



Feel Good Club

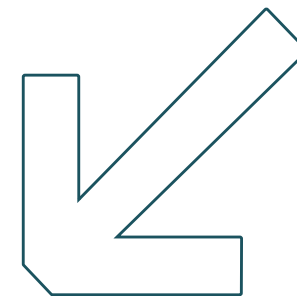
SPORTS & SPA

LAFOLIEDOUCÉHOTELS

SPA MENU



SOMMAIRE



L:A BRUKET- LA MARQUE L:A BRUKET- BRAND DESCRIPTION	P.03
NOS MODELAGES BIEN-ÊTRE OUR WELL-BEING MESSAGES	P.05
NOS SOINS DU VISAGE MANUCURE ET PÉDICURE OUR FACIAL TREATMENTS MANICURE PEDICURE	P.07
NOS RITUELS DE SOINS SPA OUR SPA TREATMENT RITUALS	P.09
NOS SOINS ENFANTS OUR CHILDREN CARE	P.11
NOS ACCÈS FEEL GOOD CLUB OUR FEEL GOOD CLUB ACCESS	P.13
NOS HORAIRES D'OUVERTURE & CONDITIONS OPENING HOURS & CONDITIONS	P.15



L:A BRUKET

Originnaire de la côte Ouest de la Suède, L:A BRUKET s'inspire de la nature environnante et de la culture thermale suédoise pour créer des rituels de soins innovants, naturels et extrêmement sensoriels.

L:A BRUKET prône une vision simple de la beauté et du bien-être, avec des formules unisexes et généreusement concentrées en ingrédients actifs naturels, conçues pour nourrir et protéger la peau sur le long terme.

Natural and organic skincare made on the west coast of Sweden with a simple philosophy innovation driven by nature, not chemicals. Turning to the surrounding nature and the Swedish spa culture to create innovative and sensorial treatments, L:A BRUKET advocates a simple vision of beauty and wellbeing. The resulting unisex, clean and generously concentrated formulas are made to improve long-term skin health and to stimulate the senses.

NOS MODELAGES BIEN-ÊTRE

L'intégralité de nos modelages peuvent être réalisés en duo.

- **Pimp my massage (30min-70€/ 60min-115€) 🖐️🖐️🖐️**
Massage sur mesure adapté à vos besoins.
Un soin unique et personnalisé.
- **Le Relaxant Folie Douce (30min-65€/ 60min-105€) 🖐️**
Manœuvres lentes et englobantes pour libérer les tensions du corps et de l'esprit.
- **Le Run & Sun (30min-70€/ 60min-115€) 🖐️🖐️🖐️**
Mouvements longs et fluides. Efficace pour soulager les douleurs musculaires.
- **L'énergisant Folie Douce (30min-70€/ 60min-115€) 🖐️🖐️**
Ce massage tonique permet de retrouver de l'énergie.
- **Massage aux pierres chaudes (60min - 120€) 🖐️🖐️**
La chaleur des pierres combinée aux différentes manoeuvres, permet un relâchement total.
- **Mum to be (60min - 115€) 🖐️**
La future maman est dorlotée.
- **Soin jambes so fresh (30min - 70€) 🖐️🖐️**
Enveloppement, massage pour un effet revitalisant
- **Réflexologie plantaire (30min - 65€)**
- **Le gommage Folie Douce (30min-60€)**
Un gommage du corps, senteur au choix, 30 min.

🖐️ Pression légère / *Light pressure*
🖐️🖐️ Pression modérée / *Moderate pressure*
🖐️🖐️🖐️ Pression appuyée / *Firm pressure*
🖐️🖐️🖐️🖐️ Pression très appuyée / *Very firm pressure*

OUR WELL-BEING MASSAGES

All of our massages are available for one or two people.

