

# La Carte des Soins







# Sommaire

## Biologique Recherche

Les Soins du Visage | Page 5

Les Soins du Corps | Page 6

## Hormeta

Les Soins du Visage | Page 8

Le Rituel “Signature” Aïda | Page 9

Les Massages sur mesure | Page 10

Les Massages Sportifs, Gommages et Enveloppements | Page 11

## AlpinGlow Therapy

thérapie par la lumière rouge - AlpinGlow | Page 12

## Soins Esthétiques | Spa | Pilates

Les Soins Mains et Pieds | Page 13

Nos accès Spa & Expériences | Page 14

Nos retraites Pilates | Page 15



# Ressentez

Prenez le temps de ressentir pleinement, de ralentir, et laissez votre corps vous guider vers une détente absolue.

À Aïda Hôtel & Spa, nous mettons à votre disposition une équipe de thérapeutes expérimentés, dédiés à vous offrir des moments inoubliables de relaxation et de ressourcement, dans un écrin de sérénité et de luxe.

Notre espace bien-être de 300 m<sup>2</sup> comprend un espace intérieur raffiné, avec une piscine chauffée, un jacuzzi, un hammam, un sauna, et un espace de repos pour une relaxation complète. Pour ceux qui souhaitent maintenir leur vitalité, un centre de fitness moderne est également à votre disposition.





# Biologique RECHERCHE

Depuis la fin des années 1970, Biologique Recherche a redéfini les soins de la peau grâce au partenariat visionnaire du biologiste Yvan Allouche et de la physiothérapeute Josette Allouche.

Leur mission : combiner de multiples approches scientifiques de la peau pour une compréhension plus profonde de sa nature en constante évolution.

Ce qui a commencé comme un laboratoire sur mesure pour les professionnels insatisfaits des options conventionnelles est devenu un leader mondial des soins de la peau transformateurs.





# Les soins du visage

## Soin visage Lift CVS

Un soin exfoliant et liftant associé à des techniques de massage pour les Instants de Peau© matures. La peau est lissée, tonifiée et affinée. Renouvelle votre peau et raffermi votre visage

1h30 | CHF. 290.-

## Soin Seconde Peau

Une première mondiale dans la cosmétique professionnelle, ce soin régénérant et liftant conçu à partir de patchs électrotissés à 80% d'acide hyaluronique de grade pharmaceutique pour les Instants de Peau© matures marqués par les signes de l'âge.

1h00 | CHF. 370.-







# Les soins du corps

## Soin du corps Lift CVS

Utilisation de poudre de bambou pour exfolier et d'extraits d'acide hyaluronique, d'algues rouges et de soie pour hydrater, lisser, lifter et raffermir grâce aux techniques uniques Lift CVS Booster. Votre peau est lumineuse, ferme et tonique.

1h30 | CHF. 290.-

## Soin Jambes Légères

Ce massage de récupération stimulera votre circulation avec une action drainante et décongestionnante. Il vous fera vous sentir plus léger et rafraîchi.

00h30 | CHF. 150.-







L'histoire de cette marque prestigieuse commence sur les hauteurs du Lac Léman.

En 1949, Maurice Chaponnier, chimiste, herboriste et chercheur, étudie les bienfaits de l'oligothérapie. Lors de ses recherches, il met en évidence l'incroyable pouvoir des oligoéléments sur l'organisme et plus spécifiquement sur la peau.

Pionnier dans son domaine, il a alors l'idée de les introduire dans des produits de soin cosmétiques, et fonde les Laboratoires HORMETA.

Des soins anti-âge d'exception s'inspirant du prestige d'ingrédients rares et précieux, issus de la nature suisse.





## Les Soins Visage sur-mesure

Un soin personnalisé alliant l'efficacité des produits Hormeta à l'expertise de nos praticiennes. Que vous recherchiez pureté, éclat, hydratation, nutrition, apaisement, effet anti-âge, ou une combinaison de ces bienfaits, nous saurons répondre aux besoins spécifiques de votre peau.

00h45 | CHF. 170.-

1h00 | CHF. 200.-

1h15 | CHF. 230.-

## Source ingénieuse COLLAGENE & MPC

Un soin du visage conçu pour améliorer l'élasticité, la fermeté et l'hydratation de la peau. Il s'adresse généralement aux peaux matures ou en manque de tonicité et vise à réduire l'apparence des rides et ridules.

