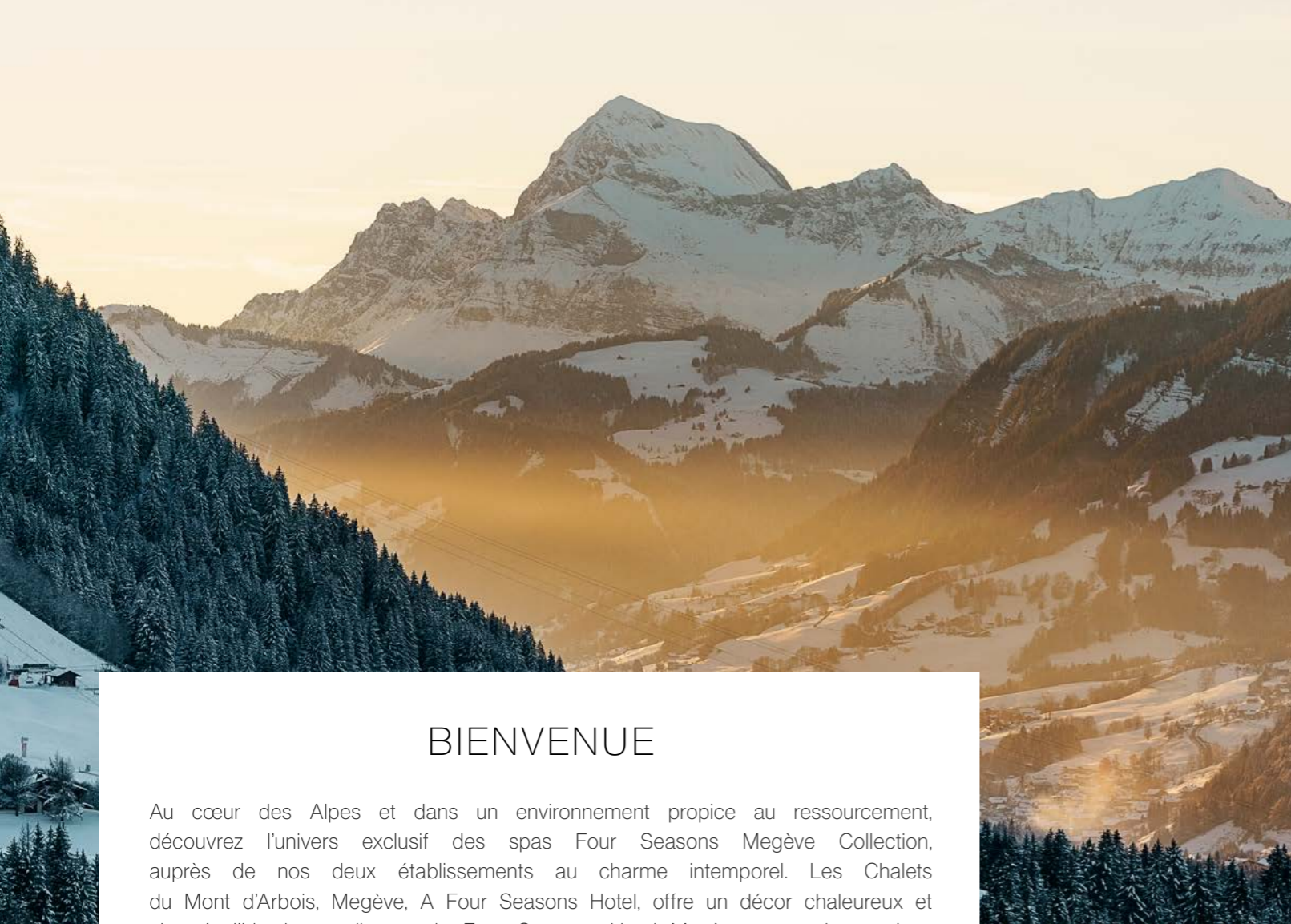




FOUR SEASONS
MEGÈVE COLLECTION

SPA - HIVER 2022 - 2023

SPA - WINTER 2022 - 2023



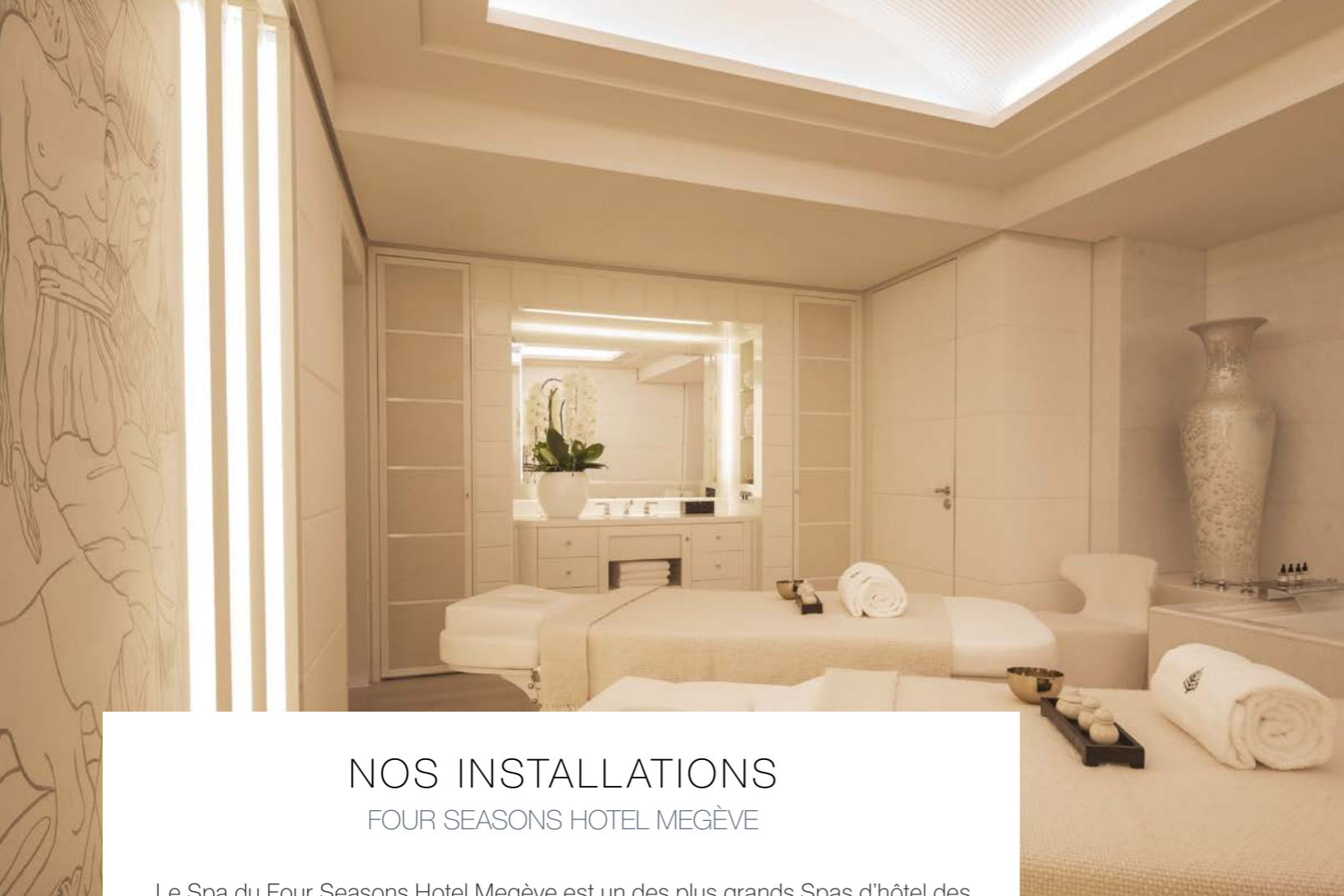
BIENVENUE

Au cœur des Alpes et dans un environnement propice au ressourcement, découvrez l'univers exclusif des spas Four Seasons Megève Collection, auprès de nos deux établissements au charme intemporel. Les Chalets du Mont d'Arbois, Megève, A Four Seasons Hotel, offre un décor chaleureux et chargé d'histoire tandis que le Four Seasons Hotel Megève vous plonge dans une réinterprétation moderne des chalets Alpains. Offrez-vous une parenthèse de plénitude en profitant des bienfaits incomparables de la montagne, été comme hiver.



