

SPA MONTAGNES DU MONDE®
by MGM

Alhena





SPA MONTAGNES DU MONDE®

La montagne autrement

The mountain differently

Aujourd'hui, la montagne se vit différemment, elle n'est plus réservée aux adeptes de la glisse, les vacances sont avant tout « un temps pour soi », pour se détendre et lâcher prise.

Le bien-être est devenu la préoccupation de tous. Pour répondre à cette envie de bien-être,

MGM Hôtels & Résidences propose un centre Spa Montagnes du Monde® dans l'ensemble de ses établissements, composé d'un espace bien-être où sont regroupés salles de fitness, piscines intérieures chauffées, saunas, hammams, bains bouillonnants et d'un espace soins. Autant d'équipements et d'infrastructures pour revitaliser le corps, chasser le stress, la fatigue et les toxines.

- 3 -

Because the mountain is experienced differently, it is no longer reserved for winter sports enthusiasts, and vacations are primarily about "me-time" a time to relax and let go.

Wellness has become a concern for everyone.

MGM Hôtels & Residences offers a Spa Montagnes du Monde® center in all of its establishments, featuring a wellness area that includes fitness rooms, heated indoor pools, saunas, hammams, hot tubs and treatment area.

These facilities and infrastructures are designed to rejuvenate the body, relieve stress, tiredness and toxin.



Nous sommes ouverts aux clients extérieurs

*We are open to
outside guests*

Nous avons le plaisir d'accueillir les clients extérieurs à la résidence et d'offrir un accès au spa d'une heure pour la réalisation d'un soin de 50 minutes ou plus. Nous vous invitons à contacter la réception de la résidence pour toute réservation.

We are pleased to welcome external guests to the residence and offer them 1-hour access to the spa when booking a treatment of 50 minutes or longer. We invite you to contact the residence's reception for reservations.

Bienvenue.







PURE ALTITUDE®

La Ligne *Pure Altitude*®

The Pure Altitude® product

Pour vous offrir des soins d'exception en adéquation avec la préservation de l'environnement, nous nous sommes associés à une marque reflétant nos valeurs : Pure Altitude®. Cette marque est née à Megève, en Haute-Savoie. En vous proposant des rituels de soins qui allient la douceur des gestes à l'efficacité des actifs, Pure Altitude® vous fait voyager dans les Montagnes du Monde.

In order to offer you exceptional care in harmony with environmental preservation, we have partnered with a brand that reflects our values: Pure Altitude®. This brand was born in Megève, in the Haute-Savoie region. By providing you with skincare rituals that combine the gentleness of techniques with the effectiveness of active ingredients, Pure Altitude® takes you on a journey to the Mountains of the World.





Notre ligne de soins Pure Altitude[®]

Our Pure Altitude[®] skincare line

**Un concentré d'efficacité
issu de la nature :**

Des actifs naturels provenant des
extrêmes aux pouvoirs et vertus
d'exception

Une formulation de pointe alliant
technicité et plaisir

Un concept global : nature et
efficacité



***A concentrate of efficiency
straight from nature:***

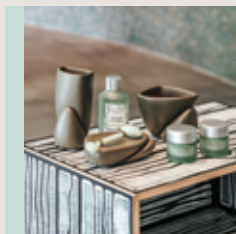
*Natural active ingredients
produced by extreme conditions,
with unique powers and virtues*

*A cutting-edge formula
combining technological
sophistication and enjoyment*

*An overall concept nature and
efficiency*

- 9 -





Ligne Fondamentale

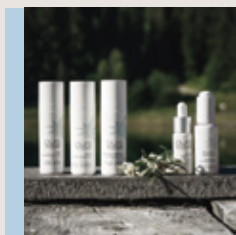
Fundamental line

Protection, hydratation, nutrition toutes peaux

Actif phare : l'Edelweiss | Cocktail d'actifs naturels de montagne

Protects, moisturises and nourishes all skin

Core active ingredient: Edelweiss | Mixture of natural active mountain ingredients



