

ÄMÄN
SPA

Aman Spa à AMAN Le Mélézin

Sublimez votre séjour dans les Alpes avec la touche réparatrice de l'Aman Spa. Utilisant les produits entièrement naturels d'Aman, nos soins s'inspirent du monde entier et apportent une touche de guérison chaleureuse pour nourrir le corps et l'esprit après une journée sur les pistes.

L'Aman Spa à Aman Le Mélézin dispose de cinq suites de soins et d'un généreux espace bien-être répartis sur deux étages de l'hôtel. Des suites de soins doubles, une salle de massage thaïlandais et une salle de gommage sont accompagnées d'une salle de remise en forme ultramoderne et d'un studio de yoga. Une piscine souterraine avec jacuzzis, un sauna en bois et un authentique hammam en pierre complètent notre offre bien-être.

Nous vous invitons à nous rendre visite pour une consultation gratuite afin de créer votre expérience de spa personnalisée, où l'harmonie et la tranquillité restaurent en douceur le corps, l'esprit et l'âme.

Notre Philosophie

Le bien-être est un processus dynamique de changement et d'élévation - un état de bien-être physique, mental et social complet qui va au-delà du simple fait de rester à l'abri de la maladie.

Traitant l'être dans son ensemble - l'esprit, le corps et l'âme - Aman s'efforce de fournir des conseils, un soutien et de partager des connaissances pour un voyage qui s'étend au-delà des limites physiques des spas Aman à travers le monde.

Un nouveau langage spa

La guérison a fasciné et préoccupé l'humanité depuis les temps anciens. Aujourd'hui, nous avons accès à un trésor de méthodes de guérison traditionnelles, ainsi qu'à des découvertes de pointe en médecine moderne. Il est intrigant de songer que la science puisse maintenant prouver l'efficacité de certaines pratiques anciennes, tandis que d'autres, exercées aujourd'hui comme elles l'ont été pendant des millénaires, offrent des avantages qui sont sans explication scientifique.

De nombreuses méthodes de guérison anciennes du monde, telles que l'Ayurveda et la médecine traditionnelle chinoise, sont basées sur des théories complexes du fonctionnement et des relations entre le corps et l'esprit humain.

Comprendre l'énergie

L'idée d'une force ou énergie vitale, est partagée par de nombreux systèmes de guérison anciens. En médecine traditionnelle chinoise, cela est connu sous le nom de qi, tandis qu'en Ayurveda et en yoga, le prana est le mot sanskrit utilisé pour décrire cette puissante énergie vitale. Le principe dans de nombreuses méthodes de guérison est que tout blocage du flux de la force vitale dans un corps peut provoquer des déséquilibres. Les blocages peuvent être physiques, mentaux ou émotionnels, et leur élimination pour rétablir l'équilibre et le flux d'énergie est l'objectif principal de nombreuses pratiques de guérison traditionnelles.

Rituels emblématiques d'Aman

Les rituels signature d'Aman fondant, purifiant et nourrissant sont soigneusement élaborés à l'aide des meilleurs ingrédients biologiques et naturels. Inspirés des destinations Aman et des philosophies de guérison locales, les trois parties du menu Signature offrent des avantages tangibles et des résultats durables.

Nourrissant

Se concentrant sur l'énergie spirituelle de l'amour, les Rituels Nourrissants s'inspirent des climats chauds et humides semblables aux forêts tropicales et aux rizières en terrasses. Des ingrédients tels que les cellules souches de jasmin, le bois de santal et les cristaux de jade ont été choisis pour leurs puissantes capacités de régénération et sont connus pour alimenter la récupération.

Les rituels nourrissants intègrent un massage d'équilibrage des chakras, de la musique mantra, une thérapie des points Marma et la technique de la lumière. Ces rituels encouragent la guérison des blessures émotionnelles et mentales avec une étreinte nourrissante et maintiennent l'esprit d'aventure pour vous inspirer à être le meilleur de vous-même.