WELCOME

Discover the exclusive Spa universe of the Four Seasons Megève Collection in the heart of the Alps. Exuding timeless charm, our two Spas boast a glorious Alpine setting that is conducive to healing and wellness. Rich in history, Les Chalets d'Arbois, Megève, A Four Seasons Hotel, offers a warm ambience while Four Seasons Hotel Megève features a contemporary twist on a traditional Alpine chalet. Relax and unwind, and enjoy the Alps' health-enhancing benefits, whether in winter or summer.



NOS INSTALLATIONS

FOUR SEASONS HOTEL MEGÈVE

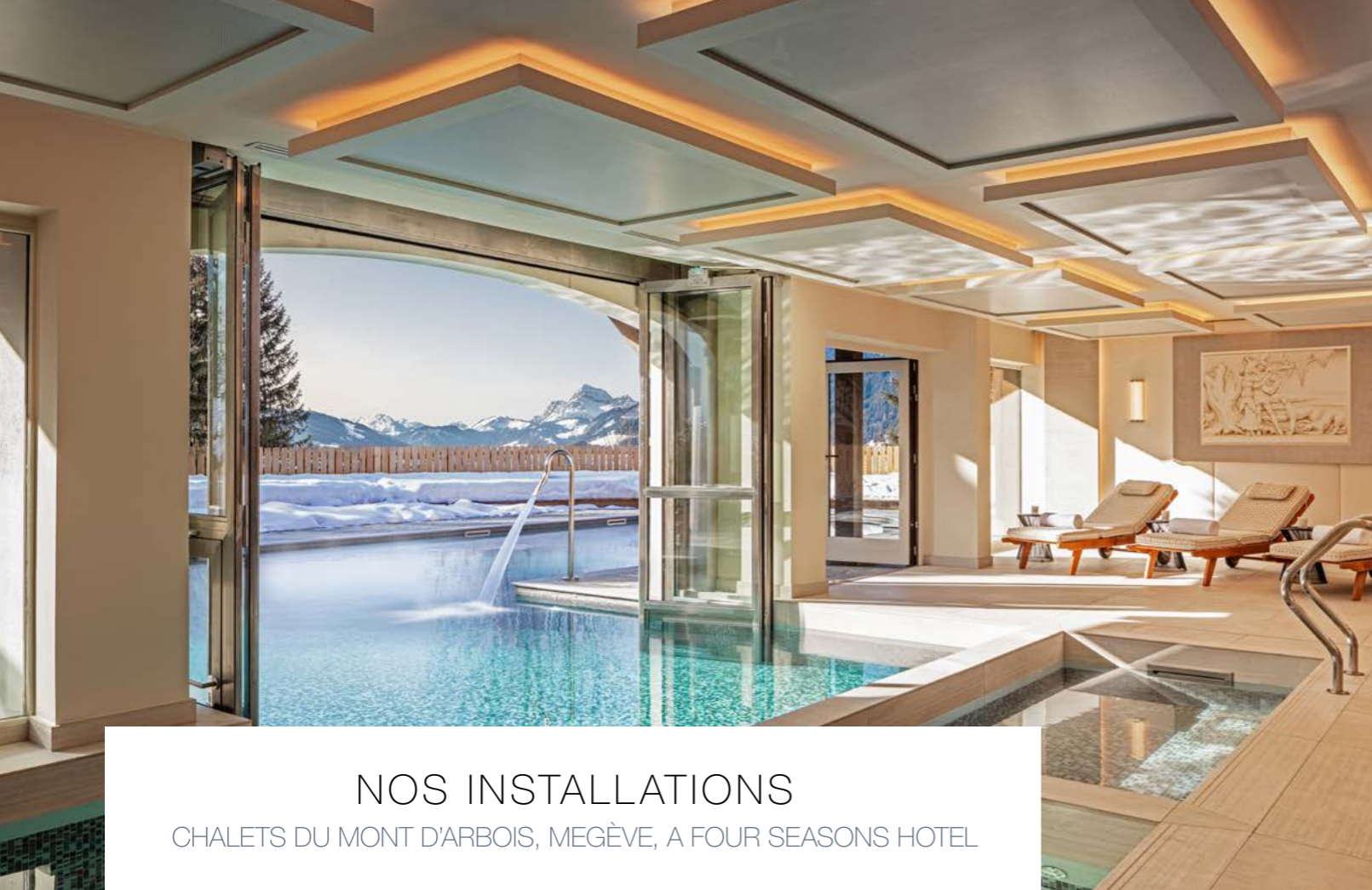
Le Spa du Four Seasons Hotel Megève est un des plus grands Spas d'hôtel des Alpes françaises: il s'étend sur 900 m². Il dispose de six salles de soins, dont une suite VIP pour les couples avec bain, douche sensorielle et espace de relaxation. Les vestiaires comprennent chacun un sauna et un hammam. Le Spa propose les services d'un salon de coiffure, ainsi que des manucures et pédicures. Un espace tisanerie vient compléter les installations. La piscine intérieure dotée d'un espace de balnéothérapie, de nage à contre-courant et de musique intégrée, s'ouvre sur l'extérieur et est chauffée à 29 °C. Le centre de fitness dispose d'équipements de pointe Technogym Live Coach.



OUR FACILITIES

FOUR SEASONS HOTEL MEGÈVE

Spread out over 900 m², the Spa at Four Seasons Hotel Megève is one of the largest hotel Spas in the French Alps. It houses six treatment rooms, including a VIP suite for couples with relaxation area, bath and sensory shower. The separate dressing rooms, his and hers are both home to a sauna and hammam. The Spa is also home to a hair salon, and a dedicated manicure and pedicure area. A lounge with an herbal tea room complete the facilities. The thermal waters of the indoor-outdoor pool heated at 29 degrees Celsius are complemented by a counter-current swimming system and underwater music. The fitness center has state-of-the-art Technogym personal equipment.



NOS INSTALLATIONS

CHALET DU MONT D'ARBOIS, MEGÈVE, A FOUR SEASONS HOTEL

Le Spa des Chalets du Mont d'Arbois, Megève, A Four Seasons Hotel, est équipé de trois salles de soin, incluant une cabine duo, des douches-hammam, un sauna mixte avec vue ainsi qu'un espace tisanderie-relaxation. Sa piscine chauffée intérieure extérieure offre une vue incomparable sur les montagnes et les sapins enneigés. Le centre de fitness, baigné de lumière naturelle, met à votre disposition une gamme d'équipements de musculation et de cardio-training. Des entraîneurs personnels sont disponibles sur demande.