Ligne Sève de Vie

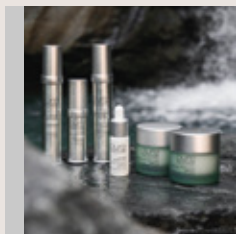
Sève de Vie Line

Prévention anti-âge, éclat du teint

Actifs purs issus des extrêmes cultivés dans des zones préservées de toute pollution | + de 98% d'ingrédients d'origine naturelle

Slows down the ageing process, gives a glowing complexion

Pure active ingredients produced by extreme conditions grown in totally pollution-free zones | Made with 98% of natural ingredients



Ligne Liftalpes


Liftalpes Line

Anti-âge des peaux matures

Trioactif LIFTAlpes | Biotechnologie anti-âge

Anti-ageing treatment for mature skin

Trio of LIFTAlpes active ingredients | Anti-ageing biotechnology



BODY TREATMENT

Les Soins Corps

Révélez la douceur et l'éclat de votre peau
dans un voyage aux senteurs alpines.

*Reveal the softness and radiance of your
skin in a journey of Alpine scents.*

Gommage Cristaux de Neige

Conçu autour des propriétés bienfaisantes des cristaux et des minéraux, le gommage Cristaux de Neige associe Le Kaolin, aux vertus reminéralisantes, à la Malachite, reconnue pour ses propriétés antioxydantes, le tout se mêlant à l'huile de noisette adoucissante pour créer une texture souple et confortable. Les fins cristaux de sucre exfolient délicatement les cellules mortes, révélant ainsi une peau lumineuse et revitalisée. Le temps de soin indiqué inclut la douche.

Designed around the beneficial properties of crystals and minerals, the Cristaux de Neige scrub combines Kaolin, known for its remineralizing virtues, with Malachite, recognized for its antioxidant properties. These ingredients blend with softening hazelnut oil to create a flexible and comfortable texture. The fine sugar crystals delicately exfoliate dead cells, revealing radiant and revitalized skin. The indicated treatment time includes the shower.

25 min | 60 €

Soin Blanc Comme Neige

Profitez d'un gommage Cristaux de Neige qui exfolie en douceur et adoucit la peau, suivi d'un enveloppement de crème Comme La Neige. Cette crème enrichie à l'edelweiss, aux propriétés anti-âge et aux baies d'Arctique adoucissantes, offre une expérience nourrissante et revitalisante.

Enjoy Cristaux de Neige scrub that gently exfoliates and softens the skin, followed by a wrap with Comme La Neige cream. Enriched with edelweiss for its anti-ageing properties and shooting Arctic berries, this cream provides a nourishing and revitalizing experience.

50 min | 110 €

LES SOINS CORPS
BODY TREATMENT



Soin Corps LiftAlpes

Optez pour notre gommage Cristaux de Neige, une formule exfoliante et adoucissante qui prépare votre peau à recevoir les bienfaits d'un enveloppement au Cranberry. Riche en propriétés antioxydantes, cet enveloppement contribue à revitaliser votre peau.

Choose our Cristaux de Neige scrub, an exfoliating and softening formula that prepares your skin to receive the benefits of a Cranberry wrap. Rich in antioxidant properties, this wrap helps revitalize your skin.

50 min | 110 €

Ascension de Glacier

Massage des jambes stimulant la circulation sanguine et lymphatique suivi d'un enveloppement cryogénique. Effet frais durable soulageant ainsi la sensation d'inconfort, il est parfait pour apaiser la sensation de jambes lourdes après un effort sportif intense.

Leg massage stimulating blood and lymphatic circulation followed by a cryogenic wrap. The long-lasting cooling effect provides relief from discomfort, making it perfect for soothing the sensation of heavy legs after intense physical activity.

