MASSAGES

TISANERIE

HAMMAM

MÉDISPA

LESPA

MOSTLEDS

IYASHIDOME

SAUNA

REFUGE DE la Traye

MÉRIBEL SAVOIE

Luxury Mountain Resort & Spa

Edito

Découvrez un lieu hors du temps, prenez soin de vous, ressourcez-vous... Tout ici est fait pour vous permettre de passer de merveilleux moments, pour vous détendre après une journée de ski ou de balade, pour redonner à votre corps et à votre esprit énergie et sérénité.

Discover a timeless place, in which you take care of yourself, and recharge your energies... Everything here is designed to make a wonderful moments, to relax yourself after a day of skiing or hiking, and to give your body and mind back energy and serenity.

Sommaire / *Summary*

P 2 Le Spa / *The Spa*
P 4 Notre MédiSpa / *Our MediSpa*
P 6 Nos soins high-tech / *Our high-tech care*
P 12 Nos soins visage / *Our face care*
P 16 Nos soins corps / *Our body care*
P 18 Spécial mamans & enfants / *Special Mum & Kids*
P 20 Bain de lait et lit de foin / *Milk Bath and Hay bed*
P 22 Iyashi Dôme
P 24 Wellsystem
P 26 Mostleds
P 28 Stendo
P 30 Compositions
P 32 Essentiels beauté / *Beauty Essentials*
P 34 La Tisanerie du Refuge / *Refuge's herbal tea room*
P 36 Sauna & Hammam
P 38 Notre piscine extérieure / *Our outdoor pool*
P 40 Informations générales / *General infomation*

Le Spa

Le Spa du Refuge de la Traye, cocon niché au cœur des montagnes, vous accueille pour le plaisir des sens.
Dans un esprit médispa, venez découvrir une palette inédite de soins traditionnels associés à des technologies de pointe innovantes.
Nous vous proposons une large gamme de soins adaptés à vos besoins et envies.
Accessibles à tous, nos soins Verso ou Biologique Recherche se déclinent en versions plurielles, pour le visage et pour le corps.
Appréciez cette pause détente en découvrant notre carte de soins détaillée avant de prendre rendez-vous avec nos praticiennes.
Ce spa d'exception est porteur de la symbolique de pureté, de sérénité, et de volupté. Nous avons transposé l'harmonie du corps et de l'esprit au cœur de la montagne.

The Refuge de la Traye Spa, a cocoon nestled in the heart of the mountains, welcomes you for the ultimate pleasure of the senses.
In a Medispa spirit, come and discover a unique range of traditional treatments combined with innovative advanced technologies.
We propose a wide range of treatments according to your specific needs and desires.
Accessible to anyone, our Verso or Biologique Recherche treatments are available in a range of versions, for the face and the body.
Discover our detailed spa menu prior to your stay and prepare your moments of relaxation with our specialists.
This exceptional spa is a symbol of purity, serenity and voluptuousness. We have placed the harmony of body and mind in the heart of the mountains.

Un MédiSpa d'exception !

Notre MédiSpa
Our MediSpa

Véritable invitation à une parenthèse hors du temps, notre spa unique en montagne propose des soins inédits et innovants. Nous mettons la science au service de votre bien-être. L'expertise de notre équipe vous permet d'avoir des conseils et d'adapter les soins selon vos besoins et problématiques de peau.
Nos équipes sont formées et certifiées pour utiliser ces machines d'exception, le tout en vous assurant un moment de bien-être et de relaxation qui peut se prolonger dans l'espace spa (hammam, sauna, tisanière).

A true invitation to a timeless interlude, our unique mountain spa offers new and innovative treatments. We put science at the service of your well-being. The expertise of our team provides you advice and allows us to adapt the treatments to your needs and skin problems.
Our teams are qualified and certified to use these outstanding machines, ensuring you a moment of well-being and relaxation that can be continued in the spa area (hammam, sauna, herbal tea room).

Nos soins high-tech
Our high-tech care

VIVACE Microneedling

Découvrez l'un des soins les plus innovant du marché, le "VIVACE". Il s'agit d'un dispositif médico-esthétique combinant l'action du microneedling et de la radiofréquence. C'est un traitement en profondeur qui redensifie la peau, améliore les cicatrices et agit sur le relâchement cutané.
L'efficacité de ce soin hors norme réside dans la stimulation de la production naturelle de collagène. Ainsi, l'énergie de la radiofréquence est fournie par le biais de micro-aiguilles qui pénètrent à des profondeurs précises. Ce procédé totalement indolore vous permet de bénéficier de résultats immédiats juste après votre soin.