Massage Nourrissant
90 minutes €280

Ce traitement a un effet réparateur extraordinaire sur les systèmes nerveux sympathique et parasympathique, aidant à recharger et à rassasier le corps et l'esprit.

L'expérience profondément relaxante comprend la guérison des chakras et du son - censée activer et canaliser la Kundalini (énergie dormante stockée à la base de la colonne vertébrale). La thérapie des points Marma équilibre le corps énergétique, libère la négativité et ramène le corps à un état de conscience et d'équilibre. Sur le plan physique, le massage rythmé dissipe les tensions musculaires, laissant le client se sentir complètement réconforté.

Soin du visage nourrissant 80 minutes

Des ingrédients richement nourrissants tels que le miel, l'églantier, le germe de blé, l'huile de cactus, les cellules souches de jasmin et la soie sont utilisés dans ce rituel visage profondément nourrissant. Il invite à la relaxation et au rééquilibrage en se concentrant sur les points marmas du visage pour éliminer les blocages internes et stimuler le flux de prana.

L'éclat est abordé et atteint avec la technique de la lumière, qui est basée sur des principes chamaniques stipulant que la lumière est générée par trois points sur le visage - le front, le septum et la gorge. En favorisant cette génération de lumière par diverses techniques de massage et des prises douces, la peau s'imprègne d'une luminosité.

Gommage & Enveloppement Nourrissant 80 minutes

Pour ceux qui se sentent fatigués et épuisés, ce traitement encourage le corps à entrer dans une phase de repos profond dans laquelle il peut être nourri physiquement et émotionnellement. La poudre de jade est un ingrédient clé du gommage et de l'enveloppement. Il est connu pour nourrir, hydrater, tonifier et rajeunir.

L'enveloppement de boue de jade combine les effets nourrissants de la poudre de jade avec de l'argile italienne riche en minéraux, de l'hydrolat de rose et de l'huile d'argan. Enveloppant le corps dans une étreinte chaleureuse, l'enveloppement confère les bienfaits de ses ingrédients tout en apaisant l'esprit. Après une douche ou un bain, l'expérience se termine par l'application sur tout le corps du Baume du Sacré-Cœur d'Aman.

Voyage nourrissant 180 minutes

Il faut compter infiniment plus nourrir un être que la simple nourriture qu'il consomme pour s'épanouir. La nourriture peut prendre de nombreuses formes, et ce voyage sert à les combiner dans une expérience immersive qui touche tous les aspects d'un individu. Les trois rituels Nourrissants sont intrinsèquement liés en commençant par le Rituel Body Polish & Wrap, suivi du Rituel de Massage et complétés par le Rituel Visage. Chaque traitement s'appuie sur les avantages du précédent. Les résultats sont exponentiellement supérieurs à la somme de leurs parties.

Grounding (Fondation/Ancrage)

S'appuyant sur l'énergie paisible des montagnes et des déserts, les rituels d'ancrage se concentrent sur des ingrédients clés aux caractéristiques fondamentales : huile d'ambre, cristaux de quartz rose, bois de santal, boue noire et violette péruvienne, beurre récolté à l'état sauvage et tubéreuse. Le traitement Grounding agit comme un baume contre l'agitation créée par le rythme effréné de la vie moderne. Il procure un sentiment de sécurité, offre réassurance et reconnexion. Les techniques locales comprennent le massage tibétain Ku Nye, le travail des méridiens et de l'acupression, les ventouses et le pétrissage.

Massage Grounding 80 minutes

Inspiré par les traditions de guérison tibétaines, ce massage complet du corps Ku Nye ancre le corps et l'esprit. Des techniques traditionnelles sont utilisées pour stimuler le système musculaire, tandis qu'un massage plus subtil dynamise le système méridien. Le massage comprend des ventouses le long des méridiens, de l'acupression, du pétrissage, des techniques pour toucher les tissus profonds, des cristaux de quartz rose réchauffés et des cataplasmes de sel chaud de l'Himalaya. Les expériences se terminent par un massage tibétain revigorant de la tête qui induit un niveau de relaxation encore plus profond à la fois physiquement et mentalement.