50 min | 110 €



FACIAL TREATMENT

Le Visage

Tous nos soins sont personnalisés. Notre expert associe les gestes de beauté à l'efficacité de la ligne Pure Altitude®.

All our treatments are personalised. The expert combines beauty gestures with the effectiveness of the Pure Altitude® line.



Éclat de Givre

Découvrez un soin sur mesure d'une efficacité exceptionnelle, adapté à vos besoins spécifiques de peau. Profitez d'un nettoyage en profondeur révélant tous les bienfaits de la ligne Pure Altitude®, offrant un éclat immédiat à votre peau.

Discover a tailor-made skincare of exceptional effectiveness, customized to meet your specific skin needs. Enjoy a deep cleansing that unveils all the benefits of the Pure Altitude® line, providing an instant radiance to your skin.

25 min | 65 €

Bol d'Oxygène

Soin du visage traditionnel de la ligne Pure Altitude®, adapté sur mesure par votre expert beauté selon les besoins spécifiques de votre peau. Associant nettoyage et détoxification, ce soin fusionne les bienfaits d'un soin complet avec un massage des zones réflexes pour favoriser l'oxygénation de la peau et apaiser l'épiderme.

Traditional facial treatment from the Pure Altitude® line, customized by your esthetician based on the specific needs of your skin. Combining cleansing and detoxification, this treatment merges the benefits of a comprehensive facial treatment with reflex zone massage to promote skin oxygenation and soothe the epidermis.

50 min | 100 €

Pureté au Masculin

Soin du visage spécialement dédié à l'épiderme masculin. Nettoyant, hydratant et apaisant, il saura vous libérer des inconforts d'une peau déshydratée et vous rendre la souplesse d'une peau neuve !

A facial treatment specially designed for men. Cleansing, moisturising and soothing, it will free you from the discomforts of dehydrated skin and give you the suppleness of new skin.

50 min | 100 €

LES FONDAMENTAUX
THE ESSENTIALS



- 17 -



Soin Sève de Vie

Ce soin associe un traitement du visage complet aux bienfaits d'un massage du dos relaxant et décontractant. Pour traiter les premiers signes de l'âge, profitez de ce soin du visage comportant nettoyage de peau, long massage anti-âge délassant, complété par un masque à la Vitamine C, booster d'éclat.

This treatment combines a complete facial with the benefits of a relaxing back massage. To treat the first signs of ageing, enjoy this facial with skin cleansing, a long, relaxing anti-ageing massage and a radiance-boosting Vitamin C mask.

80 min | **135 €**


- 18 -

Soin LiftAlpes

Un soin tonifiant qui combine un massage du visage et masque à l'Argile Rose nacrée, agissant comme un véritable lifting naturel. Raffermissants, nos gestes de massage anti-âge activent la microcirculation et agissent véritablement sur la tonicité des traits. Résultat ? L'ovale du visage est redessiné, la peau visiblement liftée et les rides sont lissées.

An invigorating treatment that combines a facial massage with a pearly Pink Clay mask, acting like a genuine natural facelift. Our firming, anti-ageing massage manoeuvres activate microcirculation and have a real impact on the tone of the features. The result? The oval of the face is redefined, the skin visibly lifted and redensified, and wrinkles smoothed.

80 min | **145 €**

A close-up photograph of a woman lying on her back on a brown carpet, receiving a massage. Her head is resting on the carpet, and her eyes are closed. Several hands are visible, some resting on her back and shoulders, suggesting a massage session. The lighting is soft and warm, highlighting the texture of the carpet and the skin.

MASSAGES

Les Massages

En tête-à-tête avec soi-même ou ceux qu'on aime.

Face to face with yourself or your loved ones.

Option Coup d'éclat glissé au cœur de votre massage

The radiance-boosting option

Offrez à votre peau un supplément de douceur grâce à nos options coup d'éclat, appliquées durant le massage de votre choix par nos praticiennes, comme un mini soin du visage glissé au cœur de votre massage.