OUR FACILITIES

CHALET DU MONT D'ARBOIS, MEGÈVE, A FOUR SEASONS HOTEL

The Spa at Les Chalets du Mont d'Arbois, Megève, A Four Seasons Hotel, is equipped with three treatment rooms, including dual treatment rooms, steam rooms, a mixed sauna with view, and a relaxation room serving a selection of herbal teas. The heated indoor-outdoor swimming pool offers magnificent views of the surrounding mountains and snow-covered pine trees. Bathed in natural light, the fitness center offers a range of weight training and cardiovascular equipment. Personal trainers are available on request.



NOS SOINS SIGNATURES

Une promenade à Megève (90 min.)

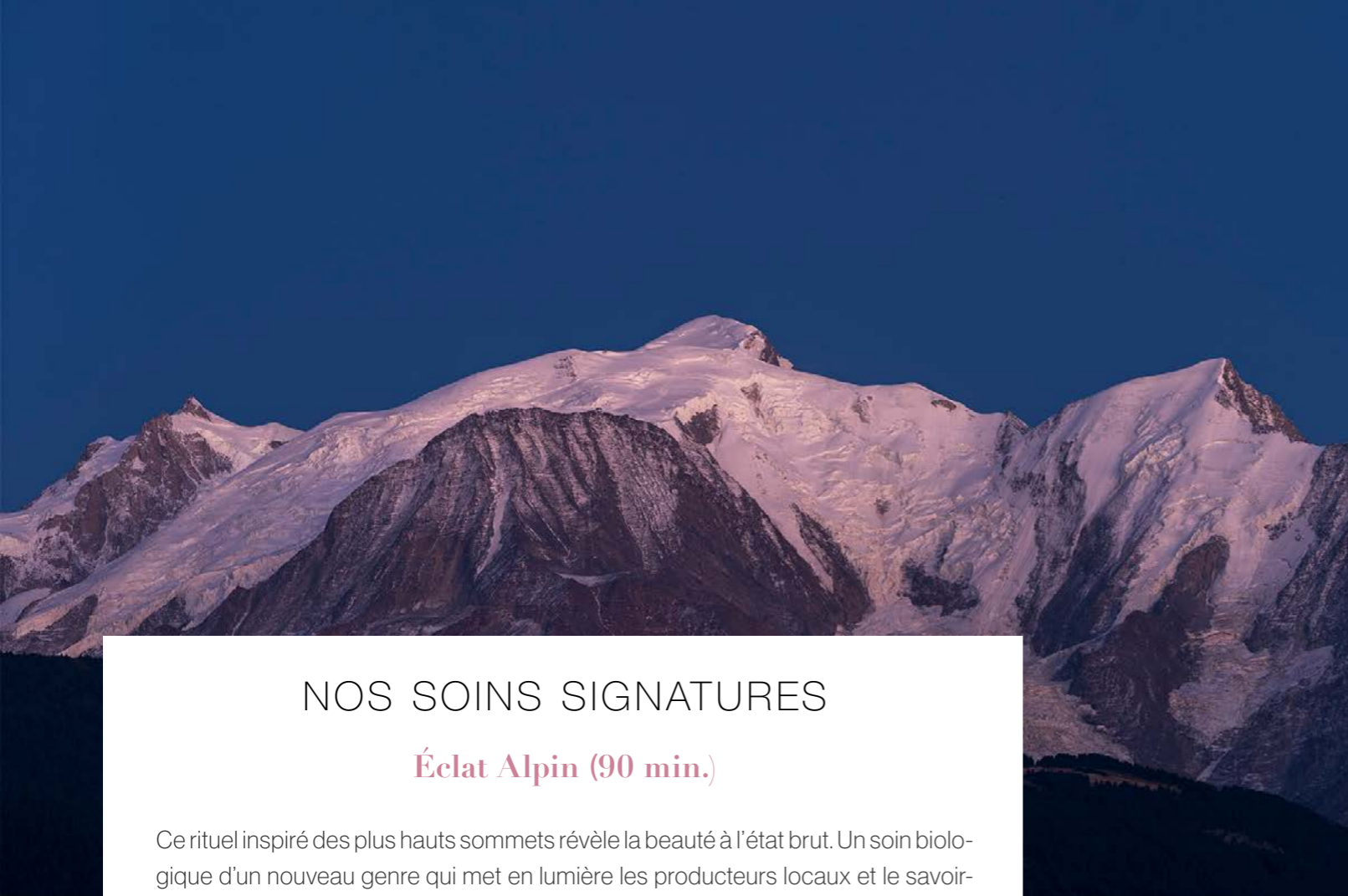
Découvrez Megève à travers une promenade sensorielle inspirée de nos montagnes. Vivez un moment de détente au cœur des Alpes françaises dans un cadre luxueux. Grâce à ses propriétés vivifiantes, le gommage corporel au sapin blanc et le massage hydratant avec un baume à l'Edelweiss offrent une parenthèse voluptueuse de douceur, couronnée par un massage du visage à l'extrait d'edelweiss biologique. L'Edelweiss se protège à l'aide de précieux actifs qu'il élabore dans le plus grand secret de la montagne. Un trésor qu'il offre aux peaux les plus exigeantes.



OUR SIGNATURE TREATMENTS

A stroll through Megève (90 min.)

Discover Megève through a locally inspired sensorial experience. We invite you to the heart of the French Alps to savor an exquisite moment of relaxation in a luxurious setting. Enjoy a decadent white pine tree body exfoliation followed by a hydrating body treat with the iconic Edelweiss snow flower and culminating with an organic Edelweiss extract facial massage. This natural gem produces precious active agents in the deepest mountain secrecy. Treasure for even the most demanding skin.



NOS SOINS SIGNATURES

Éclat Alpin (90 min.)

Ce rituel inspiré des plus hauts sommets révèle la beauté à l'état brut. Un soin biologique d'un nouveau genre qui met en lumière les producteurs locaux et le savoir-faire français. Ce massage à l'huile de sapin blanc aux vertus énergisantes, est une véritable invitation à la détente et libère toute fatigue.

L'expérience se prolonge par un soin du visage complet enrichi en bourgeons de sapin blanc, un ingrédient bio aux actifs repulpants, et de fleurs de bleuet cueillies à la main, aux propriétés défatiguantes. Les probiotiques protègent et rééquilibrent le microbiome cutané en douceur. Le grain de peau est oxygéné, lissé et tonifié grâce à l'argile bleue française. Le teint est sublimé et éclatant.

Un kit Eclat Alpin est inclus pour continuer l'expérience à la maison.



OUR SIGNATURE TREATMENTS

Alpine glow (90 min.)

This ritual inspired by the highest summits reveals true beauty in its raw state. A new kind of organic skincare that highlights local producers and French know-how. A massage with energizing white pine tree, a real invitation to relax, frees you from all fatigue.

The experience continues with a complete facial enriched with organic white fir buds, a plumping active ingredient, and hand-picked blueberry flowers, with their de-fatiguing properties. The probiotics gently rebalance the skin microbiome. The skin texture is oxygenated, smoothed and toned thanks to the French blue clay. The complexion is sublimated and radiant.

An «Alpine Glow» kit is included to continue the experience at home.



LES SOINS DU VISAGE À L'HOTEL PAR OLIVIER CLAIRE

Les soins visage Olivier Claire stimulent l'éclat naturel de la peau grâce aux puissants actifs issus du bord de mer. Ces compositions hautement qualitatives sont la promesse d'un moment holistique inégalé.

Le Grand Soin Visage (105 min.)

