

SPA^{des} ALPES

RITUELS ET SOINS À LA CARTE



ÉTÉ 2021

«LES ATELIERS DE LAETITIA»

Balade-Conférence sur les Minéraux «Entre Histoire et Energie»

Une jolie boucle pédestre de l'Altiport vers le site archéologique de Brandes. Une Méditation minérale sur site vous sera proposée.

Durée 3h - Maximum 8 personnes - à partir de 60€

Voyage Minéral : Quête spirituelle guidée par les minéraux

Laëticia vous accompagne et vous guide dans un cadre sécurisant ; découvrez votre propre profondeur et intériorité.

Durée 2h - Maximum 4 personnes - à partir de 120€

Conférence Lithothérapie : Comment la Pierre me guérit ?

Comprendre les minéraux de l'Oisans - La pierre porteuse de mémoire. Sentir et ressentir la connexion minérale.

Durée 2h - Maximum 10 personnes - à partir de 60€

** Durée à titre indicatif - Peut varier en fonction des conditions météorologique.*

YOGA'N SPA

L'alchimie du Yoga et du SPA pour votre plus grand bien-être :

- 1h de Yoga dynamique avec des mouvements continus permettant d'équilibrer la force, la souplesse et le mental

*Séance en terrasse extérieure**

-Après la séance : Accès à la piscine extérieure chauffée et au jacuzzi puis 30 minutes de relaxation au bassin sensoriel.



Spécial Yogi des Alpes

-10%

Pour toute réservation de Yoga'N Spa, bénéficiez de 10% de remise sur tous nos soins à la carte.

Tarif : 40€ (35€ pour les résidents de l'hôtel)

Séance le Lundi à 10h30 et le Jeudi à 17h.

Rendez-vous au SPA des Alpes - Possibilité de privatisation sur réservation.

YOGA DU RIRE

25€

Venez vous offrir un moment de bien-être en profitant des bienfaits du rire. Le rire est un outil de réparation du stress, il engendre la sécrétion d'hormones qui font du bien.

Son déclenchement sera volontaire et intentionnel pour commencer. Le rire est lié à la respiration et vous demande d'être connecté à l'Ici et Maintenant.

Prenez le chemin de la bonne humeur & de la joie de vivre.

Séance de 40 minutes à 1h - 5 participants minimum

RITUEL DU LEVER

30€

Pour démarrer la journée du bon pied et de bonne humeur.

- Boisson de réveil (pour une réhydratation matinale)
- Réveil musculaire et dérouillage du corps
- Méditation guidée courte
- Rire du jour

Durée 20 minutes

RITUEL DU COUCHER 30€

Pour favoriser un sommeil réparateur et une douce nuit.

- Voyage sonore aux bols tibétains
- Bouillotte chaude
- Massage des pieds, du cuir chevelu ou/et du ventre
- Tisane de plantes et huiles essentielles
- Relaxation guidée courte

Durée 20 minutes

