie d’eau tiède effectue un massage par vagues successives de la nuque au bas du dos pour un effet décontracturant et relaxant.

Douche au jet - 10 min

Avec des effets tonifiants, décontracturants et myolaxants, cette douche raffermi et réalise un véritable massage des tissus.

Kneipp - 10 min

Cette douche, localisée au niveau des jambes, stimule la microcirculation cutanée grâce à son

effet « douche écossaise ». Des cycles chauds puis froids laissent une impression de légèreté qui perdure longtemps après le soin.

Medyjet & musicothérapie - 15 min

Habillé, allongez-vous sur la surface douce et agréablement chauffée du Medyjet. Une sélection de massages par jets d’eau sous pression immergés vous sera proposée pour un maximum de détente.

Vous serez accompagné par une séance de musicothérapie qui vous plongera dans une relaxation profonde.

A l’argile pour éliminer les toxines - 20 min

Extraite sur le territoire français, l’argile pure est malaxée avec l’eau thermale pour composer une texture crémeuse. Elle est appliquée à 39° environ.

Les nombreuses vertus de l’argile :

CICATRISER, elle agit avec une efficacité et une rapidité impressionnante.

ELIMINER les toxines et les déchets.

PURIFIER et DETOXINER le système sanguin dans le cadre de carences ou encore d’anémie.

REGULER en apportant des oligo-éléments et en captant les toxines.

SOULAGER les DOULEURS articulaires, musculaires, les tendinites, les entorses, les courbatures et les coups de soleil. L’application locale agit sans délai avec un soulagement immédiat.

REGENERER rapidement la peau.

Pressothérapie - 20 min

Massage veino-lymphatique, pratiquée à l’aide de bottes souples qui émettent une pression et une dépression de manière séquentielle sur chaque partie de la jambe en partant des pieds jusqu’à la hanche afin de relancer la circulation veineuse et lymphatique.

Les séances de pressothérapie sont efficaces pour :

Lutter contre la rétention d’eau ; améliorer le retour veineux et lymphatique ; soulager le phénomène de jambes lourdes ; atténuer la cellulite aqueuse ; chez le sportif, elle permet de chasser le sang chargé en toxines et de soulager la fatigue musculaire.



Nos pauses gourmandes

Dans un cadre Art Déco ou sur les terrasses avec vue sur le parc thermal et la vallée, notre chef vous attend pour vous faire déguster une cuisine raffinée autour des produits du terroir.

Festival de l'Õ

Un menu du jour formule 3 plats au restaurant l'Õ à la bouche + un accès au spa de 2h30

Sous réserve de disponibilité, le midi, sur réservation.
45 € par personne

Õ Délice

Un menu du jour formule 3 plats au restaurant l'Õ à la bouche
+ un accès de 2h30 au spa
+ un soin signature Õ de 60min

Sous réserve de disponibilité, le midi, sur réservation.
109 € par personne



Õ Spa ...100% bien-être

L'eau thermale de la Léchère

Puisée à 205m de profondeur sous le socle rocheux, cette eau millénaire (5 à 10 000) se gorge de minéraux et d'oligo-éléments au cours de son long voyage sous le massif alpin.

Ces eaux sulfatées ont une action antispasmodique sur la douleur rhumatismale et les contractures musculaires.

Le calcium comme le magnésium qu'elle contient agit sur le tonus des tissus musculaires.

Elle recèle de plus quelques précieux oligo-éléments tel que le strontium et le lithium qui ont des effets favorables dans les cas d'anxiété et de troubles du sommeil.

Le Spa Radiana c'est sur plus de 1500m², une succession d'espaces aqualudiques complètement alimentés en eau thermale :

- 1 bassin de relaxation et à contre-courant
- 1 bassin grotte
- 1 bassin à thème
- 2 jacuzzis (intérieur et extérieur)
- 2 saunas
- 2 hammams
- 1 solarium
- 1 salle de sport

Tarifs Semaine

(hors jours fériés) 2h30

- 1 entrée : 25 €
- 10 entrées solos (valable 6 mois) : 225 €

Tarifs week end

(hors jours fériés) 2h30

- 1 entrée : 30 €
- 10 entrées solos : 270 €

*Ouvert tous les jours de 10h à 12h30 et de 13h30 à 20h.
L'accès au Spa est inclus avec tous nos soins visage et corps.*



Les recommandations

Tous nos soins incluent l'accès à l'espace aqualudique pendant 2h30

- Munissez-vous de votre maillot de bain (short maillot de bain accepté), il est obligatoire pour l'accès à la zone humide.
 - N'oubliez pas votre tenue de sport (vêtements + chaussures adaptées). Elle sera obligatoire pour l'accès à la salle de sport.
 - Un peignoir sera fournis.
 - L'utilisation de gant Kessa ou de produit est formellement interdite pour l'usage personnel dans l'enceinte du spa.
 - Si vous annulez ou modifiez vos soins, prévenez minimum 48h à l'avance, à défaut vos soins seront facturés dans leur totalité ou perdus dans le cadre d'un bon cadeau.
 - Toute réservation prise à moins de 48h avant le début du soins, ne pourra être annulée et sera due dans sa totalité.
 - Tout bon cadeau à une date de validité, une fois la date expirée celui-ci ne pourra plus être utilisé, les bons cadeaux sont nominatifs, non remboursable et non échangeable.
 - En cas de retard, la durée de votre soin sera raccourcie afin de ne pas gêner les clients suivants.
- Nous nous réservons le droit d'annuler totalement votre rendez-vous si le retard est considéré comme trop important et la totalité du soin prévu sera facturé.
- Tous nos « massages » sont non médicalisés. Il s'agit de soins de bien-être et ce sont des soins mixtes.
 - Nous nous réservons le droit en tout temps de modifier nos tarifs sans préavis.
 - La durée maximale d'un accès au spa est de 2h30 consécutives, vous ne pouvez pas en sortir et revenir, nous vous rappelons que les plongeurs sont strictement interdits.
 - Nous vous recommandons d'arriver 15 minutes avant l'heure de rendez-vous.
 - Soins autorisés à partir de 14 ans avec autorisation des parents.
 - L'accès au Spa est autorisé dès l'âge de 14 ans accompagné d'un adulte responsable.
 - L'établissement décline toute responsabilité en cas de perte ou vol d'effets personnels.
 - Nous vous demanderons de bien vouloir respecter la quiétude des lieux. Toute attitude contraire aux règles de vie du Spa ou toute attitude déplacée envers les spa praticiennes entrainera l'arrêt des soins et le personnel pourra vous demander de quitter les lieux.

www.lalecherelesbains.com



Spa Ô des Lauzes
309 chemin des marronniers
73260 La Léchère
Réservation :
+33 (0)4 79 22 44 16
spa@lalecherelesbains.com