



HORAIRES

Tous les jours sur rendez-vous :
de 10h à 12h et de 16h à 20h.
Ouverture en dehors de ces horaires sur demande.



RÉSERVEZ VOS SOINS

Résidents :

- Réservez directement à l'accueil du Spa, ou de la Résidence / Hôtel CGH.
- Téléphone : Composez le 9 depuis votre appartement CGH.

Non résidents :

- Réservez directement à l'accueil du Spa ou de la Résidence / Hôtel CGH.
- Retrouvez toutes les coordonnées sur :
www.cgh-residences.com
www.odescimes.com

Groupes et Entreprises :

Des formules spécifiques sont étudiées à la demande.
Adressez-nous vos suggestions et vos attentes à l'adresse :
info@odescimes.com

BONS CADEAUX

OFFREZ à ceux que vous aimez
une EXPÉRIENCE SENSORIELLE UNIQUE.

- Valeur à votre convenance (montant minimum 30 €)
- Valables un an dans tous les Spas Ô Des Cimes.
- Utilisables pour tous les soins et produits cosmétiques et non remboursables.
- Achat à la réception des Résidences / Hôtels CGH ou par téléphone au + 33 (0)4 50 33 10 96.



CGH
HÔTELS • RÉSIDENCES • SPAS D'ALTITUDE
www.cgh-residences.com



SPAS D'ALTITUDE
DES RÉSIDENCES & HÔTELS CGH



Ouvert à tous

Ô Des Cimes, RCS Amnecy Siret 533 813 390 00010 - Édition 05/2012 - Crédits photos : Studio E. Bergoend, L. Di Ono, Photonostop, DECLÉOR, CARITA tous droits réservés.

En partenariat avec : **DECLÉOR** PARIS **CARITA** PARIS

Qu'attendez-vous de vos vacances ?

Voici quelques exemples de compositions en fonction du style de séjour que vous souhaitez vivre. Vous pouvez aussi créer vous-même votre package en consultant cette carte de soins et bénéficier d'une remise tarifaire de 10% sur les prix à la carte (non cumulable avec toutes les offres en cours, package de minimum 3 heures).



Objectif « Sport » : 3h

Après l'effort, décontraction musculaire et rechargement des batteries.

- > 1 Gommage Corps
« Graine de fruits » (45 min)
- + 1 Enveloppement
« L'Anti-fatigue » (45 min)
- + 1 Soins de Champion
« Antoine Dénériaz » (60 min) ou
1 Soins Slalom « Annie Famose » (60 min)
- + 1 Massage du cuir chevelu
« Esprit clair » (30 min)

Objectif « Esprit zen » : 4h

Oublier le stress quotidien du reste de l'année, lâcher prise.

- > 1 Gommage Corps
« Graine de fruits » (45 min)
- + 1 Soins Visage
« Pause Généreuse » (45 min)
- + 1 Soins du Corps
« Caresse de Lin » (60 min)
- + 1 Soins Rénovateur « Refuge de Douceur » (60 min)
- + 1 Soins Visage « Teint sublime » (30 min)

Objectif « Moments complices en famille » : 5h

Un package de soins adaptés à toute la famille.

- > 2 Soins Corps « Esprit clair » (2x30 min)
- + 2 Soins Visage pour Elle et pour Lui :
« Éclat Immédiat » et « Cascade aromatique » (2x30 min)
- + 2 Massages « Retour aux Sources »
en duo ou individuellement (2x60 min)
- + 2 Soins au choix de la carte
« P'tits Champions » (2x30 min)

Créez vous même votre pause d'une heure trente

Composition 90 minutes

- Choisissez parmi les Soins Visage ou Corps, d'une durée de 30 ou 60 minutes.
- Créez vous-même votre pause d'1h30 sur mesure selon vos envies.
- Pour cette option les soins 30 et 60 minutes se réalisent le même jour, l'un après l'autre, et vous bénéficiez d'un tarif spécial.*

* Voir grille tarifaire jointe à la carte.



Quel temps accordez-vous à votre bien-être ?

Nous vous proposons un large choix de Soins du Visage ou du Corps, en fonction du temps accordé à votre bien-être : un tarif unique selon les trois pauses choisies 30 min, 45 min, 60 min.

