

LECRANS

ALPINE HAVEN

[Click for English version](#)

JOURNEE SPA	6
SKIN RADIANCE	8
RELAX	11
DETOX	16
SCULPT	18
RECOVERY	20
BEAUTY	22
FITNESS	25
INFORMATIONS	28





Découvrez le bien-être transformateur par l'énergie durable des saisons.

LeSpa propose des expériences sur mesure dans un havre de tranquillité au cœur des Alpes. Profitez d'une vue panoramique sur une série de sommets depuis notre piscine chauffée, réservez un soin spécialisé en bien-être, ou détendez-vous simplement dans notre espace dédié à la relaxation.

Heures d'ouverture 7H - 21H

Journée LeSpa



Niché dans d'anciennes forêts de pins, LeCrans offre un cadre isolé idéal pour une expérience de bien être profondément transformatrice où la détente du corps se mêle à celle de l'esprit.

DAY SPA DETOX

CHF 250

Offrez-vous une relaxation profonde avec un avant-goût de notre soin Signature « Cocoon & Fulcrum » en 75 minutes. Enveloppez votre corps dans un cocon de chaleur apaisant et détoxifiant, profitez d'un soin du visage équilibrant suivi d'une hydratation du corps.

- Accès au spa
- Soin Cocoon & Fulcrum (75 min)
- Infusion et eau aromatisée
- Collations

DAY SPA DELUXE

CHF 550

Cette expérience d'une journée comprend un soin du visage sélectionné en fonction de vos besoins et un soin du corps adapté à vos attentes.

Profitez également d'un déjeuner sain dans notre restaurant étoilé Michelin et d'un accès à l'espace détente.

- Accès au spa
- Soin corps au choix selon vos besoins maximum 60 minutes
- Soin visage au choix selon vos besoins maximum 75 minutes
- Déjeuner Healthy dans notre restaurant
- Infusion, eau aromatisée et collations.

INFORMATION ACCES SPA :

L'accès au Spa, piscines et salle de fitness est inclus pour les clients de l'hôtel ainsi que pour les clients extérieurs sous réservation d'un montant minimum de soin de 245CHF par personne. Pour toute réservation de soins d'un montant inférieur, l'accès au Spa sera facturé 50 CHF par personne.

Une réservation est requise pour l'utilisation du fitness, ainsi que pour profiter d'un soin.

ADD-ON :

Masque Cheveux Valmont CHF 30

Masque Collagène Yeux Valmont CHF 35

Masque Collagène Visage Valmont CHF 75

Skin Radiance



HYDRAFACIAL

Grâce à la technologie Hydrafacial célèbre pour son pouvoir nettoyant et stimulant, ce nettoyage profond révèle une peau incroyablement purifiée, hydratée et éclatante.

HYDRAFACIAL LUX

105 MIN | CHF 480

Soin anti-âge qui comprend un massage relaxant, un drainage lymphatique, un nettoyage profond et la pose d'un masque au collagène Valmont.

HYDRAFACIAL EXPRESS

60 MIN | CHF 280

Soin nettoyant, purifiant qui révèle l'éclat de la peau.

ADD-ON :

Soin Contour Yeux CHF 90
Hydratation et éclat du regard

Soin Contour Lèvres CHF 90
Soin repulpant pour les lèvres

Soin Mains 15 MIN | CHF 110
Soin rajeunissant et nourrissant des mains

FIRE & ICE

75 MIN | CHF 340

Célèbre à travers le monde pour son incomparable effet glow instantané, ce soin emblématique est le secret beauté de nombreuses célébrités. Enrichi d'un massage profond et stimulant, il contribue à réduire les taches pigmentaires, améliore la texture et l'éclat de la peau tout en offrant un véritable reset cutané. Le teint paraît revitalisé, lumineux et parfaitement reposé. Un soin signature qui révèle votre peau sous son plus beau jour.

ELEVATE RADIOFREQUENCE

75 MIN | CHF 350

PACK DE 3 SEANCES | CHF 1000

PACK DE 6 SEANCES | CHF 2000

Ce soin utilise un système révolutionnaire intégrant une technologie ultra avancée électromagnétique et de radiofréquence pour booster la circulation sanguine et lymphatique. Cette technologie de pointe est associée à un masque de collagène Valmont pour un effet liftant intense.

Pour des résultats optimaux, ce soin devrait être fait tous les 2-3 jours; nous recommandons une cure de 6 soins. Les résultats durent jusqu'à 12 mois.

