

S P A
by la prairie
SWITZERLAND



FOUR SEASONS
HOTEL
MEGÈVE

SPA FOUR SEASONS HOTEL MEGÈVE BY LA PRAIRIE



Le Spa Four Seasons Hotel Megève by La Prairie est le plus grand centre de bien-être de la région. Son design ultra-moderne aux reflets cristallins illustre la pureté de la neige fraîchement tombée, il dévoile le réveil des sens par l'art du massage, une expérience Four Seasons qui embaumera votre âme et vous fera voyager. Ce sanctuaire intime des Alpes françaises vous offre 900 mètres carrés de bien-être dans un univers de luxe et de raffinement, six salles de soins, dont une suite VIP pour les couples avec bain et douche sensorielle, un espace de relaxation, une cheminée et une tisanerie. Des vestiaires non-mixtes avec sauna et hammam, un service de soins coiffure et barbier, manucures et pédicures. La piscine intérieure dotée d'un espace de balnéothérapie, de nage à contre-courant et de musique intégrée, s'ouvre sur l'extérieur. L'expertise suisse des soins La Prairie vous offre l'innovation scientifique, les ingrédients les plus précieux (caviar, or, platine) et l'expérience unique de performances hors normes.

L'efficacité et la qualité des soins Bamford issus de formules uniques à base d'ingrédients certifiés biologiques sont idéales pour apaiser le corps et l'esprit.

Four Seasons Hotel Megève's spa by La Prairie is the largest wellness center in the region. The ultra-modern design with its white, minimalist aesthetic evokes the purity of freshly fallen snow. Guests take a journey of the senses through unique massage therapies – a truly Four Seasons experience that is good for the soul. This private sanctuary in the French Alps boasts 900 m² of wellness facilities in a luxurious and refined environment, six treatment rooms, including a VIP suite for couples with a bath and experience shower, a spacious relaxation area, a fireplace and a tea corner. The single-sex changing rooms include saunas and hammams. Male and female hair salons, manicure and pedicure services are also available. The indoor pool, which connects through to the outdoor pool, features balneotherapy facilities, and counter-current jets with integrated music. For beauty products and treatments the spa has selected La Prairie Switzerland, with its unparalleled expertise, scientific innovation and luxurious ingredients (caviar, gold and platinum).

Bamford offers ultra-high quality treatments prepared using unique recipes and employing certified organic ingredients - a great way to soothe the body and the mind.



PASS À LA JOURNÉE & EXPÉRIENCES SPA

DAY PASS & SPA EXPERIENCES

L'accès 7/7 à l'espace Wellness de 10h à 16h :

- Piscine Chauffée avec système de nage à contre-courant
- Sauna, Hammam, vestiaires non-mixtes
- Salle de fitness

Entrée : 100 € - couple : 150 € - enfant : 50 €⁽¹⁾

L'accès au spa est offert pour tout rendez-vous d'une durée supérieure à 2h de soins La Prairie ou Bamford⁽²⁾

- (1) Accompagné d'adultes et sous leur responsabilité de 0 à 16 ans. Une couche de natation est exigée pour les enfants en bas âge.
 (2) le soin et l'accès au spa doivent être effectués le même jour

Daily access to the Wellness area:

- Heated swimming pool with swimming against the tide system
- Sauna, Hammam, separate changing rooms
- Fitness area

Entrance: 100 € - Duo: 150 € - Children: 50€⁽¹⁾
 Free spa access for any appointment longer than 2 hours of Bamford or La Prairie treatments⁽²⁾

- (1) Accompanied by adults and under their responsibility from 0 to 16 years old. A baby swimmer deaper is duly recommended for babies up to 2 years old. (2) the same day

3 PASS À LA JOURNÉE & EXPÉRIENCES SPA
 DAY PASS & SPA EXPERIENCES

4 THE ART OF BEAUTY PAR LA PRAIRIE
 THE ART OF BEAUTY BY LA PRAIRIE

6 LES SOINS DU VISAGE & DU CORPS LA PRAIRIE
 LA PRAIRIE FACE & BODY TREATMENTS

14 NOS MASSAGES WINTER SPA COLLECTION
 OUR MASSAGES WINTER SPA COLLECTION

18 BAMFORD COLLECTION
 BAMFORD COLLECTION

21 MATERNITÉ
 MATERNITY

22 SPA DES ENFANTS
 KIDS SPA

24 INSTANTS BEAUTÉ
 BEAUTY INSTANTS

27 SPA DU CHEVEU
 HAIR SPA

31 YOGA FORME & VITALITÉ
 FITNESS HEALTH & YOGA

34 INFORMATIONS
 INFORMATION

EXPÉRIENCE LA PRAIRIE SIGNATURE

SIGNATURE LA PRAIRIE EXPERIENCE

Profitez d'un soin visage signature ou d'un massage signature La Prairie, d'un complément bien-être au choix (modelage crânien, paraffine main) et d'un accès à la demi journée au spa et tisanderie.

Pamper yourself with La Prairie Signature Facial or massage completed with a choice of additional touch (Paraffin Hands or feet, head massage) Half day Spa access & tea bar.

60 min. 255 €

EXPÉRIENCE OXYGÉNATION

OXYGENATION EXPERIENCE

En complément zone ciblée (cou / décolleté)

Additional touch targeted area (neck / low-necked)

50 €

En cure de 3 soins complets
 3 full treatment program

750 €

En cure de 5 soins complets
 5 full treatment program

1200 €

THE ART OF BEAUTY

BY LA PRAIRIE

Abandonnez-vous à la sophistication de l'univers The Art of Beauty par La Prairie, véritable fusion de l'expertise de nos formules, de nos méthodes exclusives de soins et de nos techniques de massage personnalisées. Imaginez des soins d'exception prodigués dans un univers luxueux, pour une expérience sensorielle unique, vous offrant un moment de détente inégalée. Appréciez l'ambiance accueillante, relaxante et régénérante, exclusivement conçue pour votre bien-être et votre beauté au Spa Four Seasons Hotel Megève by La Prairie. Vivez la promesse d'une beauté intemporelle.

