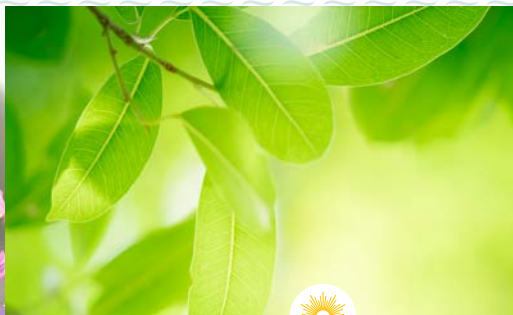


SPA THERMAL
Ō DES LAUZES

LA LÉCHÈRE-LES-BAINS
COMPLEXE THERMAL ET HÔTELIER DES ALPES



À CHAQUE SAISON, SON RITUEL

Le bien-être par l'eau c'est la promesse de retrouver l'équilibre et l'harmonie du corps et de l'esprit.

Réapprendre à vivre avec les saisons, c'est la philosophie de notre spa.

Le printemps est un appel à l'éveil.

L'été reflète la saison de l'abondance.

L'automne revêt les couleurs de la gratitude et de l'introspection. Quant à **l'hiver**, il est la manifestation de la transformation et de l'émergence. Chaque saison porte une intention particulière que vous retrouverez au sein de notre spa thermal, en vous offrant une expérience qui mettra tous vos sens en éveil.



Ö SPA... 100 % BIEN-ÊTRE



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

Cette eau sulfatée a une action anti-spasmodique sur les contractures musculaires. Le calcium comme le magnésium qu'elle contient agissent sur le tonus des tissus.

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

LE SPA Ö DES LAUZES, C'EST :

- 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

SOIT PLUS DE 1500 M² D'ESPACE ET DES BASSINS 100 % EN EAU THERMALE.

Accès spa (2 h)

- En semaine **25 €**
- En week-end et jours fériés **30 €**
- 10 entrées semaine et week-end (valable 12 mois) **225 €**



SOINS D'HYDROTHERAPIE*



BAIN BOUILLONNANT, HYDROMASSANT ET CHROMOTHÉRAPIE

20 €

10 min

En immersion dans l'eau thermale, le bouillonnement constant et l'hydromassant agissent sur la microcirculation et tonifient les tissus.

DOUCHE MASSANTE

20 €

10 min

Une pluie d'eau thermale balayant par vagues successives l'arrière du corps pour un effet décontractant et relaxant.



DOUCHE AU JET

20 €

10 min

Ce soin à l'eau thermale stimule la circulation sanguine, délasse les muscles et détoxifie l'organisme.

DOUCHE KNEIPP

20 €

10 min

Une pluie d'eau thermale localisée au niveau des jambes stimule la microcirculation grâce à une alternance d'eau froide et chaude.

APPLICATION D'ARGILE THERMALE

25 €

20 min

L'argile est malaxée avec l'eau thermale pour composer une texture crémeuse appliquée à 38 °C.

SOINS COMPLÉMENTAIRES*



PRESSOTHÉRAPIE

20 €

20 min

Soin veino-lymphatique, pratiqué à l'aide de bottes souples qui émettent une alternance de compression et dépression sur chaque partie de la jambe donnant la sensation d'un pompage. Un soin idéal pour améliorer le retour veineux, redynamiser la lymphe et pour la récupération après un effort soutenu.

SOIN CRYOGÉNIQUE

48 €

20 min

Grâce à l'association du menthol et du camphre, ce soin rafraîchissant soulage la sensation de jambes lourdes et améliore la microcirculation.



* Entrée spa non comprise

SAUNA INFRAROUGE

18 €

20 min

Les rayons infrarouges pénètrent profondément dans les tissus. La sudation, plus importante que dans un sauna traditionnel, entraîne une intense purification et détoxification de l'organisme.

MEDYJET®

20 €

20 min

Le Medyjet® est un lit à eau massant permettant de détendre en profondeur les tensions musculaires et de procurer une parfaite détente.

SOINS DU VISAGE LA SULTANE DE SABA**

SOIN COUP D'ÉCLAT

72 €

30 min

Un soin express pour retrouver luminosité et hydratation.