La quintessence et l'expertise des soins Olivier Claire. La synergie des cellules natives et de la criste marine alliée à des manœuvres enveloppantes, réoxygène votre peau et relance la régénération cellulaire. Le massage prodigué par nos thérapeutes vous transporte dans une onde de bien-être, propice au lâcher prise. Un moment de détente absolue pour un visage sublimé et éclatant.

Soin hydratant jeunesse (75 min.)

Hautement concentré en actifs végétaux aux puissantes vertus anti-âge, ce soin allié à des manœuvres douces et stimulantes réoxygène et repulpe votre peau après une journée au grand air. Votre visage est redessiné et votre teint rayonne.

FACIAL TREATMENTS AT THE HOTEL BY OLIVIER CLAIRE

Olivier Claire facial treatments stimulate the natural radiance of the skin thanks to the powerful active ingredients from the seaside. These highly qualitative compositions are the promise of an unequalled moment of well-being.

The ultimate facial (105 min.)

The quintessence and expertise of Olivier Claire skin care. The synergy of native cells and sea fennel combined with enveloping manoeuvres, reoxygenates your skin and boosts cell regeneration. A gesture dedicated to letting go transports you to the heart of a wave of well-being. A moment of absolute relaxation for a sublimated, firm and radiant face.

Intense hydration facial (75 min.)

Highly concentrated in active plant ingredients with powerful anti-ageing properties, this care combined with gentle and stimulating manoeuvres, re-oxygenates and plumps up your skin after a day spent in the open air. Your face is redesigned and your complexion glows.


OLIVIER CLAIRE

Soin découverte éclat du teint (60 min.)

Découvrez toute l'efficacité des soins Olivier Claire. Plongez dans la naturalité et la puissance des formules, et laissez-vous bercer par la douceur de nos gestes. La peau est régénérée, réveillée, lumineuse.

Soin expert regard (30 min.)

Le protocole expert contour des yeux offre le plus grand confort à cette zone sensible. Une fois la fatigue dissipée, votre regard s'illumine intensément et durablement.

Soin expert décolleté (30 min.)

Un soin tout particulier pour cette zone délicate et sensible. Un massage doux, lissant et réconfortant, associé à une formule qui régénère et répare la peau en profondeur, raffermi et protège.

Rituel Détente Absolue (120 min.)

Le luxe d'un soin exceptionnel, toute la richesse, la naturalité et l'expertise scientifique de la gamme Olivier Claire. Une expérience holistique ultra performante, avec des ingrédients rares et sourcés dans le plus strict respect de la biodiversité. Les actifs agissent en parfaite synergie offrant une efficacité optimale. Visage et corps sont tonifiés et sublimés.

Radiance skin facial (60 min.)

A true discovery of the effectiveness of Olivier Claire's care products. You will be immersed in the naturalness, in the power of formulas and lulled by the softness of our manoeuvres. The skin is regenerated, awakened and luminous.

Expert eye treatment (30 min.)

The expert eye contour protocol offers the greatest comfort to this sensitive area. Your eyes will be intensely and sustainably brightened.

Expert décolleté treatment (30 min.)

A special care for this delicate and sensitive area. A gentle, soothing and comforting massage combined with a formula that regenerates and repairs the skin in depth, firms and protects.

The Ritual of absolute relaxation (120 min.)

The luxury of an exceptional treatment, all the richness, naturalness and scientific expertise of the Olivier Claire range. A holistic and high-performance experience, rare ingredients sourced with the strictest respect for biodiversity, act in perfect synergy for optimal effectiveness. The beauty of the face and body is revealed and sublimated.



LES SOINS DU VISAGE AUX CHALETS PAR SWISS PERFECTION

Votre soin visage cellulaire personnalisé (60 min. | 75 min.)

Un soin sur-mesure pour répondre aux exigences de votre peau.

Ce soin du visage sur-mesure est spécialement conçu pour répondre aux exigences de votre peau. Retrouvez tous les bénéfices de la technologie cellulaire de Swiss perfection «Cellular Active Irida», composée d'actifs uniques pour une stimulation intense du métabolisme de la peau.

L'analyse profonde de votre peau, alliée aux mains expertes de nos thérapeutes vous permettront de retrouver un éclat et une jeunesse immédiate. Promesse d'une peau radieuse.

Soin des yeux défatiguant (45 min.)

En se concentrant sur la zone la plus délicate du visage, ce traitement étonnant offre un rajeunissement et un rehaussement du contour des yeux. Les ridules et les rides sont lissées, tous les signes de fatigue sont effacés et la peau est lumineuse.

SWISS
PERFECTION
MONTREUX

FACIAL TREATMENT AT THE CHALETS BY SWISS PERFECTION

Your cellular tailor-made facial (60 min. | 75 min.)

Care to meet your skin's requirements.

Allow us to customize your experience following your skin analysis. This tailor-made facial is specially designed to meet your skin's needs. Experience the benefits of Swiss Perfection's «Cellular Active Irida» technology, with its unique active ingredients for intense stimulation of the skin's metabolism. Radiant skin promise.

Cellular eye contour (45 min.)

Focusing on the most delicate area of the face, this amazing treatment offers a rejuvenated and uplifted eye contour. Fine lines and wrinkles are smoothed and all signs of fatigue are erased, leaving the skin feeling luminous and firmed.

LES MASSAGES / MASSAGES



Massage Personnalisé *Customized Massage*

(60 min. | 90 min.)

Ce massage est relaxant, détoxifiant ou énergisant selon l'huile et la pression choisies. Adaptable aux femmes enceintes (2nd trimestre).

This massage can be relaxing, detoxifying or energising according to the chosen oil and pressure. Adaptable for mummies to be (2nd trimester).



Infusé au CBD *CBD - enhanced*

(60 min. | 90 min.)

Les propriétés anti-inflammatoires et anti-douleurs de cette huile ont révolutionné les spas depuis quelques années. Les tensions fondent, l'esprit se détend, les angoisses s'apaisent.

The anti-inflammatory and pain-relieving properties of this oil have revolutionised spas in recent years. Tensions melt away, the mind relaxes, anxieties are soothed.



Le soin après-ski *After ski treatment*

(60 min.)

Ce cataplasme riche en extrait végétal, extraits de prêle et thé vert aux propriétés tonifiantes, détoxifiantes et raffermissantes va relancer la circulation des jambes fatiguées et améliorer la qualité de la peau. Un massage idéal pour retrouver bien-être, énergie et légèreté.

This mud application, rich in plant extracts, horsetail extracts and green tea with toning, detoxifying and firming properties, will boost the circulation of tired legs and improve the quality of the skin. An ideal massage to recover well-being, energy and lightness.



**Massage à la bougie
chaude**

Warm candle wax massage

(60 min. | 90 min.)

Un plaisir ultime pour la peau et les sens. De la cire de soja naturelle chaude et fondue est appliquée sur le corps, hydratant délicatement la peau et apaisant les douleurs et les tensions.

An ultimate treat for the skin and senses. Warm, melted natural soy wax is drizzled over the body, delicately moisturizing the skin and easing away pain and tensions.

**Alpin dynamisant
*Alpine refresh***

(30 min.)

Préparez votre corps pour la journée ou décontractez vous rapidement avant un dîner avec un massage zones ciblées. Zone épaules et dos ou zone jambes et pieds.

Prepare your body for the day or relax quickly before dinner with a targeted area massage. Shoulder and back area or leg and foot area.

**La suite Spa
*The Spa Suite***

(30 min. | 1- 2 pers.)

Réservez notre suite pour un moment de bien être ou une célébration exceptionnelle et profitez d'un bain relaxant (detox ou récupération musculaire) et de notre douche sensorielle.