Soin du visage Grounding 80 minutes

Ce soin du visage thérapeutique intègre des techniques de massage tibétain pour favoriser un relâchement en douceur des tensions du visage. Les cristaux de quartz rose favorisent la guérison, l'encens aide au rajeunissement, l'acide hyaluronique stimule l'hydratation et l'extrait de réglisse unifie le teint de la peau.

Les techniques de massage lymphatique et musculaire facilitent l'absorption du produit et stimulent la circulation pour rajeunir et augmenter l'énergie vibratoire de la peau, tandis que l'acupression avec des cataplasmes chauffés de sel de l'Himalaya et la stimulation des méridiens avec des cristaux de quartz rose chaud redonnent à la peau son éclat. Un masque de boue noire péruvienne et de cristal d'améthyste ainsi qu'un massage tibétain de la tête complètent le soin.

Gommage et enveloppement Grounding

80 minutes

Ce rituel aide l'invité à se sentir connecté à la Terre et à un sens renouvelé de soi. L'ingrédient clé est la poudre d'améthyste, connue pour son énergie légèrement sédative qui favorise la paix, le bonheur et la stabilité émotionnelle. On dit également qu'il restaure le système nerveux et stimule la régénération cellulaire. Le processus de polissage du corps utilise des techniques rythmiques qui détendent et dynamisent simultanément tandis qu'au niveau physique, la peau est exfoliée, avec un teint éclairci et une texture améliorée. Le gommage corporel stimule également le système lymphatique, aidant à l'élimination rapide des toxines des cellules et augmentant la circulation - vous laissant paraître et vous sentir radieux.

Après le gommage corporel nettoyant, l'enveloppement d'améthyste initie une période d'immobilité et de calme, enveloppant le corps de chaleur et permettant aux ingrédients nourrissants de s'imprégner profondément dans la peau. Une fois l'enveloppement terminé, une douche ou un bain vous préparera à la touche finale du soin : l'application du Beurre Corporel Fumé soyeux d'Aman, qui impressionne les bienfaits du rituel sur votre peau.

Voyage Grounding

180 minutes

Puissant indépendamment chaque traitement voit son effet multiplié de manière exponentielle lorsqu'ils sont vécus ensemble. Ce voyage est l'expérience ultime d'ancrage, incluant les trois traitements ci-dessus. Il commence par le Rituel Gommage & Enveloppement Corps, suivi du Rituel Massage et se termine par le Rituel Visage. Chacun s'appuie sur le traitement précédent, garantissant que l'invité se sente connecté et centré à la fois intérieurement et extérieurement pour atteindre un lieu de contentement parfait - ancré dans tous les sens du terme.

Purifiant

Les Rituels Purifiants sont inspirés par les pouvoirs de l'eau, avec son énergie spirituelle vitalisante et sa capacité de purification. Incorporant des ingrédients tels que la baie de genièvre, le géranium rosat, le miel brut et la perle, les traitements utilisent leurs caractéristiques anti-âge et nourrissantes. Les techniques de guérison purifiantes comprennent le drainage lymphatique manuel, la thérapie des points nerveux et la stimulation nerveuse, tandis que le protocole purifiant est un puissant nettoyant spirituel qui protège, efface le prana ou le chi stagnant, stabilise le cœur et l'esprit et soulage le stress. Il aide les clients à abandonner les énergies et les émotions inutiles, offrant une légèreté et un espace de respiration pour l'esprit, le corps et l'âme.

Massage Purifiant 80 minutes

Un soin thérapeutique relaxant et purifiant qui intègre des techniques de drainage lymphatique manuel et une thérapie des points nerveux du dos pour stimuler les organes vitaux et équilibrer le système nerveux.