KOBIDO

45 MIN | CHF 180

75 MIN | CHF 310

Découvrez l'élégance d'un lifting naturel avec le Soin Kobido, un véritable rituel ancestral japonais qui allie détente et revitalisation. Ce massage du visage, pratiqué avec des techniques manuelles précises et rythmées, stimule la microcirculation, tonifie les muscles faciaux et relance l'énergie vitale. Ce soin sculpte les contours du visage, réduit l'apparence des rides et ravive l'éclat de la peau. Selon vos besoins les ventouses et/ou GuaSha seront utilisés.

ADD-ON :

Masque Cheveux Valmont CHF 30

Legacy Radiofréquence 30 MIN | CHF 100
Soin rajeunissant au pouvoir liftant intense

VALMONT FACIAL

L'alliance entre la performance des produits et des techniques de massage offre des résultats immédiats pour chaque type de peau.

ELIXIR VALMONT FACIAL

90 MIN | CHF 450

Un soin complet pour le visage et le décolleté qui puise son efficacité dans le pouvoir rajeunissant de la ruche.

L'association d'un massage sculptant et d'un masque repulpant aux peptides de collagène stimule la production d'élastine, améliore la souplesse de la peau et lisse les ridules.

ELEMENTAL VALMONT FACIAL

75 MIN | CHF 350

Soin sur mesure, il hydrate intensément les peaux les plus déshydratées, laissant le teint lisse, frais et lumineux.

Il ravive l'éclat des peaux ternes et fatiguées, tout en repulpant et raffermissant visiblement les contours du visage.

VALMONT EXPRESS FACIAL

45 MIN | CHF 190

Un soin flash pour un coup d'éclat adapté à chaque type de peau.

Relax



SIGNATURE COCOON & FULCRUM

90 MIN | CHF 350

Un cocon de chaleur riche en minéraux enveloppe le corps tout entier afin d'éliminer les toxines et de reminéraliser la peau en profondeur. Associé à un soin du visage équilibrant et à un massage aux huiles, ce rituel soulage les tensions et invite à une détente absolue.

SIGNATURE COCOON & PEEL

120 MIN | CHF 350

Ce soin complet commence par un gommage pour faire peau neuve et stimuler la circulation sanguine. Place ensuite au confort et au calme exquis du cocon chauffant appliqué sur l'ensemble du corps. Les toxines sont éliminées et remplacées par des minéraux nourrissants. En touche finale : un massage personnalisé et profondément hydratant.

ADD-ON :**Masque Cheveux Valmont** CHF 30**Masque Collagène Yeux Valmont** CHF 35**Masque Collagène Visage Valmont** CHF 75

SCRUB

60 MIN | CHF 180

90 MIN | CHF 245

COCO SCRUB

Le gommage le plus doux que nous proposons, en particulier adapté aux peaux délicates ou réactive.

VALMONT CELLULAR REFINING SCRUB

La texture onctueuse de ce gommage permet une exfoliation confortable. Convient à tous les types de peaux .

DRY BRUSH SCRUB

Le traitement commence par une brosse sèche pour stimuler la circulation suivi d'un gommage au thé vert antioxydant. Ce soin revigorant est particulièrement adapté pour lutter contre la cellulite et les peaux les plus sèches.

WRAP

60 MIN | CHF 180

90 MIN | CHF 245

L'enveloppement est un élément clé de tout programme de détox. Nos enveloppements forme un cocon de chaleur pour détoxifier le corps et redonner les minéraux importants.

CHOCOLATE WRAP

Adapté pour lutter contre les tensions musculaires et la cellulite.

SEAWEED WRAP

Permet de soulager les tensions musculaires et détoxifier l'organisme.

SHIRODHARA MELT

60 MIN | CHF 210

90 MIN | CHF 270

Un massage concentré sur le visage et le cuir chevelu spécialement formulé pour libérer l'anxiété et favoriser un profond sentiment de relaxation.

Un rituel profondément apaisant où un délicat filet d'huile chaude s'écoule lentement sur le front, apaisant l'esprit, libérant les pensées et laissant le stress se dissiper au rythme du Shirodhara.

La version de 90 minutes complète ce soin d'un massage du dos de 30 minutes pour une détente holistique.

EXPLORER MASSAGE

60 MIN | CHF 210

Un massage des pieds incroyablement relaxant utilisant notamment la réflexologie pour redonner de l'énergie et chasser les tensions.