C'est sans conteste un soin hautement qualitatif, vous permettant de bénéficier des résultats incomparables.

Parmi les effets bénéfiques des traitements effectués avec le dispositif Vivace, on peut noter :

- Réduction des rides du visage
- Réduction des rides du cou
- Amélioration des cicatrices d'acné
- Augmentation du collagène
- Effet de resurfaçage de la peau

Les tarifs évoluent en fonction de la zone de traitement.
La durée indicative est d'environ 30 min.

Front et Périorbitaire	**220 €**
Péribuccale, depuis le sillon jusqu'au menton	**220 €**
Cou	**220 €**
L'ovale depuis la pommette	**220 €**
Visage	**295 €**
Vergetures	**220 €**
Cicatrices d'acné	**220 €**

VIVACE Microneedling

Discover one of the most innovative care of the market, the «VIVACE». It's a medical-aesthetic procedure that combines the action of microneedling and radio frequency. An in-depth process that redensifies the skin, improves scars and preventing skin slackening.
The efficiency of this extraordinary care consists in the stimulation of the natural production of collagen. The radiofrequency energy is delivered through micro-needles penetrating to precise depths. This totally painless process offers you immediate results.

It is undoubtedly a high quality treatment, allowing you to get incomparable results.

Benefits of treatments with the Vivace device include:

- *Reduction of face wrinkles*
- *Reduction of neck wrinkles*
- *Improvement of facial scars*
- *Collagen enhancement*
- *Skin rejuvenation*

The duration of each treatment is estimated at 30 min.

Forehead and periorbital	**220 €**
Peribuccal, from groove to chin	**220 €**
Neck	**220 €**
Oval from a cheekbone	**220 €**
Full face	**295 €**
Stretch marks	**220 €**
Acne scars	**220 €**

Soins hors du commun

HYDRAFACIAL

L'HydraFacial est développé d'après une technologie innovante et brevetée, le Soin HydraFacial® ouvre une nouvelle ère dans les soins de purification du visage. Apaisant, ultra complet et hydratant, il associe nettoyage en profondeur, unification du teint et harmonisation de la surface de la peau sans l'irriter ! Ce soin est muni d'un embout qui selon votre souhait peut propulser des complexes de vitamines.
Composé de plusieurs étapes, cette technique va dans un premier temps, éliminer les cellules mortes, puis nettoyer les pores en aspirant les impuretés.
Afin d'accentuer les bénéfices de l'HydraFacial , votre experte MédiSpa peut vous proposer de l'associer au Mostleds, créant ainsi un combiné vertueux qui associe les bienfaits de la luminothérapie à ceux de l'Hydrafacial. Votre peau se régénère en profondeur, elle est repulpée et votre teint est lumineux !
Il s'agit d'un traitement unifiant, hydratant, et non-invasif.

NOUS VOUS PROPOSONS 3 SOINS :

SIGNATURE
Révélateur d'éclat
30 min **180 €**
Notre soin "signature" HydraFacial se base sur 3 grandes étapes : nettoyer, extraire et hydrater.
En seulement 30 minutes, votre peau affiche une mine éclatante, vos pores sont visiblement plus resserrés et votre teint unifié. Les résultats sont immédiats et durables.

DELUXE
Soin sur-mesure avec booster et adapté à vos besoins
45 min **250 €**
Notre soin "Deluxe" HydraFacial reprend le soin signature qui consiste à utiliser la technologie Vortex-Fusion (en seulement 3 étapes : nettoyer extraire et hydrater). À cela, sont ajoutés des sérums superpuissants. Ces sérums inondent la peau d'antioxydants et de peptides pour relever l'éclat du teint.

PLATINIUM
Drainage lymphatique, booster et luminothérapie sur-mesure
60 min **320 €**
Notre soin "Platinium" est "le must" de nos soins High-Tech.
Le massage drainage lymphatique vous permet d'évacuer les différentes toxines, associé à l'HydraFacial et à son booster votre peau combine l'ensemble des bienfaits de ce trio hors norme. Pour finir votre soin en beauté, la luminothérapie sur-mesure vous permettra d'apaiser et de dynamiser votre peau. Un soin ultime et inédit en haute altitude !

LE COMBINÉ MOSTLEDS & HYDRAFACIAL

1 séance hydrafacial "Signature" **205 €**
+ 1 séance de 20 min de Mostleds

1 séance hydrafacial "Deluxe" **275 €**
+ 1 séance de 20 min de Mostleds

1 séance hydrafacial "Platinium" **345 €**
+ 1 séance de 20 min de Mostleds

KERAVIVE
Soin cuir chevelu
30 min **500 €**
La technologie brevetée Vortex d'HydraFacial déloge et élimine efficacement les impuretés du cuir chevelu et des follicules capillaires. La Solution Keravive Peptide Complex, nourrit et hydrate le cuir chevelu avec un cocktail ultra-concentré de facteurs de croissance biomimétiques et de protéines.