Démaquillage, gommage, masque et application d'une crème de jour.



SOIN RÉPARATEUR OU MATIFIANT

102 €

60 min

À l'huile d'argan et à la fleur d'oranger pour régénérer l'épiderme. Pour les peaux sèches.

Démaquillage, gommage, modelage visage, masque et application d'une crème de jour.



À la poudre de riz pour resserrer les pores de la peau et apporter au visage un aspect velouté, lissé et éclairci. Pour les peaux mixtes à tendance grasse.

Démaquillage, gommage, modelage visage, masque et application d'une crème de jour.



SOIN ANTI-ÂGE SUBLIMANT À L'OR

125 €

75 min

Un soin complet du visage alliant l'or 23 carats et l'extrait de caviar à des manœuvres profondes pour régénérer les cellules, tonifier et lifter la peau.

Démaquillage, gommage, modelage visage, masque et application d'une crème de jour.



HIFULIFT EXPERT ANTI-ÂGE

SUR DEVIS

De 30 à 60 min

L'HIFU (High Intensity Focalised Ultra-sounds) est une technologie non-invasive anti-âge.

Des ultrasons focalisés et intenses pour lifter et densifier la peau, stimulant la production de collagène en profondeur.



**Tous nos soins comprennent un accès au spa de 2 heures



SOINS DU CORPS* :

gommages, enveloppements et massages



MASSAGE SÉRÉNITÉ

30 min

68 €

60 min

97 €

90 min

140 €

Manœuvres amples et englobantes procurant un relâchement profond. Bougie ou huile relaxante au choix.

Intensité de la pression : modérée.



MASSAGE DÉCONTRACTANT MUSCULAIRE

97 €

60 min

Mouvements longs et fluides, combinés à des étirements afin de détendre les muscles et d'améliorer la circulation sanguine.

Intensité de la pression : modérée à profonde.



MASSAGE DRAINANT

97 €

60 min

Manœuvres toniques pour redynamiser la circulation sanguine et lymphatique. Application d'un gel cryogène.

Intensité de la pression : tonique et modérée.



MASSAGE AYURVÉDIQUE ABHYANGA

97 €

60 min

Issu de la médecine traditionnelle indienne, ce massage se caractérise par des mouvements circulaires amples pour évacuer des énergies stagnantes et pour réalimenter le corps avec de nouvelles énergies.

Intensité de la pression : légère à modérée.



MASSAGE AYURVÉDIQUE Ô FÉMININ

97 €

60 min

Issu de la médecine traditionnelle indienne, ce massage harmonisant permet de se reconnecter à l'énergie féminine par des manœuvres lentes, douces et réconfortantes. La stimulation de points d'acupression et la pratique de la réflexologie vertébrale offrent un moment d'introspection profonde.

Intensité de la pression : légère et lente.



MASSAGE Ô MAMAN

102 €

60 min

À partir du 4^e mois jusqu'au 8^e mois de grossesse.

Un moment privilégié pour se détendre, relancer la circulation sanguine et apaiser le système nerveux.

Intensité de la pression : légère à modérée.





MASSAGE Ô PIERRES CHAUDES

97€

60 min

La chaleur des pierres de basalte aide les muscles à se détendre.

Intensité de la pression : légère et lente.



MASSAGE AKWATERRA

97€

60 min

Grâce à leur forme, la chaleur des po-chons en céramique se diffuse lentement et profondément aidant les muscles à se détendre.

Intensité de la pression : légère et lente.



GOMMAGE ET MASSAGE

97€

60 min

Gommage parfait pour retrouver une peau douce, lisse et raffermie.

- **Pour les peaux fragiles et sèches :** une exfoliation douce à base de noyau d'abricot et d'amande combinée au jus d'aloë vera, d'huiles de macadamia, de jojoba et d'amande douce.
- **Pour les peaux mixtes :** une exfoliation profonde à base de sucre associée à l'huile de macadamia, huile de jojoba et l'huile d'amande douce.



GOMMAGE AU SAVON NOIR

48€

30 min

Associé à l'action du gant kessa traditionnel, le savon noir, pâte d'olive onctueuse et émolliente, exfolie et purifie en profondeur.