Add our Spa Suite experience after any treatment of your choice for a moment to yourself or an exceptional celebration and enjoy a detox or recovery bath along with our sensory shower.



LE SCRUB BAR

Gommage précieux aux actifs végétaux (45 min.) *(Coquilles d'huitres & pépins de kiwi)*

Les poudres naturelles et les acides de fruits vont éliminer en douceur les cellules mortes de la peau, réactiver la microcirculation cutanée et favoriser le renouvellement cellulaire. Une vague de bien-être réconfortante et apaisante doublée d'une peau douce, raffermie et satinée.

Exfoliation Cellulaire Corps (45 min.)

Cette expérience hautement rajeunissante a été conçue pour détendre et favoriser le renouvellement cellulaire, préparant la peau à des résultats optimaux de traitement corporel. Il stimule la circulation sanguine, élimine les cellules mortes et les impuretés de la peau, tout en la régénérant pour qu'elle soit douce et lisse.



OUR SCRUB BAR

Rejuvenating Exfoliant (45 min.)

Natural powders and fruit acids gently remove dead skin cells, reactivate skin micro-circulation and promote cell renewal. A wave of comforting and soothing well-being coupled with soft, firm and satiny skin.

Cellular Body Exfoliation (45 min.)

This highly rejuvenating experience is designed to relax and promote cell renewal, preparing the skin for optimal body treatment results. It stimulates blood circulation, removes dead skin cells and impurities, while regenerating the skin so that it is soft and smooth.

SOINS SILOUHETTE

Soin Amincissant Anti-Cellulite et Raffermissant (60 min.)

Conçu pour remodeler les contours du corps, ce traitement intensif cible cellulite, peau d'orange et perte de tonicité, laissant une profonde sensation de légèreté et de bien-être. En augmentant la production de collagène, la structure de la peau est raffermie, lissée et liftée.

Enveloppement Détoxifiant et Raffermissant (75 min.)

Véritable soin détoxifiant et protecteur, ses effets raffermissants et gainants redonnent du galbe tout en lissant votre peau. Grâce à une synergie d'extraits de thé, votre corps sera ressourcé et énergisé. La poudre de riz accentue cet effet soyeux en éliminant délicatement les cellules mortes à la surface.

SILHOUETTE TREATMENTS

Slimming Ritual Anti-cellulite and firming (60 min.)

Developed to remodel the body's contours, this intensive treatment targets cellulite, orange peel skin and loss of tone, leaving a deep sense of lightness and well-being. By increasing collagen production, the skin's structure is firmed, smoothed and lifted.

Firming and rejuvenating body treatment (75 min.)

Real detoxifying and protective treatment, its firming effects give your skin a new shape and smoothness. The rice powder accentuates this silky effect by gently eliminating dead cells from the surface.



LE SPA DES ENFANTS (4 - 12 ANS)

Au Spa, une approche pédagogique d'exercices de yoga, de respiration et des étirements amusants est proposée aux enfants pour les initier au bien-être du corps et de l'esprit.

Douce frimousse (30 min.)

Soin du visage nutritif ou hydratant pour une bonne mine. Nettoyage de peau en douceur avec une eau moussante à la noix de coco et l'ananas, complété par un masque à la pomme et à la mûre pour les peaux déshydratées ou à la figue et à la banane pour les peaux très sèches. Le soin est complété par un massage réconfortant.

Mon soin relax (30 min.)

La gourmandise et l'apaisement sont les ingrédients de ce massage magique du corps, personnalisable à la demande de l'enfant.

Max relax (60 min.)

Un soin Bio complet visage et corps pour un moment ultime de relaxation qui saura détendre tous les enfants ! Il suffit de choisir son parfum puis de se laisser aller. A la fin du soin, nos petits hôtes dégusteront un smoothie rafraîchissant pour compléter ce voyage sensoriel au sommet.

Des mains de fée ou bottes de 7 lieues (30 min.)

Soin pour embellir les petites mains ou les petits pieds (nettoyage et limage des ongles, modelage, pose de vernis).

THE KIDS SPA (4 - 12 YEARS OLD)

At the Spa, a pedagogical approach of yoga and breathing exercises as well as funny stretches is proposed to the children to create a real approach of well being of the body and the mind.

Sweet little face (30 min.)

Nourishing or moisturizing facial for an instant healthy glow. Gentle cleansing of the skin with a coconut and pineapple foaming water, completed by an apple and blackberry mask for dehydrated skin or fig and banana for very dry skin. The treatment is completed by a comforting massage.

My relaxing treatment (30 min.)

The ingredients of this magical body massage, which can be personalized at the child's request, are delicious and soothing.

Max relax (60 min.)

A complete organic face and body treatment for a perfect moment of relaxation that will relax any child ! All you have to do is choose your perfume and let yourself go. A smoothie tasting is planned at the end of the treatment to complete this sensory journey at the summit.

Magic hands or fairy feet (30 min.)

Care to beautify small hands or feet (cleaning and filing of nails, modelling, nail polish application).



LE SPA DES ADOS

OMG (60 min.)

Soin du visage naturel régénérant qui nettoie les pores en profondeur, réduit la production de sébum et aide à régénérer les tissus. Au cœur de ce soin, un masque au collagène apaisera les peaux les plus sensibles ou irritées. Un grain de peau visiblement amélioré et un teint unifié.

OKLM / LOL - CHILL & RELAX (120 min.)

Moment de détente absolue à base de produits bio avec un gommage du corps, un massage du dos relaxant et un soin visage. L'esprit se calme et le corps se ressource.



THE TEENS SPA

OMG (60 min.)

A natural regenerating facial that deeply cleanses pores, reduces sebum production and helps regenerate tissues. At the heart of this treatment, a collagen mask will soothe the most sensitive or irritated skin. A visibly improved skin texture and an even complexion.

OKLM (120 min.)

A moment of absolute relaxation with a organic body scrub and a relaxing back massage followed by a mini facial. The mind is calmed and the body is replenished.

LES INSTANTS BEAUTÉ*

SOINS DES MAINS ET DES PIEDS

Mountain manucure (45 min.)

Cette beauté des mains comprend un traitement des cuticules, un polissage et une définition de l'ongle. Ajoutez une touche d'éclat à vos ongles avec une pose de vernis (coût additionnel).

Mountain pédicure (60 min.)

Cette beauté des pieds comprend un soin du talon, un traitement des cuticules, un polissage et une définition de l'ongle. Ajoutez une touche d'éclat à vos ongles avec une pose de vernis (coût additionnel).

Spa manucure by Well CBD (60 min.)

Ce soin beauté des mains infusée au CBD vous chouchoute jusqu'au bout des ongles et contribue à la lutte contre le vieillissement. Il comprend une exfoliation suivie d'un masque à l'argile violette qui redonne à vos mains une douceur et hydratation maximale.

Spa pédicure by Well CBD (75 min.)

Cette beauté des pieds infusée au CBD contribue à retenir l'hydratation et à calmer l'inflammation de la peau. Ce rituel comprend un soin intensif du talon, un gommage et un masque à l'argile kaolin qui aide à éliminer les toxines, le tout dans notre confortable fauteuil Pedispa.

**Disponibles à l'hôtel uniquement*

BEAUTY TREATMENTS*

HANDS AND FOOT TREATMENTS

Mountain manicure (45 min.)

This hand beauty includes cuticle treatment, polishing and nail definition. In order to enhance your nails, a nail polish application can be added as an extra service.

Mountain pedicure (60 min.)