Le massage lymphatique est conçu pour manipuler les ganglions lymphatiques et les vaisseaux lymphatiques, dans le but d'augmenter leur activité et de favoriser la circulation de la lymphe, qui évacue les déchets des tissus. Par rapport aux massages traditionnels, la pression appliquée avec le drainage lymphatique manuel est beaucoup plus faible en intensité mais puissante dans ses effets.

Visage Purifiant 80 minutes

Extrêmement bénéfique pour les personnes vivant dans les villes exposées à la pollution, ce soin du visage profondément relaxant et décontractant associe thérapie des points nerveux et drainage lymphatique pour une libération détoxifiante. Le massage lymphatique stimule les glandes de la poitrine, du cou et du visage, pour une peau éclatante, tonique et plus lumineuse. La pression ferme appliquée pendant la thérapie des points nerveux aide à calmer le système nerveux en lissant les nerfs ophtalmiques, en libérant les tensions et le stress du visage.

Les ingrédients clés utilisés dans ce rituel comprennent la perle authentique pour illuminer, le cuivre colloïdal pour la régénération cellulaire et les puissants extraits marins avec des oligo-éléments et des vitamines pour renforcer la production de collagène et la reminéralisation.

Gommage & Enveloppement Purifiant

80 minutes

Conçu pour encourager le corps à entrer dans une phase de détoxification au cours de laquelle une purification en profondeur peut avoir lieu, ce Rituel Purifiant laisse l'invité se sentir revigoré, tonifié et dans un état paisible de légèreté et de simplicité.

Le processus en deux phases passe du gommage corporel énergétique et vivifiant au quartz, au cours duquel la circulation est stimulée et le drainage lymphatique favorisé, à l'enveloppement de boue à la flore marine plus reposant. Cela comprend le kaolin pour un nettoyage en profondeur, l'huile d'argan pour la nutrition, la laitue de mer pour détoxifier et éliminer les polluants, l'oméga plancton pour améliorer l'hydratation de la peau, et la lavande de mer et les algues pour stimuler le collagène et augmenter la fonction métabolique des cellules de la peau. Après une douche ou un bain, l'expérience est complète avec une application sur tout le corps du Palo Santo Salve d'Aman.

Voyage Purifiant

180 minutes

La purification est un processus qui peut s'appliquer à tous les aspects d'un être, de la subsistance aux processus de pensée. Ce voyage aborde la purification à tous les niveaux, du nettoyage de la peau et de la détoxification des organes du corps, à l'élimination de l'énergie négative et à la concentration de l'esprit. Intégrant les trois traitements ci-dessus, l'expérience commence par le Rituel Body Polish & Wrap, suivi du Rituel de Massage et se termine par le Rituel Visage. Attendez-vous à vous sentir plus lucide et en paix après son achèvement.

Soins Le Mélézin

Le Mélézin Signature

110 minutes

Ce soin rajeunissant est une récupération bienvenue après une journée sur les pistes. Cela commence par un brossage de la peau sèche qui donne à votre corps tout entier un coup de pouce circulatoire, facilitant la circulation sanguine et encourageant le retour de l'oxygène à la surface de la peau. Une combinaison de pierres chaudes et d'un massage à l'huile chaude s'ensuit, libérant les tensions musculaires et éliminant l'accumulation d'acide lactique. Enfin, réhydratez et nourrissez votre peau avec un soin visage, l'antidote idéal aux effets desséchants des éléments alpins.

Massage Holistique

50 / 80 minutes

En utilisant leur intuition et une gamme de techniques diverses, nos thérapeutes de spa adapteront ce massage thérapeutique pour traiter les zones de tension spécifiques de chaque individu avec un mélange unique d'huiles chaudes et de longs mouvements lents. Nous vous encourageons à communiquer vos besoins et préférences afin que votre thérapeute puisse déterminer le meilleur traitement.

