

# Feel Good Club

SPORTS & SPA



LAFOLIEDOUCEHOTELS

# SOMMAIRE



<b>L:A BRUKET- LA MARQUE</b> L:A BRUKET- BRAND DESCRIPTION	P.02
<b>NOS MODELAGES BIEN-ÊTRE</b> OUR WELL-BEING MASSAGES	P.03
<b>NOS SOINS DU VISAGE &amp; RITUELS</b> OUR SPA TREATMENT RITUALS & FACIAL TREATEMENT	P.04
<b>NOS ÉPILATIONS, MANUCUCRES, PÉDICURES</b> OUR HAIR REMOVAL, MANICURE, PEDICURE	P.05
<b>NOS SOINS ENFANTS</b> OUR CHILDREN CARE	P.06
<b>NOS HORAIRES &amp; ACCÈS AU SPA</b> OUR OPENING TIMES & SPA ACCESS	P.07
<b>NOS CONDITIONS</b> OUR TERMS OF USE	

**Le SPA est en libre accès à la clientèle de l'hôtel et accessible à la clientèle extérieure suite à un soin de minimum 1 heure par personne.**

*The SPA is freely accessible to hotel guests and is also open to guests from outside the hotel after a minimum of 1 hour's treatment per person.*



# L:A BRUKET

Originnaire de la côte Ouest de la Suède, L:A BRUKET s'inspire de la nature environnante et de la culture thermale suédoise pour créer des rituels de soins innovants, naturels et extrêmement sensoriels. L:A BRUKET prône une vision simple de la beauté et du bien-être, avec des formules unisexes et généreusement concentrées en ingrédients actifs naturels, conçues pour nourrir et protéger la peau sur le long terme.

*Natural and organic skincare made on the west coast of Sweden with a simple philosophy innovation driven by nature, not chemicals. Turning to the surrounding nature and the Swedish spa culture to create innovative and sensorial treatments, L:A BRUKET advocates a simple vision of beauty and wellbeing. The resulting unisex, clean and generously concentrated formulas are made to improve long-term skin health and to stimulate the senses.*

# NOS MODELAGES BIEN-ÊTRE

- ↘ **Pimp my massage 🖐️🖐️🖐️🖐️**  
(30min-70€/ 60min-115€)  
Massage sur mesure adapté à vos besoins.  
Un soin unique et personnalisé.  
*Customized massage tailored to your needs.  
A unique and personalized treatment.*
- ↘ **Le Relaxant Folie Douce 🖐️**  
(30min-65€/ 60min-105€)  
Manœuvres lentes et englobantes pour  
libérer les tensions du corps et de l'esprit.  
*Slow and enveloping maneuvers to release  
tensions in the body and mind.*
- ↘ **Le Run & Sun 🖐️🖐️🖐️**  
(30min-70€/ 60min-115€)  
Mouvements longs et fluides. Efficace pour  
soulager les douleurs musculaires.  
*Long and fluid movements. Effective for relie-  
ving muscle pain.*
- ↘ **L'énergisant Folie Douce 🖐️🖐️**  
(30min-70€/ 60min-115€)  
Ce massage tonique permet de retrouver de  
l'énergie.  
*This invigorating massage helps to regain  
energy.*
- ↘ **Massage aux pierres chaudes 🖐️🖐️**  
(60min - 120€)  
La chaleur des pierres combinée aux  
différentes manoeuvres, permet un  
relâchement total.  
*The warmth of the stones combined with  
various maneuvers allows for total relaxation.*

- ↘ **Mum to be 🖐️**  
(30min - 70€ / 60min - 115€)  
La future maman est dorlotée.  
*The expectant mother  
is pampered.*
- ↘ **Soin jambes so fresh 🖐️🖐️**  
(30min - 70€)  
Enveloppement, massage  
drainant pour un effet  
revitalisant.  
*Wrapping, draining massage  
for a revitalizing effect.*
- ↘ **Réflexologie plantaire  
Foot reflexology**  
(30min - 65€)
- ↘ **Le gommage Folie Douce**  
(30min-60€)  
Gommage corps aux sels  
exfoliants qui laisse la peau  
douce et soyeuse.  
*Body scrub with exfoliating  
salts that leave the skin soft  
and silky.*

- 🖐️ Pression légère / Light pressure  
🖐️🖐️ Pression modérée / Moderate pressure  
🖐️🖐️🖐️ Pression appuyée / Firm pressure  
🖐️🖐️🖐️🖐️ Pression très appuyée / Very firm pressure



# NOS SOINS DU VISAGE & RITUELS

OUR RITUALS & FACIAL TREATMENTS



## Face Reset Folie Douce (30min - 60€ / 60min - 100€)

Nous choisirons ensemble votre besoin pour un soin unique et sur mesure.