Treat your skin to an extra touch of softness with our radiance-boosting options, applied during the massage of your choice by our therapists — like a mini facial seamlessly woven into your treatment.

Masque tissu à l'Edelweiss, — **16 €**
hydratant et repulpant.
*Edelweiss mask,
hydrating and plumping.*

Masque Rosalpina, — **16 €**
nourissant et anti-âge.
*Rosalpina mask, nourishing
and anti-aging.*

Patches yeux infusés aux — **10 €**
extraits de fleurs, hydratants
et anti-âge.
*Eye patches infused with
floral extracts, hydrating and
anti-aging.*



LES MASSAGES

MASSAGES

Rituel Pure Altitude®

- PRESSION DOUCE À MOYENNE - Expérimentez un massage profondément apaisant sur l'ensemble du corps, grâce à un rituel harmonieux combinant des mouvements de massage et l'application de serviettes chaudes imprégnées d'huiles essentielles. Personnalisez votre expérience en choisissant entre un massage à l'Huile de Beauté ou au Baume des Montagnes.

- GENTLE TO MEDIUM PRESSURE - Experience a deeply soothing full-body massage through a harmonious ritual that combines massage movements with the application of warm towels infused with essential oils. Personalize your experience by choosing between Huile de Beauté or Baume des Montagnes.

25 min | 75 € 50 min | 110 € 80 min | 140 €

- 22 -

Rituel à la Bougie

- PRESSION DOUCE À MOYENNE - Découvrez notre massage corporel à la bougie, infusée du parfum Fleurs de Neige, la signature olfactive distinctive de Pure Altitude®. Combinant les notes envoûtantes du narcisse sauvage, du genêt et des herbes aromatiques de montagne, ce soin ultra-réparateur enveloppe votre corps dans une chaleur apaisante tout en nourrissant la peau en profondeur.

- GENTLE TO MEDIUM PRESSURE - Discover our candle body massage, infused with the enchanting fragrance Fleurs de Neige, the olfactory signature of Pure Altitude®, blending the enchanting notes of wild narcissus, broom and aromatic mountain herbs. This ultra-restorative treatment envelops your body in soothing warmth while deeply nourishing the skin.

50 min | 120 € 80 min | 155 €

LES MASSAGES
MASSAGES



LES MASSAGES MASSAGES

Sérénité du sommet

- PRESSION DOUCE À MOYENNE - Massage des bras, épaules, dos, nuque, visage et le cuir chevelu. Grâce à des manœuvres délicates et harmonieuses, chaque mouvement soulage les tensions accumulées tout en favorisant une sensation de relaxation totale.

- *GENTLE TO MEDIUM PRESSURE - Massage of arms, shoulders, back, neck, face and scalp. Thanks to delicate, harmonious maneuvers, each movement relieves accumulated tension while promoting a feeling of total relaxation.*

50 min | 110 €

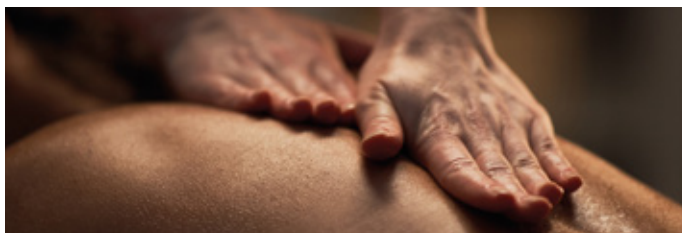
Rituel Énergétique des Alpes

- PRESSION MOYENNE À INTENSE - Découvrez notre massage complet, combinant étirements, modelage appuyé et tapotements, agrémentés de mini pochons de lin remplis de sels d'Himalaya et de plantes alpines. Ce soin détoxifiant libère toutes les tensions et laisse la peau incroyablement douce*.