This foot beauty includes heel care, cuticle treatment, polishing and nail definition. In order to make your nails look their best, a nail polish application can be added as an extra service.

Spa manicure by Well CBD (60 min.)

This hand beauty treatment infused with CBD pampers your nails and prevents aging. It includes an exfoliation followed by a purple clay mask that gives your hands maximum softness and moisture.

Spa pedicure by Well CBD (75 min.)

This CBD-infused foot beauty treatment helps retain moisture and calm skin inflammation. This ritual includes an intensive heel treatment, a scrub and a kaolin clay mask that helps eliminate toxins, all in our comfortable Pedispa chair.

**only available at the hotel*



Soins des mains et des pieds *Hands and foot treatments*

Pose de vernis à ongles / *Polish application 30 min.*

Paraffine mains ou pieds / *Hand or foot paraffin wax 30 min.*

Retrait de vernis semi permanent / *Semi permanent polish removal 30 min.*

Épilation *Hair removal*

Demi jambes ou cuisses / *Half leg or upper legs*

Jambes complètes / *Full leg*

Bras / *Arm*

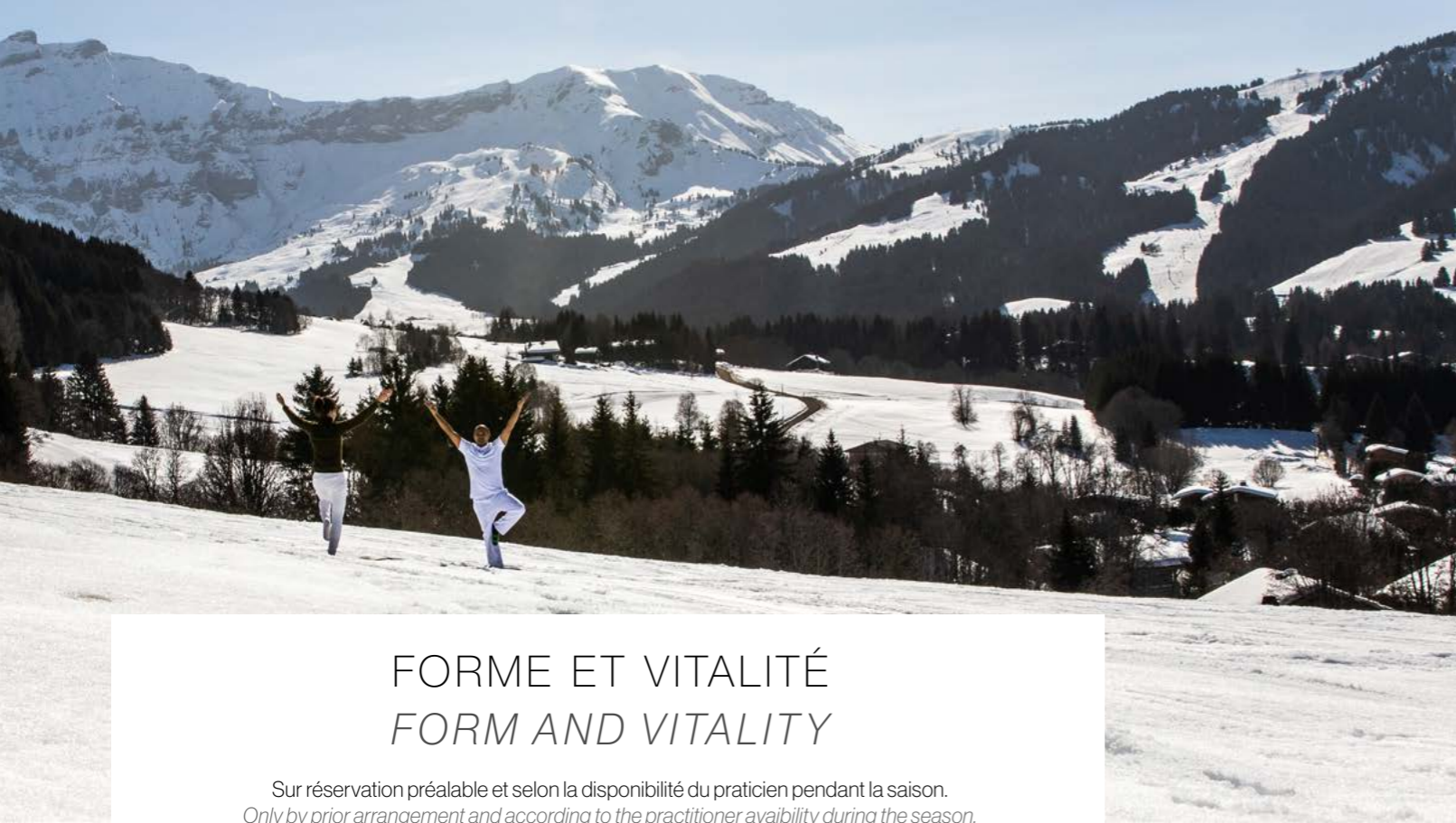
Aisselles / *Underarm*

Maillot / *Bikini*

Brésilien / *Brazilian*

Sourcils ou lèvres / *Eyebrow or lip*

Oreilles ou nez / *Ear or nose*



FORME ET VITALITÉ FORM AND VITALITY

Sur réservation préalable et selon la disponibilité du praticien pendant la saison.
Only by prior arrangement and according to the practitioner availability during the season.

Coach Sportif / Fitness coach (60 min.)

Séance de coaching privé sur-mesure. Possibilité d'ajouter une séance d'étirement.
Private tailored coaching session. Possibility to add stretching.

Yoga (60 min.)

Profitez d'une session de yoga personnalisée selon vos besoins (hatha, vinyasa ou power yoga) au sein de notre dome geodesic (à l'hôtel) ou yourte (aux chalets).

Enjoy a tailor-made yoga session according to your needs (hatha, vinyasa or power yoga) in our mountain view geodesic dome (at the hotel) or yurt (at the chalets).



Sophrologie / Breathwork (60 min.)

Méthode exclusivement verbale, la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui agissent sur le corps et sur le mental. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale.

An exclusively verbal method, sophrology uses a set of techniques that act on both the body and the mind. It combines exercises that work on breathing, muscle relaxation and mental imagery.

Consultation Naturopathe / Naturopath Session (60 min.)

La naturopathie est une pratique à visée thérapeutique qui prétend équilibrer le fonctionnement de l'organisme par des moyens vus comme naturels : changement d'alimentation, jeûne, hygiène de vie, phytothérapie, massages, activités physique.

Naturopathy is a therapeutic practice that claims to balance the functioning of the body by means seen as natural : change of diet, fasting, lifestyle, phytotherapy, massage, physical activities.



EXPÉRIENCES SOUS LA LUNE *UNDER THE MOON EXPERIENCES*

Cérémonial sous la lune (90 min.) *Under the moon ceremonial*

Embarquez pour un voyage sensoriel au clair de lune, pour faire le plein d'énergie et retrouver douceur et harmonie intérieure. Notre rituel débute par une délicieuse cérémonie du cacao où nous profiterons des vertus antioxydantes du cacao indigène maya. Riche en théobromine, cet actif naturel à la fois puissant et doux, ouvre le chakra du cœur et apporte de la clarté mentale sous les effets de la pleine lune. Ce cérémonial se poursuit par des mouvements de yoga, de respiration et de méditation.