Abandon yourself to The Art of Beauty world by La Prairie, true fusion of our exclusive state-of-the-art skincare, our unique treatment methods and our tailored massage techniques. Imagine the world's most exclusive beauty treatments in the most pampering of environments, for an exquisite sensorial journey. Enjoy a welcoming, relaxing and rejuvenating atmosphere especially designed for your well-being and beauty at the Four Seasons Hotel Megève Spa by La Prairie. Experience the promise of timeless beauty.





LES SOINS
CINQ ÉTOILES
EXCLUSIFS
LA PRAIRIE

LA PRAIRIE FIVE STARS TREATMENTS

SOIN PLATINUM RARE RAJEUNISSANT ULTIME À L'ÉLIXIR DE NUIT

ULTIMATE PLATINUM REJUVENATING NIGHT ELIXIR FACIAL

Moment de calme, de renouveau, d'émotion, la nuit vibre d'une magie qui donne le sentiment que tout y devient possible. Le renouvellement cellulaire y est à sa quintessence : c'est alors le moment idéal pour offrir la promesse infinie du rajeunissement ultime. Ce Soin Platinum Rare Rajeunissant Ultime intègre le sérum régénérant le plus puissant jamais conçu par La Prairie, Platinum Rare Élixir Cellulaire de Nuit, pour offrir la promesse d'une peau renouvelée et métamorphosée au réveil.

Night is the time when skin regenerates as well as a time of magic where anything can happen. The Ultimate Platinum Rejuvenating Night Elixir Facial, includes the most powerful rejuvenating potion 'Platinum Rare Cellular Night Elixir' in combination with the Platinum Rare Cellular Cream and Eye Cream, will leave the skin feeling newborn by morning.

50 min. 195 €

SOIN SWISS BLISS

SWISS BLISS TREATMENT

Ce soin de complète immersion vise un état de détente absolue par association de techniques synergiques de massage pour le visage et pour le corps. Une attention toute particulière est portée au visage grâce au Skin Caviar Concentré Liftant. Des pieds à la tête, vous êtes totalement enveloppé par les bienfaits exceptionnels du caviar.

A three-hour "dream" experience that suspends time! Using techniques based on a true synergy between face and body and drawing on principles of the iconic Skin Caviar which lifts and firms, this special program simultaneously "works" the entire body – from scalp to toes – producing a sensation of total relaxation and well-being.

160 min. 395 €

SOIN CAVIAR LIFTANT INSTANTANÉ

CAVIAR INSTANT LIFT FACIAL

La perfection en moins d'une heure ! Conçu pour les hommes et les femmes pressés, ce soin est une immersion dans une « bulle » hors du temps. Un massage du cuir chevelu favorise la circulation et procure une merveilleuse sensation de bien-être et de détente. Vous serez prêt à affronter l'agitation d'une nouvelle journée active ou d'une longue nuit.

Perfection in less than an hour ! Designed for Ladies and Gentlemen on the run, this facial immerses you in a beautiful "bubble". A cranial massage improves circulation and gives you a feeling of wonderful renewal, relaxation and radiance. You will be ready to face another hectic day or a night.

45 min. 170 €

SOIN WHITE CAVIAR RAFFERMISSANT ET ÉCLAIRCISSANT

WHITE CAVIAR BRIGHTENING AND FIRING FACIAL

Combinant à la fois élégance et efficacité, ce soin visage uniformise le teint et réduit les défauts de pigmentation. La peau paraît plus ferme et gorgée d'hydratation grâce aux bienfaits de l'Extrait de Caviar Doré, offrant douceur et luminosité à la peau pour mieux mettre en valeur le teint.

Elegance and efficacy combined, this facial promotes an even skin tone by helping to prevent discoloration and brightening the skin. With the added benefit of the Golden Caviar Extract the skin is firmer and more hydrated. Providing a more illuminated, smoother skin that enhances the complexion.

80 min. 240 €



LES SOINS LA PRAIRIE

LA PRAIRIE TREATMENTS

SOIN CAVIAR LIFTANT ET RAFFERMISSANT

CAVIAR LIFTING AND FIRING FACIAL

Un soin visage pur luxe qui lifte et raffermi la peau instantanément, apportant une texture et une luminosité parfaites. Les perles de caviar, un massage visage et yeux infusé de caviar transforment les teints les plus ternes. La peau est sublimée, instantanément liftée et illuminée. Un soin liftant et raffermissant pour tous types de peaux, hautement efficace, il apporte une hydratation intense et des nutriments essentiels pour une peau raffermie, tonifiée et soyeuse.

Pure luxury that instantly lifts and firms skin, giving it a more perfect tone and texture. Caviar pearls and a caviar infused face and eye massage transform even the duller complexions into radiant, luminous skin. A lifting and firming results-driven treatment, for all skin types, providing moisture rich hydration, essential nutrients and nourishment, leaving the skin firmed, toned and silky soft.

80 min. 240 €

SOIN CAVIAR VOLUMISANT

CAVIAR VOLUMIZING FACIAL

Un soin visage pur luxe qui repulpe la peau pour une tonicité et une texture parfaite. Le massage du visage infusé d'Absolu de Caviar transforme la peau pour lui redonner douceur, tonicité et densité. Ce traitement volumisant, aux résultats assurés est adapté à tous les types de peau. Il procure une hydratation intense et une nutrition essentielle, sans besoin d'injection comblante.

Pure luxury that plumps the skin, giving it a more perfect tone and texture. The Absolute Caviar infused face massage transforms the skin into smooth, toned and plumped skin. A volumizing, results driven treatment, for all skin types, providing rich hydration, essential nutrients and nourishment, without the need for fillers.

80 min. 240 €

SOIN RADIANCE ÉCLAT ET PERFECTION

REVITALIZING AND PERFECTING RADIANCE FACIAL

Les gouttes d'or pur de Radiance Complexe Cellulaire Or Pur revitalisent et perfectionnent la peau. La chaleur douce apportée par différents masques renforce l'action de ce précieux sérum et procure l'éclat subtil d'une peau plus jeune. Ce soin incarne l'essence de l'opulence.

La Prairie's gold standard for anti-aging. The pure golden drops of Radiance Cellular Concentrate Pure Gold visibly revitalize and perfect the skin. Gentle heat and the selected masks help to enhance the penetration of the precious serum, making the skin look smoother and feel radiant and vibrantly alive.

