



Guide bien-être

Home away from home


GOLFHOTEL
LES HAUTS DE GSTAAD & SPA

Bienvenue dans l'espace Wellness du Golfhotel Les Hauts de Gstaad & SPA

Notre SPA est un paradis pour les amateurs de wellness. Il s'étend sur une superficie de 1 000 m². L'accès et l'utilisation de toutes les installations telles que la piscine couverte, l'espace sauna, le sauna textile et la salle de fitness sont inclus dans le prix de votre chambre.

Réservation

Pour profiter pleinement des bienfaits d'un soin wellness, nous vous recommandons de réserver vos rendez-vous à l'avance, de chez vous. Notre équipe du SPA ainsi que notre personnel de réception se feront un plaisir de satisfaire vos demandes et de vous conseiller sur notre vaste gamme. Bien entendu, vous pourrez également réserver un soin pendant votre séjour, en fonction des disponibilités.

Annulation

Nous attirons votre attention sur le fait que les réservations qui ne seront pas annulées au moins 24 heures avant le soin devront être facturées à 100 %. Il en va de même si vous ne vous présentez pas au rendez-vous pré-réservé.

Soins

Prenez le temps de vous détendre. Nous vous conseillons de faire un tour dans l'un de nos saunas avant votre massage. Des muscles chauds tirent meilleur parti du massage. Évitez les repas copieux et les boissons alcoolisées avant les soins. Buvez suffisamment de thé ou d'eau, avant et après les soins. Dans le salon avec cheminée de l'espace Wellness, vous trouverez une colonne d'eau potable, froide et chaude, plate et gazeuse. Vous pouvez également vous y préparer du thé. Reposez-vous après chaque soin et évitez de pratiquer des activités immédiatement après les soins.

Nous vous recommandons de venir à votre séance de massage en peignoir et vous demandons de porter un slip. On vous couvrira toujours d'une serviette. La plupart des massages, gommages et enveloppements sont des soins pratiqués sans vêtements. Pour les massages qui sont effectués habillé et pour les soins de beauté, nous vous recommandons de porter des vêtements confortables.

N'hésitez pas à informer le personnel du SPA de vos souhaits et de vos éventuelles réclamations. Notre équipe spécialement formée s'efforcera de vous donner satisfaction et se réserve le droit d'effectuer un diagnostic général de votre état de santé et de votre peau.

Nous vous demandons de respecter les autres clients et de laisser votre téléphone portable dans votre chambre ou de le mettre en mode silencieux. Il est interdit de prendre des photos dans l'espace Wellness.

Enfants

Les enfants sont autorisés à utiliser le sauna textile, mais les moins de 12 ans ne sont pas autorisés dans l'espace sauna naturiste. Les enfants de 12 ans et plus peuvent accéder à la zone naturiste s'ils sont accompagnés d'un adulte. Les enfants jusqu'à 10 ans doivent être accompagnés d'un adulte dans la piscine couverte.

Nous vous attendons avec impatience !

Votre équipe SPA
Maria, Sri, Marine et Nikoletta

Sauna

Notre espace sauna est ouvert pour vous tous les jours. Veuillez noter les horaires d'ouverture affichés à l'entrée. En cas de mauvais temps, l'espace sauna ouvrira plus tôt.

Veuillez TOUJOURS placer une serviette éponge sur les bancs en bois des différents saunas. Vous trouverez des serviettes à votre disposition dans le panier Wellness de votre chambre ou dans l'espace sauna.

Au sauna, la circulation du corps est stimulée par l'alternance du chaud et du froid. Les séances de sauna renforcent en outre les défenses de l'organisme et le système immunitaire. La peau est mieux irriguée par la circulation, les muscles se relâchent et les courbatures induites par l'effort s'atténuent.

Après chaque séance de sauna, vous devez vous accorder au moins 15 minutes de repos avant de renouveler la séance. Buvez suffisamment d'eau ou de thé avant et après la séance de sauna.