Massage aux pierres chaudes de basalte

80 minutes

La combinaison de pierres profondément réchauffantes et de massage est idéale pour apaiser et détendre les muscles sensibles. Des pierres de basalte chaudes sont placées sur et sous le corps et sont également utilisées comme extension des mains du thérapeute, glissant sur le corps pour générer de la chaleur. Cela garantit que les bienfaits du massage sont ressentis au niveau le plus profond possible.

Massage Thaï Traditionnel

50 / 80 minutes

Restaurez le mouvement et la flexibilité grâce à des étirements de manipulation et un massage d'acupression, libérant les tensions musculaires. Exécuté sur des vêtements amples et confortables pour permettre le mouvement, le traitement est à la fois relaxant et énergisant et est connu pour dégager les voies énergétiques tout en améliorant l'alignement postural et en éliminant les douleurs musculaires.

Massage des pieds après-ski

50 minutes

Redonnez de l'énergie et de la mobilité aux pieds froids et aux jambes lourdes. Le brossage de la peau sèche améliore la circulation et aide à éliminer l'accumulation d'acide lactique. Des compresses chaudes réchauffent et adoucissent les muscles tendus, en préparation d'un massage sportif stimulant à l'huile chaude sur les jambes pour détendre les muscles et prévenir les courbatures.

Boost Visage Alpine

50 minutes

Un soin pour donner à votre peau une hydratation rafraîchissante, ce soin du visage aide à protéger contre les éléments alpins. Anti-âge et liftant dans ses effets, le soin du visage holistique comprend un massage relaxant du visage, des épaules et du cou, vous laissant ainsi que votre peau une sensation de fraîcheur, de calme et de rajeunissement.

Modules complémentaires

30 minutes

Nous vous recommandons d'ajouter l'un des soins suivants à votre choix de massage :

Gommage corporel - idéal avant votre massage pour stimuler la circulation, exfolier les cellules mortes de la peau et préparer la peau aux qualités nourrissantes de nos huiles de massage.

Compresse d'herbes thaïlandaise (Lu Pra Khob) - une compresse d'herbes thaïlandaise chaude, composée de gingembre, de curcuma, de lime kaffir, de citronnelle et de camphre. L'infusion de chaleur et les bienfaits anti-inflammatoires des herbes naturelles stimulent la circulation, apaisent les muscles et soulagent les tensions.

Massage de la tête - aide à améliorer la circulation du sang vers la tête et le visage tout en offrant une sensation de relaxation profonde.

Massage des pieds - acupression des pieds pour l'énergie et le rajeunissement

Les Touches Finales

Mains & Pieds
Manucure Aman
Pedicure Aman
Changement de vernis

Cire
Visage
Dos/Épaules/Poitrine
Jambes
Demi-jambes
Bikini
Brésilien

Yoga et Cours personnalisés

Yoga

Le yoga est un système traditionnel de pratiques physiques et mentales né en Inde il y a plus de trois mille ans. Son but est de nous aider à atteindre notre potentiel le plus élevé et à vivre une santé, un bonheur et un bien-être durables. Avec une pratique régulière, on pense que l'on peut prolonger les années bien au-delà de la norme et améliorer la qualité de vie ainsi que la condition physique globale.

Cours personnalisés

Sur rendez-vous seulement. Veuillez vous renseigner à la réception du spa.

Séances privées

60 / 90 minutes

Spa Etiquette

Heures d'ouverture

Spa

Tous les jours de 9h du matin à 9h du soir (dernier soin à 20h)

Studio Fitness

Ouvert 24h/24

Piscine

Ouverte de 9h à 21h

Sauna et Hammam

Tous les jours de 11h à 21h

Rendez-vous

Nous vous recommandons fortement de réserver votre traitement à l'avance pour vous assurer que l'heure et le service que vous préférez sont disponibles. Les non-résidents sont les bienvenus pour les soins au spa entre 10h et 15h sur réservation uniquement.