80 min. 240 €

SOIN CELLULAIRE SUISSE ANTI-AGING

SWISS CELLULAR ANTI-AGING FACIAL

Grâce au pouvoir anti-rides incroyable de la Collection Anti-Aging, ce soin lisse et estompe l'apparence des rides et des ridules. Combinant les massages signatures yeux et visage La Prairie, vous êtes totalement relaxé et votre visage est lumineux, plus jeune, en pleine santé.

With the incredible anti-wrinkle power of the Anti-Aging Collection, this facial helps to smooth and plump the appearance of fine lines and wrinkles. Incorporating the La Prairie signature face and eye massages, you will be left feeling completely relaxed and your skin will glow brighter and look younger and healthier.

80 min. 240 €

SOIN SIGNATURE LA PRAIRIE

LA PRAIRIE'S SIGNATURE FACIAL

Notre experte La Prairie ciblera vos besoins afin de vous offrir un soin visage sur-mesure avec un résultat optimal. Que vous ayez besoin des résultats les plus spectaculaires pour une peau stressée et fatiguée ou que vous cherchiez à lisser les rides et ridules, chaque produit est choisi pour cibler vos nécessités principales. La peau paraît plus jeune. Elle est gorgée d'hydratation et d'énergie vitale.

Our expert therapists will discuss with you about your skincare needs and then analyze and perform an exquisite facial to achieve the highest results. Whether you are in need of the most dramatic results for dehydrated, stressed and fatigued skin or if you are looking smooth out fine lines and wrinkles, each product will be handpicked to target your main concerns, allowing the skin to glow brighter and look younger and healthier.

50 min. 195 €

SOIN SIGNATURE LA PRAIRIE POUR HOMME

LA PRAIRIE'S GENTLEMEN'S FACIAL

Instantanément, ce soin nettoie, énergise et hydrate intensément la peau. L'équilibre de l'épiderme est restauré, le teint est plus frais, plus jeune d'aspect. La combinaison du Complexe Cellulaire exclusif et du Masque Cellulaire Resurfaçant 3 Minutes énergise la peau et élimine les impuretés pour révéler une peau plus jeune et plus fraîche.

Instantly cleanses, energizes and conditions skin. The balance of the skin seems to be renewed and restored, helping to return the skin back to normal. La Prairie's unique blend of Exclusive Cellular Complex and Cellular Resurfacing 3-Minute Peel bio-energize the skin and eliminate congestion and skin impurities to reveal younger, fresher-looking skin.

50 min. 195 €



LES SOINS LA PRAIRIE POUR LE CORPS

LA PRAIRIE TREATMENTS FOR THE BODY



SOIN CAVIAR POUR LE CORPS

CAVIAR BODY TREATMENT

Le caviar est à l'origine de ce luxueux soin pour le corps. Après une exfoliation douce, la peau est nourrie et énergisée grâce à un massage complet pour le corps. Ce soin raffermissant ultime apporte éclat, vitalité et améliore l'élasticité de la peau.

Luxurious caviar - nature's most exquisite bounty - is the source of this exclusive nourishing and energizing total body massage. This ultimate lifting and firming treatment leaves skin shimmering with renewed vitality, improved elasticity and an overall sense of well-being.

80 min. 295 €

MASSAGE CAVIAR POUR LE CORPS

LA PRAIRIE'S CAVIAR MASSAGE

Le luxueux massage La Prairie est sublimé grâce aux bienfaits raffermissants et liftants du caviar. Un délicieux moment de détente et de bien-être.

The La Prairie luxurious signature caviar massage is enhanced with the benefits of Skin Caviar to lift and firm the skin. Complete relaxation and pampering is waiting.

50 min. 190 €



NOS MASSAGES WINTER SPA COLLECTION

OUR WINTER SPA COLLECTION MESSAGES

RITUEL DE SOIN HIVERNAL

WINTER CARE RITUAL

Évadez-vous le temps d'un hiver et laissez-vous surprendre par notre nouveau Soin Prestige, alliant chaleur décontractante et fraîcheur vivifiante, retrouver souplesse et bien-être intérieur. Ce massage vous procure une hydratation absolue de la tête aux pieds par un soin cocooning des mains à la paraffine, une feuille de collagène pour le visage, et un massage du cuir chevelu.

Surrender to the magic of the winter and discover our Prestige Treatment which combines relaxing and refreshing moods. This massage procures you a full hydration from head to toe thanks to the cocooning hands treatment with paraffin, a collagen mask for face, and hair scalp massage.

90 min. 300 €

REFLEXOLOGIE

REFLEXOLOGY

Ce modelage spécifique des pieds relance la circulation et revitalise l'énergie.

This specific foot massage boosts the circulation and revitalizes the energy of your body. With a foot bath.

30 min. 90 € • 50 min. 150 €

DRAINAGE LYMPHATIQUE

LYMPHATIC DRAINAGE

Technique de modelage doux destinée à stimuler la circulation de la lymphe et favoriser la circulation.

This specific body massage boosts the circulation and revitalizes the energy of your body.

50 min. 150 €

ABHYANGA

ABHYANGA

L'Abhyanga est un soin tonique et détoxifiant qui rééquilibre le système nerveux par les bienfaits reconnus de l'huile de sésame.

The Abhyanga is a tonic and detoxifying treatment that rebalances the nervous system by the recognized benefits of sesame oil.

50 min. 150 € · 80 min. 240 €

UDWARTHANA

UDWARTHANA

Un massage profond et spécifique grâce à une technique qui stimule les follicules du cuir chevelu et aide à extraire l'excès de graisse sous-cutané. Ce massage prévient l'obésité, certains problèmes de peau et de prise de poids. C'est le plus utile pour l'amaigrissement.

A deep and specific massage which revitalises the scalp and improve hair lustre and manageability. This massage prevents from obesity, and some skin problems, it brings a targeted answer to slimming effects.

50 min. 150 €

CHAKRADHARA

CHAKRADHARA

Ce traitement sensuel et calme utilise les flux d'huiles essentielles sur les chakras. Le point de marma spécifique est massé pour rétablir le flux d'énergie vitale et réveille les fonctions de chaque chakra.