Attentives à votre quiétude, nos esthéticiennes vous prodiguent des soins sur mesure adaptés au temps dont vous disposez pour vous détendre. Les Spas Ô Des Cimes et la marque DECLÉOR se sont accordés au rythme de vos vacances. Les protocoles de soins ont été façonnés spécialement selon la cadence de votre séjour.

Soins du Visage ou Soins du Corps, choisissez votre pause :

P4 Pauses 30 minutes

P5 Pauses 45 minutes

P6/7 Pauses 60 minutes

P8 Secrets de Champions

P9 P'tits Champions

P10 Soins Esthétiques

P11 Une Expérience Spa Sereine

Pauses 30 minutes

LES SOINS DU VISAGE

Eclat immédiat : Nettoyage express pour que votre teint retrouve fraîcheur et luminosité. Exfoliant végétal désincrustant suivi d'un masque à l'argile, camomille et pêche.

Cascade Aromatique : Nettoyage énergisant au masculin avec des produits conçus pour la peau des hommes. Pour un grain de peau propre et net, avec des produits vivifiants à base d'eucalyptus, réglisse et menthe poivrée.

Offrez-vous un hâle doré éclatant avec 3 soins « Teint sublime » tous les deux jours durant les premiers jours de votre séjour pour préparer votre peau avant les randonnées jusqu'aux sommets.

LES SOINS DU CORPS

Parcours initiatique : Massage libre à l'écoute de votre corps le temps du soin. Beurre de karité et de macadamia gorgés d'huiles essentielles pures et actives selon les besoins.

Gourmandise d'Ô Des Cimes : Massage à la bougie à la fleur de cacao. Alliance des mains inspirées de nos praticiennes et d'une bougie de massage au cacao gourmand spécialement conçue pour Ô Des Cimes.

Réconfort du dos : Aide à soulager les douleurs après une journée de marche en montagne. Exfoliation, massage décontractant, masque chaud apaisant pour les muscles.

Réconfort des jambes : Améliore la circulation et permet de retrouver des jambes légères pour gravir de nouveaux sommets. Exfoliation, stimulation de points énergétiques, massage drainant et application d'un gel glaçon.



100% BONNE MINE NATURELLEMENT

Teint Sublime : Idéal pour booster, sublimer et prolonger le bronzage des vacances. Le soin est composé d'une exfoliation, d'un massage avec un sérum activateur de bronzage naturel et se conclut par l'application d'un autobronzant haute performance.



Pauses 45 minutes

LES SOINS DU VISAGE

Pause généreuse :
Ressourcement intense, décontraction musculaire.
Massage relaxant du visage, du cou, du décolleté et plus encore (dos, bras et mains). Alchimie de gestuelles inspirées du shiatsu et de lissages qui favorisent l'efficacité des huiles essentielles.

Breakfast time :
Rééquilibre tous les types de peau.
Soin du visage mythique DECLÉOR avec le massage du dos en introduction. Masque multivitaminé aux céréales, 100% naturel : graines de lin, germes de blé et tournesol. Reconstituant, concentré en protéines, il permet de recharger les batteries de l'épiderme.

LES SOINS DU CORPS

Les Gommages

Peau sublimée et lisse comme de la soie... Exfoliation de l'ensemble du corps, détente du dos puis application d'un fluide gorgé de fleurs de prairie. Rituel idéal avant massages et enveloppements.

Graines de Fruits : Corbeille d'argan, abricot, orange, gingembre et cannelle.
Douces gourmandises : Eclats de cacao, poudre de cacao et huile d'amandes douces.

Les Enveloppements

Masques professionnels appliqués sur l'ensemble du corps. Lâcher prise du corps immergé dans un cocon doux et chaud, le temps que les principes actifs naturels agissent en fonction des résultats attendus.

L'Anti-fatigue : Stimule, délasse, rafraîchit. Poudre de plantes et huiles essentielles de cyprès, angélique et poivre.
L'Epicurien : Relaxe, déstresse, hydrate. Poudre de cacao associée à des argiles hydratantes.
Le Stimulant : Raffermit, tonifie, galbe la peau. Beurre de mangue et huiles essentielles d'immortelle, encens et citron.
Le Purifiant : Draine, détoxifie, désinfiltre les tissus. Terre de Ghassoul, algues et huiles essentielles de pamplemousse et marjolaine.