Zone sans textile / Espace naturiste

Sauna finlandais à 90 °C

Sauna haute température avec une humidité de 10 %. La chaleur sèche ouvre les pores de la peau et détoxifie le corps.

Sauna au foin à 70 °C

Vous transpirez par une chaleur et une humidité agréable, dans une atmosphère de refuge alpin.

Sauna aux fleurs et aux herbes à 55 °C

Une transpiration douce et des parfums rafraîchissants stimulent le métabolisme.

Bain de vapeur à 45 °C

Une séance de bain de vapeur hydrate les voies respiratoires, soulage le rhume, active la circulation sanguine et accélère le métabolisme.

Fontaine glacée

Rafraîchissez-vous à la fontaine glacée après votre séance de sauna.

Zone textile

Sauna textile à 80 °C

Une transpiration confortable en vêtements – également ouvert aux enfants.

Bains

Piscine couverte

L'eau de notre piscine couverte est à une température de 28 °C, idéale pour nager. Elle vous est accessible tous les jours de 7 h à 21 h. Veuillez prendre une douche avant de vous baigner.

Bains Wellness dans le jacuzzi

Bain traitant à remous, avec divers additifs de bain. Revigorant, régénérant ou apaisant, vous choisissez en fonction de vos besoins personnels.

Durée 25 minutes 55,00 CHF

Bain en couple dans le grand jacuzzi 30 minutes 80,00 CHF

Gommage complet du corps

Le corps est massé avec une légère pression et les cellules cutanées kératinisées et mortes sont éliminées de la surface de la peau. Après un gommage, la peau est particulièrement douce et les pores se dilatent pour une absorption optimale des produits de soin.

Durée 30 minutes 70,00 CHF

Enveloppements complets du corps

Les enveloppements complets du corps nourrissent et revitalisent la peau pour qu'elle retrouve son éclat. Avant le soin, vous choisissez l'enveloppement idéal en fonction de vos besoins. Après une douche nettoyante, une crème nourrissante vous sera appliquée.

Durée 45 minutes 85,00 CHF

Combinaison gommage complet du corps et enveloppement

Durée 70 minutes 145 CHF

Anticellulite

Soin corporel intensif combinant gommage exfoliant, masque détoxifiant et massage detox ciblé pour aider à réduire l'apparence de la cellulite et améliorer le teint.

Durée 120 minutes 230,00 CHF

Massages

Un massage est particulièrement apaisant et détend les muscles. Les différents massages sont décrits plus en détail ci-dessous.

Massages classiques

Massage partiel (dos ou jambes) ♣	25 minutes	65,00	CHF
Massage complet du corps	50 minutes	110,00	CHF
Massage complet du corps Deluxe	70 minutes	150,00	CHF
Massage sportif (jambes et dos)	50 minutes	115,00	CHF
Massage sportif (intensif – tout corps)	70 minutes	150.00	CHF
Massage de la tête anti-stress ♣	30 minutes	70,00	CHF

Massages spéciaux – essayez quelque chose de différent

Massage aux pierres chaudes	80 minutes	160,00	CHF
Réflexologie plantaire ♣	50 minutes	115,00	CHF
Lomi Lomi « Temple Style »	80 minutes	155,00	CHF
Massage tamponné aux herbes	60 minutes	140,00	CHF
Ayurveda Abhyanga ♣	70 minutes	150,00	CHF
Massage à la bougie	50 minutes	125,00	CHF
Drainage lymphatique	70 minutes	150,00	CHF
Massage prénatal	70 minutes	150.00	CHF

Les massages marqués d'un ♣ conviennent aux femmes enceintes du 4e au 8e mois. Merci de nous en informer lors de la réservation.

Massage de la tête anti-stress

Massage doux de la tête et du visage. Efficace contre les migraines, les maux de tête, l'agitation intérieure et le stress.