This sensual and calm treatment works on our 7 chakras. The marma point is focused to unlocked energy in our seven chakras to keep this energy flowing freely.

50 min. 150 €

REIKI

REIKI

Ancien art de guérison issu de L'Himalaya, travaillant les énergies vitales, Reiki s'adresse à soigner les causes de maladies, rééquilibrer et restaurer l'intégrité des énergies.

Millenary art of curing from Himalaya, this technique works on the vital energies. Reiki is aimed at treating the causes of illness, rebalancing and restoring the integrity of energies.

50 min. 150 €

MASSAGE AYURVEDA KIZHI

AYURVEDA KIZHI MASSAGE

Le massage Ayurveda KIZHI (massage au potli) utilise des plantes chaudes, des herbes organiques et de la poudre à base de plantes. La chaleur générée par KIZHI aide à améliorer la circulation sanguine, à soulager les douleurs corporelles, la raideur et la force musculaire.

LES AVANTAGES :

- Améliore la circulation sanguine,
- Élimine les toxines et améliore le teint de la peau.
- Il est utilisé pour traiter les douleurs articulaires.

Ayurveda massage KIZHI (potli massage) uses hot plants, organic herbs and powder-based of plants. The heat generated by Kizhi helps to improve blood circulation, relieves body pains.

ADVANTAGES:

- Improves blood circulation,
- Eliminates toxins and improves the complexion of the skin.
- It is used to treat joint pain.

50 min. 150 € · 80 min. 240 €

THÉRAPIE PAR LES BOLS CHANTANTS

SINGING BOWL THERAPY

Les bols chantants tibétains sont des types de cloches qui vibrent et produisent un son riche et profond quand ils sont joués. Également appelés bols himalayens, les bols chantants tibétains favoriseraient la relaxation et offriraient de puissantes propriétés curatives.

LES AVANTAGES :

- Réduire le stress
- Soulager la douleur
- Harmoniser les cellules
- Equilibrer le système énergétique du corps
- Pratique de guérison par le son

Tibetan singing bowls are a type of bell that vibrates and produces a rich, deep sound when played. Also known as Himalayan bowls, Tibetan singing bowls would promote relaxation and offer powerful healing properties.

ADVANTAGES:

- Reduce stress
- Ease the pain
- Harmonize the cells
- Balancing the body's energy system
- Sound healing practice

30 min. 90 €

BAMFORD COLLECTION CORPS

OUR BODY CARE BAMFORD



MODELAGE DES TISSUS PROFONDS BAMFORD

DEEP TISSUE MASSAGE

Le Bamford Deep Tissue est une technique de modelage qui se concentre sur les couches les plus profondes des tissus musculaires. Elle vise à libérer les tensions du corps par le biais de pressions profondes.

Grâce à une libération des toxines qui s'accumulent dans les tissus musculaires, l'oxygène et le sang circulent correctement.

Ce massage utilise l'huile Bamford 100 % biologique.

The Bamford deep tissue massage that focuses on the deeper layer of muscles tissues. It aims to relieve tension in the body with strong pressure and deep massages, releasing toxins accumulated in the muscle tissue.

This allows blood and oxygen to circulate properly, feeling revitalized.

This massage incorporates the use of Bamford's 100% organic body oils.

30 min. 115 € • 50 min. 175 € • 80 min. 245 €

SOIN APRÈS-SKI DE RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE BAMFORD

AFTER SKI BAMFORD TREATMENT

Un modelage spécifique conçu pour favoriser la récupération musculaire après une séance d'entraînement. Des techniques de modelage suédois et de drainage se concentrent pour améliorer la circulation, éliminant les toxines et soulageant la fatigue musculaire. Il contribue à la promotion de la récupération en chassant les toxines jusqu'au cœur, de sorte que le nouveau sang oxygéné puisse circuler.

A specific massage designed to promote muscle recovery after a training session. Swedish massage and drainage techniques focus on improving circulation, ushing out toxins and relieving muscle fatigue. It helps to promotes recovery by ushing the toxins up to the heart so that new oxygenated blood can circulate.

30 min. 110 €

SOIN SIGNATURE BAMFORD

BAMFORD SIGNATURE TREATMENT

Un délicieux soin qui incorpore un mélange de techniques de modelage utilisant des produits biologiques. Ce traitement commence avec un bain des pieds et est suivi d'un gommage du corps, de techniques de shiatsu ralliant le trajet des méridiens et d'un modelage suédois. Il stimule les muscles et les canaux d'énergies du corps. La réflexologie plantaire accentue les flux d'énergies positives dans le corps et détoxifie les organes. Une digitopression sur le visage, le cou et les épaules est profondément relaxante et exaltante. Le traitement se termine par une respiration yogique pour rafraichir les poumons et se revitaliser.

A refreshing treatment offering different massage techniques using organic products. This treatment starts off with a cleansing foot bath followed by a body scrub using shiatsu and Swedish massage techniques to reawaken and penetrate the muscles and energy channels of the body. Reflexology to the feet helps to encourage the positive flow of energy throughout the body and to detoxify the organs. Pressure point massage to the face neck and shoulders is deeply relaxing and uplifting. The treatment culminates with yogic breathing to refresh the lungs and revitalize the whole body.

90 min. 275 €



SPA DES ENFANTS

KIDS SPA

SPA EN FAMILLE

FAMILY SPA

Profitez d'un moment hors du temps et débutez l'expérience par une privatisation de la Suite Duo avec notre douche sensorielle aux huiles essentielles et le bain émollient, puis profitez d'un cours de massage mère fille, ou en couple.

Nous accueillons nos jeunes clients tous les jours de 10h à 15h, pour une découverte détente beauté en famille. Pendant toute la durée du soin, l'enfant devra être accompagné d'un des deux parents. Tous nos soins sont 100 % biologiques et sans paraben.

Enjoy a moment out of time starting the experience with our shower experience and invigorating bath, followed by a learning session massage mother daughter or couple. One massage oil will be offered.

We welcome our young customers (children from 4 to 18-years-old) every day from 10:00 am to 3:00 pm. A parent should be present during all treatments. All our Spa treatments use 100 percent organic and paraben-free products.

60 min. 180 €

SOIN BÉBÉ JACADI

BABY CARE JACADI

Pour les Bébé entre 0 et 8 mois.