- *MEDIUM TO DEEP PRESSURE - Discover our full-body massage, combining stretches, deep tissue massage, and tapping techniques, enhanced with mini linen pouches filled with Himalayan salts and alpine plants. This detoxifying treatment releases all tensions and leaves the skin incredibly soft*.*

80 min | 160 €

*Option douce sans étirement sur demande
**Soft option without stretching on request*



Rituel du Sportif

- PRESSION MOYENNE À INTENSE - Massage tonique et décontractant, gestes fermes et travail des points de tension afin de relancer la circulation et détoxifier les muscles, permettant ainsi d'éviter les courbatures. Idéal en après-ski ou juste après un effort sportif intense pour une récupération musculaire complète.

- MEDIUM TO DEEP PRESSURE - Invigorating and relaxing massage, with firm movements and work on tension points to boost circulation and detoxify muscles, helping to prevent muscle aches. Ideal after skiing or immediately after intense exercise for complete muscle recovery.

50 min | 120 €

Rituel Future Maman

- PRESSION DOUCE - Véritable parenthèse de bien-être, ce massage doux et profond du corps et du visage soulage les tensions, les jambes lourdes, tout en nourrissant la peau efficacement pour favoriser l'élasticité.

- LIGHT PRESSURE - A true moment of well-being, this gentle, deep massage of the body and face relieves tension and heavy legs, while effectively nourishing the skin to promote elasticity.

50 min | 110 €



Massage aux Pierres Chaudes

- PRESSION DOUCE À MOYENNE - Découvrez un soin qui alterne entre massage et utilisation de pierres de Basalte. La chaleur émanant des pierres dissipe les tensions, tandis que le massage vous enveloppe, favorisant une détente nerveuse et musculaire profonde. Cette expérience unique combine les bienfaits apaisants de la chaleur naturelle avec les techniques de massage pour une relaxation totale du corps et de l'esprit.

- LIGHT TO MEDIUM PRESSURE - Discover a treatment that alternates between massage and the use of Basalt stones. The warmth emanating from the stones dissipates tension, while the massage envelops you, promoting deep nervous and muscular relaxation. This unique experience combines the soothing benefits of natural heat with massage techniques for total relaxation of the body and mind.

- 26 -

80 min | 170 €



EXCLUSIVITÉ • EXCLUSIVITY •



Rituel Alhena

RITUEL

ALHÉNA

Une véritable pause enchantée avec ce soin, agissant en profondeur sur l'ensemble du corps grâce à un rituel alliant soin du visage et massage complet du corps. Découvrez les bienfaits du Gua Sha, outil en quartz rose utilisé en médecine traditionnelle chinoise pour chasser les mauvaises énergies, les tensions et harmoniser corps et esprit. A réaliser en solo ou en duo, il s'agit du soin idéal pour profiter d'un moment de détente après une journée de randonnée ou de ski.