HYDRAFACIAL

The HydraFacial® has been developed according to an innovative and patented technology, the HydraFacial® Care opens a new age in facial purification care. Soothing, ultra complete and moisturizing, it combines deep cleansing, complexion unification and harmonisation of the skin's surface without irritation! This treatment is provided with a nozzle which, according to your wish, can propel vitamin complexes. This technique uses several steps to remove dead skin cells and then cleanses the pores by extracting impurities.
In order to accentuate the benefits of the HydraFacial, your MédiSpa expert can suggest combining it with Mostleds, thus creating a virtuous combination that combines the benefits of light therapy with those of the Hydrafacial. Your skin is deeply regenerated, it is repulped and your complexion is radiant!
A unifying, hydrating, non-invasive treatment.

WE PROVIDE 3 TREATMENTS:

SIGNATURE
Radiance Revealer
30 min ***180 €***
Our HydraFacial «Signature» care is based on 3 main steps: cleansing, extracting and moisturising.
In just 30 minutes, your skin looks radiant, your pores are visibly tighter and your skin tone is unified. The results are immediate and long lasting.

DELUXE
Tailor-made booster treatment, adapted to your personal needs
45 min ***250 €***
Our «Deluxe» HydraFacial care takes the Signature treatment using Vortex-Fusion technology (in just 3 steps: cleanse, extract and moisturise). To this, super-powerful serums are added. These serums immerse the skin with antioxidants and peptides to enhance the radiance of the complexion.

PLATINIUM
Lymphatic drainage, booster and light therapy made to measure
60 min ***320 €***
Our «Platinium» care is the «must» of our high-tech treatments. The lymphatic drainage massage helps you to evacuate the various toxins, associated with the HydraFacial and its booster your skin combines all the benefits of this extraordinary trio. To finish your care in beauty, the tailor-made light therapy will help you to soothe and energize your skin. An ultimate and unique treatment at high altitude!

THE MOSTLEDS & HYDRAFACIAL COMBINATION

1 «Signature» hydrafacial session ***205 €***
+ 1 session of 20 min of Mostleds

1 «Deluxe» hydrafacial session ***275 €***
+ 1 session of 20 min of Mostleds

1 «Platinium» hydrafacial session ***345 €***
+ 1 session of 20 min of Mostleds

KERAVIVE
Scalp Treatment
30 min ***500 €***
HydraFacial's patented Vortex technology effectively removes impurities from the scalp and hair follicles. Keravive Peptide Complex Solution, nourishes and moisturizes the scalp with an ultra-concentrated cocktail of biomimetic growth factors and proteins.

Nos soins visage
Our face care

BIOLOGIQUE RECHERCHE
SUR-MESURE / CUSTOM

SOIN VISAGE / *FACE TREATMENTS*

60 min **145 €**

• SOIN RESTRUCTURANT ET LISSANT / *RESTRUCTURING AND SMOOTHING TREATMENT*

Pour une peau repulpée. Un soin reconditionnant l'épiderme et repulpant, adapté à tous les Instants de Peau©. La peau de votre visage, cou et décolleté est hydratée, lissée et régénérée.

For fuller plumped skin. A skin-reconditioning and plumping treatment, suitable for all Iskin types. The skin of your face, neck and cleavage is hydrated, smoothed and rejuvenated.

• SOIN MC110 / *MC110 TREATMENT*

Pour atténuer les rides. Un soin estompant les rides et ridules pour les Instants de Peau© atones. La peau de votre visage, cou et décolleté est tonifiée et redessinée.

To reduce wrinkles. A treatment to reduce wrinkles and fine lines. The skin of your face, neck and cleavage is toned and redefined.

• SOIN LIFT C.V.S. / C.V.S. *LIFT TREATMENT*

Pour une peau liftée. Un soin exfoliant et raffermissant associé à une technique manuelle unique pour les Instants de Peau© épais, relâchés et en manque de tonus. La peau est redynamisée, plus tonique comme « liftée ».

Skin lifting. An exfoliating and firming treatment combined with a unique manual technique for thick, sagging and poorly toned skin. The skin is revitalised, more toned, providing a «lifted» effect.