Massage sous forme de caresses pour stimuler la production de l'hormone et créer un lien, une complicité avec ses parents. Ce soin permet de soulager bébé de différents troubles : sommeil, digestifs mais aussi du stress. Le massage permet la construction du schéma corporel du bébé, c'est à dire la conscience qu'il a de son propre corps.

For babies between 0 and 8 months.

Massage in the form of caresses to stimulate the production of the hormone and to create a link, a complicity with its parents. This treatment relieves baby of various disorders: sleep, digestive but also stress. The massage allows the construction of the body diagram of the baby, ie the consciousness that he has of his own body.

20 min. 60 €

POSE DE VERNIS POUR LES PETITES PRINCESSES

LITTLE PRINCESS NAIL APPLICATION

Les enfants ont le choix entre une pose de vernis mains ou pieds.

Children can choose between a cocooning feet or hand nail application.

30 €

LES PETITS ALPINISTES

LITTLE MOUNTAIN CLIMBERS

Gommage du dos / Nettoyage de peau / Relaxation du dos, épaule et crâne.

Scrub / Skin cleansing / Neck, scalp and shoulder massage.

30 min. 75 €

SOIN TOUT PETIT JACADI

CARE FOR LITTLE ONE JACADI

Pour les Bébé de 8 mois et plus. Massage sous forme de caresses, les parents peuvent accentuer davantage en réalisant plus de pression sur le corps de bébé afin de détendre ses muscles. Ce soin permet de soulager bébé de différents troubles : sommeil, digestifs mais aussi du stress. Le massage permet de l'aider dans le développement de sa motricité et détendre ses muscles.

For 8 months Babies and older. Massage in the form of caresses, parents can accentuate more in realizing more. This treatment relieves baby of various disorders: sleep, digestive but also stress. The massage helps him to develop his motor skills and relax his muscles.

40 min. 80 €

MATERNITÉ

MATERNITY

SOIN RAFFERMISSANT PRÉNATAL OU SOIN TONIFIANT POST NATAL

NEW LIFE & MUM TREATMENT

Soin raffermissant favorisant l'hydratation et l'élasticité de la peau en cette période de changement.

A re-balancing and draining treatment for reactivating circulation and lymph and for moisturizing and firming the skin.

80 min. 240 €

INSTANT BEAUTÉ

BEAUTY INSTANT

POUR ELLE FOR HER

ÉPILATIONS

WAXING

Aisselles / <i>Under arms</i>	40 €
Maillot classique / <i>Bikini</i>	50 €
Maillot brésilien / <i>Brazilian bikini</i>	60 €
Maillot intégral / <i>Full bikini</i>	80 €
Demi-jambes ou cuisses / <i>Half legs or thighs</i>	70 €
Jambes complètes / <i>Full leg</i>	115 €
Bras / <i>Arms</i>	60 €
Sourcils ou lèvres / <i>Eyebrows or upper lip</i>	30 €

MAINS ET PIEDS

HANDS AND FEET

Couleurs & Soins – Kure Bazaar

Kure Bazaar est le premier vernis à ongles d'une nouvelle génération qui allie l'éthique d'une formule écologique aux couleurs vibrantes de la mode Parisienne. Après plusieurs années de recherche, une innovation technologique a permis de diminuer sensiblement les substances chimiques, sans compromis : tenue, brillance et éclat des couleurs sont exceptionnels.

Kure Bazaar – Color & Treatments

Kure Bazaar is the leading nail varnish of a new generation; combining the ethics of a new, environmentally friendly formula with the vibrant colors of Paris fashion. Several years of research have led to a technological innovation that allows for a significant reduction in chemical substances, without compromising quality: the durability, gloss and shine of the colors are as exceptional as ever.

Beauté des mains ou pieds perfection avec soin à la paraffine <i>Cocooning hands or feet care Including paraffine treatment</i>	130 €
--	-------

Manucure brésilienne (avec pose de vernis). Un soin complet alliant l'hydratation, soin des cuticules, protection et renforcement de l'ongle <i>Brazilian manicure (including nail polish). A complete treatment combining hydration, cuticle care and nail strengthening and protection</i>	110 €
---	-------

Manucure brésilienne (sans pose de vernis) <i>Brazilian manicure (Without nail polish)</i>	30 min. 80 €
---	--------------

Pose de vernis à ongles <i>Application of nail polish</i>	30 €
--	------

Pose de vernis semi-permanent <i>Application of semi-permanent polish</i>	65 €
--	------

Retrait de vernis semi-permanent <i>Removal semi-permanent</i>	40 €
---	------

Forfait retrait et pose de semi-permanent <i>Duo offer removal and nail polish</i>	100 €
---	-------

POUR LUI FOR HIM

ÉPILATIONS

WAXING

Épilation des oreilles ou du nez

Ears or nose waxing

20 €

Épilation du dos ou du torse

Back or chest waxing

65 €

MAINS ET PIEDS

HANDS AND FEET

Manucure Homme

Men's manicure

70 €

Pédicure Homme

Men's pedicure

90 €

LES COMPLÉMENTS BIEN-ÊTRE

ADDITIONAL TOUCH

Paraffine Mains ou Pieds

Paraffine Hands or Feet

30 €

Feuille de collagène Visage

Collagen facial

50 €

Feuille de collagène Yeux

Collagen Eyes

25 €

Pierres Chaudes

Hot stones

30 €

Gommage

Scrub

30 min. 90 €

Enveloppement

Body wrap

30 min. 90 €



LE SPA
DU CHEVEU

HAIR SPA

L'EXPÉRIENCE COIFFURE HAIR STYLE EXPERIENCE

Coup de peigne / <i>Combing</i>	50 €
Coupe / <i>Hair cut</i>	50 • 90 €
Mise en beauté attachée ou chignon / <i>Sophisticated hairstyle or bun</i>	120 • 170 €

SHAMPOING, DÉMÊLANT ET BRUSHING SHAMPOO AND BLOW-DRY HAIR CONDITIONER

Cheveux courts / <i>Short hair</i>	90 €
Cheveux mi-longs / <i>Medium hair</i>	110 €
Cheveux longs / <i>Long hair</i>	130 €
Cheveux très longs ou brushing sophistiqué / <i>Very long hair</i>	150 €
Supplément : Masque / <i>Hair Mask</i>	15 €
Shampooing, démêlant et séchage simple / <i>Shampoo, conditioner and simple dry</i>	70 €

