



DER ALPINE KRAFTPLATZ

DU TEMPS

pour

TOUT POUR VOTRE
BIEN-ÊTRE



UNE PAUSE

MENU DE BIEN-ÊTRE



*Offrez-vous chaque jour
les plus beaux moments et baignez
votre corps, votre âme et votre esprit
dans une harmonie intérieure.*

SARAH BERNHARDT



Un véritable plaisir sensuel vous attend dans nos paysages de spa qui vous offrent la possibilité de détendre votre corps, votre esprit et votre âme au plus haut niveau. Laissez-vous choyer et surprendre par des mises en scène réalisées avec amour et une ambiance inspirée de fantaisies magiques.

La beauté étant toujours l'expression d'un équilibre intérieur, nous avons créé une ambiance appropriée dans notre centre de beauté (Beautyfarm) en utilisant des couleurs douces et des effets de lumière. Des produits haut de gamme ainsi que des traitements et des massages raffinés pour le visage et le corps permettent à l'âme et au corps de retrouver un meilleur équilibre.

Notre « Fit & Fun House » y contribue également en vous offrant la possibilité de vous entraîner sous la direction d'un professionnel, mais aussi de (re)découvrir le plaisir de bouger.



- POUR LE VISAGE -



- POUR LE CORPS -

Table des matières

- 9 Avec la force des Alpes – Balance Alpine 1000+
- 13 Pour une harmonie parfaite – Traitements par Maria Galland
- 16 Des principes actifs du raisin de haute qualité – Vinoble Cosmetics
- 19 Cosmétique active végétalienne – Age Attraction
- 20 Cosmétique apparative et traitements anti-âge
- 21 Suppléments de beauté
- 23 Les massages pour le corps, l'âme et l'esprit
- 27 Ayurveda alpin avec David Batra
- 29 Bains de santé et de beauté
- 30 Des moments de détente en spa privatif
- 31 Du bien-être pour les sens
- 32 Des moments de bien-être pour les futures mamans
- 33 Le bien-être pour les plus jeunes
- 34 Être actif à volonté
- 35 En forme, vital et actif
- 37 Bien-être et détente
- 38 L'étiquette du spa



- POUR LES MAINS ET LES PIEDS -



#MY ALPINE LIFE BALANCE



CONCEPT « MY SPA BALANCE »

Tout comme la nature des Alpes, nous sommes également à la recherche d'un meilleur équilibre. Mais si les besoins de chaque personne sont différents, les représentations individuelles de l'équilibre le sont tout autant. Ainsi que les chemins pour y parvenir. Sans oublier que les souhaits et les aspirations changent constamment. Ce changement peut être lié aux saisons, en raison de l'état d'esprit actuel ou peut survenir spontanément, sur un coup de tête. Par conséquent, il est essentiel de suivre sa propre voie vers le bien-être personnel.

Pour toutes ces raisons, les hôtels Best Alpine Wellness ont développé un concept de spa basé sur la force de la montagne, qui vous permet de faire votre propre choix tout en vous indiquant le chemin. Avec des traitements et des forfaits de différents types, identifiés par des symboles en fonction de leur effet. La vague, par exemple, indique un traitement qui rafraîchit et libère. La montagne indique un effet dynamisant et libérateur. Quant au cercle, il représente la combinaison entre le sport et le spa en toute saison. C'est pourquoi nous vous invitons à faire votre choix !



RAFRAÎCHIT
ET DÉTEND



DÉTOXIFIE
ET ÉNERGÉTISE



PURIFIE
ET APAISE



RELIE À LA TERRE
ET RECENTRE



SPORTS ET
ALPINE LIFE BALANCE



BALANCE ALPINE¹⁰⁰⁰⁺ 

Avec la force initiale des Alpes

Avec le programme Balance Alpine 1000+, les hôtels Best Alpine Wellness vous proposent une collection exclusive de produits contenant la force originelle des Alpes. Obtenus à partir d'herbes aromatiques naturelles de montagne, ils allient la science la plus moderne et le savoir de la médecine traditionnelle européenne (MTE) pour produire des essences de plantes sur la base de la spagyrie. Il en résulte des crèmes, des huiles et des lotions précieuses et uniques pour le traitement du visage et du corps, qui nourrissent votre peau en profondeur, reconstituent sa texture et font ressortir ainsi votre beauté individuelle de manière naturelle.





Le secret particulier des produits de Balance Alpine 1000+ est dû aux herbes aromatiques de montagne cultivées de manière écologique ainsi qu'aux recettes et aux procédés de fabrication proches de la nature, qui renferment le savoir presque tombé dans l'oubli de la TEM. Tous deux considèrent l'être humain dans sa globalité, dans le but de renforcer les forces d'autoguérison au niveau physique, mental et spirituel, et de rétablir l'équilibre entre la peau, la musculature et l'âme – selon le principe de Paracelse.



Le pissenlit

Le pissenlit a un effet rafraîchissant, par exemple en cas de surmenage musculaire, et favorise la guérison des inflammations. Il a un effet rafraîchissant, apaisant et drainant.



Angélique

L'angélique soutient la régénération et a un effet général fortifiant, tonifiant, mais aussi harmonisant. Elle augmente l'énergie et la vitalité.



Thym sauvage

Le thym réchauffe et agit intensément sur le système respiratoire et articulaire. Il a un effet chauffant, dynamisant, renouvelant et stimulant.



Achillée millefeuille

L'achillée millefeuille renforce le tissu conjonctif, soulage et fortifie les veines. Elle a également un effet calmant, antispasmodique, régulateur, équilibrant et apaisant.

Retrouvez votre équilibre intérieur grâce aux essences des herbes aromatiques alpines

DÉCOUVREZ L'EFFET REVITALISANT
D'UN TRAITEMENT BALANCE-ALPINE-1000+.

Pour le visage

Balance Alpine 1000+ Force vitale



Nettoyage, gommage et hydratation spagyrique de la peau. Et ensuite : Rituel d'harmonisation, soin des yeux, massage du cou, du décolleté et du visage, masque hydratant et soin final.

50 min

80 min

Balance Alpine 1000+ Liberté de pensée



La constitution métabolique et la condition mentale actuelle déterminent la technique de massage pour le visage et la tête. Elle entraîne une profonde détente, un apaisement intérieur et une liberté de pensée.