BIOLOGIQUE RECHERCHE
SUR-MESURE / CUSTOM

• SOIN VISAGE / *FACE TREATMENT*

90 min **195 €**

Combinaison de boosters et de co-facteurs qui permettent de cibler vos besoins spécifiques :

- Biologique Féérie, repulpe instantanément

ou

- Patchs défatigants, effet anti-fatigue immédiat

A combination of boosters and co-factors to target your specific needs:

- Biologique Féérie, instant plumping

or

- Fatigue-relieving patches, immediate anti-fatigue effect

VERSO
ÉDITION SPÉCIALE / *SPECIAL EDITION*

• SOIN VERSO / *VERSO TREATMENT*

60 min **145 €**

Chaque soin et produit VERSO ont une concentration unique de Rétinol 8 qui a été combinée avec des ingrédients spécifiques pour cibler différents besoins. En réduisant les signes du vieillissement, il stimule la production de collagène et d'acide hyaluronique.

Each VERSO treatment and product has a unique concentration of Retinol 8 that has been combined with specific ingredients to target different needs. By reducing the signs of aging, it stimulates the production of collagen and hyaluronic acid.

Nos soins corps
Our body care

BIOLOGIQUE RECHERCHE

• PRÉPARATION ÉPIDERMIQUE / *SKIN PREPARATION*

45 min **90 €**

Un soin exfoliant et rénovateur. La peau de votre corps est plus douce, uniforme et hydratée.

An exfoliating and renewing treatment. The skin of your body is softer, moisturized and unified.

SOIN CORPS / *BODY TREATMENTS*

60 min **145 €**

• SOIN JAMBES LÉGÈRES / *TIRED LEGS TREATMENT*

Pour une sensation de légèreté.
Un soin drainant et décongestionnant. Il stimule la circulation, et contribue à une sensation de légèreté.

For a floating feeling!
A draining and decongestive treatment. Stimulating the circulation, contributing to a light and floating feeling.

• SOIN MINCEUR AUX ALGUES / *ALGAE SLIMMING TREATMENT*

Pour détoxifier son corps.
Un soin purifiant et détoxifiant. Il favorise l'élimination des toxines et contribue à améliorer la microcirculation.

To detoxify your body.
A purifying and detoxifying treatment. It favours the elimination of toxins and helps to improve the microcirculation.

• SOIN BOOSTER MINCEUR / *SLIMMING BOOSTER TREATMENT*

Pour redessiner votre silhouette.
Un soin drainant pour affiner votre silhouette et diminuer la cellulite.

To reshape your figure.
A draining treatment to refine your figure and reduce cellulite.

• SOIN LIFT CORPS / *BODY LIFT TREATMENT*

Pour un corps sculpté et tonique.
Un soin liftant et tonifiant. Votre grain de peau est affiné et votre corps est resculpté.

For a sculpted and toned body.
A lifting and toning treatment. Your skin texture is refined and your body is resculpted.

MASSAGE SUR MESURE
CUSTOMISED MASSAGE

60 min **145 €**

90 min **195 €**

Pour un lâcher prise global du corps et de l'esprit.
Massage adapté à vos attentes et envies. Ce soin ultra-personnalisé cible des zones et des manœuvres précises (relaxant, décontractant musculaire, ayurvédique, lomi-lomi)

For a global release of the body and mind.
Massage adapted to your expectations and desires. This ultra-personalised treatment targets specific areas and procedures (relaxant, muscle-relaxing, ayurvedic, lomi-lomi).

MASSAGE ZONE SPÉCIFIQUE
SPECIFIC AREA MASSAGE

30 min **85 €**

Idéal pour libérer et délasser les tensions concentrées sur une zone ciblée. Il est possible de choisir sa priorité du moment : dos, jambes, pieds, décolleté, visage ou cuir chevelu.

Ideal for releasing and relaxing tension concentrated on a targeted area. It is possible to choose a specific zone: back, legs, feet, neckline, face or scalp.

MASSAGES DU MONDE
WORLD MASSAGES

• AKWATERRA

60 min **145 €**

L'Akwaterra utilise des pochons en céramique remplis d'eau chaude (environ 40°) qui permettent de dilater les pores et accentuent le bénéfice des huiles de massages tout en apportant une décontraction musculaire et la dissipation des tensions en profondeur.

The Akwaterra are ceramic pouches filled with hot water. It allows the pores to dilate and accentuates the benefits of the massage oils while providing muscle relaxation and dissipates deep tension.

• MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES
HOT STONE MASSAGE

60 min **145 €**

Une alliance de chaleur provenant des pierres volcaniques, avec des massages enveloppants et relaxants.

An alliance of heated volcanic stones, with an enveloping and relaxing massages.

• RÉFLEXOGIE PLANTAIRE / *FOOT REFLEXOLOGY*

50 min **130 €**

Rééquilibre les énergies des organes par la stimulation des points réflexes de la plante des pieds.