*We'll work with you to identify your needs for a tailor-made treatment.*



## Rituel signature - 130€ Accès spa 45min & 2 soins de 30min

*Signature ritual - 130€  
45 min spa access & 2-30min treatments*



## Rituel bien-être - 180€ Accès spa 45 min & 3 soins de 30min

*Wellness ritual - 180€  
45 min spa access & 3-30min treatments*



## Rituel lunch break & SPA - 155€ Offre valable du Lundi au Vendredi de 10h00 à 16h00 Accès spa 45min & 1 soin de 60min et déjeuner à La Petite Cuisine

*Lunch break & SPA ritual - 155€  
Offer valid from Monday to Friday from  
10:00 am to 4:00 pm*

*45 min access to the spa & 1- 60min  
treatment and lunch at La Petite Cuisine*

# NOS ÉPILATIONS

OUR HAIR REMOVAL

## ↙ Femmes / Women

SOURCILS / EYEBROWS 20€

LÈVRES / LIPS 15€

AISSELLES / ARMPITS 25€

1/2 BRAS / 1/2 Arms 20€

BRAS / ARMS 25€

DEMI-JAMBES / HALF-LEGS 30€

JAMBES ENTIÈRES / FULL LEGS 40€

MAILLOT CLASSIQUE / BIKINI 25€

MAILLOT BRÉSILIEEN / BRAZILIAN 35€

MAILLOT INTÉGRAL / FULL BIKINI 45€

## ↙ Hommes / Men

DOS OU TORSE / BACK OR CHEST 45€

OREILLES OU NEZ / EARS OR NOSE 15€

# MANUCURE, PÉDICURE

MANICURE, PEDICURE

## Manucure ou pédicure express *Express manicure*

30min - 35€

Vos ongles sont coupés si besoin et limés à la forme de votre choix.

*Your nails are trimmed if needed and filed to the shape of your choice.*

## Soin des mains ou Soin des pieds *Hand care or foot care*

45 min - 65€

Bain, gommage, massage puis manucure/pédicure

*Bath, scrub, massage, followed by manicure/pedicure*

## Pose de vernis classique *Classic nail varnish*

15 min - 20€

## Pose de vernis semi permanent *Semi-permanent varnish*

30 min - 40€

## Dépose vernis semi permanent *Semi-permanent varnish*

30 min - 20€

# NOS SOINS ENFANT

## OUR CHILDREN CARE

**De 5 à 15 ans.  
From 5 to 15 years old.**

TOOFRUIT, marque développée avec soin et attention. Grâce à des formules certifiées bio, naturelles et fruitées, les enfants adoptent des gestes beauté sains, en accord avec les valeurs de leurs parents. Associé à la qualité des produits TOOFRUIT, le spa enfant est une expérience sensorielle qui invite à la découverte et à la relaxation.

*TOOFRUIT, a brand developed with care and attention. Thanks to certified organic, natural, and fruity formulas, children adopt healthy beauty habits in line with their parents' values. Paired with the quality of TOOFRUIT products, the children's spa is a sensory experience that encourages discovery and relaxation*



### MA DOUCE FRIMOUSSE

55€ (25 min)

**Premier soin visage BIO pour enfant.**



### MON SOIN RELAX

55€ (25 min)

**Premier massage BIO pour enfant.**



### COMPLICITÉ PARENTS-ENFANT

110€ (25 min)



### MY SWEET FACE

55€ (25 min)

**The first organic facial care product for children.**



### MY RELAX TREATMENT

55€ (25 min)

**The first organic massage for children.**



### PARENT-CHILD COMPLICITY

110€ (25 min)

# NOS ACCÈS FEEL GOOD CLUB

OUR FEEL GOOD CLUB ACCESS

**Tous les jours de 10h00 à 20h00**  
**Everyday from 10.00 AM to 8.00 PM**

• **ACCÈS SPA PRIVATIF (2 personnes) - 45min**

De 10h00 à 17h00	40€
De 17h00 à 20h00	60€
Personne en supplément	20€

• **PRIVATE SPA ACCESS (2 persons) - 45min**

from 10.00 AM to 5.00 PM	40€
from 5.00 PM to 8.00 PM	60€
Additional person	20€

• **ACCÈS PISCINE**

Elle est chauffée toute l'année à une température de 26°.

• **ACCÈS FITNESS**

Tous les jours de 07h00 à 20h00.

• **ACCÈS COURS DE YOGA**

Les horaires de cours de yoga sont disponibles à la réception et affichés devant la salle de yoga.

• **SWIMMING POOL ACCESS**

Is heated all year round to a temperature of 26°.

• **FITNESS ACCESS**

Every day from 7 am to 8 pm.

• **YOGA CLASS ACCESS**

Yoga class timetables are available from reception and posted outside the yoga room.

# NOS CONDITIONS

OUR TERMS OF USE

**ÂGE REQUIS**

Les enfants de 15 à 18 ans doivent être accompagnés d'un adulte. Les enfants de moins de 15 ans ne sont pas autorisés à accéder à l'Accès Spa privatisé.

**CONDITIONS DE SANTÉ**

Merci de nous avertir de tout problème de santé, de grossesse, allergies ou blessures qui pourraient entraver le bon déroulement du soin.

**VOTRE ARRIVÉE AU SPA**

Nous vous remercions de bien vouloir vous présenter à la réception du Spa 15 minutes avant votre soin. Tout retard entraînera une réduction de la durée du soin.

**POLITIQUE D'ANNULATION**

Toute annulation qui ne sera pas signalée au moins 24h à l'avance fera l'objet d'une facturation égale à 100% du prix du soin.

**AGE REQUIREMENT:**

Young adults between the age of 15 and 18 must be accompanied by an adult. Children under 15 are not allowed at the private Spa. The Spa environment must be serenity and relaxation.

**HEALTH CONDITIONS**

Please advise us of any health conditions, pregnancy, allergies or injuries that could affect your treatment.

**SPA ARRIVAL**

You should arrive 15 min prior. Please be aware that late arrivals will not receive an extension to their treatment.

**CANCELLATION POLICY**

Please consider a 24h notice for cancellation of treatments to avoid a 100% charge.





# Feel Good Club

SPORTS & SPA



+33 (0)6 56 70 69 46



spa@lafoliedoucehotels.com



@lafoliedoucehotelschamonix



@La Folie Douce Hotels Chamonix