- **Pimp my massage (30min-70€/ 60min-115€) 🖐️🖐️🖐️**
*Customized massage tailored to your needs.
A unique and personalized treatment..*
- **Relax Folie Douce (30min-65€/ 60min-105€) 🖐️**
Slow and enveloping maneuvers to release tensions in the body and mind.
- **Run & Sun (30min-70€/ 60min-115€) 🖐️🖐️🖐️**
Long and fluid movements. Effective for relieving muscle pain.
- **The energising Folie Douce (30min -70€/ 60min-115€) 🖐️🖐️**
This invigorating massage helps to regain energy.
- **Hot stone massage (60min - 120€) 🖐️🖐️**
The warmth of the stones combined with various maneuvers allows for total relaxation.
- **Mum to be (60min - 115€) 🖐️**
The expectant mother is pampe
- **So fresh legs treatment (30min - 70€) 🖐️🖐️**
Wrapping massage for a revitalizing effect.
- **Foot reflexology (30min - 65€)**
- **Folie Douce body scrub (30min-60€)**
A body scrub, fragrance to choice, 30 min.

L:A BRUKET



NOS SOINS DU VISAGE OUR FACIAL TREATMENTS

Face Reset Folie Douce (30min - 60€ / 60min - 100€)

Nous choisirons ensemble votre besoin pour un soin apaisant-hydratant ou équilibrant-purifiant qui stimule les mécanismes de régénération cellulaire, pour une peau éclatante de santé.

Face Reset Folie Douce (30min - 60€ / 60min - 100€)

We will choose together your need for a soothing-moisturizing or balancing purifying treatment that stimulates cell regeneration for healthy radiant skin.

MANUCURE, PÉDICURE MANICURE, PEDICURE

Manucure ou pédicure express

Express manicure

30min - 35€

Vos ongles sont coupés si besoin et limés à la forme de votre choix.

Your nails are trimmed if needed and filed to the shape of your choice.

Pose de vernis classique

Classic nail varnish

15 min - 20€

Soin des mains ou Soin des pieds

Hand care or foot care

45 min - 65€

Bain, gommage, massage puis manucure / pédicure

Bath, scrub, massage, followed by manicure / pedicure

Dépose vernis semi permanent

Semi-permanent varnish

30 min - 20€

NOS RITUELS DE SOINS SPA

↓ SIGNATURE 130€ Accès spa 45min & 2 soins de 30min

2 soins au choix parmi :
Massage 30min
Soin du visage 30min
Gommage du corps 30min

↓ BIEN-ÊTRE 180€ Accès spa 45 min & 3 soins de 30min

Massage au choix 30min
Soin du visage 30min
Gommage du corps 30min

↓ LUNCH BREAK & SPA 155€ Offre valable du Lundi au Vendredi de 10h00 à 16h00

Déjeuner au Restaurant de l'Hôtel «La Petite Cuisine»
(Formule Entrée + Plat Chaud ou Plat Chaud + Dessert)
+ Accès à l'espace privatisé Hammam / Jacuzzi (45min)
+ Massage au choix (60min)

↓ ÉPILATIONS Femmes

SOURCILS	20€
LÈVRES	15€
AISSELLES	25€
1/2 BRAS	20€
BRAS	25€
DEMI-JAMBES	30€
JAMBES ENTIÈRES	40€
MAILLOT CLASSIQUE	25€
MAILLOT BRÉSILIEN	35€
MAILLOT INTÉGRAL	45€

Hommes

DOS OU TORSE	45€
OREILLES OU NEZ	15€

OUR SPA TREATMENT RITUALS

↓ SIGNATURE 130€ Spa access 45min & choose 2 treatments of 30min

2 treatments to choose from :
Massage 30 min
Facial treatment 30 min
Body scrub 30 min

↓ WELLNESS 180€ Spa access 45min & 3 treatments of 30min

Massage 30min
Facial treatment 30min
Body scrub 30min

↓ LUNCH BREAK & SPA 155€ Offer valid Monday to Friday from 10.00 am to 4.00 pm

Lunch at the Hotel's Restaurant «La Petite Cuisine»
(Starter + Hot Dish or Hot Dish + Dessert)
+ Access to the private Hammam/Jacuzzi area
+ Massage of your choice (60min)

↓ WAXING Women

EYEBROXS	20€
LIPS	15€
ARMPITS	25€
1/2 Arms	20€
ARMS	25€
HALF-LEGS	30€
FULL LEGS	40€
BIKINI	25€
BRAZILIAN	35€
FULL BIKINI	45€

Men

BACK OR CHEST	45€
EARS OR NOSE WAXING	15€



NOS SOINS ENFANT OUR CHILDREN CARE

PREMIER MASSAGE BIO POUR ENFANT DE 6 À 15 ANS.