25 min



Balance Alpine 1000+ Signature-Treatment



Le traitement commence par un bain de pieds aux herbes aromatiques décontractant. Votre dos est ensuite détendu au moyen d'un massage chaud au pochon d'herbes aromatiques aromatiques. Ce massage est suivi d'un masque hydratant et lissant pour les mains ainsi que du soin du visage Balance Alpine 1000+ Force vitale. Un massage de la tête et des mains ainsi qu'un soin de jour complètent le traitement.

110 min

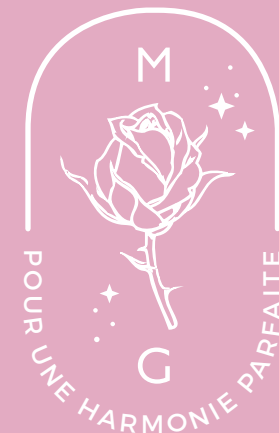




MARIA GALLAND
PARIS

Une philosophie de la beauté unique

Découvrez la beauté individuelle avec les traitements de soins et de bien-être de Maria Galland Paris. Les traitements les plus divers pour le visage et le décolleté répondent précisément à vos souhaits et aux besoins de votre peau. Il en résulte une merveilleuse sensation de détente totale, de soin parfait et de bien-être absolu. Tous les produits ont été testés sous contrôle dermatologique en ce qui concerne leur efficacité et leur sécurité et n'irritent pas la peau.





La recherche et l'innovation pour une harmonie parfaite

FONDÉE PAR UNE FEMME UNIQUE, MARIA GALLAND PARIS CONTINUE, PLUS DE 50 ANS PLUS TARD, À ÉTABLIR DES STANDARDS DANS LE MONDE DE LA BEAUTÉ.

Pour le visage

Soins individuels du visage et du cou pour elle et pour lui

Nettoyage, gommage, massage du visage, correction des sourcils, masque selon le type de peau.

80 min

Soin Mille Lumières

Le soin du visage de luxe contre les signes de l'âge. Il confère au visage un éclat incomparable grâce à deux masques. Il régénère, raffermi et soigne la peau au plus haut niveau avec un effet anti-âge unique. Ce traitement exclusif est idéal pour les peaux de plus de 40 ans aux exigences les plus élevées.

80 min

Soin Thalasso

Ce masque rafraîchissant et tonifiant aux algues hydrate intensément votre peau. La peau sèche qui tend et qui a besoin d'être hydratée profite tout particulièrement de cette hydratation hautement concentrée et durable. Le traitement est rafraîchissant et donne à votre peau un coup de fouet énergétique.

80 min

Soin Cocon

Un masque de mousse délicat enveloppe le visage comme un cocon et procure une sensation de détente profonde. Il nourrit tous les types de peau jusqu'aux couches les plus profondes et les laisse lisses et fermes.

80 min

Soin Dermatologique

Ce système de soins avancé libère la peau de quatre problèmes cutanés : idéal en cas d'impuretés ou de taches pigmentaires, voire de rougeurs ou de sécheresse prononcée. A un effet apaisant et équilibrant.

80 min

Pour le corps

Thalassothérapie

Les extraits d'algues efficaces et de haute qualité utilisés dans le gommage et l'enveloppement corporel ont un effet intensif et détoxifiant. Un soin final avec une huile d'algues spéciale lisse la peau et resserre le tissu conjonctif.

accompagné d'un bain purifiant au sel marin 90 min

Pour les yeux

Le modelage des yeux

Traitement anti-rides, frais et purifiant du contour des yeux. Raffermi et lisse les rides et les ridules.

25 min

en combinaison avec un soin du visage

La force merveilleuse des raisins

Vinoble est une marque cosmétique inspirée par la nature qui mise sur la force du raisin. Des années de développement ont permis de mettre au point des produits contenant le précieux antioxydant OPC. Les produits Vinoble sont parfaits pour apporter à la peau stressée des hommes et des femmes tout ce dont elle a besoin pour se régénérer. Pour une peau saine, agréable au toucher et fraîche. A tout âge.



Sous le signe de la nature – connectez-vous à la nature, partagez le bonheur de la peau

DES SOINS CORPORELS EFFICACES ET APAISANTS À BASE DE PRODUITS NATURELS DE HAUTE QUALITÉ RÉGÈNÈRENT LA PEAU ET LA RENDENT VELOUTÉE ET SOYEUSE.

Pour le corps

Vinoble Vino Forming

Le massage exfoliant avec le sérum Body-Shape ainsi que l'enveloppement du corps qui suit stimulent intensivement la combustion des graisses. La cellulite est atténuée, la peau semble nettement raffermie.

55 min

Gommage complet du corps au sel et aux pépins de raisin

Gommage doux, nettoyant et soignant à base de pépins de raisin, de sel et d'huile de pépins de raisin pressée à froid. Soigne et irrigue intensément la peau.

25 min

L'enveloppement anti-cellulite à base d'algues fraîches

Les algues fraîches démontrent une grande efficacité dans la purification et les traitements contre la cellulite. Les algues marines naturelles activent le métabolisme cellulaire et favorisent l'excrétion. Des bandages imbibés d'eau alcaline rééquilibrent la peau.

- *Massage à la brosse, gommage complet du corps, enveloppement corporel alcalin, lotion aux algues et huile d'olive ozonisée*

90 min



La vinothérapie

La vinothérapie moderne repose sur une tradition millénaire d'utilisation thérapeutique de la vigne et de ses produits. Elle est centrée sur la désintoxication, la purification, la décélération, le ressourcement et la découverte de soi.

Le bouquet

Un massage associé à une poudre nettoyante pour le corps stimule les processus de détoxification du corps. L'huile chaude de pépins de raisin, mélangée aux principes actifs de la pensée des champs, de la lavande et de la rose de Damas, nourrit intensément le peau. L'enveloppement corporel final dans la couchette softpack draine et purifie le corps.

- *Massage à l'huile avec de la poudre corporelle, enveloppement corporel dans une couchette softpack*

50 min

La sélection

Une huile intensément nourrissante, une poudre nettoyante pour le corps et des essences de fleurs parfumées vous accompagnent dans cette série de traitements. Grâce au massage de points réflexes ciblés, les congestions dans le tissu conjonctif se dissolvent, le flux lymphatique est stimulé et le corps est désintoxiqué.