Rebalances the energies of the organs by stimulating the reflex points on the soles of the feet.

Spécial Mamans & Enfants
Mums & kids' special moments

MASSAGE FEMME ENCEINTE
PREGNANT WOMAN MASSAGE

60 min **145 €**

Modelage doux et réconfortant qui sait s'adapter à la physiologie des futures mamans.
Gentle and relaxing modelling that adapts to the physiology of future mothers.

MASSAGE ÉTOILE / *STAR MASSAGE*
(5-13 ANS / *5-13YEARS*)

30 min **70 €**

Aux senteurs caramel ou muffin myrtilles.
Idéal pour libérer et délasser les tensions concentrées sur une zone ciblée. L'enfant choisit la partie du corps qu'il préfère : dos, jambes, pieds, torse, visage ou cuir chevelu.

With caramel or blueberry muffin scent.
Ideal for releasing and relaxing tension concentrated on a targeted area. The child chooses their preferred body area: back, legs, feet, torso, face or scalp.

Bain de lait & Lit de foin
Milk bath & Hay bed

Découvrez tous les bienfaits d'un bain de lait et d'un lit de foin tout en admirant une vue exceptionnelle.
Mis à l'honneur par Cléopâtre, les bains de lait sont depuis longtemps reconnus pour leurs vertus relaxantes et leurs bienfaits tout autant que le lit de foin, issu des pratiques ancestrales des fermiers du Tyrol.
Discover the benefits of a milk bath or the hay bed while enjoying an exceptional view. Used by Cleopatra, milk baths have long been known for their relaxing properties and their benefits, as well as the hay bed resulting from the ancestral practises of Tyrolean farmers.

BAIN DE LAIT & LIT DE FOIN
MILK BATH & HAY BED

30 min **85 € (solo)** **135 € (duo)**

Le lait est reconnu pour ses propriétés hydratantes qui préviennent le dessèchement de la peau grâce aux sels minéraux et à l'acide lactique. Il stimule le renouvellement cellulaire et réduit le brunissement naturel de la peau. En plus de ses propriétés cosmétiques, le bain de lait procure relaxation et bien-être. L'effet apaisant de la douceur du lait sur la peau, combiné à l'action de l'eau, offrent un pur moment de relaxation.

Le Lit de Foin ou "Alpenbadl"
En immersion dans du foin frais, ce soin allie les effets du bain de vapeur aux huiles essentielles du foin, idéal pour ceux qui souffrent de la nuque et du dos.
La respiration se fait plus douce et les muscles se détendent grâce à la chaleur, tout en renforçant le système immunitaire et en éliminant les toxines.
Un moment de détente absolue...

Milk is known for its moisturizing properties, preventing the skin from drying out thanks to its beneficial effects. It stimulates cell renewal and reduces the skin's natural browning. In addition to its cosmetic properties, the milk bath also provides relaxation and well-being. The soothing effect and the softness of the milk on the skin, combined with the action of the water provides a pure moment of relaxation.

The Hay Bed or "Alpenbadl"
Immersed in fresh hay, this treatment combines the effects of a steam bath with the essential oils of hay, ideal for those with neck and back pain.
Breathing becomes softer and muscles relax thanks to the heat, while strengthening the immune system and eliminating toxins.
A moment of pure relaxation...

LE SOIN MONTAGNE DU REFUGE / *THE REFUGE MOUNTAIN TREATMENT*

(pour 2 pers. / *for 2 pers.*)

1h20 **275 €**

Ce soin est composé d'un bain de lait en duo, suivi d'une relaxation chacun son tour dans un lit de foin aux senteurs alpestres relaxantes qui rappellent le retour aux sources et vers la montagne, ainsi qu'individuellement d'un massage relaxant de 30 min.

This treatment is for two people and includes a tripple combination of the milk bath followed by the hay bed relaxation and an individual 30 minute relaxation massage.

Iyashi Dôme

Le concept unique d'infra-thérapie du Iyashi Dôme, issu de la tradition japonaise, vous permet à la fois de mincir et de purifier votre corps tout en améliorant votre capital santé.
Sa technologie basée sur des infrarouges longs aide votre corps à éliminer les métaux lourds et les toxines en produisant en une séance la même quantité de transpiration qu'une pratique de course à pied d'au moins 20 kilomètres (600 Kilocalories).
Le Iyashi Dôme permet en outre d'éviter les effets négatifs d'une pratique sportive intensive.
Ce soin représente également une véritable cure de beauté et de jouvence pour votre peau grâce à la chaleur générée par l'appareil et qui pénètre jusqu'à 40 mm sous la peau.