Embark on a sensory journey in the moonlight, to refuel, regain softness and inner harmony. Our ritual begins with a delicious cocoa ceremony where we will enjoy all the power of indigenous mayan cacao. Full of theobromine, this natural active ingredient is both powerful and gentle, opens the heart chakra and brings mental clarity under the effects of the full moon. This ceremonial is followed by some yoga flow movements, breathwork and meditation.



Sur réservation préalable et selon les conditions météorologiques au sein de notre dôme géodésique situé sur le parvis de l'hôtel.

Disponible le :

- Vendredi 23 Décembre à 9h (nouvelle lune)
- Vendredi 6 Janvier à 17h (pleine lune)
- Dimanche 5 Février à 17h (pleine lune)
- Lundi 20 Février à 9h (nouvelle lune)
- Mardi 7 Mars à 17h (pleine lune)

Only by prior arrangement and according to the weather conditions in our geodesic dome located in front of the hotel hill

Available on :

- *Friday December 23rd at 9 am (new moon)*
- *Friday January 6th at 5 pm (full moon)*
- *Sunday February 5th at 5 pm (full moon)*
- *Monday February 20th at 9 am (new moon)*
- *Tuesday March 7th at 5 pm (full moon)*



BAIN EN CHAMBRE*

Offrez-vous un moment de détente dans l'intimité de votre chambre avec l'une de nos options de bain relaxant. Notre équipe vous livrera au pied de votre porte un plateau de bain garni de produits naturels, qu'il ne vous restera plus qu'à verser dans votre bain. Promesse d'un moment de détente de haute voltige, riche en bienfaits.

Bain au chocolat et cupcake pour les petits (et grands!)

Un bain gourmand, spécialement conçu pour les enfants !
Le kit contient : sels de bain à la vanille et cannelle, une mousse de bain au chocolat, une bombe de bain effervescente au cupcake, un savon au chocolat et lait vanille ainsi qu'un tube pour faire des bulles. *

**Disponibles à l'hôtel uniquement*



Bain Detox

Un bain spécialement conçu pour une détoxification douce de l'organisme et un renouvellement cellulaire. Le kit contient : Sels epsom, poudre de bentonite, bicarbonate de sodium, poudre de gingembre, vinaigre de pomme, boule de bain effervescente vitaminée et un baume à la lavande à appliquer à la sortie du bain.

Bain Récupération Musculaire

Un bain spécialement conçu pour les skieurs après un effort musculaire pour une récupération tout en douceur.

Le kit contient : Sels epsom, huile de bain à l'arnica, huile essentielle de lavande aspic, copeaux de magnésium, boule de bain effervescente revigorante et une huile à l'arnica à appliquer à la sortie du bain.



BATH BUTLER*

Treat yourself in the privacy of your room with one of our “bath butler” options. Our team will deliver your chosen bath kit filled with natural products at your door and all you have to do is pour them into your bath and enjoy this moment of high-level relaxation, rich in benefits.

Detox bath

A bath specially designed for a gentle detoxification of the body and cellular renewal.

The kit contains: Epsom salts, bentonite powder, sodium bicarbonate, ginger powder, apple vinegar, vitamin-enriched effervescent bath bomb and a lavender balm to be applied after the bath.



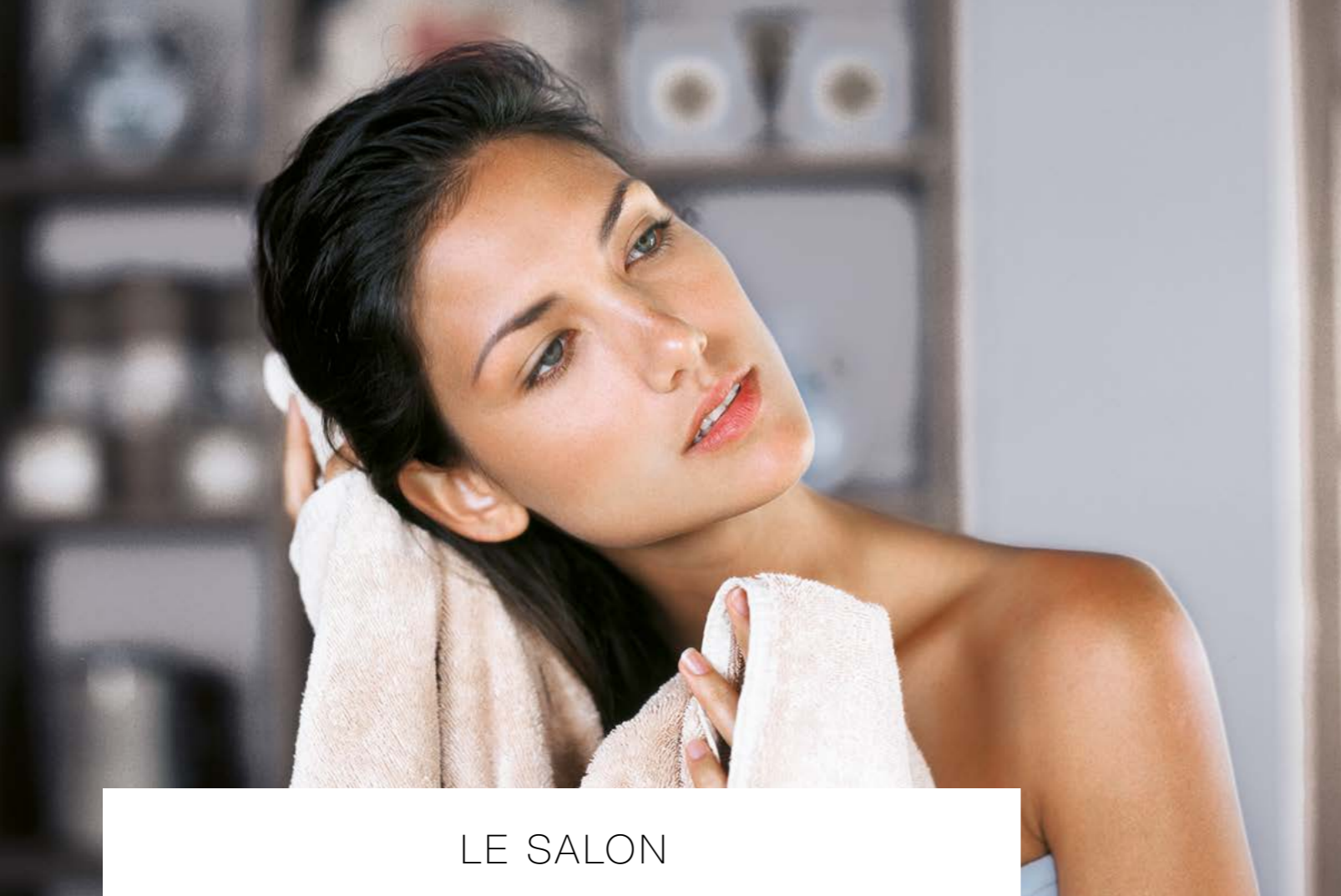
After-ski bath

A bath specially designed for skiers after a muscular effort for a gentle recovery. The kit contains: Epsom salts, arnica bath oil, aspic lavender essential oil, magnesium flakes, invigorating effervescent bath ball and arnica oil to be applied after the bath.

Chocolate & cupcake bath (for the the little ones and big ones too!)

A delicious bath, specially designed for children ! The kit contains: Vanilla and cinnamon bath salts, a chocolate bath foam, a cupcake effervescent bath bomb, a chocolate and vanilla milk soap and a some bubbles, oh what fun !

**only available at the hotel*



LE SALON

Un coiffeur est disponible sur réservation préalable uniquement.
A hair dresser is available upon advanced reservation only.