* Tous nos soins comprennent un accès au spa de 2 heures

ENVELOPPEMENT À L'ARGILE THERMALE

35 €

20 min

Appliquée chaude, elle permet d'éliminer les toxines et de détendre les tensions musculaires.



ENVELOPPEMENT AUX 3 THÉS

35 €

20 min

Cet enveloppement, réhydraté à l'eau thermale, est riche en tanins antioxydants, contribuant à la régénération cellulaire et à l'élimination des toxines.



ENVELOPPEMENT PIMENT CACAO

35 €

20 min

Cet enveloppement au cacao contient des perles de magnésium qui libèrent une chaleur décontractante dès l'application de l'enveloppement sur le corps. Les arômes stimulent la production d'endorphines pour favoriser la décontraction musculaire.



PAUSES BIEN-ÊTRE*

forfait en demi-journée



100 % CORPS

95 €

70 min

- 1 séance de sauna infrarouge 20 min
- 1 gommage green spa 20 min
- 1 enveloppement aux 3 thés 20 min
- 1 hydratation du corps 10 min

BALNÉO ET MASSAGE

85 €

60 min

- 1 bain bouillonnant, hydromassant et chromothérapie 10 min
- 1 enveloppement argile, 3 thés ou piment cacao 20 min
- 1 massage sur mesure 30 min



100 % BALNÉO

79 €

40 min

- 1 bain bouillonnant, hydromassant et chromothérapie 10 min
- 1 douche thermique au choix : massante ou au jet 10 min
- 1 enveloppement argile ou 3 thés 20 min

DÉCOUVERTE

85 €

60 min

- 1 bain bouillonnant, hydromassant et chromothérapie 10 min
- 1 Medyjet® 20 min
- 1 soin visage coup d'éclat 30 min

MASSAGE ET SOIN VISAGE 97 €

60 min

- 1 massage du corps 30 min
- 1 soin du visage 30 min



JAMBES LÉGÈRES

79 €

40 min

- 1 douche Kneipp 10 min
- 1 douche au jet 10 min
- 1 séance de pressothérapie ou un soin cryogénique 20 min

SPÉCIAL DOS

95 €

80 min

- 1 bain bouillonnant, hydromassant et chromothérapie 10 min
- 1 séance de sauna infrarouge 20 min
- 1 enveloppement argile 20 min
- 1 massage sur mesure 30 min



RITUELS DE SAISON

RIEN QUE POUR SOI 125 €

100 min

- 1 séance de sauna infrarouge 20 min
- 1 enveloppement aux 3 thés ou au piment cacao 20 min
- 1 massage Akwaterra ou pierres chaudes ou bougie 60 min



ÉQUILIBRE ET DÉTOX 125 €

100 min

- 1 gommage au savon noir 20 min
- 1 enveloppement aux 3 thés 20 min
- 1 massage sérénité ou décontractant musculaire 60 min



* Tous nos forfaits comprennent un accès au spa de 2 heures

FORMULES DE L'Ō*



FESTIVAL DE L'Ō

47€

- Menu 3 plats au restaurant l'Ō à la Bouche
- Accès de 2 heures au spa thermal

Ō DÉLICE

109€

- Menu 3 plats au restaurant l'Ō à la Bouche
- 1 massage au choix 60 min
- Accès de 2 heures au spa thermal



* Nos formules sont disponibles du lundi au vendredi midi uniquement

HALTES BIEN-ÊTRE**



DÉCOUVERTE THERMALE

120€

2 jours ~ 3 soins

- 1 bain bouillonnant, hydromassant et chromothérapie 10 min
- 1 massage sur mesure 30 min
- Douche massante 10 min

**Tarif avec hébergement
à partir de 159 € /pers.¹**

LA SPORTIVE

2 jours ~ 3 soins

- 1 séance de sauna infrarouge 20 min
- 1 enveloppement argile ou piment cacao 20 min
- 1 Medyjet® 20 min