Par le recours à des points d'acupression précis pour stimuler les organes et les régions du corps correspondants, ce massage est un remède raffiné et efficace aux maux de tête et à la fatigue, tout en favorisant la récupération, le sommeil, et en boostant le bien être global.

SERENITY MASSAGE

30 MIN | CHF 130

60 MIN | CHF 210

90 MIN | CHF 270

Le soin signature relaxant idéal pour lâcher prise et renouer avec l'harmonie et la paix intérieure.

Une pression moyenne et un rythme lent permettent d'accéder à un état de relaxation profonde.

Associé à la stimulation des méridiens, ce soin libère les blocages, stimule la circulation de l'énergie dans le corps pour un regain de vitalité.

ADD-ON :

Masque Cheveux Valmont CHF 30

Masque Collagène Yeux Valmont CHF 35

Masque Collagène Visage Valmont CHF 75

HERBAL STAMP MASSAGE

75 MIN | CHF 245

Un soin délicat et naturel imaginé pour chasser en douceur les tensions musculaires persistantes en enveloppant le corps d'une chaleur aromatique.

Incroyablement bénéfique pour les personnes sujettes aux rhumatismes et problèmes d'articulation. Il est aussi particulièrement indiqué pour améliorer le sommeil et aider à la récupération après l'effort.

PREGNANCY MASSAGE

60 MIN | CHF 210

90 MIN | CHF 270

Pour les futures mamans ce massage soulage rapidement les douleurs cervicales et dorsales et la rétention d'eau.

Une expérience profondément relaxante, aussi bénéfique pour la mère que pour le bébé.

ADD-ON :

Masque Cheveux Valmont CHF 30

Masque Collagène Yeux Valmont CHF 35

Masque Collagène Visage Valmont CHF 75



Detox



WARMING COCOON

75 MIN | CHF 290

Offrez à votre corps l'expérience ultime d'un soin détox apaisant. Enveloppé dans une chaleur bienfaisante, ce soin favorise l'élimination des toxines tout en soulageant les tensions musculaires.

Il est suivi d'un massage revitalisant qui stimule la circulation lymphatique, aide le corps à se libérer de ses impuretés, réduit la rétention d'eau et procure une sensation incomparable de légèreté et de bien-être.

LYMPHATIC MASSAGE

60 MIN | CHF 230

90 MIN | CHF 335

Plongez dans un moment de bien-être avec notre massage drainant, spécialement conçu pour activer la circulation lymphatique et favoriser l'élimination des toxines accumulées dans votre corps.

Grâce à des mouvements doux et ciblés, ce soin aide à détoxifier en profondeur, réduisant la rétention d'eau et soulageant les sensations de lourdeur. Vous en ressortirez léger, revitalisé et parfaitement équilibré.

ENERGISING COCOON

75 MIN | CHF 290

Ce soin regroupe le rituel détoxifiant du Dry Scrub ainsi que notre enveloppement aux algues pour un soin drainant et reminéralisant.

Il stimule la circulation sanguine et lymphatique, laisse la peau réhydratée et le corps léger et dynamisé.

ADD-ON :

Masque Cheveux Valmont CHF 30

Masque Collagène Yeux Valmont CHF 35

Masque Collagène Visage Valmont CHF 75

Sculpt

A close-up photograph of a wooden massage roller being used on a person's back. The roller consists of a central wooden handle and a series of approximately 12 rounded, fluted rollers. The rollers are arranged in a line, and the person's skin is visible on either side. The lighting is soft and warm, highlighting the texture of the wood and the smoothness of the skin. The word "Sculpt" is overlaid in a white, serif font in the upper left quadrant of the image.

FIRMING BRUSH MASSAGE

60 MIN | CHF 230

Ce soin combine une stimulation aux brosses sèches pour activer la circulation et exfolier, suivie d'un massage sculptant ciblé pour affiner la silhouette, réduire l'apparition de la cellulite et raffermir la peau.

SCULPTOR

Pour des résultats optimaux nous conseillons de combiner ces deux soins.

ID

30 MIN | 1 ZONE | CHF 580

Soin sculptant utilisant une technologie de fréquence radiopolaire spécialement conçu pour réduire le tissu adipeux jusqu'à 24 % en une seule séance, sans chirurgie. Un seul soin est nécessaire par zone.

FLEX

60 MIN | 1 ZONE | CHF 350

PACK DE 6 SEANCES PAR ZONE | CHF 1900

Une technologie d'électrostimulation pour activer le tissu musculaire afin de sculpter votre silhouette. Pour des résultats optimaux, nous conseillons d'effectuer en moyenne 6 séance par zone chacune espacé de 2 jours.