Durée env. 30 minutes 70,00 CHF

Massage sportif

Les massages sportifs se concentrent sur les muscles. Grâce à une combinaison de techniques, de pressions profondes, d'étirements et de points trigger, la circulation sanguine est améliorée et les courbatures sont réduites. Ils favorisent une récupération plus rapide après une activité sportive. Durée : 50 ou 70 minutes CHF 115.00 / 150.00

Massage aux pierres chaudes

La fascinante association du massage, de l'aromathérapie et du soin énergétique. Ces thérapies étaient déjà utilisées par les peuples indigènes d'Asie et d'Amérique. Le corps et l'esprit retrouvent une harmonie. Les pierres chaudes de nos ruisseaux de montagne, huilées, glissent sur le corps et dénouent les tensions profondes. Vous retrouvez harmonie et équilibre.

Durée 80 minutes 160,00 CHF

Réflexologie plantaire

Ce massage spécial des pieds stimule l'ensemble des organes et des parties du corps. Les pieds permettent au thérapeute averti de déceler des vulnérabilités. Avec des manipulations spéciales, il supprime les blocages et soulage les tensions. La thérapie de réflexologie plantaire mobilise les pouvoirs régénératifs et d'auto-guérison présents dans le corps humain. Dans la version Deluxe, les mains sont également incluses. Nos thérapeutes se feront un plaisir de vous conseiller.

Durée 50 minutes 115,00 CHF

Lomi Lomi « Temple Style »

Ce massage énergétique par effleurage est effectué avec de l'huile sur une belle musique mélodique. Des éléments dynamiques et profonds, tendres et méditatifs se succèdent pour permettre votre remise en forme. La durée prévue pour le soin comprend 10 minutes de temps de repos.

Durée : 80 minutes 155,00 CHF

Massage tamponné aux herbes

Le massage tamponné aux herbes trouve ses origines en Asie. Le corps est massé avec une abondante quantité d'huile de haute qualité et des tampons d'herbes chaudes. La chaleur pénètre dans les couches profondes de la peau, à laquelle elle confère une élasticité particulière, stimulant en outre le métabolisme. Grâce à l'activation des méridiens, le corps retrouve son harmonie. Venez découvrir cette technique de massage aux effets totalement relaxants.

Durée : 60 minutes 140 CHF

Ayurveda Abhyanga

Le massage ayurvédique complet du corps est le roi des massages à l'huile dans l'Ayurveda. Il permet au corps de retrouver douceur et souplesse, avec un regain de vitalité et de fraîcheur. Un sentiment indescriptible de plénitude survient lorsque chaque centimètre de peau est aspergé d'huile tiède avant un massage effectué par des mains douces et sensibles. La technique de massage Abhyanga contribue à un nettoyage en profondeur permettant l'évacuation des toxines, et à une détente bienfaisante.

Durée : 70 minutes 150 CHF

Massage à la bougie

Du fait de la chaleur de la cire et de la stimulation de la circulation sanguine, les ingrédients contenus dans la cire sont absorbés très rapidement par la peau et produisent ainsi leur plein effet. La peau est revitalisée et particulièrement bien hydratée. Les extraits naturels et les nutriments favorisent la détente, apportent de l'énergie et renforcent le sentiment de bien-être.

Durée 50 minutes 125,00 CHF

Drainage lymphatique

Le drainage lymphatique agit sur notre système lymphatique. Il est utilisé pour éliminer les toxines et les déchets de notre corps ainsi que l'excès de liquide tissulaire. En cas de troubles du système lymphatique, une rétention d'eau et un œdème peuvent se former. La technique d'effleurage du drainage lymphatique stimule le système lymphatique et conduit ainsi au drainage.

Durée 70 minutes 150 CHF

Massage prénatal entre le 4e et le 8e mois de grossesse

Un massage doux et apaisant, spécialement conçu pour les futures mamans. Il est recommandé entre le 4e et le 8e mois de grossesse. Il aide à soulager les tensions dans le dos et les jambes, réduit le stress et favorise le bien-être général pendant la grossesse.