50 min | **110 €**

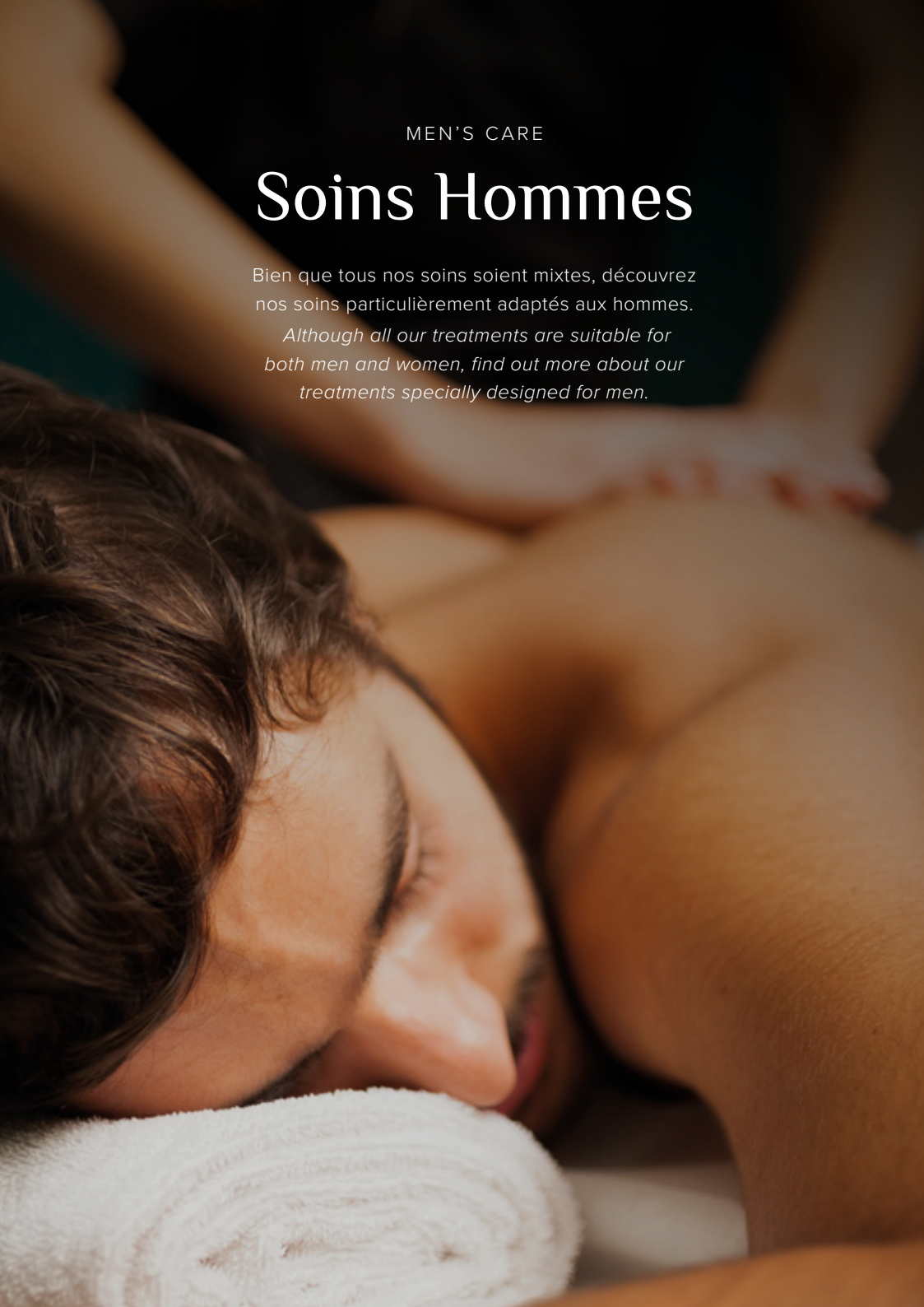
80 min | **140 €**

An enchanting break with this treatment, which has an in-depth effect on the whole body thanks to a ritual combining facial care and full-body massage.

Discover the benefits of Gua Sha, a rose quartz tool used in traditional Chinese medicine to dispel bad energy and tension and harmonize body and mind.

Whether alone or with a partner, this is the ideal treatment for a moment of relaxation after a day's hiking or skiing.



A close-up, low-angle shot of a man with dark hair and a beard, lying on his side on a massage table. He is resting his head on a rolled-up white towel. His eyes are closed, and he has a relaxed expression. The background is softly blurred, showing the hands of a masseuse performing a massage on his back. The lighting is warm and intimate, creating a serene atmosphere.

MEN'S CARE

Soins Hommes

Bien que tous nos soins soient mixtes, découvrez nos soins particulièrement adaptés aux hommes.

Although all our treatments are suitable for both men and women, find out more about our treatments specially designed for men.

Pureté au Masculin

Soin du visage spécialement dédié à l'épiderme masculin. Nettoyant, hydratant et apaisant, il saura vous libérer des inconforts d'une peau déshydratée et vous rendre la souplesse d'une peau neuve !