MADEROTHERAPY

45 MIN | CHF 160

60 MIN | CHF 230

Ce soin utilise des accessoires en bois pour un massage tonique stimulant la circulation et réduisant les amas graisseux. Ce soin intense tonifie la peau, réduit l'apparence de cellulite et raffermi les tissus tout en procurant relaxation et bien-être.

LEGACY

45 MIN | 1 ZONE | CHF 290

PACK DE 8 SEANCES PAR ZONE | CHF 1900

La chaleur créée grâce à une combinaison de champs électromagnétiques pulsés et de radiofréquence multipolaire se traduit par un lifting des tissus et une amélioration de la texture de la peau.

Avec des séances régulières (idéalement 8 par zone) espacées au minimum de 2 jours, nous obtenons un affinement de la silhouette et une atténuation de l'aspect cellulite durable pour une année.

ADD-ON :

Masque Cheveux Valmont CHF 30

Masque Collagène Yeux Valmont CHF 35

Masque Collagène Visage Valmont CHF 75

Recovery



SIGNATURE RIDGE BACK

45 MIN | CHF 210

Une alliance holistique de différentes techniques de massages et utilisation des ventouses qui agissent en synergie pour stimuler les réponses biologiques naturelles de l'organisme.

Parmi les bienfaits recensés : amélioration du niveau d'énergie, réduction du stress, soulagement des douleurs et des tensions, détoxification et amélioration de la qualité du sommeil.

PERFORMER MASSAGE

45 MIN | CHF 160

60 MIN | CHF 230

90 MIN | CHF 335

Un massage sur mesure adapté à vos besoins, dynamique ou lent, profond ou en pression moyenne, il est spécialement conçu pour lutter contre les douleurs persistantes, évacuer les tensions musculaires et retrouver sa mobilité.

ADD-ON :

Madérothérapie CHF 55

Ventouses CHF 55

Masque Cheveux Valmont CHF 30

Masque Collagène Yeux Valmont CHF 35

Masque Collagène Visage Valmont CHF 75



Beauty

MANUCURE

Une expérience qui réveille la beauté de vos mains, alliant douceur et régénération.

MANUCURE SWIFT

45 MIN | CHF 120

Un soin des ongles comprenant le limage, le travail des cuticules et le polissage de la surface de l'ongle.

MANUCURE PHOENIX

75 MIN | CHF 210

Cette manucure d'exception intègre gommage doux, masque nourrissant, soin des ongles et massage pour une relaxation optimale.

PEDICURE

Un soin pour prendre soin de vos pieds, les retrouver nourrit et apaisés.

PEDICURE SWIFT

45 MIN | CHF 120

Un soin des ongles comprenant le limage, le travail des cuticules et le polissage de la surface de l'ongle.

PEDICURE PHOENIX

75 MIN | CHF 210

Au programme : bain de pieds, gommage, masque adoucissant, soin des ongles et massage relaxant pour une détente profonde.

ADD-ON :

Vernis Classique 20 MIN | CHF 55

Vernis Semi-permanent 30 MIN | CHF 80

Retrait Semi-permanent 30 MIN | CHF 55

Masque Cheveux Valmont CHF 30

Masque Collagène Yeux Valmont CHF 35

Masque Collagène Visage Valmont CHF 75

EYES

Teinture sourcils	CHF 60
Teinture cils	CHF 60
Rehaussement de cils	CHF 120

EPILATION | VISAGE

Lèvre supérieure	CHF 50
Sourcils	CHF 50
Visage	CHF 70

EPILATION | CORPS

Bikini	Classique	CHF 50
Bikini	Brésilien	CHF 60
Bikini	Intégral	CHF 80
Jambes	Complètes	CHF 100
Jambes	Demi	CHF 80
Bras		CHF 80
Aisselles		CHF 60
Dos		CHF 80
Poitrine		CHF 80

Fitness



SPORTS ET ACTIVITES A LECRANS

Laissez-nous personnaliser votre remise en forme : de l'accès exclusif à la salle de fitness, avec ou sans coach personnel, à un monde d'activités en plein air guidées et adaptées à votre niveau.

FITNESS SUITE

L'équipement inclus:

- Tapis de course
- Vélo elliptique
- Vélo d'exercice
- Poids libres
- Machine à poulie et câbles

Merci de réserver pour utiliser la salle de fitness.