Le Iyashi Dôme est un réel outil vous permettant de prendre soin de votre corps et de votre santé :
Amincissement - Réduction de l'aspect "peau d'orange"- Affinement de la silhouette - Effet anti-âge sur votre peau - Détente musculaire - Détoxifier et purifier l'organisme - Améliorer le terrain de l'individu.

The unique concept of the Iyashi Dôme Sauna, based on the Japanese tradition, allows you to both slim and purify your body while improving your health.
Its long infrared technology helps your body to eliminate the heavy metals and toxins, by producing the same amount of perspiration in one session as running for at least 20 kilometers (600 Kilocalories).
The Iyashi Dôme furthermore makes it possible to avoid the negative effects of intensive sports practice.
This treatment is also a real beauty and rejuvenation cure for your skin, thanks to the heat generated by the device, which penetrates up to 40 mm under the skin.

The Iyashi Dome is a real tool that allows you to take care of your body and your health:
Slimming - Reduction of the "orange peel" appearance - Slimming of the silhouette - Anti-ageing effect on your skin - Muscle relaxation - Detoxify and purify the body - Improving the individual's well-being.

IYASHI DÔME 30 MIN.

1 séance / *session*	50 €
5 séances / *sessions*	225 €
10 séances / *sessions*	450 €

Et si vous lâchiez prise grâce à l'infra-thérapie ?

La force ciblée de l'eau pour un massage idéal...

Wellsystem

Relaxation pour le corps et l'esprit, ce système de massage sur l'eau procure un bien-être corporel incomparable. Ce massage thérapeutique, intégral ou partiel, grâce à la force ciblée de l'eau, s'effectue sans déshabillage ni douche. La chaleur générée active l'ensemble du métabolisme, la force de l'eau et l'impact de jets optimisent les mouvements articulaires, conjonctifs (peau, fascia, muscles) et circulatoires (lymphatique, veineux).

Relaxation for body and mind, this water massage system provides an incomparable physical well-being. This is a full or partial therapeutic massage using the power force of water which is performed without undressing or showering. The heat generated activates the entire metabolism, the strength of the water and the impact of jets optimise the movements of the joints, connective (skin, fascia, muscles) and circulatory (lymphatic, venour) movements.

WELLSYSTEM 20 MIN.

1 séance / *session*	34 €
5 séances / *sessions*	160 €
10 séances / *sessions*	300 €

WELLSYSTEM 30 MIN.

1 séance / *session*	40 €
5 séances / *sessions*	190 €
10 séances / *sessions*	360 €

Mostleds

La photothérapie ou thérapie par lumière LED propose un large spectre d'applications.
La lumière soigne, apaise, dynamise : régénération cellulaire, soulagement des douleurs, rhumatismes, aide au rajeunissement de la peau, réduction de la peau d'orange, relaxation...
Ce lit de LEDS est le seul générateur de lumière au monde imaginé pour offrir la plus grande zone de traitement, augmentant ainsi le répertoire d'applications médicales, esthétiques et de bien-être.
Cette technologie de pointe offre un dispositif de photobiomodulation à l'efficacité thérapeutique inédite.

Phototherapy or LED light therapy features a wide range of applications.
The light heals, smotthes and energises. It also helps with cell regeneration, pain relief, rheumatism and rejuvenates the skin.
This therary also reduces the orange peel skin and provides a moment of relaxation.
This LED bed is the only light generator in the world designed to offer you the largest amount of treatment area, thus increasing the spectrum of the medical, aesthetic and wellness applications.
This cutting-edge technology offers a photo biomodulation device with excellent therapeutic effectiveness.

MOSTLEDS TEMPS VARIABLE

1 séance / session	50 €
5 séances / sessions	225 €
10 séances / sessions	450 €

Stendo

Technologie exclusive et certifiée Dispositif Médical, le STENDO est un appareil de stimulation circulatoire, c'est un véritable soin de rééducation et un nouveau rituel de bien-être.
Ce système de massage cardio-synchronisé est breveté dans le monde entier. Non invasif, il propage jusqu'à 1000 pressions massantes par minute, entre chaque battement du cœur.

Exclusive technology and a certified Medical Device, the STENDO is a circulatory stimulation device, it's a real rehabilitation treatment and a new well-being ritual.
This cardio-synchronized massage system is patented worldwide. Non-invasive, it spreads up to 1000 massaging pressures per minute, between each heartbeat.