Des soins conçus pour les enfants avec des protocoles écourtés en partenariat avec Toofruit. La pression des mains est ajustée lors des massages, les enfants adorent... !

THE FIRST ORGANIC MASSAGE FOR CHILDREN FROM 6 TO 15.

The spa for kids offers treatments designed for them with shortened protocols, in partnership with Toofruit. The pressure of the hands is adjusted during the massages, children love it... !

MA DOUCE FRIMOUSSE

55€ (25 min)

Premier soin visage BIO pour enfant.

MON SOIN RELAX

55€ (25 min)

Premier massage BIO pour enfant.

COMPLICITÉ PARENTS-ENFANT

110€ (25 min)

MY SWEET FACE

55€ (25 min)

The first organic facial care product for children.

MY RELAX TREATMENT

55€ (25 min)

The first organic massage for children.

PARENT-CHILD COMPLICITY

110€ (25 min)

NOS ACCES FEEL GOOD CLUB

• ACCÈS SPA PRIVATIF (2 personnes) - 45min

L'espace privatif est composé d'un Hammam à une température de 45° et d'un Jacuzzi à une température de 35°.

Nous pouvons personnaliser ce moment privilégié au gré de vos envies

De 10h00 à 17h00	40€
De 17h00 à 20h00	60€
Personne en supplément	20€

• ACCÈS PISCINE

Elle est chauffée toute l'année à une température de 26°.

• ACCÈS FITNESS

Tous les jours de 10h00 à 20h00.

• ACCÈS COURS DE YOGA

Les horaires de cours de yoga sont disponibles à la réception et affichés devant la salle de yoga.

OUR FEEL GOOD CLUB ACCESS

• PRIVATE SPA ACCESS (2 persons) - 45min

The private area is composed of a Hammam at a temperature of 45° and a Jacuzzi at a temperature of 35°.

We can personalise this privileged moment, according to your wishes.

from 10.00 AM to 5.00 PM	40€
from 5.00 PM to 8.00 PM	60€
Additional person	20€

• SWIMMING POOL ACCESS

Is heated all year round to a temperature of 26°.

• FITNESS ACCESS

Every day from 10 am to 8 pm.

• YOGA CLASS ACCESS

Yoga class timetables are available from reception and posted outside the yoga room.



JOURS ET HEURES D'OUVERTURE / OPENING HOURS

Tous les jours de 10h00 à 20h00 / Everyday from 10.00 AM to 8.00 PM

ÂGE REQUIS

Les enfants de 15 à 18 ans doivent être accompagnés d'un adulte. Les enfants de moins de 15 ans ne sont pas autorisés à accéder à l'Accès Spa privatisé (Hammam-Jacuzzi).

Concernant les soins enfants à partir de 5 ans, ces derniers doivent être obligatoirement accompagnés d'un adulte.

CONDITIONS DE SANTÉ

Merci de nous avertir de tout problème de santé, de grossesse, allergies ou blessures qui pourraient entraver le bon déroulement du soin.

VOTRE ARRIVÉE AU SPA

Nous vous remercions de bien vouloir vous présenter à la réception du Spa 15 minutes avant votre soin.

Tout retard entraînera une réduction de la durée du soin.

POLITIQUE D'ANNULATION

Toute annulation qui ne sera pas signalée au moins 24h à l'avance fera l'objet d'une facturation égale à 100% du prix du soin.

AGE REQUIREMENT:

Young adults between the age of 15 and 18 must be accompanied by an adult. Children under 15 are not allowed at the private Spa. The Spa environment must be serenity and relaxation. For children over 5 years old getting a massage, they must be accompanied by an adult.

HEALTH CONDITIONS

Please advise us of any health conditions, pregnancy, allergies or injuries that could affect your treatment.

SPA ARRIVAL

You should arrive 15 min prior. Please be aware that late arrivals will not receive an extension to their treatment.

CANCELLATION POLICY

Please consider a 24h notice for cancellation of treatments to avoid a 100% charge.



+33 (0)6 56 70 69 46

spa@lafoliedoucehotels.com

@lafoliedoucehotelschamonix

@La Folie Douce Hotels Chamonix