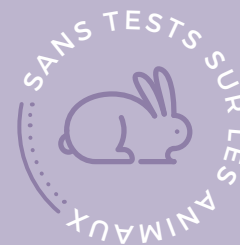
- *Massage à l'huile avec de la poudre corporelle, massage des fascias, massage des points réflexes, purification avec de la poudre corporelle*

80 min



Le luxe et la détente à l'état pur, jusqu'au plus profond de la peau

Offrez-vous cette incroyable expérience pour votre peau. Des vitamines, de l'acide hyaluronique et des cocktails d'actifs spécifiquement adaptés agissent en profondeur sous la peau et la reconstruisent de l'intérieur. Le résultat est une peau visiblement embellie. Profitez chez nous des traitements méso-faciaux et de la luxueuse série de substances actives de la manufacture de cosmétiques munichoise.



Traitements anti-âge pour un teint plus frais et plus jeune

DES MÉTHODES DE TRAITEMENT DOUCES À L'AIDE D'APPAREILS RENFORCENT L'EFFET DE TOUS LES SOINS DU VISAGE ET LES TRANSFORMENT EN UNE EXPÉRIENCE EXCEPTIONNELLE.

Traitement méso-laser

La peau est préparée au moyen d'un gommage spécial. Selon le type de peau, des ampoules de substances actives et de l'acide hyaluronique sont ensuite appliqués et incorporés dans la peau. Une douce lumière laser active les principes actifs exclusifs. Un cocktail sérum-hyaluron de haute qualité est ensuite introduit dans la peau. Soin final et maquillage de jour avec de la poudre minérale.

Classique

avec 3 ampoules et
5 ml d'acide hyaluronique 50 min

Deluxe

avec 5 ampoules, 15 ml d'acide hyaluronique
et massage du visage aux huiles bio 80 min

Premium

avec gommage aux acides de fruits,
5 ampoules et 15 ml d'acide hyaluronique
ainsi qu'un massage du visage, du cou et
du décolleté aux huiles bio 90 min

La microdermabrasion pour elle et pour lui

Gommage mécanique et efficace contre les rides, les taches pigmentaires, la peau abîmée par le soleil, les cicatrices, l'acné et les pores dilatés. De cristaux fins permettent d'éliminer de manière contrôlée les callosités de la surface de la peau. La légère aspiration stimule la peau à former de nouvelles cellules et ouvre les tissus à l'introduction de diverses substances actives pour l'étape suivante du traitement.

Visage 65 min

Visage, cou et décolleté 80 min

Traitement spécial par ultrasons 120 min



Traitement de luxe de lifting par ultrasons

Des ondes sonores douces permettent de faire pénétrer des substances actives en profondeur dans la peau. Active l'énergie dans les cellules et accélère la circulation biochimique des cellules. Combiné à de l'acide hyaluronique hautement concentré, ce traitement convient parfaitement pour fixer l'hydratation plus longtemps dans la peau.

1 traitement par ultrasons 25 min

3 traitements



Les suppléments de beauté

POUR UNE APPARENCE RAYONNANTE À TOUS LES NIVEAUX

Les mains et les pieds

Manucure

avec vernis à ongles
avec vernis French
avec Shellac

Manucure de luxe

Une manucure intensive avec des produits de soin de luxe, un gommage des mains et un massage relaxant

Bain de mains de soin à la paraffine

Hydrate et adoucit la peau sèche
30 min
en combinaison avec un soin du visage

Le soin des mains avec le Masque Modelant

Un soin intensif avec gommage, massage, masque et soin final
45 min
en combinaison avec un soin du visage

Pédicure

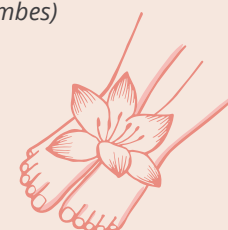
avec vernis à ongles
avec vernis French
avec Shellac

Pédicure de luxe

Bain de pieds revitalisant, soin des pieds et des ongles, gommage, massage des pieds

Épilation à la cire chaude

Épilation douce (visage, joue, menton, lèvre supérieure, aisselles, jambes)



Pour les yeux

Teinture des cils

Teinture des sourcils

Mise en forme des sourcils

Le coiffeur

Notre coiffeuse vous propose des coupes de cheveux, des coiffures et des couleurs brillantes adaptées à votre style. Tous les mardis et les vendredis de 13:30 à 19:00 heure. Les rendez-vous peuvent être pris à le centre de beauté (Beautyfarm).

Le maquillage permanent

Discret et individuel, le maquillage permanent met en valeur vos atouts visuels, les contours de vos sourcils, de vos paupières et de vos lèvres. Faites confiance à notre experte Martina Kretschmer.

Rendez-vous tous les mercredis dans notre Spa-Beautyfarm (centre de beauté) ou sur demande. Téléphone : +43 5243 5293-609



Un bienfait pour le corps et l'esprit

OFFREZ-VOUS UN MASSAGE POUR LE CORPS, L'ESPRIT ET L'ÂME.
SENTEZ-VOUS BIEN DANS VOTRE INTÉGRALITÉ. NOUS VOUS AIDONS
À VOUS SENTIR MERVEILLEUSEMENT BIEN DANS VOTRE CORPS.

Le massage complet du corps

Les tensions sont relâchées, le métabolisme est stimulé et le flux lymphatique est activé.

50 min

Le massage partiel

25 min

50 min avec fango à l'huile de roche

50 min avec réflexologie plantaire

Le massage du dos

Soulage les tensions et les blocages corporels.

50 min

Le massage spa Alpa Classica

Régénérant et analgésique grâce à l'huile de marmotte hautement concentrée. Pour les affections chroniques de l'appareil locomoteur, l'arthrose et les rhumatismes.

50 min

Le massage sportif Alpa Classica

Un massage rafraîchissant aux puissants extraits de fleurs d'arnica des montagnes cueillies à la main. En cas de fatigue, de petites foulures, de douleurs aiguës, après les randonnées.

50 min

Le massage relaxant Alpa Classica

Relaxant et apaisant pour les nerfs grâce à l'huile de millepertuis bienfaisante. En cas de troubles du sommeil, de stress, d'épuisement, de troubles nerveux, d'agitation.