**Tarif avec hébergement
à partir de 139 € /pers.¹**

TRIO ZEN

243€

3 jours ~ 9 soins

- 2 bains bouillonnants, hydromassants et chromothérapie 10 min
- 1 séance de sauna infrarouge 20 min
- 2 massages sur mesure 30 min
- 1 gommage du corps 20 min
- 1 douche au jet 10 min
- 1 Medyjet® 20 min
- 1 soin visage 30 min

**Tarif avec hébergement
à partir de 319 € /pers.²**

** Toutes nos haltes comprennent un accès au spa de 2 heures par jour de soin

1) Tarif basse saison sur la base d'une chambre double, 1 nuit petit déjeuner inclus

2) Tarif basse saison sur la base d'une chambre double, 2 nuits petits déjeuners inclus



MINI-CURES***



LAUZES EXPÉRIENCE

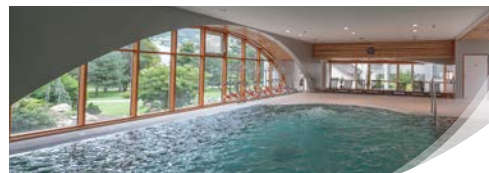
345 €

5 jours ~ 10 soins

- 1 séance de sauna infrarouge 20 min
- 2 bains bouillonnants, hydromassants et chromothérapie 10 min
- 1 massage sur mesure 30 min
- 1 douche thermale au choix 10 min
- 1 gommage corps 30 min
- 1 enveloppement aux 3 thés 20 min et 1 enveloppement argile 20 min
- 1 Medyjet® 20 min
- 1 soin visage 30 min ou 2 soins de balnéothérapie au choix

Tarif avec hébergement

à partir de 499 € /pers.³



*** Toutes nos minis cures comprennent un accès au spa de 2 heures

3) Tarif basse saison sur la base d'une chambre double, 6 nuits petits déjeuners inclus

Õ DES LAUZES

345 €

5 jours ~ 20 soins

- 3 bains bouillonnants, hydromassants et chromothérapie 10 min
- 3 séances de sauna infrarouge 15 min
- 3 enveloppements argile thermique 20 min
- 3 Medyjet® 20 min
- 2 douches Kneipp 10 min
- 2 douches massantes 10 min
- 2 douches au jet 10 min
- 1 gommage et modelage corps 60 min
- 1 séance de pressothérapie 20 min

Tarif avec hébergement

à partir de 499 € /pers.³

SPÉCIALE JAMBES LÉGÈRES 345 €

5 jours ~ 12 soins

- 3 douches au jet 10 min
- 1 séances de pressothérapie 20 min
- 1 séance de soin cryogénique 20 min
- 5 douches Kneipp 10 min
- 1 massage sur mesure ou 1 soin visage 30 min
- 1 massage drainant 60 min

Tarif avec hébergement

à partir de 499 € /pers.³

Fondé en 1930, notre hôtel se situe au cœur d'un parc arboré de 10 hectares. L'établissement allie le charme de l'architecture Art déco à un confort moderne, offrant un cadre idéal pour des séjours bien-être.



MODALITÉS PRATIQUES



- Munissez-vous de votre maillot de bain et/ou de votre tenue de sport (vêtements + chaussures adaptées).
- Peignoir et serviette non fournis. Location de peignoir 5 € par personne.
- L'utilisation de gant gommant ou de produit est formellement interdite dans l'enceinte du spa.
- Nous vous recommandons d'arriver 15 minutes avant l'heure de rendez-vous des soins.
- En cas de retard, la durée de votre soin sera écourtée du même temps. Si ce retard est trop important, nous nous réservons le droit d'annuler totalement votre rendez-vous. CGV disponibles sur notre site internet.
- Nos massages sont non médicalisés.
- L'accès au spa est autorisé dès l'âge de 14 ans accompagné d'un adulte responsable.
- L'ordre des soins est présenté à titre indicatif.
- Tarif valable à compter du 1^{er} décembre 2024.

HORAIRES ET RÉSERVATIONS



Du lundi au samedi de 10h00 à 20h00
Le dimanche de 10h00 à 18h00



04 79 22 44 16



spa@lalecherelesbains.com

spa-o-des-lauzes.com