LA COLORATION HAIR TINTING

COULEUR, SHAMPOING, DÉMÊLANT & BRUSHING COLOR, SHAMPOO, CONDITIONER & BLOW DRY

	1h45 min
Cheveux courts / <i>Short hair</i>	180 €
Cheveux mi-longs / <i>Medium hair</i>	230 €
Cheveux longs / <i>Long hair</i>	280 €
Supplément dose couleur / <i>Color supplement</i>	50 €

MÈCHES OU BALAYAGE, DÉMÊLANT & BRUSHING HIGHLIGHTS, SHAMPOO, CONDITIONER & BLOW DRY

	2h30 min
Cheveux courts / <i>Short hair</i>	280 €
Cheveux mi-longs / <i>Medium hair</i>	330 €
Cheveux longs / <i>Long hair</i>	380 €
Patine ou gloss / <i>Toner</i>	50 €

L'HOMME, EXPÉRIENCE BARBIER PAR AQUA DI PARMA MEN'S HAIR & BARBER SERVICE BY AQUA DI PARMA

Taille Barbe / <i>Beard Prune</i>	28 €
Taille Moustache / <i>Mustache Prune</i>	10 €
Taille de moustache aux ciseaux <i>Mustache prune with scissors</i>	

Shampooing coupe & coiffage (selon la prestation coupe tondeuse sur les cotés et ciseau ou entièrement aux ciseaux) <i>Shampoo haircut & styling</i>	70 • 90 €
Coupe cheveux / <i>Hair Cut</i>	35 €
Couleur / <i>Color</i>	40 • 70 €
Coupe + Taille Barbe / <i>Cut + Beard Prune</i>	52 €
Rasage à l'ancienne / <i>Old-fashioned shaving</i>	32 €
Rasage crâne tondeuse / <i>Shaving skull clipper</i>	15 €
Rasage crâne coupe-choux / <i>Shaving skull cut cabbage</i>	29 €
Rasage intégral / <i>Shave</i>	100 €

COIFFURE ENFANTS CHILDREN'S HAIR

Shampooing, démêlant, coupe & coiffage ou brushing / <i>Shampoo conditioner, cut & styling or blowdry</i>	60 • 80 €
Shampooing, coupe & coiffage/ <i>Shampoo, cut & styling</i>	40 • 60 €
Tresse / <i>Braid</i>	40 €
Chignon / <i>Bun</i>	60 • 80 €

EXPÉRIENCES SOINS BY PHILIP B
HAIR STYLE EXPERIENCE BY PHILIP B

WHITE TRUFFE FOREVER REPAIR
HAIR TREATMENT

WHITE TRUFFE FOREVER REPAIR HAIR TREATMENT

Le rituel de reconstruction à la truffe blanche

Forever repair reconditioning hair treatment - Dry hair

45 min. 130 €

VOLUME BOOST HAIR TREATMENT

VOLUME BOOST HAIR TREATMENT

Brillance et volume des cheveux fins.

Volume boost hair treatment

45 min. 130 €

AMBRE RUSSE DETOX HAIR TREATMENT

RUSSIAN AMBER DETOX HAIR TREATMENT

Soin du cuir Chevelu - Tous types de cheveux

Scalp Treatment - All hair types

45 min. 130 €

EXPRESS UNIVERSAL COLOR
HAIR REVITALIZER

EXPRESS UNIVERSAL COLOR ENHANCER

Effet coup d'éclat

No shine hair - all hair types

25 min. 75 €

ULTIMATE MEN'S BODY BUILDER

ULTIMATE MEN'S BODY BUILDER

Soin homme - Tous types de cheveux

Men's treatments - All hair types

25 min. 75 €



YOGA FORME & VITALITÉ

FITNESS HEALTH & YOGA

OSTÉOPATHIE & COACHING

COACHING & OSTEOPATHY

Sur demande, réservation 24h à l'avance.

On request, to be booked 24 hrs in advance.

30 min. 110 € • 60 min. 220 € • 120 min. 315 €

YOGA / PILATES

YOGA / PILATES

La pratique du yoga renforce et assouplit votre corps, elle améliore aussi les fonctions de votre système respiratoire, circulatoire, digestif et hormonal. Le yoga apporte la stabilité émotionnelle et la clarté d'esprit.

The practice of yoga will strengthen and relax your body. Yoga also improves the function of your respiratory, circulatory, digestive and hormonal system. Yoga will add emotional stability and mental clarity.

45 min. 130 €

LEÇONS DE NATATION

SWIMMING LESSONS

Réservées aux clients résidents ou Day Pass.

Reserved for resident customers or Day Pass.

1 séance 60 min. 50 € • 5 séances 60 min. 200 €

WOGA - LE YOGA DANS L'EAU

WOGA - WATER YOGA

Un travail de mouvements en spirales qui privilégie le lâcher prise et permet de (re)découvrir le plaisir de s'émouvoir dans l'élément aquatique. La résistance de l'eau augmente l'efficacité des positions. À cela s'ajoutent de nombreux autres bienfaits, pour le corps comme pour l'esprit :

- Relaxation optimale et détente des muscles
- Sensation de bien-être liée aux étirements
- Amélioration de l'équilibre et de la concentration
- Soulagement des tensions grâce à la circulation des énergies dans le corps
- Élimination des toxines du corps
- Meilleure endurance grâce à la maîtrise de la respiration
- Diminution des troubles du sommeil

A work of spiral movements that allows the pleasure of moving in the aquatic element. The resistance of the water increases the effectiveness of the positions. In addition, there are many other benefits for the body and the mind:

- Optimal relaxation and relaxation of the muscles
- Sensation of well-being linked to stretching
- Improved balance and concentration
- Relief of tension through the circulation of energy in the body
- Elimination of toxins from the body
- Better endurance through the control of breathing
- Reduced sleep disorders

60 min. 170 €

SNOWGA

SNOWGA

Le yoga sur neige a pour but de préparer physiquement le yogi à la pratique des sports de neige - en particulier l'étirement et le réchauffement des muscles - et de calmer l'esprit, la concentration et d'éviter la peur, en particulier pour un sport comme le ski alpin.