STENDO 30 MIN.	
1 séance / *session*	34 €
5 séances / *sessions*	160 €
10 séances / *sessions*	300 €

STENDO 45 MIN.	
1 séance / *session*	55 €
5 séances / *sessions*	245 €
10 séances / *sessions*	500 €

Compositions

L'INSTANT PLÉNITUDE
THE FULLNESS INSTANT — 165 €

1 séance WELLSYSTEM / *WELLSYSTEM Session* — 30 min
Massage sur mesure / *Customised massage* — 60 min

L'INSTANT LÉGÈRETÉ
THE LIGHTNESS INSTANT — 162 €

1 séance de STENDO / *STENDO Session* — 30 min
Soin jambes légères / *Light legs treatment* — 60 min

L'INSTANT COCOONING
THE COCOONING INSTANT — 170 €

1 séance de MOSTLED / MOSTLED *Session* — 20 min
Soin viages / *Face treatment* — 60 min

L'INSTANT DETOX
THE DETOX INSTANT — 115 €

1 séance IYASHI DÔME / *IYASHI DÔME Session* — 30 min
Gommage / *Scrub* — 45 min

FORFAIT MASSAGE
MASSAGE PACKAGE

Forfait Massage 5 Séances de 60 min — **625 €**
Massage Package 5 sessions 60 min

Forfait Massage 10 Séances de 60 min — **1200 €**
Massage Package 10 sessions 60 min

Essentiels de beauté
Beauty essentials

LES SOINS ESTHÉTIQUES
BEAUTY TREATMENTS

• SOIN DES MAINS ET PIEDS / *HAND AND FOOT CARE*

Beauté des mains / *Hand care*	**50 min**	**65 €**
Beauté des pieds / *Foot care*	**60 min**	**75 €**

(Sans pose de vernis couleur / *Without coloured varnish application)*

• POSE DE VERNIS CLASSIQUE / *CLASSICAL POLISH*	**25 €**
• "FRENCH MANUCURE"	**25 €**

ÉPILATIONS
WAXING

• 1/2 JAMBES / *HALF LEGS*	**30 €**
• JAMBES COMPLÈTES / *FULL LEGS*	**45 €**
• MAILLOT SIMPLE / *BIKINI BASIC*	**20 €**
• BRÉSILIEN / *BRAZILIAN*	**30 €**
• INTÉGRAL / *FULL*	**40 €**
• AISSELLES / *ARMPITS*	**15 €**
• DOS / TORSE / *BACK / TORSO*	**35 €**
• VISAGE / *FACE*	**35 €**
• SOURCILS / *EYEBROWS*	**15 €**
• LÈVRES / MENTON / *LIPS / CHIN*	**15 €**

La tisanerie du Refuge
Refuge's herbal tea room

Entre deux soins, profitez de ce lieu de détente et de bien-être.
Espace intime et chaleureux, notre tisanerie vous permettra de faire une pause savoureuse en dégustant une tisane ou un thé proposés à la carte. La sérénité et la quiétude du lieu prolongent les bienfaits des soins prodigués par nos esthéticiennes. Pour vous accompagner au mieux dans votre relaxation, cet espace de tisanerie a été pensé comme un salon douillet. Un choix de tisanes locales et bio des Jardins d'Amélie Blanche, cueilleur et cultivateur savoyard, vous sera présenté pour apprécier ce pur moment de sérénité.
Ces mélanges personnalisés selon les propriétés et les arômes que nous offre la nature participeront à votre détente dans ce havre de paix.

Between treatments, come and enjoy this heaven of relaxation and well-being.
An intimate and warm space, our herbal tea room will enable you to have a delicious break while tasting a herbal tea or a tea offered "à la carte".
The serenity and tranquility of the place extends the benefits of the treatments provided by our beauticians.
To help you in your relaxation, this tea room has been designed as a cosy lounge.
A choice of local and organic herbal teas by Les Jardin d'Amélie Blanche, Savoyard picker and farmer, will be presented to you, to enjoy pure moment of serenity.
These blends are personalised according to the properties and aromas that nature offers us and will contribute to your relaxation in this haven of peace.

Sauna & Hammam

Offrez-vous un moment de calme et d'évasion au sauna ou au hammam pour vous détendre et vous ressourcer pleinement. Prenez place dans le sauna du Refuge, confortablement aménagé qui offre une vue féérique sur les montagnes. Vous profiterez sereinement de ce moment de relaxation en bénéficiant des bienfaits de la chaleur sèche.
Jouxtant le sauna, le hammam vous invite également à la détente et à la rêverie dans un bain de vapeur. Hammam et sauna permettent tous deux d'éliminer les toxines grâce à leurs effets purifiants et relaxants.