1H15 | CHF. 230.-

## Nutri Régénération - Soin OR Précieux

Un soin du visage qui hydrate, nourrit, apporte du confort et de la souplesse. Il s'adresse aux peaux très sèches, et matures. Minimise la perte de volume et retrouve substance et confort.

1H00 | CHF. 200.-



# Le Soin Signature “Aïda”

Ce rituel débute par un gommage au choix :

Thé vert aux fines particules de sucre pour une exfoliation douce et détoxifiante  
ou  
Sel d'Himalaya, un exfoliant riche en minéraux revitalisant.

Il se poursuit par un enveloppement au choix :

Cranberry , qui détend et enveloppe le corps d'un voile doux et satiné  
ou  
Chocolat autochauffant, relaxant et déstressant.

Le soin se termine par un massage signature de 50 ou 80 minutes, à l'huile de massage de votre choix, pour une détente profonde et un bien-être absolu.

Ce rituel est disponible en deux versions

1H50 | CHF. 320.-

2H20 | CHF. 370.-







# Les Massages sur mesure

Offrez-vous un moment de détente personnalisé, adapté à vos besoins et à vos envies. Après un échange, le massage est ajusté pour cibler les zones de tension et favoriser une relaxation profonde.

Pression et rythmes s'adaptent à vous, pour une expérience unique de bien-être. Choisissez l'huile qui accompagnera votre soin : Vanille pour la douceur, Eucalyptus pour la fraîcheur ou Fleur d'oranger pour l'apaisement.

Selon leurs qualifications et compétences, nos praticiennes sont habilitées à proposer différents types de massages (balinais, lomi-lomi, pierres chaudes, kobido, etc.).