Snow yoga aims to physically prepare the yogi to practice snow sports - especially stretching and warming muscles - and to calm the mind, concentration and avoid fear, especially for a sport like downhill skiing.

60 min. 170 €

WATSU

WATSU

Le watsu est une forme de travail corporel aquatique utilisé pour la relaxation profonde et la thérapie aquatique passive. Le récepteur est continuellement soutenu tout en étant flotté, bercé, et étiré.

Les avantages :

- Aide à augmenter la circulation
- L'eau chaude aide à réduire les tensions et les raideurs musculaires
- Aide à soulager le stress mental et aide à dormir

Watsu is a form of aquatic bodywork used for deep relaxation and passive aquatic therapy. The receiver is continuously supported while being floated, cradled, cradled and stretched.

Advantages:

- Helps to increase circulation
- Hot water Helps reduce tension and muscle stiffness
- Helps relieve mental stress and helps you sleep

60 min. 170 €

YOGA ET RÉVEILS COLLECTIFS EN EXTÉRIEUR OU SOUS LA YOURTE

YOGA COLLECTIVE WAKE UP OUTSIDE OR IN THE YOURTE

La Yoga est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques. Les techniques employées utilisent des postures physiques (appelées asanas), des pratiques respiratoires (pranayama) et de méditation, que de la relaxation profonde (yoga nidra). L'éveil musculaire a pour but de mettre en route toutes les fonctions de l'organisme. Laissez-vous tenter par le yoga en plein air ou sous une yourte et profitez de panoramas d'exception, en compagnie d'un professeur spécialisé dans l'Ayurveda.

Minimum 3 personnes. Ce cours collectif est offert tous les lundis mercredis vendredis à 9h sans réservation. Rendez-vous à l'entrée de l'hôtel.

Yoga is a discipline of body and mind that includes a wide variety of exercises and techniques. The techniques employed use physical postures (called asanas), breathing practices (pranayama) and meditation, as deep relaxation (yoga nidra). The purpose of muscular awakening is to start all the functions of the body. Indulge in yoga in the open air or under a yurt and enjoy exceptional panoramas with a teacher who specializes in Ayurveda.

3 guests minimum. This collectif warm up is complementary offer every Monday, Wednesday and Friday at 9 am. Meeting point at the Hotel entrance.

40 €/ pers 30 min

PROGRAMME D'INITIATIONS

INITIATION PROGRAM

Rendez-vous à 09h à la réception de l'hôtel

Lundi - Yoga et salutation au soleil

Mercredi - Méditation sous la yourte

Vendredi - Marche en pleine conscience

Please come to reception at 9am

Monday - Yoga and sun salutation

Wednesday - Meditation in the hotel's yurt

Friday - Mindful walking

INFORMATIONS INFORMATION

HEURES D'OUVERTURE DU SPA SPA OPENING HOURS

Tous les jours 9 h - 21 h

Tout soin effectué avant 9 h et après 21 h sera majoré de 20 %

Tout soin effectué en chalet ou chambre sera majoré de 20 %

Fitness 24h/24 pour nos clients résidents

All days from 9 am to 9 pm.

For any treatment performed before 9 am and after 9 pm the rate will be increased by 20%

For any treatment made in a chalet or room, the rate will be increased by 20%

Fitness 24h/24 for our hotel guests

RÉSERVER UN SOIN SCHEDULING AN APPOINTMENT

Pour prendre rendez-vous pour un soin, veuillez contacter notre équipe de réservation au Spa Four Seasons Hotel Megève by La Prairie qui pourra vous guider vers le bon choix. Pour vous assurer que votre heure de réservation et que votre service sont disponibles, nous vous recommandons de réserver à l'avance. Tous les soins de Spa et les forfaits devront être garantis avec une carte de crédit pour les clients ne séjournant pas à l'hôtel.

To schedule an appointment for your treatment, please contact our Four Seasons Hotel Megève Spa by La Prairie reservations team who will be able to guide you to the right choice. To ensure your preferred time and available service we recommend to book in advance. All Spa treatments and packages will need to be guaranteed with a credit card for guests not staying at the hotel.

HEURE D'ARRIVÉE / ARRIVAL TIME

Veillez prévoir suffisamment de temps avant votre soin pour remplir un formulaire de santé. Nous vous recommandons d'arriver 15 à 30 minutes avant votre soin afin que vous puissiez vous changer, vous détendre et profiter des installations du Spa. Veuillez noter que les arrivées tardives entraîneront une réduction du temps de votre soin. Le Spa vous fournira des serviettes, des peignoirs et des pantoufles ainsi que tout le nécessaire à votre visite au Spa.

Please allow sufficient time before your treatment to complete a Health form. We recommend you arrive 15 to 30 minutes in advance of your treatment so that you can change, relax and enjoy the Spa facilities. Please be advised that late arrivals will result in a reduction of treatment time. The Spa will provide towels, robes and slippers as well as everything necessary for your visit to the Spa.

INSTALLATIONS ET ACCÈS AU SPA SPA FACILITIES AND ACCESS

Les installations suivantes sont disponibles au Spa Four Seasons Hotel Megève by La Prairie : sauna, hammam, vestiaires pour les hommes, sauna, hammam, vestiaires pour les femmes, piscine avec nage à contre-courant et extérieure, espace tisanderie et relaxation. En raison de contraintes de temps évidentes, les clients non-résidents ayant réservé un traitement d'une heure ou moins seront escortés directement à leur salle de soins et n'auront pas accès au Spa et à la salle de sport.

The following facilities are available at Four Seasons Hotel Megève Spa by La Prairie: sauna, steam room, locker rooms for men, sauna, steam room, locker room for women, swimming pool with counter-current and outdoor swimming, tea and relaxation area. Due to obvious time constraints, guests not residents who have reserved a treatment of 1 hour or less will be escorted directly to and from their treatment room and do not have access to the Spa and the gym.

LA SALLE DE SPORT / GYM

Des professeurs de sport sont à votre disposition pour vous aider à vous préparer à des événements sportifs, à des objectifs précis ou à vous aider à créer une routine de remise en forme qui changera votre vie. La salle de sport est disponible pour les clients de l'hôtel, les membres et les clients du Spa de jour.