A facial treatment specially dedicated to the male epidermis. Cleansing, moisturizing and soothing, it will free you from the discomforts of dehydrated skin and restore the suppleness of new skin.

50 min | **100 €**

- 30 -

Soin Sève de Vie

Ce soin associe un soin du visage complet aux bienfaits d'un massage du dos relaxant et décontractant. Pour traiter les premiers signes de l'âge, profitez de ce soin du visage comportant nettoyage de peau, long massage anti-âge délassant, complété par un masque à la Vitamine C, booster d'éclat.

This treatment combines a complete facial with the benefits of a relaxing and tension-relieving back massage. To address the first signs of aging, indulge in this facial treatment featuring skin cleansing, a long relaxing anti-ageing massage, complemented by a Vitamin C mask for an added boost of radiance.

80 min | **135 €**

LE VISAGE
THE FACE



- 31 -



Soin Blanc Comme Neige

Un gommage Cristaux de Neige, exfoliant et adoucissant, suivi d'un enveloppement de Crème Comme la Neige, à l'edelweiss anti-âge et baies d'Arctique adoucissantes.

An exfoliating, skin-softening Cristaux de Neige body scrub followed by a Comme la Neige cream wrap with anti-ageing edelweiss and skin-softening Arctic berries.

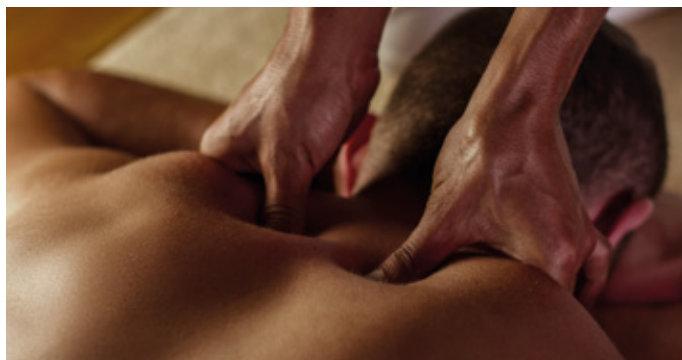
50 min | 110 €

Rituel du Sportif

- PRESSION MOYENNE À INTENSE - Massage tonique et décontractant, manœuvres fermes et travail des points de tension afin de relancer la circulation et détoxifier les muscles, permettant ainsi d'éviter les courbatures. Idéal en après-ski ou juste après un effort sportif intense pour une récupération musculaire complète.

- MEDIUM TO HIGH PRESSURE - Invigorating and relaxing massage, firm movements and targeted tension point work to boost circulation and detoxify muscles, helping to prevent muscle soreness. Ideal after skiing or intense physical activity for complete muscle recovery.

50 min | 120 €



A woman and a young girl are shown in profile, both wearing white bathrobes and white towels on their heads. They are both smiling and applying white, crescent-shaped eye patches to their eyes. The woman is on the left, and the girl is on the right. The background is a soft, out-of-focus light color.

CHILD'S CARE

Soins Enfants

Comme un grand, seul ou avec papa ou maman.

Just like a grown-up, on your own or with Mum or Dad.

LE VISAGE
THE FACE

Kids



- 34 -

Éclat de Givre

Découvrez le soin idéal pour expérimenter les bienfaits d'un traitement du visage. Obtenez un éclat de fraîcheur instantanée à travers trois étapes : un gommage léger, un massage relaxant et l'application d'une crème adaptée.

Discover the perfect treatment to experience the benefits of facial therapy. Achieve an instant glow through three steps: a gentle scrub, a relaxing massage and the application of a suitable cream.

25 min | 50 €

Réservés aux enfants de moins de 15 ans. Doivent être réalisés avec la présence d'un parent.

Reserved for children under 15. Must be accompanied by a parent.