50 min

Le massage spa

« Alpenrose – Rose des Alpes »

Un massage du corps entier en combinaison avec un massage de la tête, du cou ou une réflexologie plantaire.

80 min

Le massage intuitif-sensible

Un massage personnalisé qui répond à vos besoins et combine différentes techniques de massage.

50 min

80 min

La réflexologie plantaire

La pression douce exercée sur les zones réflexes permet d'influencer positivement les organes et les parties du corps qui leur sont associés.

25 min

50 min avec bain de pieds

75 min avec bain de pieds, cataplasme pour le foie, massage abdominal

Le massage relaxant

Surtout pour les personnes stressées. Agit particulièrement au niveau des épaules, de la nuque et de la tête. Les muscles se relâchent, les tensions se libèrent et de nouvelles énergies sont libérées.

50 min

Thérapie dorsale selon Dorn et Breuss

Les douleurs et les troubles fonctionnels de la colonne vertébrale sont souvent dus à une mauvaise position ou à un blocage des vertèbres. Les corps vertébraux sont remis de manière douce dans leur position anatomique correcte.

50 min



La thérapie de massage

Balance Alpine 1000+ Sommet de bien-être



Détermination individuelle du type en fonction de vos besoins. Des huiles de massage spéciales chauffantes ou rafraîchissantes sont utilisées en combinaison avec des essences spagyriques pendant ces massages du corps entier.

80 min

Balance Alpine 1000+ La fascination du mouvement



La combinaison de la fasciathérapie avec d'autres techniques spécifiques permet de relâcher les tensions et les adhérences de la musculature et de la structure des tissus.

80 min

Le traitement par bougies auriculaires

Cérémonie de relaxation traditionnelle indienne qui améliore la circulation sanguine dans l'oreille. Agit de manière libératrice sur la région de la gorge, du nez et des oreilles. Convient également aux enfants.

25 min

Le massages au chanvre

Le massage sportif classique au chanvre



Massage qui tonifie le corps et équilibre le système, avec Pure Gold et de la sauge. Tonifie le corps avant et après des activités sportives comme la randonnée ou le ski.

80 min

Le massage régénérant classique au chanvre



Soulage et augmente l'énergie du corps avec de l'huile de chanvre vert et du CBG (Cannabigérol). A un effet régénérant, anti-inflammatoire et détoxifiant et conduit à un meilleur sommeil.

Massage du dos 50 min

Massage corporel 80 min

Le massage relaxant classique au chanvre



Détente profonde et régénération pour le corps, l'esprit et l'âme, avec du CBG (cannabigérol), de la sauge et des huiles essentielles. A un effet stimulant sur le bien-être. Recommandé pour les peaux sensibles.

Massage du dos 50 min

Massage corporel 80 min

Les massages du monde

Shiatsu – L'harmonie dans le flux énergétique*



Le massage shiatsu japonais harmonise le flux énergétique du corps en exerçant une pression les points d'acupuncture.

50 min

Le massage à la mousse de savon



Le traitement commence par un échauffement dans un bain de vapeur aux herbes aromatiques. Cette étape est suivie d'un gommage doux et d'un massage à la mousse de savon merveilleusement parfumé sur une couchette en pierre chaude. Vous recevrez un huilage nourrissant pour compléter votre soin.

75 min

La-Stone-Massage



Traitement énergétique complet avec des pierres de lave chaudes et des pierres de marbre refroidies. Nous stimulons la circulation sanguine et lymphatique en alternant l'utilisation des pierres. Les tensions sont soulagées, le système énergétique est rechargé.

75 min

Le massage Nuad Thai* (Massage yoga thaïlandais)



Massage yoga thaïlandais traditionnel qui augmente le flux d'énergie dans le corps et a un effet positif sur sa mobilité grâce à différentes techniques de pression et d'étirement.

80 min

Lomi Lomi Nui



Une musique hawaïenne apaisante, de l'huile de coco chaude et des pressions glissées et répétées – en douceur, en appuyant, en caressant, en effleurant, en étirant – contribuent à détendre et à libérer le corps et l'esprit.

90 min avec un(e) thérapeute

70 min synchrone avec deux thérapeutes

Les massages purifiants

Le drainage lymphatique



Purifiant, décongestionnant, drainant. Une forme de massage douce et équilibrante qui réduit les gonflements et soutient le processus de détoxification du corps.

50 min

75 min

Le massage désacidifiant



Un moyen efficace d'éliminer les acides et les toxines des tissus, de les raffermir et de les tonifier.

50 min

80 min avec bain alcalin

La thérapie par ventouse pulsatile



La circulation lymphatique et le métabolisme sont stimulés et il s'ensuit une meilleure élimination des toxines. Les muscles sont détendus, les adhérences sont éliminées et les tissus sont assouplis. Nous recommandons un bain alcalin accompagné d'un gommage après le traitement.

50 min

80 min avec bain alcalin

Du sel sur ma peau

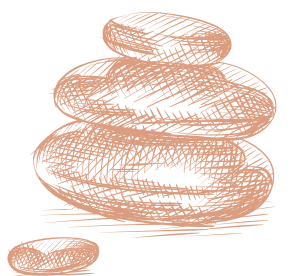


Une combinaison de gommage corporel au sel naturel et d'un massage aux pierres de sel. Ce traitement a un effet décongestionnant, purifiant, soignant, énergisant et reminéralisant.

100 min **DE LUXE**

avec bain de pieds relaxant, gommage au sel, bain de vapeur aux herbes aromatiques, massage aux pierres de sel à la propolis, phase de repos pour terminer

* Veuillez vous présenter à ce traitement dans des vêtements confortables.





AYURVEDA

En harmonie avec soi-même

La voie vers la santé globale

DIFFÉRENTS MASSAGES ET TECHNIQUES DE PURIFICATION
POUR HARMONISER LE CORPS ET L'ESPRIT.

Abhyanga



Le massage complet du corps

L'ensemble du corps est oint à un rythme régulier avec des huiles médicinales adaptées individuellement. Des pressions glissées et circulaires sur les points vitaux particuliers (massage marma) font circuler les énergies du corps.

75 min

Padabhyanga



Le massage des pieds et des jambes

Les pieds, le bas des jambes et les genoux sont massés avec des mouvements délicats, étirés et enduits d'huiles médicinales spécialement préparées à cet effet. Détend et rafraîchit en même temps.