Arrivée

Veuillez vous présenter en peignoir à la réception du spa au moins 15 minutes avant votre soin. Cela vous permettra de profiter de l'environnement relaxant et nous permettra d'avoir une brève discussion avec vous sur vos attentes en matière de traitement. Les soins commencent et se terminent à l'heure afin de ne pas gêner le prochain invité. Des peignoirs et des chaussons sont fournis pour votre visite. Il est conseillé de porter des sous-vêtements sous votre peignoir. Nos thérapeutes sont formées au drapage professionnel pour vous couvrir de manière appropriée pendant les traitements afin de préserver votre intimité.

Environnement Spa

Veuillez vous abstenir de fumer et d'utiliser votre téléphone portable dans la zone de soins ou à la réception. Nous optons pour un cadre calme dans et autour du spa pour respecter les autres. Nous visons à offrir un cadre paisible à tous les clients, aussi nous vous demandons de garder vos appareils mobiles silencieux. L'alcool et le tabac ne sont pas autorisés. L'équipe du Spa se réserve le droit de refuser l'accès à toute personne dont les vêtements ou le comportement peuvent déranger les autres clients du Spa.

Etiquette

Il est de coutume pour les clients d'enlever leurs chaussures avant d'entrer et de se doucher et avant d'utiliser les installations humides chaudes et froides. Des chaussons sont fournis pour le casier et les espaces extérieurs. Pour plus de confort et d'hygiène, les clients sont priés de s'asseoir sur une serviette dans le sauna et le hammam.

Soins en chambre

Des soins en chambre sont disponibles moyennant un supplément de 55 Euros. Tout rendez-vous en dehors des heures d'ouverture du spa peut être organisé et entraînera un supplément de 55 Euros.

Politique d'annulation

Nous comprenons que les horaires changent et ferons de notre mieux pour répondre à vos besoins. Votre créneau de spa vous étant réservé spécialement, nous vous prions de bien vouloir nous annoncer une annulation au moins 24 heures à l'avance afin que quelqu'un d'autre puisse profiter de ce créneau. Les annulations effectuées dans les 24 heures entraîneront des frais de 50 %. Les annulations dans les 12 heures (ainsi que les non-présentations) seront soumises à l'intégralité du traitement réservé.

Considérations particulières

La plupart des traitements peuvent être adaptés pour tenir compte d'une grossesse ou d'une blessure. Veuillez contacter le spa pour toute question et informer le personnel de tout problème médical ou de santé.

Installations hydrothermales

Merci de vous hydrater en buvant beaucoup d'eau lorsque vous utilisez les installations thermales et faites attention à certaines précautions sanitaires. Par respect pour tous nos hôtes, nous vous demandons de garder par pudeur votre intimité couverte d'une serviette et d'utiliser votre peignoir dans les autres espaces de l'Aman Spa.

Objets de valeur

Nous vous déconseillons d'apporter ou de transporter des objets de valeur lorsque vous utilisez nos installations de spa. Bien que nous nous efforcions de prendre soin de votre propriété, nous n'assumons aucune responsabilité en cas de perte ou de dommage d'objets personnels.

Politique d'âge

Toutes les personnes de moins de 18 ans qui souhaitent recevoir un soin au spa ou utiliser les installations sont considérées comme des mineurs et doivent être accompagnées d'un parent ou d'un tuteur légal. L'âge minimum pour suivre un soin au spa ou utiliser la salle de sport est de 13 ans. Les personnes de moins de 18 ans doivent avoir un accord parental avant que la réservation ne soit acceptée.

Prix

Tous les prix sont nets et incluent les taxes et le service. Nous acceptons toutes les principales cartes de crédit, ou vous pouvez faire facturer votre traitement sur votre chambre. Les prix peuvent changer sans préavis.

Ā M Ā N
S P A

310 Rue de Bellecôte
73120 Courchevel 1850
France

www.amanlemelezin.com

Ā M Ā N
LE MÉLÉZIN