Durée : 70 minutes CHF 150.00

Expériences Wellness

ALGAE - Thalassothérapie celtique

C'est toute la force concentrée de la mer, qui mobilise le métabolisme et raffermi la peau grâce à de nombreux minéraux, oligo-éléments et vitamines indispensables. Le rituel commence par un bain cristallin, suivi d'un gommage rafraîchissant qui donne une grande souplesse à votre peau.

Un masque vous est ensuite appliqué sur le corps tout entier, et, dans notre softpack, vous amène à l'apaisement. Pour finir, votre peau se laisse choyer par une émulsion de soin apaisante.

Durée 90 minutes 180,00 CHF

GREEN TEE - Cérémonie du thé japonaise

Le thé vert renferme un pur élixir de vie. Avec ce rituel Wellness rajeunissant et vivifiant, vous renforcez votre bien-être. Vous profitez pour commencer d'un nettoyage corporel revigorant avec un gel douche rafraîchissant. Vos pores sont ensuite épanouis par un gommage, puis vous profitez d'un court massage apaisant. Vous vous reposez ensuite pendant 20 minutes avec un masque du corps tout entier, et enfin votre peau retrouve son hydratation grâce à une lotion corporelle rafraîchissante.

Durée 90 minutes 180,00 CHF

GRAPE - Vinothérapie

Le vin recèle une certaine beauté. Les raisins charnus sont également un plaisir pour la peau. Ce rituel Wellness contient des substances anti-âges qui rendent la peau plus ferme et plus souple. Il est revitalisant, stimulant, rajeunissant. Le soin commence par un nettoyage corporel. La peau est ensuite massée avec un gommage. Ce court massage est complété par une huile de massage rafraîchissante au citron, puis un masque revigorant à base d'extraits de raisin est appliqué sur le corps tout entier. Après un temps de pose de 20 minutes, un gel aromatique vivifiant vient tonifier votre peau.

Durée 90 minutes 180,00 CHF

Tropicai - La détente exotique pour le corps et le visage

Ce rituel vous drolote des pieds au visage avec des produits naturels de coco. L'odeur du coco vous fait rêver de la mer. Vous choisissez entre 3 différentes huiles votre huile qui vous accompagne pendant tout le traitement. Pour commencer un peeling aux noix de coco râpé et l'huile tiède ouvrent les pores de votre peau. Ensuite une crème au coco nettoie votre visage et un peeling au coco est appliqué. Si vous désirez aussi les cheveux obtiennent un masque au coco. Tout à la fin un massage relaxant vous détend.

Durée 90 minutes CHF 180.00

Suite romantique pour couples

Offrez-vous un programme de soins romantiques à deux.

Tout d'abord, profitez d'un bain dans le grand jacuzzi et portez un toast à un soin relaxant, avec un verre de Prosecco et des fruits frais. Ensuite, nous vous offrons un gommage du corps tout entier et un massage relaxant de 50 minutes.

Durée 130 minutes 380,00 CHF pour 2 personnes, Prosecco inclus

Soins du visage

Beauty Express 30 minutes

Ce court soin du visage permet de purifier votre peau en douceur avec un lait nettoyant, puis de la réveiller avec un gommage. Le soin culmine avec un massage du visage pour votre parfaite détente.

70,00 CHF

Beauty Standard 60 minutes

Votre peau est nettoyée avant de bénéficier d'un gommage. Un petit nettoyage est ensuite effectué et les sourcils sont corrigés. Vous avez ensuite le choix entre le soin de beauté avec masque facial ou le soin de relaxation avec massage relaxant.

120,00 CHF

Beauty Classic 90 minutes

La peau est nettoyée, gommée, purifiée et les sourcils sont corrigés. Vous profitez ensuite d'un massage du visage et d'un masque adapté à votre type de peau. Ce soin comprend un léger maquillage de jour après le soin final.