50 min

Mukabhyanga



Le massage des épaules, du cou et de la tête

L'esprit (vata) est apaisé au moyen de pressions glissées et douces, un massage ciblé des points vitaux et une huile choisie individuellement. Les tensions dues au stress au niveau de la nuque et des épaules sont soulagées de manière perceptible.

50 min

Shirodhara



Massage de la tête au filet d'huile – une détente absolue

Un filet d'huile précieuse chaude sur le front apaise l'esprit et l'âme. La détente profonde idéale pour le système nerveux, spécialement pour les personnes stressées.

50 min

90 min avec Abhyanga



Semaines de l'Ayurveda alpin

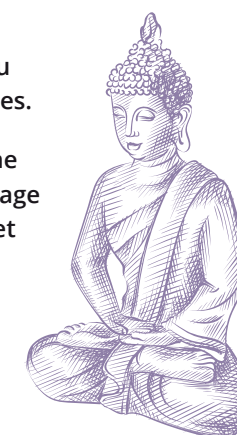
AVEC DAVID BATRA

L'unité du corps, de l'esprit et de l'âme est la condition préalable à une vie saine et épanouie. La conserver est un engagement à vie. Laissez-vous initier à ce grand art par notre maître ayurvédique David Batra. Un programme ayurvédique adapté à vos besoins est déterminé après un premier entretien complet et une analyse du type.

Notre personnel se fera
un plaisir de vous informer au
sujet de ces semaines spéciales.

Vous trouverez un programme
détailé à télécharger sur la page
d'accueil de notre site Internet

www.alpenrose.at





Nos bains

sont une expérience en soi. Se détendre. Se sentir bien. Respirer profondément. Ressentir la force des éléments et de la nature. Les locaux aménagés avec originalité, les parfums exotiques, la musique de relaxation qui accompagne l'expérience, les massages doux et la chaleur bienfaisante transforment votre traitement de bien-être en un voyage sensoriel. Détendez-vous et offrez-vous un moment de calme et de satisfaction absolue !



Les bains de santé et de beauté

LE BAIN ASSOCIE LES SOINS CORPORELS AU BIEN-ÊTRE PSYCHIQUE ET PHYSIQUE.

Le bain dans une couchette softpack

La couchette Softpack permet de s'allonger presque sans poids et vous garantit ainsi une détente totale. Profitez d'un bain alcalin accompagné d'un gommage avant l'enveloppement. La peau est ainsi préparée de manière optimale à l'enveloppement de soin suivant.

Un rêve de vanille-noix de coco selon Ligne St. Barth

L'huile de noix de coco pure et la crème corporelle nourrissante à la vanille protègent la peau à l'aide de nutriments précieux.

45 min

L'enveloppement à l'huile d'onagre

Pour les peaux sensibles et sèches, bien adapté à la dermatite atopique ou au psoriasis.

45 min

L'enveloppement détoxifiant alcalin

L'hydratation naturelle de la peau est stimulée et celle-ci devient magnifiquement douce. Recommandé pour purifier et clarifier la peau en cas d'impuretés.

45 min

L'enveloppement aux algues

détoxifiant et purifiant

45 min

NOTRE CONSEIL

Combinez nos bains de bien-être avec un massage relaxant.

en combinaison avec un massage partiel 25 min

Les bains de bien-être

Le bain tyrolien à l'huile de roche

Avec un tonique rafraîchissant pour les muscles et les articulations.

20 min

Bain vitalisant à l'huile de roche

20 min

Alpienne – bains moussants Pure-Spa

Sensible : le calendula associé à la mélisse et à la mauve sauvage apaise la peau fortement stressée et la rééquilibre.

Relaxant : le miel de montagne combiné avec le pin cembro et la molène nourrit la peau et l'hydrate de manière intensive.

Tonifiant : la fleur de foin, le pissenlit et l'ortie hydratent et redonnent de la vitalité aux peaux matures et sujettes au stress.

20 min (respectivement)

en combinaison avec un massage partiel 25 min

Le bain de massage Blue-Dream

250 buses, disposées selon les zones réflexes du corps, relâchent les tensions et évacuent ainsi le stress. Les produits de bain sensuels font rêver et chouchoutent votre peau.

20 min

en combinaison avec un massage partiel 25 min



Des moments de détente en spa privatif

LE TRAITEMENT DE BIEN-ÊTRE SE TRANSFORME EN UNE CÉRÉMONIE DU BONHEUR ET UNE FÊTE POUR TOUS VOS SENS.

La Luna – au rythme de la lune

Assis(e) en lévitation, vous vous laissez bercer par cette mise en scène pendant la cérémonie du thé grâce à un massage relaxant des pieds et des jambes. Laissez-vous chouchouter avec un gommage corporel et un massage bien-être adapté à vos besoins individuels après l'échauffement dans le sauna en cristal orné de pierres précieuses rétro-éclairées. Votre signe astrologique personnel s'allume au-dessus de la table de massage, plus de 3 000 points lumineux de la voie lactée scintillent dans le ciel. La « baignoire monolithe en grès de Boffi » vous attend à présent avec un additif de bain nourrissant. Nous l'accompagnons de délices fruités. Pour finir, enfoncez-vous en apesanteur dans le lit à eau préchauffé et rêvez de ce que vous venez de vivre en buvant de « l'eau de lune ».

Traitement individuel 120 min

Traitement en couple 120 min



La revitalisation du corps

Découvrez la force naturelle des essences alpines nobles. Le traitement commence par un massage complet du corps Balance- Alpine-1000+-Sommet de bien-être 80 min. Ensuite, profitez des effets bénéfiques de la couchette Sound Motion pendant 30 min.

Traitement individuel 110 min

Traitement en couple 110 min

Les roses sur l'alpage – une fête pour deux

Un parfum de fleurs, la lueur des bougies, un lit à baldaquin douillet. Vous aurez l'impression d'être dans un chalet d'alpage romantique – rien que vous deux dans le bain romantique. Faites-vous mutuellement plaisir avec un sel de gommage aqua de qualité supérieure. Pétillant et sucré – tout comme nos petites bouchées gourmandes, la tentation sucrée et le verre de prosecco pétillant.