Treat yourself to a moment of calm and escape to the sauna or steam room to relax and rejuvenate yourself. Take a seat at the comfortably furnished sauna with magical views of the mountains. You will enjoy a moment of relaxation and serenity while enjoying the benefits of dry heat.
Adjacent to the sauna, the hammam also invites you to relax and dream in a steam bath. The Hammam and sauna both eliminate toxins thanks to their purifying and relaxing effects.

Notre piscine extérieure chauffée
Our outdoor heated pool

Notre magnifique piscine d'extérieur à débordement vous accueille tout au long de l'année. Profitez d'un moment de calme et de détente et plongez dans une eau tempérée avec une vue imprenable sur les montagnes. Des transats en bordure de piscine vous permettront de profiter pleinement du soleil, de quoi ravir les amoureux de la montagne !

Un véritable havre de paix s'offre à vous, une nature préservée vous propose un magnifique spectacle...

Our wonderful outdoor infinity pool welcomes you all year long.
Enjoy a moment of quietness and relaxation and dive into a temperate water with a breathtaking view of the mountains. Deckchairs and loungers at the poolside will allow you to fully benefit from the sun, a delight for mountain lovers!
A real haven of peace is waiting for you, with an unspoilt landscape offering a magnificent spectacle...

Informations générales

HORAIRES D'OUVERTURE

Le Refuge de la Traye vous accueille tous les jours pour les soins de 10h à 20h. L'accès aux installations au spa (sauna, hammam, bain nordique) est possible pour tous les résidents et/ou pour toute réservation d'un soin aux extérieurs. L'accès à la piscine est réservé exclusivement aux résidents.

RÉSERVATIONS

Vous pouvez contacter le Refuge de la Traye au **+33 (0)4 58 24 04 04** tous les jours durant les heures d'ouverture pour toute prise de rendez-vous ou écrire à **spa@refugedelatraye.com** pour toute demande d'information.

RESPECT DES AUTRES

Afin de respecter le bien-être et la tranquillité de chacun, le Refuge de la Traye vous invite à éteindre vos téléphones portables, éviter de crier ou toute autre action pouvant déranger le calme. Le port du maillot de bain est obligatoire dans tous nos espaces.

VESTIAIRES

Des vestiaires avec casiers sont à votre disposition. Nous déclinons toute responsabilité en cas de perte, vol ou détérioration de vos objets personnels au sein du spa. Les clients du Refuge sont invités à se rendre au spa directement en peignoirs et chaussons.

CONDITIONS D'ANNULATION

Merci de vous présenter au Spa 15 minutes avant l'horaire de début de vos soins. Toute annulation devra être signifiée 24h avant le début des soins. Dans le cas contraire, ceux-ci vous seront facturés. Tout retard entraînera une diminution de la durée du temps de soins sans aucune réduction de prix.

Pour les clients non résidents, le Refuge de la Traye se réserve le droit de demander un numéro de carte bancaire en garantie lors de la prise de rendez-vous. En cas d'annulation ne respectant pas nos conditions exposées ci-dessus, celle-ci pourra être débitée du montant intégral des soins réservés.

General information

OPENING HOURS

Refuge de la Traye welcomes you every day for treatments: from 10am to 8pm.

Access to the spa facilities (jacuzzi and sauna) are available for all residents and/or for anyone who has a treatment reservation. Access to the swimming pool is exclusively reserved for residents.

BOOKING

*You can contact the Refuge at **+33 (0)4 58 24 04 04** every day during opening hours for all appointments, or email **spa@refugedelatraye.com** for any request or information. For the residents, the Spa can be reached by phone from their room.*

RESPECT FOR OTHERS

To respect the well-being and tranquility of everyone, Refuge de la Traye invites you to turn off your mobile phone, to avoid shouting or any other action that may disturb the calm. The wearing of the swimsuit is mandatory in all our spaces.

LOCKER-ROOM

Cloakrooms with lockers are at your disposal. We do not accept any liability for loss, theft or damage to your personal belongings within the spa. Guests of the Refuge are invited to visit the Spa directly in bathrobes and slippers.

CANCELLATIONS

Please come to the Spa 15 minutes prior to your treatment. Cancellations must be made 24 hours before the start of the treatment. Faining to do so, will result in a full charge of the treatment. Any delay will result in a decrease in the length of care time without any reduction to the price.

For non-residents clients, Refuge de la Traye will request a credit card number as a guarantee. In the event of a cancellation that does not comply with the conditions outlined above, the full amount of the treatment may be charged to the clients card.

REFUGE DE

la Traye

MÉRIBEL SAVOIE

Luxury Mountain Resort & Spa

Refuge de la Traye - Méribel Les Allues - Savoie - France / Tél. : +33 (0)4 58 24 04 04 - spa@refugedelatraye.com

www.refugedelatraye.com