Pour elle (coupe et brushing) *For her (cut and blow dry)*

Cheveux courts / *Short hair*
Cheveux mi-longs / *Medium hair*
Cheveux longs / *Long hair*



Pour lui - Concept Barbier / For him - Barber concept

Coupe homme / *Haircut*
Taille barbe (tondeuse) / *Beard trim (trimmer)*
Traditional beard trim & grooming
Coupe homme + taille barbe tondeuse / *Hair cut + Beard trim*

Pour les enfants / For kids

Shampoo Pi Doux, démêlant, brushing
Shampooing, conditioning, blow dry
Coupe Enfant / *Kids Hair Cut*

Mise en beauté / Styling

Chignon adulte / *Adult up do*
Tresse enfant / *Child plait*
Chignon enfant / *Child up do*

ETIQUETTE DU SPA

SPA ETIQUETTE

Réservez un soin *Spa reservations*

Nous vous suggérons de réserver votre soin bien à l'avance afin que vous puissiez choisir le créneau horaire et le soin qui vous conviennent le mieux. Pour réserver, merci de composer le +33 (0)4 50 21 12 11. Tous les soins devront être garantis avec une carte de crédit pour les clients ne séjournant pas à l'hôtel.

We suggest booking your treatment well in advance to ensure the availability of your preferred time and service. For reservations, please call +33 (0)4 50 211 211. All treatments must be guaranteed with a credit card for guests not staying at the hotel.

Horaires d'ouverture du SPA *Spa opening hours*

Le Spa est ouvert de 9 h à 21 h tous les jours (du lundi au dimanche), pour les soins et l'accès à nos installations.

La salle de fitness est ouvert 24 h / 24 pour nos clients hôtel

The Spa is open everyday from 9am to 9pm (Monday to Sunday) for treatments and access to our facilities.

Arrivée dans le Spa *Arrival at Spa*

Nous vous conseillons d'arriver 30 minutes avant le début de votre soin, et de passer 5 à 15 minutes au hammam des vestiaires. Votre corps sera mieux préparé et vos muscles plus détendus. Merci de prendre note que tout retard pour votre soin impactera sa durée.

We recommend that you arrive at least 30 minutes before your treatment and spend 5 to 15 minutes in the changing room hammam. Your body will be more prepared and your muscles more relaxed. Please note that late arrivals will impact the duration of the treatment.

Installation et accès au Spa *Spa access and facilities*

Notre de salle de sport est dotée d'un système Technogym Live Coach qui vous accompagne pour une pratique virtuelle personnalisée sur chacun de nos équipements. La salle de sport est disponible pour les clients de l'hôtel, les membres et les clients ayant réservés un forfait à la journée.

The Fitness Room is available to hotel guests, members and guests with a day pass. Four Seasons Megève Collection guests have access to the swimming pools of our two hotels. To ensure availability, please contact the Spa directly.

Politique d'annulation *Cancellation policy*

Pour toute annulation ou changement de rendez-vous, merci de nous prévenir au moins 8 heures avant l'heure prévue afin d'éviter tout frais d'annulation (100%).

For any change or cancellation of your appointment, please notify us at least 8 hours before the scheduled time to avoid any cancellation fees (100%).

Conditions de santé *Health information*

Afin que notre équipe puisse vous guider dans la sélection de votre soin, veuillez nous informer de toute condition de santé : allergies, blessures ou grossesse.

In order for our team to guide you in the selection of your treatment, please inform us of any health condition : allergies, injuries or pregnancy.

Les piscines *Swimming pools*

Les résidents Four Seasons Megève Collection pourront bénéficier de l'accès aux piscines de nos deux établissements. Pour vous assurer de la disponibilité veuillez contacter le Spa directement.

Les personnes de moins de 16 ans doivent être obligatoirement accompagnées d'un adulte.

Toute personne utilisant les installations du Spa le fait à ses propres risques et sous son unique responsabilité. L'hôtel décline toute responsabilité en cas de blessure, de décès ou de perte liés à l'utilisation des installations du Spa. Le client est seul responsable de tous les objets personnels placés dans les casiers ou dans les vestiaires. L'hôtel n'assume aucune responsabilité. Veuillez vous adresser à la réception pour toute demande de garde d'objet.

Nous vous remercions de votre temps et espérons que vous apprécierez votre expérience au spa.

Residents of Four Seasons Megève Collection will have access to both swimming pools. In order to ensure availability, please notify the Spa directly.

People under 16 years old must be accompanied by an adult.

All persons using Spa facilities do so at their own risk and sole responsibility. The hotel accepts no liability for injury, death or loss associated with the use of the facilities of the Spa. Guest is solely responsible for all personal items placed in the lockers or locker area. Hotel Assumes no liability; please see reception for alternate safekeeping options.

We thank you for your time and hope you enjoy your spa experiences.

AGE ET SOINS AGE POLICY

Enfants (de 4 à 12 ans) *Children (from 4 to 12 years)*

Les soins pour enfants sont réservés aux clients âgés de 4 à 12 ans. Afin de préserver une atmosphère sûre et relaxante, les jeunes hôtes du Spa devront être accompagnés d'un parent ou d'un tuteur, qui devra signer une autorisation permettant que le soin ait lieu.

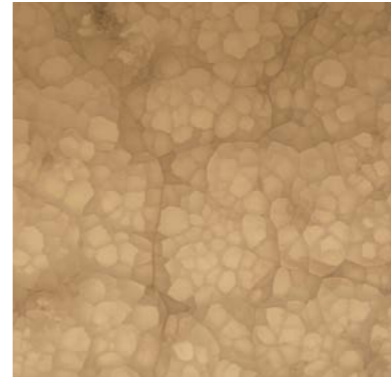
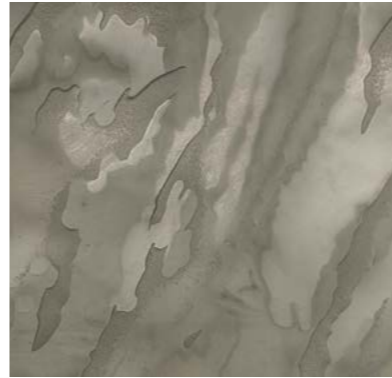
Children's treatments are for guests aged 4 to 12 years. In order to maintain a safe and relaxing atmosphere, young guests must be accompanied by a parent or guardian during the treatment, who must sign a waiver to allow the treatment to take place.

Adolescents (de 12 à 17 ans) *Teens (from 12 to 17 years old)*

Les soins pour adolescents sont réservés aux clients âgés de 12 à 17 ans. Afin de préserver une atmosphère sûre et relaxante, nous demandons aux hôtes adolescents du Spa de s'assurer que leur parent ou leur tuteur a signé une autorisation avant que tout soin n'ait lieu.

Teen treatments are for guests aged 12 to 17 years. In order to maintain a safe and relaxing atmosphere, we ask that teenage guests ensure that their parent or guardian signs a waiver before any treatment is begun.







RETROUVEZ NOS TARIFS ICI
FIND OUR PRICE LIST HERE



Four Seasons Hotel Megève
373 Chemin des Follières, 74120 Megève
+33 (0) 4 50 21 12 11
spa.megeve@fourseasons.com

RETROUVEZ NOS TARIFS ICI
FIND OUR PRICE LIST HERE



Les Chalets du Mont d'Arbois, Megève, A Four Seasons Hotel
447 Chemin de la Rocaille, 74120 Megève
+33 (0) 4 50 21 25 03
spa.chaletsmegeve@fourseasons.com