80 min

Roses for you – un rituel avec la reine des fleurs

Un rituel de bien-être qui fait appel à tous les sens et augmente le bien-être psychique. Vous commencez vos heures à deux par un bain de pieds relaxant aux pétales de rose. Nous l'accompagnons de limonade à la rose et de fruits frais. Profitez ensuite d'un massage ayurvédique Garshan au gant de soie, pour une peau douce et soyeuse. Partagez une séance de sauna privée, qui vous prépare au massage aromatique bienfaisant à l'huile de rose. L'enveloppement nourrissant procure une sensation veloutée sur la peau. De douces tentations faites maison invitent au repos final dans un lit à eau confortable et douillet.

Traitement en couple 120 min

Du bien-être pour les sens

LAISSEZ-VOUS DORLOTER AVEC DES SOINS BIEN-ÊTRE BIENFAISANTS, QUE VOUS SOYEZ SEUL(E), AVEC VOTRE PARTENAIRE OU VOTRE MEILLEUR(E) AMI(E).

La détente selon Ligne St. Barth

Ce traitement corporel unique à base de palourdes spéciales auto-chauffantes et d'huile d'avocat pressée à froid soulage en douceur les tensions, apaise le stress, stimule le métabolisme des tissus et le flux lymphatique, favorise la circulation sanguine et hydrate intensément la peau. La température agréable des coquillages, associée aux mouvements fluides, aux gestes de massage manuels et au délicat parfum de l'huile précieuse, vous transporte de la tête aux pieds dans un monde de détente profonde.

Traitement individuel 90 min

Traitement en couple 90 min

Vinoble Nobel – la nature à l'état pure

Ce traitement exclusif Vinoble commence par un délicieux gommage complet du corps qui rend la peau douce et souple. Ensuite, vous profitez d'un bain de vin chaud Barrique Vinoble particulièrement nourrissant. Nous l'accompagnons d'un verre de vin parfumé. Ce traitement est complété par un massage corporel spécial à l'huile de pépins de raisin de Vinoble.

Traitement individuel 90 min

Traitement en couple 110 min

Murmures de la montagne – le rituel alpin

Le traitement commence par un gommage au sel cristallin et au miel de montagne qui dévoile pleinement ses effets dans le bain de vapeur aux herbes. Nous vous installons ensuite dans la couchette softpack sur du foin de montagne doux et parfumé, qui vous permettra de glisser doucement dans le royaume de l'apesanteur. Pour finir, profitez d'un massage relaxant au pochon d'herbes aromatiques chaudes et aux huiles précieuses.

90 min



Avec l'énergie du vin

Le rituel commence par un rinçage vivifiant des pieds au vin frais et un bain de pieds chaud dans une barrique. Nous l'accompagnons d'un verre de vin blanc et d'une tentation sucrée. Le gommage à base de sel et d'huile de pépins de raisin pressée à froid qui s'ensuit fournit à la peau des substances actives nourrissantes dont les effets se prolongent dans le sauna privé. Nous vous invitons ensuite à une relaxation profonde et absolue sur notre couchette Sound Motion. Une composition sonore spéciale fait vibrer la couchette. Votre corps flotte avec les ondes sonores. Un massage et un masque du visage complètent cette expérience de bien-être. Laissez place à vos rêves lors de la pause dans un lit à eau accompagnée d'une surprise gourmande.

Traitement individuel 120 min

Traitement en couple 120 min



Des moments de bien-être pour les futures mamans

Le massage corporel*

Les tensions, le stress et l'agitation sont neutralisés et le dos sollicité, les jambes ou les bras fatigués redeviennent légers et souples.

Dos, bras, jambes 50 min

80 min avec massage du visage

Le traitement décongestionnant des jambes

Ce massage décongestionnant des jambes et des pieds soulage les jambes lourdes et les pieds fatigués pendant la grossesse.

25 min

Le massage relaxant « tête libre »*

Un massage doux du cou, de la tête et du visage.

50 min

Cérémonie de grossesse pour « 3 »*

Vivez le Babymoon à l'état pur et profitez des merveilleux moments de la grossesse en couple. La cérémonie commence par un bain de pieds relaxant (géranium, bois de santal et bergamote). La future maman bénéficie ensuite d'un massage spécial bien-être et le futur papa d'un massage complet du corps. La cérémonie est complétée par une période de repos sur le lit à eau.

80 min

Le drainage lymphatique

Purifiant, décongestionnant, drainant.

50 min

* Les massages sont effectués individuellement en position couchée sur le dos ou sur le côté, ou en partie en position assise.

Le bien-être pour les plus jeunes

DES PROGRAMMES DE BEAUTÉ MAGIQUES ET COOLS, SPÉCIALEMENT ADAPTÉS AUX BESOINS DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS.

La peau des enfants est particulièrement fragile et sensible. Elle doit être protégée contre les agressions de l'environnement et renforcée pour rester saine et jeune pendant longtemps. Tout comme la peau des adultes, elle est très réceptive aux contacts doux et bienfaisants. Nos offres de beauté pour les enfants et les adolescents sont valables jusqu'à l'âge de 14 ans révolus.

Blanche-Neige

Spécialement pour la peau jeune

Soin du visage adapté aux besoins des peaux jeunes : Nettoyage, gommage, massage du visage, masque selon le type de peau ainsi que pose de vernis à ongles.

45 min

Le Roi Grenouille

Pour les pieds, la tête et le corps

Massage bien-être avec réflexologie et massage de tête raffiné.

45 min

Princesse et prince du chocolat

Mmmh, ça sent bon

Un traitement parfumé pour les petites filles et les petits garçons. Après un bain de lait délicat, ils sont enveloppés dans du chocolat sucré.

45 min

Le massage bien-être Hansel et Gretel

Ça fait du bien

Traitement de bien-être pour les plus jeunes avec l'huile naturelle pour bébés et enfants, qui contient des substances particulièrement apaisantes.

25 min

Une pause cool pour des hommes cools

Pour les pères et les fils

Une détente profonde pour les papas et leurs fils : le bain de vapeur permet d'assouplir la musculature. Ensuite, le junior se fait d'abord dorloter avec un massage à la mousse de savon et le grand profite ensuite d'un massage de détente individuel. La baignoire attends à présent les deux hommes avec un bain pétillant.