Pauses 60 minutes

La beauté du visage vécue comme redécouverte de soi est source de bien-être. Différents soins sur-mesure : à chaque fois une association d'huiles essentielles et d'actifs naturels ciblés au cœur de produits exclusivement professionnels, avec en introduction un massage du dos.

LES SOINS DU VISAGE

Lumière d'Étoiles :

Offre un coup d'éclat immédiat, pour tous les types de peau. Cocktail d'oligo éléments et vitamines.

Source d'Eau Pure :

Désaltère et relaxe immédiatement les peaux les plus déshydratées. Cocktail de purée de fruits et sirop de fleurs.

Douceur d'Étoiles :

Apaise, calme et adoucit les rougeurs des peaux sensibles. Cocktail de rose et de myrtille.

Lift Expérience :

Soin anti-rides et fermeté, défroisse les traits, lisse et illumine le teint. Cocktail de poudre d'iris et d'argile rose.

Secret des Cimes :

Soin anti-âge global, régénère et raffermi la peau. Alchimie de plantes mystérieuses de montagnes des alpes.



Pauses 60 minutes

Chaque massage 60 minutes est réalisable en duo*. Renseignements en réception.

LES SOINS DU CORPS

Parcours Initiatique : Massage libre à l'écoute de votre corps le temps du soin. Beurres de karité et de macadamia gorgés d'huiles essentielles pures et actives selon les besoins.

Gourmandise d'Ô Des Cimes : Massage à la bougie à la fleur de cacao. Alliance des mains inspirées de nos praticiennes et d'une bougie de massage au cacao gourmand spécialement conçue pour Ô Des Cimes.

Retour aux Sources : Massage signature relaxant DECLÉOR. Bercelements par des mains expertes qui ne vous quittent jamais associées à l'efficacité des baumes aromatiques enivrants...

Refuge de Douceur : Massage offrant une sensation enveloppante et bienfaisante avec un masque crème chauffant rénovateur, lissant le grain de peau grâce à l'extrait de papaye et d'argile blanche.

Pierres du Sommet : Massage anti-stress aux pierres chaudes. Parcours de pierres naturelles sur les points énergétiques du corps pour dénouer les tensions, lissage avec des élixirs d'huiles végétales et huiles essentielles.

EXCLUSIVITÉ

Caresse de Lin : Réparation cellulaire intensive après vos balades ensoleillées dans les alpages. Massage manuel associé à un jeu d'effleurages avec un voile de lin naturel sur tout le corps... Le baume de massage contient des extraits naturels qui améliorent le système de défense de la peau malmenée par le vent et le soleil d'altitude. Le voile de lin sur la peau est comme une douce brise d'été rafraîchissante. L'association du massage manuel et du voile de lin apaise et ressource le corps et l'esprit. Pause spa née de la synergie DECLÉOR / Ô Des Cimes.

* Soins réalisables dans certaines Résidences et Hôtels CGH selon les infrastructures.



EXCLUSIVITÉ

Secrets de Champions

Accordez-vous 60 minutes dans votre programme sportif de l'été



Soin Slalom, Annie Famose

Surprise d'un massage avec un accessoire en bois naturel, « la goutte d'épicéa ».

Championne du Monde de Slalom en 1966 et double médaillée aux JO de 1968, Annie Famose est connue pour son exceptionnel parcours de sportive de haut niveau puis de femme d'affaires brillante.

Aujourd'hui Ô Des Cimes vous propose le Soin Slalom en l'honneur d'Annie, pour offrir lâcher prise et détente à toutes les femmes actives qui vivent un rythme de vie intense.

Le déroulé : un massage complet du corps où l'utilisation de « la goutte d'épicéa » et la main de la praticienne se confondent dans des mouvement en slalom sur la peau. Plus de 28 pressions sur les points de shiatsu avec « la goutte d'épicéa ». Lissages sur les muscles et tendons à détendre. Puis application d'un mélange chaud de cire d'abeille, d'argile blanche et d'huiles essentielles. Le soin se termine par l'application d'un élixir hydratant et rafraîchissant pour une sensation de légèreté absolue.

Soin de Champion, Antoine Dénériaz

Massage énergétique et revitalisant aux huiles tièdes sur l'ensemble du corps.

Médaillé d'Or de Descente aux Jeux Olympiques de Turin en 2006, Antoine Dénériaz nous a inspiré pour créer un massage induisant une décontraction musculaire efficace et adaptée à la physiologie masculine.