OH50 | CHF. 170.-  
1H20 | CHF. 230.-



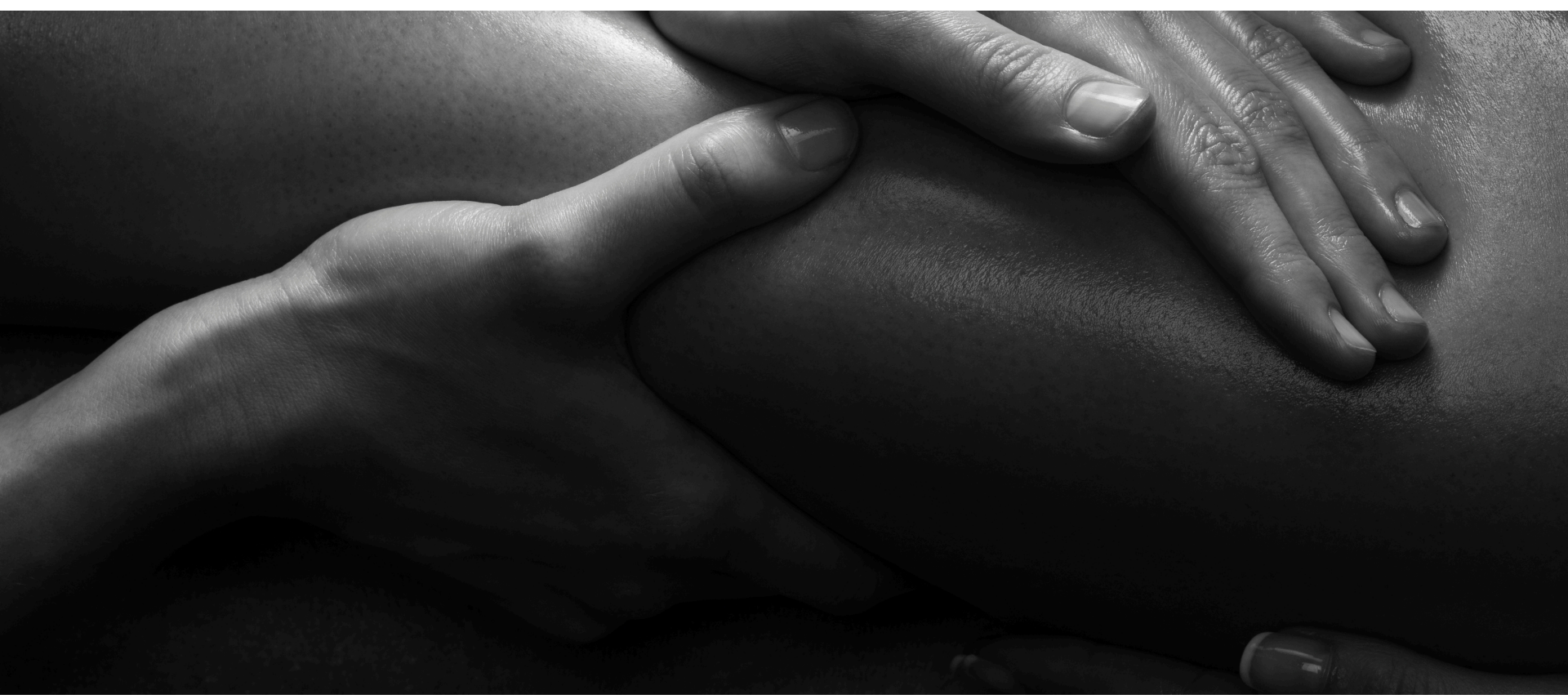


# Massage Sportif

Un massage unique sur mesure dans le but de soulager les tensions et les douleurs musculaires après un effort physique. Travail en profondeur grâce à des mouvements lents et une pression intense.

00H50 | CHF. 190.-

1H20 | CHF. 250.-



# Gommages & Enveloppements

## GOMMAGES

THE VERT aux fines particules de sucre pour une exfoliation douce et détoxifiante.

PULPE DE COCO, un exfoliant végétal très doux et gourmand.

00H25 | CHF. 100.-

## ENVELOPPEMENTS

- CRANBERRY détend et enveloppe le corps d'un voile doux et satiné
- CHOCOLAT auto-chauffant, relaxant et déstressant.

00H25 | CHF. 100.-



# La thérapie par la lumière rouge

La puissance de la thérapie par la lumière rouge  
(Photobiomodulation)

La RLT soutient le bien-être de la peau, le vieillissement en bonne santé, la récupération et la vitalité. Elle accompagne les mitochondries dans leur production naturelle d'énergie, contribuant à la vitalité cellulaire. Lumière rouge – Soutient la peau, la vitalité et l'énergie cellulaire. Lumière infrarouge proche – Pénètre plus profondément les tissus, favorisant la circulation, la relaxation et la récupération.

00h20 | CHF. 50.-



Recovery  
Performance  
Longevity  
Relaxation  
Glow



# Les Soins Mains et Pieds

*Les soins peuvent être complétés par une pose de vernis classique ou semi-permanent, disponible en supplément*

Manucure Express  
Soin des ongles et des cuticules  
OOH35 | CHF. 70.-

Beauté des Pieds Express  
Soin des ongles et des cuticules  
OOH40 | CHF. 80.-

Mani'Spa  
Soin revitalisant et régénérant pour des mains  
douces et éclatantes  
OOH50 | CHF. 110.-

Pedi'Spa  
Soin lissant et nourrissant en profondeur pour  
des pieds parfaits et soyeux  
1H15 | CHF. 140.-

## La pose de Vernis

Pose de Vernis O.P.I classique  
OOH20 | CHF. 40.-

Pose de Vernis Andreia Semi-permanent  
OOH45 | CHF. 70.-

Dépose de vernis semi-permanent  
OOH20 | CHF. 40.-



## Les épilations

Sourcils, lèvres ou menton  
CHF. 25.-

Demi-jambes  
CHF. 55.-

Jambes complètes  
CHF. 80.-

Bikini classique  
CHF. 40.-

Bikini brésilien  
CHF. 60.-

Bikini intégral  
CHF. 80.-

Aisselles  
CHF. 35.-

Avant-bras  
CHF. 45.-

Bras  
CHF. 50.-





# Nos accès Spa & Expériences

Forfait Journalier (avec accès fitness)  
CHF. 90.-

Abonnement saisonnier (spa+fitness)  
CHF. 1'690.-

## Les offres Estivales

Petit-déjeuner et accès Spa  
CHF. 95.-

Petit-déjeuner continental jusqu'à 10h et accès au Spa (jusqu'à 13h00)  
Buffet privatif servi à votre table

Tea time "Signature" & Spa  
CHF. 115.-

Le Tea time "Signature" - Accès Spa (4h)

Brunch et accès Spa  
CHF. 149.-

Brunch servi le dimanche de 11h à 14h et accès au Spa (4h)  
Buffet privatif servi à votre table

Afin de préserver la quiétude du lieu,  
les accès Spa et packages sont sous réserve de disponibilités



# NOS RETRAITES PILATES

LUXURY PILATES & WELLNESS RETREAT

“Votre Corps est Unique, Il mérite l’Excellence.”