75 min



Le paradis des mers du Sud

Pour les mamans et leurs filles

Doux et parfumé : le gommage corporel à la papaye dans le bain de vapeur. Un rêve de mousse à la vanille : toutes les deux plongent dans un bain de mousse parfumée à la vanille. Délicat et sucré : un soin du corps raffiné avec une lotion corporelle à la vanille complète le traitement. Nous réservons un petit cadeau pour la fille.

50 min

Être actif à volonté

LE BIEN-ÊTRE SAIN ET LA FORME PHYSIQUE.
LE CENTRE DE SPORT « ALPINE KRAFTPLATZ » VOUS PROPOSE
PLUSIEURS FOIS PAR AN DES OFFRES SPÉCIALES À CE SUJET.

Faites confiance à notre équipe Fit & Fun. Des entraîneurs de bien-être et de fitness diplômés ainsi que des animateurs de loisirs assurent un programme professionnel d'activités et de détente. À l'intérieur et à l'extérieur, en été comme en hiver. Un des nombreux extras du centre de sport sans supplément de prix auquel nous vous invitons à participer. Car votre bien-être et votre santé nous tiennent à cœur. Vous trouverez plus d'informations sur notre site web www.alpenrose.at

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08:00 jusqu'à 08:30	AQUAGYM Endurance, renforcement du haut du corps, entraînement du tronc, body-fit, renforcement musculaire						
09:00 jusqu'à 10:00	PROGRAMME MATINAL Yoga « salutation au soleil », pilates, en forme le matin, gymnastique matinale, Yoga Flow, En forme avec le ballon Pezzi, en forme avec la bande élastique Theraband, Qigong, méditation, initiation à la Kinesis®, Stretch & Relax, Entraînement de l'équilibre, course matinale						
à partir de 09:00	PROGRAMME EN PLEIN AIR Randonnées guidées dans le Karwendel et Rofan, Nordic Walking, Power Walking, tours en VTT						
11:00 jusqu'à 12:00	PROGRAMME DU MATIN Step Aerobic, Tramp Cross Jump, ventre cuisses fesses, TRX Suspension Training, yoga, circuit d'énergie, Mini Bands, Tabata, fitness boxe, musculation du dos, entraînement des fascias, entraînement avec médecine ball, HIIT						
15:00 jusqu'à 16:00	PROGRAMME DE L'APRÈS-MIDI Step Aerobic, Tramp Cross Jump, ventre cuisses fesses, TRX Suspension Training, yoga, circuit d'énergie, Mini Bands, Tabata, fitness boxe, musculation du dos, entraînement des fascias, entraînement avec médecine ball, HIIT						
16:30 jusqu'à 17:30	PROGRAMME DU SOIR Stretch & Relax, Pranayama, relaxation musculaire progressive selon Jacobsen, relaxation mentale, Voyage corporel, voyage imaginaire, yoga, Pilates, initiation à la Kinesis®, initiation Power-Plate, Qigong, des pieds sains, Yoga Balance, entraînement de l'équilibre, entraînement autogène, détendre et relâcher, méditation						

Nous vous informons volontiers sur les semaines spéciales de méditation et de relaxation.

En forme, vital et actif

QU'IL S'AGISSE D'UN ENTRAÎNEMENT INTENSIF OU D'UNE COMPENSATION
ACTIVE : UNE VISITE DANS NOTRE ESPACE FITNESS SE TRANSFORMERA
CERTAINEMENT EN UN MOMENT DE PLAISIR SPORTIF.

Notre salle de sport vous offre des conditions d'entraînement idéales avec des appareils de pointe sur 450 m² et deux étages. L'équipe est à vos côtés toute la journée pour vous conseiller et vous motiver grâce à un programme quotidien d'activités et de détente bien dosé.

NOTRE CONSEIL

Un dos sain

Remettez-vous entre les mains expertes de notre spécialiste du dos diplômé. Il sait comment soigner en douceur et efficacement les maux de dos de toutes sortes et vous donne de précieux conseils pour protéger et renforcer votre dos.



Entraînement personnel

Apprenez les exercices idéaux pour vous avec votre entraîneur personnel pour éviter de vous entraîner de manière incorrecte. La méthode parfaite pour profiter chez vous de nombreux conseils et instructions d'exercices. Vous constaterez à quel point un exercice peut être différent lorsque votre entraîneur personnel vous encadre. Nous vous proposons un programme sportif sur mesure.

1 unité de 50 min env.

avec votre plan d'entraînement personnel
à emporter

3 unités





Notre espace de bien-être et de détente

sur 8 500 m² vous offre des univers exclusifs de bassins et de piscines, d'innombrables variantes de saunas, d'arrosages de pierres surprenants, des oasis de repos pour tous les goûts. La richesse des oasis de bien-être et de SPA vous séduira et comblera votre bien-être avec de l'espace pour l'individualité. Un espace unique, rien que pour vous et votre bien-être.

Bien-être et détente

RALENTIR ET SE RESSOURCER. LE CALME ET LA SÉRÉNITÉ. DE L'AMUSEMENT ET DE L'ACTION. ACTIF ET EN PLEINE FORME. LE CENTRE DE SPORT « ALPINE KRAFTPLATZ » VOUS OFFRE TOUT CELA SUR PLUS 8 000 M².

LE VILLAGE DU SAUNA

- * Centre de découverte du sauna « Kräuteralm »
 - Sauna événementiel 85 °C
 - Des cérémonies de sauna accompagnées par nos maîtres du sauna tous les jours
- * Bain de vapeur saline aux herbes 45 °C
- * Sauna en rondins de bois 75 °C dans le jardin de la résidence (sauna familial)

UNIVERS DE SAUNA DANS LE TEMPLE DE VITALITÉ (VITALTEMPEL)

- * Bains de vapeur classiques 47 °C
- * Caldarium 50 °C
- * Laconium 60 °C
- * Sauna biologique 65 °C
- * Sauna en bois de pin cembro 80 °C
- * Tépídarium avec couchettes en pierre chaude
- * Grotte d'eau salée dans la roche tyrolienne 34 °C

LE SPA ROSE DES ALPES

- * Sauna panoramique « Royaume des cieux » 75 °C

NOS CHAMBRES DE REPOS

- * Stille Alm (Alpage silencieux) – avec lits à eau chauffés et odeur de foin
- * Stille Hochalm (Haut-alpage silencieux) pour rêver
- * Zones de repos douillettes dans le sauna en rondins de bois et le « Kräuteralm »
- * Zone de repos « Marmotte » avec vue panoramique dans le SPA Rose des Alpes