PERSONAL COACHING

60 MIN | CHF 180

Des sessions avec un coach sportif peuvent être organisées pour ceux qui souhaitent un accompagnement personnalisé. Des alternatives sont également disponibles pour ceux qui préfèrent faire une activité physique à l'extérieur ou découvrir une activité dans la région.

YOGA

60 MIN | CHF 180

La pratique du yoga libère les blocages physiques et énergétiques permettant une reconnexion et une prise de conscience en douceur avec votre corps. Ce moment méditatif incite à se concentrer naturellement sur le présent, à laisser derrière soi le stress et permet au corps de s'assouplir et de se réinitialiser pour une sensation globale de relaxation profonde et de légèreté.

AQUAGYM

Un entraînement complet du corps dans la piscine, parfait pour commencer la journée de manière proactive.

SPORTS ET ACTIVITES EN PLEIN AIR

Embarquez pour un parcours de remise en forme personnalisé en pleine nature guidé par l'un de nos coachs.

RANDONNEE

Découvrez de charmantes promenades, courses ou randonnées dans les forêts entourant LeCrans, avec un guide personnel qui vous donnera un aperçu unique des incroyables paysages environnants.

SKI

Profitez d'une demi-journée ou d'une journée complète avec notre coach qui vous guidera et vous mettra au défi d'améliorer vos compétences et vos connaissances, non seulement sur les pistes mais aussi en termes d'échauffement et de récupération pour minimiser les douleurs musculaires après le ski.

RAQUETTES

Découvrez le calme résonnant des forêts de montagne. Une activité adaptée de jour comme de nuit, qui vous permet de vous immerger dans la tranquillité de notre environnement et de bénéficier des bienfaits de la nature.

SKI DE RANDONNEE

Abandonnez les télécabines et partez loin des pistes pour un entraînement hivernal approfondi. Un exercice varié et stimulant, avec des récompenses fantastiques et la satisfaction de descendre la montagne que vous avez gravie.

Merci de contacter le concierge à l'adresse concierge@lecrans.com pour plus d'informations concernant les activités en dehors du cadre de l'hôtel.

Informations



INSTALLATIONS

Sauna
Hammam
Jacuzzi
Salle de sport
Piscine intérieure chauffée à 28°C (12 m)
Piscine extérieure chauffée à 32°C (9 m)

INFORMATIONS GENERALES

L'accès au Spa, piscines et salle de fitness est inclus pour les clients de l'hôtel ainsi que pour les clients extérieurs sous réservation d'un montant minimum de soin. Une réservation est requise pour l'utilisation du fitness, ainsi que pour profiter d'un soin.

Tous les clients sont munis d'un peignoir, de pantoufles et de serviettes de bain. Merci de vous adresser à la réception pour toute demande de remplacement. Un shampoing, un après shampoing et un gel douche sont également fournis ainsi que des rafraîchissements.

Une tenue et des chaussures de sport appropriés sont requis pour l'utilisation du fitness, ainsi que le port d'un maillot de bain dans les piscines et autres installations.

Des casiers sécurisés sont prévus pour les objets personnels. Nous déclinons toute responsabilité en cas de perte ou de détérioration d'objets personnels dans le spa ou la salle de fitness.

Si vous avez connaissance de problèmes de santé dont nous devrions être informés, veuillez-nous en faire part. Nous ne sommes pas responsables dans le cas où un client entreprendrait un traitement ou une activité de remise en forme contre l'avis de son médecin.

Les enfants (moins de 18ans) sont autorisés dans la salle de fitness uniquement sur surveillance et responsabilités d'un adulte.

Les enfants de moins de 15 ans doivent être surveillés dans nos espaces piscines par un adulte.

SOINS

Les clients doivent arriver 10 minutes avant l'heure de leur soin, afin d'avoir le temps de se préparer. Dans le cas d'un retard du client, il se peut que nous ne puissions pas donner le soin complet.

Les clients ayant réservé un soin du corps se verront proposer des sous-vêtements jetables pendant les soins ; nos thérapeutes prennent soin de respecter l'intimité de chacun en utilisant des serviettes de bain pour couvrir le corps.

En cas de non-présentation ou d'annulation moins de 24 heures à l'avance, le tarif plein sera facturé.

Les enfants de moins de 8 ans devront être accompagné par un adulte dans la cabine de soin.

Exploitez le pouvoir de
la nature pour
restaurer, rééquilibrer
et recommencer.





T +41 27 486 60 60
INFO@LECRANS.COM
CHEMIN DU MONT-BLANC 1
3963 CRANS-MONTANA
SWITZERLAND
LECRANS.COM