180,00 CHF

Beauty Deluxe 120 minutes

C'est le soin du visage relaxant : nous commençons par un massage aromatique de la nuque. La peau est ensuite nettoyée et soumise à un gommage clarifiant. Après le nettoyage et une correction des sourcils, votre visage se laissera choyer par une ampoule spécialement sélectionnée pour vos besoins cutanés. Si vous le souhaitez, vos cils peuvent être teints. Le massage qui suit vous détendra intégralement. Pendant le masque facial, vos mains et vos bras reçoivent une attention particulière. Ce traitement inclut également des soins intensifs appliqués à vos yeux et vos lèvres. Ce soin comprend un léger maquillage de jour après le soin final.

240,00 CHF

Compléments aux soins du visage

En plus de vos soins du visage, vous pouvez réserver les deux soins suivants. **Veillez noter que ces modules ne peuvent être réservés qu'avec un soin du visage. Ces deux soins complémentaires sont déjà inclus dans le soin Beauty Deluxe de 120 minutes.**

Anti-rides / anti-poches

Les rides et ridules du contour des yeux sont atténuées grâce à des ingrédients actifs et à un massage spécial. Ce soin a un effet rafraîchissant, décongestionnant et raffermissant. Une bonne séance de relaxation pour les yeux fatigués.

Durée 15 minutes 25,00 CHF

Lèvres

Les lèvres sensibles sont constamment exposées aux influences extérieures. Ce module pour les lèvres a été développé pour traiter et prendre un soin particulier de la délicate zone des lèvres.

Durée 15 minutes 25,00 CHF

Beauty à la Carte :

Manicure :

Choisissez entre vernis ou gel semi-permanent

Limage avec vernis	60,00	CHF	30 minutes
Manicure classique sans vernis	90,00	CHF	60 minutes
Manicure classique avec vernis	110,00	CHF	70 minutes
French Manicure	120,00	CHF	80 minutes
Démontage du gel semi-permanent	60,00	CHF	30 minutes

Pedicure :

Pédicure sans vernis	80,00	CHF	50 minutes
Pédicure avec vernis ou French	110,00	CHF	70 minutes

Visage :

Épilation des sourcils	40,00	CHF	20 minutes
Teinture des sourcils et des cils	65,00	CHF	30 minutes
Teinture des sourcils	30,00	CHF	15 minutes
Teinture des cils	40,00	CHF	20 minutes

Épilation à la cire :

Épilation lèvre supérieure / menton	30,00	CHF	15 minutes
Épilation des jambes, intégrale	100,00	CHF	50 minutes
Épilation des jambes intégrale, maillot incl.	120,00	CHF	60 minutes
Épilation demi-jambes	60,00	CHF	30 minutes
Épilation maillot	60,00	CHF	30 minutes
Épilation des aisselles	40,00	CHF	20 minutes

Épilation du dos hommes :

Faible pilosité	60,00	CHF	30 minutes
Forte pilosité	120,00	CHF	60 minutes

Épilation du torse hommes :

Faible pilosité	60,00	CHF	30 minutes
Forte pilosité	120,00	CHF	60 minutes

Soins pour enfants jusqu'à 14 ans

Soin du visage Cendrillon

Comprend un masque facial, suivi d'un massage du visage, et la pose d'une petite tresse dans les cheveux.

Durée 40 minutes 70,00 CHF

Massage Dino

Massage bienfaisant du dos

Durée 20 minutes 40,00 CHF

Massage Smilie

Massage bienfaisant de la tête

Durée 20 minutes 40,00 CHF

Combinaison Paradis du chocolat

Gommage au chocolat avec petit massage du dos, suivi d'un bain de lait et d'une surprise chocolatée

Durée 50 minutes 100,00 CHF

Volcan bouillonnant

Le jacuzzi relaxant pour les enfants

Durée 20 minutes 40,00 CHF