UNIVERS AQUATIQUES

- * Espace aquatique Quellengarten avec bassin intérieur et extérieur 30 / 34 °C
- * Bassin sportif de 23 m et bassin extérieur de 10 m 32 °C (à partir de 18 ans)
- * Jacuzzi extérieur à eau salée 34 °C

UNIVERS AQUATIQUE ET D'ACTIVITÉS FAMILIAL

- * Piscine pour bébés 35 °C
- * Piscine pour jeunes 31 °C avec zone de détente, toboggan à pneus de 110 m de long et nombreuses attractions aquatiques

COUCHETTES ET CABINES À INFRAROUGE

- * dans le temple de vitalité, dans le « Kräuteralm » et dans le SPA Rose des Alpes

DES JARDINS PARADISIAQUES

- * 2 étangs de baignade avec des couchettes confortables et des zones calmes
- * Zone familiale séparée

FIT & FUN HOUSE

- * Salle de sport baignée de lumière sur 450 m² et deux étages avec des équipements de sport de pointe Appareils de sport Technogym
- * Power Plate, Kinesis® – Entraînement en 3D
- * programme quotidien de sport et d'activité physique encadré à l'extérieur et à l'intérieur
- * École du dos
- * Salle multisports de 200 m² au Cocoon, 4e Sous-sol

L'étiquette du spa

Votre rendez-vous

Vos traitements ne tournent qu'autour de vous. Vous êtes au centre de l'attention de nos spécialistes du bien-être. Pour que nous puissions répondre à vos souhaits de rendez-vous, nous vous recommandons de réserver vos soins à l'avance, de préférence dès la réservation de votre chambre.

Un traitement entièrement adapté à vos souhaits

Parlez à nos thérapeutes qualifiés de vos souhaits et des aspects relatifs à votre santé qui doivent être pris en compte. Grâce aux informations sur d'éventuels handicaps, allergies, prise de médicaments ou grossesse, nous serons en mesure de composer ensemble votre programme de soins optimal.

Vos spécialistes du bien-être

Bien entendu, c'est à vous de décider si vous souhaitez être traité-e par un ou une thérapeute. Veuillez nous informer de votre choix au moment de la réservation. Nous ferons de notre mieux pour répondre à vos souhaits.

Une tranquillité absolue

Vous recherchez le repos du corps, de l'esprit et de l'âme. Cette ambiance de calme et de détente ne doit pas être perturbée par des conversations bruyantes ou des téléphones portables. C'est pourquoi nous demandons à nos hôtes de limiter l'usage du téléphone aux zones à l'extérieur du temple de vitalité (Vitaltempel) et de la maison des sens (Haus der Sinne). Par respect pour les autres clients, l'espace spa est une zone non-fumeur. Pour des raisons d'hygiène, il est déconseillé d'emporter des boissons et de la nourriture dans l'espace spa.

NOTRE CONSEIL

Profitez de notre sélection spéciale de tisanes, d'eau et de fruits secs disponibles dans l'espace spa et de baignade.

Une ambiance détendue

Mettez-vous dans l'ambiance avant votre traitement en visitant notre oasis de détente. Préparez-vous de manière optimale à votre traitement avec une douche agréable ou une séance de sauna. Veuillez vous présenter à la réception Vital ou Beauty ou au Fit & Fun House 10 minutes avant l'heure du traitement. Nous vous prions de faire preuve de compréhension qu'une arrivée tardive peut entraîner une réduction de votre temps de traitement par égard pour les clients suivants.

En cas d'imprévu

Nous vous prions de faire preuve de compréhension qu'en cas d'annulation à court terme de votre traitement, nous devons facturer 50 % du prix. L'annulation est gratuite si celle-ci est effectuée 12 heures avant le traitement.

La générosité est un atout

Nous avons veillé à ce qu'il y ait suffisamment de couchettes et d'espaces de repos pour nos hôtes. Nous vous prions donc de ne pas réserver de couchettes.

Vos objets de valeur ...

... sont conservés de préférence dans le coffre-fort de la chambre. Nous ne pouvons pas être tenus responsables de la perte d'objets de valeur.

Pour nos jeunes hôtes

Vous pouvez volontiers profiter avec vos enfants du sauna en bois dans le jardin de la résidence et bien sûr de la piscine. Nous vous prions de bien vouloir tenir compte du fait que les enfants de moins de 14 ans n'ont pas accès à l'espace sauna et aux zones de repos.

Offres valables à partir de 03/2022



NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS !

Vitaltempel – Temple de vitalité : de 9:00 heure à 19:00 heure
Réservations de 9:00 heure à 19:00 heure
Tél. : +43 5243 5293-606, vitaltempel@alpenrose.at

Beautyfarm – centre de beauté : de 9:00 heure à 19:00 heure
Réservations de 9:00 heure à 19:00 heure
Tél. : +43 5243 5293-609, beautyfarm@alpenrose.at

Fit & Fun House : de 7:45 heure à 19:00 heure
Tél. : +43 5243 5293-650, fitandfun@alpenrose.at

Le coiffeur : mardi et vendredi de 13:30 heure à 19:00 heure
Réservations de 9:00 heure à 19:00 heure
Tél. : +43 5243 5293-609, beautyfarm@alpenrose.at



Concept et design : Agence de publicité Anita Posselt. **Photos** : Johannes Felsch, hôtels Best Alpine Wellness, Die Bildartisten, Thomas Haberland, Maria Galland, Vinoble Cosmetics, Shutterstock. **Impression** : Alpina Druck. Toutes les informations ont été rassemblées avec le plus grand soin, mais aucune garantie ne peut être donnée quant au contenu et à l'exactitude de toutes les données. La formulation choisie concerne les personnes des deux sexes en ce qui concerne toutes les désignations se rapportant à des personnes. Sous réserve de modifications, d'erreurs de typographie et d'impression.



DER ALPINE KRAFTPLATZ



Scannez simplement
le code QR pour obtenir
plus d'informations.



Der Alpine Kraftplatz, Mühlthalweg 10, 6212 Maurach am Achensee, Autriche
T +43 (0)5243 5293-0, info@alpenrose.at, www.alpenrose.at