3 JOURS

5 JOURS

à partir de CHF. 3'090.- tout compris





ida Hôtel  
& Spa

Adults only

# ESCAPE & RESET

LUXURY PILATES & WELLNESS RETREAT

## JOUR 1

- 15:00 Check-in & Rafraîchissements
- 16:30 Rencontre & Intentions avec Audrey
- 17:00 BALANCE Signature Lesson
- 18:00 Jus frais à la Piscine
- 19:30 Diner en 3 étapes

## JOUR 2

- 9:00 SCULPT Signature Lesson
- 10:00 Petit-déjeuner Continental
- 11:00 Marche Sensorielle en Forêt
- 13:00 Pique-nique du Chef
- 16:00 Massage Relaxant 50 minutes
- 17:00 Détente au Spa
- 19:00 Diner en 3 étapes

## JOUR 3

- 8:30 LISTEN Signature Lesson
- 9:30 Questions & Partages
- 10:00 Petit-déjeuner continental
- 12:00 Bye-bye Crans-Montana

3 JOURS - 2 NUITS  
CRANS-MONTANA

PILATES POWER **CLUB**



“Votre Corps est Unique,  
Il mérite l’Excellence.”

[Le programme  
complet](#) →



## JOUR 1

- 15:00 Check-in & Rafraîchissements
- 16:30 Rencontre & Intentions avec Audrey
- 17:00 BALANCE Signature Lesson
- 18:00 Jus frais à la Piscine
- 19:30 Diner en 3 étapes

## JOUR 2

- 9:00 SCULPT Signature Lesson
- 10:00 Petit-déjeuner continental
- 11:00 Marche Sensorielle en Forêt
- 13:00 Pique-nique du Chef
- 16:00 Massage Relaxant
- 17:00 Détente au Spa
- 19:00 Diner en 3 étapes

## JOUR 3

- 9:00 Petit-déjeuner continental
- 10:00 Randonnée Consciente
- 12:00 BALANCE Signature Lesson à 2200m
- 13:00 Lunch à la Cabane des Violettes
- ...

## JOUR 3 *suite*

- 16:00 LISTEN Signature Lesson
- 17:00 Collagen & Régénération by Jana
- 19:30 Diner en 3 étapes

## JOUR 4

- 9:00 Petit-déjeuner continental
- 10:00 Collagen & Régénération by Jana
- 11:00 SCULPT Signature Lesson
- 13:00 Lunch
- 16:00 Massage Relaxant 50 min
- 17:00 Détente au Spa
- 19:30 Diner en 3 étapes
- 20:30 Immersion Sonore by Louise

## JOUR 5

- 8:30 LISTEN Signature Lesson
- 9:30 Questions & Partages
- 10:00 Petit-déjeuner continental
- 12:00 Bye-bye Crans-Montana

Le programme  
complet →

5 JOURS - 4 NUITS  
CRANS-MONTANA



## TARIFS

### ESCAPE & RESET

3 JOURS - 2 NUITS

---

|           |              |
|-----------|--------------|
| EN SOLO   | CHF. 3'090.- |
| EN DUO    | CHF. 3'590.- |
| EN GROUPE | SUR DEMANDE  |

---

- Tarifs en pension complète, repas, activités et soins inclus (hors boissons).
- Les taxes de séjour sont à régler sur place au moment du départ.
- Offre sous réserve de disponibilité.

## TARIFS

### SCULPT & RISE

5 JOURS - 4 NUITS

---

|           |              |
|-----------|--------------|
| EN SOLO   | CHF. 6'190.- |
| EN DUO    | CHF. 7'190.- |
| EN GROUPE | SUR DEMANDE  |

---

- Tarifs en pension complète, repas, activités et soins inclus (hors boissons).
- Les taxes de séjour sont à régler sur place au moment du départ.
- Offre sous réserve de disponibilité.



## SPECIAL GUESTS

### COLLAGEN & RÉGÉNÉRATION

Un soin profond, non-invasif, validé par la science (NASA & FDA) — pour vous faire rayonner durablement grâce à la lumière rouge & infrarouge.

- Stimule la production de collagène,
- Soutient votre équilibre hormonal,
- Draine & réduit l'inflammation,
- Recharge votre énergie,
- Améliore la qualité du sommeil.

avec JANA D.

### IMMERSION SONORE

Une voyage sonore introspective et enveloppante, guidée par les vibrations des bols tibétains — pour un recentrage complet et une relaxation intense.

- Favorise le lâcher-prise,
- Apaise le mental et réduit le stress,
- Harmonise le corps et l'esprit,
- Libère des blocages énergétiques,
- Laisse place à un calme profond.

avec LOUISE L.