Personal trainers are on hand to help you prepare for sporting events, specific goals or assistance with the creation of a life-changing fitness routine. The Gym is available to hotel guests, members and day Spa guests.

LA PISCINE / SWIMMING POOL

La piscine de 6x9 m intérieure et extérieure avec nage à contre-courant, avec jets de massage en plein air est disponible pour les clients de l'hôtel, les membres et les clients du Spa bénéficiant d'un accès payant seulement.

The swimming pool 6x9 m indoor and outdoor with swimming against the tide and water massage jets is available to hotel guests, members and Spa guests with paid access only.

STUDIO BEAUTÉ / BEAUTY STUDIO

Un studio glamour dédié aux manucures et pédicures, coiffeur et barbier. En raison de contraintes de temps évidentes, les clients qui ont réservé un soin pour ongle seulement, seront escortés directement vers et depuis le studio beauté.

A glamorous studio dedicated to manicures and pedicures, Hairdresser and Barber shop. Due to obvious time constraints, guests who have booked a nail treatment only, will be escorted directly to and from the beauty Studio.

POLITIQUE POUR LES ENFANTS / CHILDREN'S POLICY

Nous sommes ravis d'offrir sur demande des soins pour les enfants de moins de 17 ans mais ils doivent être accompagnés d'un adulte pour toute la durée de leur soin, hormis les manucures et pédicures réservées au Studio beauty. Veuillez contacter l'équipe de réservation Spa Four Seasons Hotel Megève by La Prairie pour plus de détails sur les soins disponibles pour nos jeunes invités. L'accès au reste du Spa, y compris les vestiaires, la zone humide, et la salle de sport sont réservés aux personnes âgées de plus de 14 ans.

We are delighted to offer on request treatments for children under 17 years old however they must be accompanied by an adult for the whole duration apart from manicures and pedicures taken in the beauty Studio. Please contact the Four Seasons Hotel Megève Spa by La Prairie reservations team for details on treatments available for our young guests. Access to the rest of the Spa including the changing facilities, the wet area and the gym are reserved for people over 14 years old.

POLITIQUE D'ANNULATION / CANCELLATION POLICY

Les frais seront facturés à 100 % pour tout soin non annulé au moins 24 heures avant l'heure prévue. Une arrivée tardive raccourcira votre temps de traitement.

A 100% charge will be incurred for any treatment not cancelled at least 24 hours prior to your scheduled time. Late arrival will shorten your treatment time.

L'ENVIRONNEMENT DU SPA / SPA ENVIRONMENT

Notre environnement Spa est celui de la relaxation et de la tranquillité. Veuillez respecter le droit à l'intimité et à la sérénité de tous les clients du Spa. L'espace Spa est non-fumeur et nous vous remercions de bien vouloir placer vos téléphones sur mode silencieux.

Our Spa environment is one of relaxation and tranquility. Please respect all Spa guests' right to privacy and serenity. The Spa area is non-smoking, and we thank you for putting your phones into silent mode.

CONDITIONS DE SANTÉ / HEALTH CONDITIONS

Veillez nous informer de toute condition de santé, d'allergies ou de blessures pouvant affecter votre choix de traitement lors de la réservation de votre soin.

Kindly advise us of any health conditions, allergies or injuries which could affect your choice of treatment when booking your treatment.

GROSSESSE / PREGNANCY

Nous avons spécialement conçu des soins pour les femmes enceintes ou allaitantes. Permettez à notre équipe de vous guider dans la sélection des soins les plus appropriés pendant cette période unique.

We have specially designed treatments for expectant women or nursing mothers. Please allow our spa team to guide you in selecting which treatments are most suitable during this unique time.

COFFRETS CADEAUX / GIFT BOXES

Un cadeau idéal pour quelqu'un d'unique. Veuillez contacter l'équipe de réservation Spa Four Seasons Hotel Megève by La Prairie pour plus de détails.

An ideal gift for someone special. Please contact the Four Seasons Hotel Megève Spa by La Prairie reservations team for details.

NOS PRODUITS / HOMECARE

Pour continuer votre expérience de spa chez vous, les produits La Prairie et Bamford, Aqua Di Parma et Philips B. utilisés dans nos soins sont disponibles à la réception Spa Four Seasons Hotel Megève by La Prairie.

To continue your Spa experience at home, La Prairie and Bamford, Aqua Di Parma and Philips B. products used in our treatments are available at Four Seasons Hotel Megève Spa by La Prairie reception.

OBJETS DE VALEUR / VALUABLES

Spa Four Seasons Hotel Megève by La Prairie n'accepte aucune responsabilité pour la perte d'objets de valeur et de bijoux à tout moment sur les lieux du Spa.

Four Seasons Hotel Megève Spa by La Prairie accepts no responsibility for loss of valuables and jewelry at any time on the Spa premises.

OBJETS TROUVÉS / LOST PROPERTY

Tous les objets trouvés sur les lieux doivent être remis à la réception Spa Four Seasons Hotel Megève by La Prairie. Ils seront entreposés pendant quatre mois. S'ils ne sont pas recueillis dans ce délai, ils seront donnés à des organismes de bienfaisance locaux. Les liquides, les sous-vêtements et les brosses à cheveux sont conservés pendant 24 heures seulement.

All lost property found on the premises should be handed in at Four Seasons Hotel Megève Spa by La Prairie Reception. Items will be stored for four months, if they are not collected within this time they will be donated to local charities. Liquids, undergarments and hair brushes are kept for 24 hours only.

PRIX / PRICES

Tous les prix sont indiqués en Euros et incluent la T.V.A.

All prices are quoted in Euros and include V.A.T.

SPA CLUB FOUR SEASONS HOTEL MEGÈVE BY LA PRAIRIE

Plusieurs formules d'abonnement au Spa Club sont proposées pour un accès permanent ou éphémère. Renseignements sur demande.

Various subscription rates for a permanent or temporary Spa Club access are available. Information upon request.

373 chemin des Follières – 74120 Megève
Tel. +33 (0)4 50 211 211 – spa.megeve@fourseasons.com

www.fourseasons.com/megeve