Mon Premier Massage

- PRESSION DOUCE À MOYENNE - Massage léger et enveloppant réalisé avec notre huile de beauté ou notre baume des montagnes. Idéal pour découvrir les bienfaits d'un premier massage.

- LIGHT TO MEDIUM PRESSURE - *Light and enveloping massage performed with our beauty oil or mountain balm. Ideal for experiencing the benefits of a first massage.*

25 min | 50 € 50 min | 85 €





Informations Complémentaires

Additional information

| Votre soin au Spa

La durée du soin mentionnée à la carte inclut votre installation en cabine et le soin.

Afin de ne pas diminuer la durée effective de votre soin, nous vous recommandons de vous présenter à la réception du spa 10 minutes avant l'heure du rendez-vous.

Le créneau de soin étant fixe, un soin commencé tardivement dû à votre retard terminera à l'heure initialement prévue et sera facturé à 100% du tarif.

| Conditions d'annulation

Toute annulation ou report de rendez-vous qui ne seront pas signalés au moins 24 heures à l'avance fera l'objet d'une facturation totale du prix du soin et ce quel que soit le motif, hors motif médical avec certificat. Pour les clients extérieurs à la résidence, l'intégralité du soin sera réglée à la réservation.

| Conditions de santé

Merci de nous aviser de tout problème de santé, allergie ou blessure qui pourrait gêner le bon déroulement de votre soin. Les soins pour femmes enceintes sont réalisés à partir du 3^{ème} mois révolu. Tous nos massages et soins sont des rituels de bien-être et de relaxation à but non thérapeutique, non médicalisé et non sexuel.

| Produits et bons cadeaux

L'ensemble de nos produits est disponible au test et à la vente au spa. Les bons cadeaux des centres Spa Montagnes du Monde® constituent l'attention idéale pour toutes les occasions. Ils vous permettent d'offrir les soins de votre choix et peuvent être commandés par téléphone au +33 (0)4 50 272 272.



DÉCOUVREZ TOUS LES

Spa Montagnes du Monde®

Le Cristal de Jade*****

Chamonix

+33 (0)4 50 34 20 06

Chalets de Joy*****

Le Grand-Bornand

+33 (0)4 85 58 16 37

Chalets Éléna****

Les Houches

+33 (0)4 50 78 64 10

Chalets Láska****

Les Contamines-Montjoie

+33 (0)4 85 58 12 45

Le Roc des Tours****

Le Grand-Bornand

+33 (0)4 50 11 06 70

Manaka*****

La Plagne

+33 (0)4 85 58 24 65

Alexane*****

Samoëns

+33 (0)4 50 78 64 20

Alhéna*****

Flaine

+33 (0)4 85 58 24 45

Anitéa*****

Valmorel

+33 (0)4 79 04 05 20

Hameau de l'Ours****

Manigod

+33 (0)4 85 58 24 35

Amaya****

Les Saisies

+33 (0)4 28 70 80 30

Akoya*****

Valmorel

+33 (0)4 15 98 23 61

Alpen Lodge*****

La Rosière

+33 (0)4 12 04 16 71

- 41 -



Toutes les cartes de nos spas
sont disponibles sur le site

MGM-HOTELS-RESIDENCES.COM

Spa Montagnes du Monde®

OUVERT À TOUS

Réservez vos soins

Uniquement sur rendez-vous

Alhénéa*****

Flaine Front de neige

74 300 Flaine

+33 (0)4 85 58 24 45

mgm-hotels-residences.com



Crédits photos : Studio Bergoend - Ludovic Di Orio - Pure Altitude® / David Andre / S. Montaz / Manon Guenet / Daniel Durand / Ludovic Di Orio / MPM - Photononstop / Chantal Casanova - Shutterstock / Olena Yakobchuk / Minerva Studio / Aleks Gudenko / Shakirov Albert - Unsplash / Logan Stone 12/25