Le déroulé : Massage complet du corps comprenant des gestuelles fermes et toniques. Plus d'une cinquantaine de manœuvres s'enchainent à un rythme soutenu. Lissages musculaires, points de pression pour dénouer les tensions, la chaleur de l'huile de massage apaise les douleurs.

Paroles de Champion : « Pour entretenir une bonne endurance physique entre deux saisons de ski, je privilégie le vélo et la course à pieds, en complément d'un travail assidu de musculation dans les salles de fitness des Résidences CGH. Mon objectif est de rester puissant et rapide. »

P'tits Champions

Il y a tellement de choses à découvrir quand on est enfant ou adolescent !
Captions leur attention juste 30 minutes et transmettons leur de bonnes habitudes dès leur plus jeune âge... Se sentir bien dans sa peau grâce à l'expérience Spa.



PAUSES JUNIORS 6/12 ANS (Accompagnement obligatoire d'un adulte)

Eclat choco : Gommage aux éclats de cacao.

Goûter choc : Enveloppement chaud du corps au chocolat.

P'tit champion Zen : Massage avec un baume au cacao adapté à la peau sensible des enfants.

PAUSE DUO

Douce complicité : Joie et bonheur partagés entre mère et fille. Au choix : manucure ou pédicure express et pose d'une base sur les ongles.

PAUSES ADOS

Express Teenager : Soin du visage détoxifiant et purifiant pour les peaux jeunes.

Le Challenger : Version découverte du Soin de Champion Antoine Dénériaz, pour initier nos adolescents au plaisir de prendre soin de soi par le massage sportif.

Lolita chic : Conseils et maquillage léger.



Soins Esthétiques

Les Épilations

Une large palette d'épilations sur-mesure pour une peau de satin. Nous vous proposons également des épilations au masculin : dos, torse, ou jambes pour les cyclistes...

Les Mains et les Pieds

Au choix : pose de vernis simple, ou réalisation de la french manucure.

Secrets d'un Regard Intense

Gardez un regard intense dans toutes vos activités sportives de l'été.

Éblouir par le Maquillage

Eblouissez par un maquillage discret qui vous met en valeur, ou adoptez un style glamour lors de vos soirées entre amis.

Des Conseils Personnalisés

Prolongez les bienfaits de vos massages vécus en cabine...Grâce à l'écoute de nos esthéticiennes diplômées, offrez à votre peau les produits adaptés à ses besoins. Expert en aromathérapie cosmétique depuis 38 ans, DECLÉOR a sélectionné des ingrédients naturels et propose des soins quotidiens performants, pour offrir un rayonnement durable à votre peau. Retrouvez toute la gamme de produits DECLÉOR en vente dans nos Spas Ô Des Cîmes.

Une Expérience Spa Sereine

VOTRE ARRIVEE AU SPA

- Nous vous conseillons d'arriver 10 minutes avant votre rendez-vous. Une arrivée tardive ne pourra entrainer une prolongation du soin.
- Dans le temps prévu des soins visages et corps, sont comprises 5 minutes pour votre installation et 5 minutes pour votre départ de la cabine.
- Une heure avant ou après votre soin, relaxez-vous dans nos espaces sauna, hammam (avantage compris dans le prix d'un soin visage ou corps). Le port du maillot de bain est obligatoire, le port de jet tong anti-glisse est fortement recommandé. Les jet tong, maillots de bain, peignoirs et chaussons sont disponibles à la vente ou à la location à la Réception.
- Nous vous conseillons de venir au Spa sans vos bijoux et téléphone portable. Tout élément personnel ne peut être sous la responsabilité des structures CGH/ Ô Des Cîmes.

ANNULATION

En cas d'annulation, nous vous demandons de nous prévenir 24h à l'avance. Toute prestation annulée dans un délai inférieur sera intégralement facturée.

QUESTIONS DE SANTE

- Notre personnel est diplômé d'Etat. Tous nos soins procurent bien-être et détente, mais n'ont aucune vocation thérapeutique ou médicale. Pour une meilleure compréhension, le terme de « massage » est utilisé pour désigner le modelage.
- Merci de nous aviser de tout problème de santé, allergie, blessure ou si votre soin nécessite une attention particulière dans le cas d'une grossesse par exemple.
- Il est déconseillé de se raser ou de réaliser une épilation avant de profiter des équipements sauna, hammam, jacuzzi...

