



60

Le Lana

★★★★★

SINCE 1959



LE SPA

# Informations Pratiques

Informations    Информация для наших клиентов

Notre espace bien-être vous accueille tous les jours de 10h à 20h.

Afin de bénéficier pleinement de la sérénité du Spa, nous vous informons que les enfants ne sont pas acceptés à partir de 18h.

En cas d'annulation non signalée 6 heures à l'avance, nous nous verrons dans l'obligation de facturer votre soin.

It's our pleasure to welcome you at the spa from 10am to 8 pm.

To enjoy quietness of our spa, we inform you children are not allowed after 6pm.

In case of cancellation of your treatment less than 6 hours in advance treatment will be billed in full.

Наш центр спа открыт для вас ежедневно с 10:00 до 20:00

Для того, чтобы вы могли в полной мере насладиться спокойствием в нашем центре, напоминаем, что присутствие детей разрешено до 18:00

Услуги, забронированные в нашем центре, могут быть аннулированы вами не позднее, чем за 6 часов до их начала.

В противном случае мы вынуждены будем выставить вам счет на полную оплату этих услуг.

# Les Soins Experts Sur-Mesure

Bespoke Skin Expert Treatments    Процедуры от экспертов под заказ



# Les Soins Experts Visage

Expert Facial Treatment Уход за лицом

## *Soin Expert Jeunesse*

55 min / 155€  
85 min / 235€

Suite à un diagnostic de peau, ce Soin personnalisé s'adapte selon les besoins de peau et les souhaits beauté de chacune : des peaux stressées aux peaux en manque de fermeté en passant par celles qui sont affaiblies par les modifications hormonales. Quel que soit l'âge, ce Soin réduit visiblement les premières rides et celles qui sont installées et lisse les traits. Votre peau est plus ferme, plus tonique, votre teint est plus lumineux.

### YOUTH EXPERT

After a thorough skin diagnosis, this personalized treatment adapts to your skin's needs and the beauty results you are looking for: from stressed skin to skin that lacks firmness, and skin weakened by hormonal changes. Regardless of one's age, this treatment visibly reduces the look of first lines and those that have settled in, and also smoothes features and promotes a refreshed look. Your skin is firmer, better toned, your complexion looks more luminous.

### ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ УХОД МОЛОДОСТЬ

Согласно диагностике вашей кожи, эта персонализированная процедура адаптируется вашим потребностям и пожеланиям красоты: начиная от кожи, подверженной стрессу, с недостатком упругости, заканчивая кожей, ослабленной гормональными изменениями. Независимо от возраста, этот уход зрительно уменьшает первые морщинки и разглаживает более глубокие. Ваша кожа становится более упругой, тонизированной и приобретает свежий цвет.

## *Soin Hydratation Intense*

55 min / 155€  
85 min / 235€

Ce Soin chouchoute les peaux sèches et fragilisées et est idéal pour leur redonner confort, douceur et éclat. Les ridules de déshydratation sont repulpées et les tiraillements sont envolés. Retrouvez une peau souple et agréable au toucher.

### POWER HYDRATOR

This treatment pampers dry, fragile skin and is ideal for restoring comfort, softness and radiance. Fine lines caused by dehydration are smoothed out and tight-feeling skin is soothed. You'll regain supple skin that feels nice to the touch.

### УХОД ПО ИНТЕНСИВНОМУ УВЛАЖНЕНИЮ

Эта процедура побалует сухую и чувствительную кожу, и является идеальной для придания ей комфорта, нежности и блеска. Обезвоженные морщинки заполняются и улетучивается напряжение. Вы получите гибкую и приятную на ощупь кожу.

## *Soin Pureté Matifiant*

55 min / 155€  
85 min / 235€

Ce Soin détox est l'allié des peaux mixtes ou grasses qui ont besoin d'être rééquilibrées. Les impuretés sont éliminées en douceur, les brillances sont diminuées et les pores sont resserrés. Votre peau est nette, fraîche et éclatante de santé.

### CLEAR SKIN REFINER

This detoxifying treatment is the perfect ally of combination or oily skin that needs to be rebalanced. Impurities are gently removed; skin shine is reduced and pores are tightened. Your skin looks clear, fresh and healthy.

### УХОД МАТОВАЯ ЧИСТОТА

Этот уход детокс предназначен для жирной или смешанной кожи, которая нуждается в балансе. Очистка происходит нежным способом, уменьшается блеск и сокращаются поры. Ваша кожа чистая, свежая и сияющая здоровьем.

## *Soin Unifiant Perfecteur*

55 min / 155€  
85 min / 235€

Le Soin rêvé pour celles qui désirent un teint parfait, unifié et lumineux. Les taches pigmentaires sont estompées, les zones d'ombres atténuées, la luminosité naturelle de votre peau est ravivée. Vous êtes radieuse.

### EVEN SKIN PERFECTOR

This treatment was developed for those dreaming of flawless skin that looks even and luminous. Dark spots are minimized, shadowy areas are reduced, and your skin's natural luminosity is revived. You look simply radiant.

### УХОД ИДЕАЛЬНЫЙ ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

Идеальная процедура для тех, кто мечтает иметь прекрасный, равномерный и сияющий цвет лица. Уменьшаются пигментные пятна, темные зоны осветляются, натуральный блеск вашей кожи оживляется.

## *Soin Beauté Éclair*

25 min / 80€

Soin beauté instantané qui efface toute marque de fatigue et assure au maquillage une luminosité et une tenue exceptionnelle.

### BEAUTY FLASH FACIAL

8 hours of sleep in an express beauty session! An instant beauty flash that will dissipate signs of fatigue and leave the skin radiant for long-lasting makeup.

### УХОД КРАСОТА И БЛЕСК

Уход немедленная красота, устраняющий все следы усталости и обеспечивающий макияжу блеск и прекрасную форму.

# Pour Lui

For Him Для него

## *Soin Visage Énergisant Peau Neuve*

55 min / 155€  
85 min / 235€

Faites une pause ! Ce Soin visage énergisant, spécialement conçu pour les épidermes masculins sujets aux agressions externes et irrités par le rasage, purifie, hydrate, réduit l'apparence des rides et des cernes et énergise la peau. Un Soin complet qui procure une profonde sensation de bien-être immédiate : vous avez l'air détendu, reposé et totalement reboosté.

### ENERGIZING FACIAL FOR MEN

Take a break! This energizing treatment was specially developed for men's skin which is subject to external aggressions and irritation caused by shaving. It purifies, hydrates and reduces the appearance of wrinkles and dark undereye circles while energizing the skin. It is a complete treatment that promotes a deep feeling of well-being, instantly. You'll look rested, relaxed and completely refreshed.

### ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УХОД ЗА ЛИЦОМ НОВАЯ КОЖА

Сделайте перерыв! Эта энергетическая процедура, специально подобранная для мужской кожи, раздраженной бритьем и агрессией внешней среды, очищает, увлажняет, зрительно уменьшает морщинки и отеки, наполняет кожу энергией. Комплексный уход, придающий немедленное глубокое ощущение хорошего самочувствия: вы выглядите расслабленным, отдохнувшим и полностью заряженным.



# Les Soins Experts Corps

Expert Body Treatment Процедуры для тела

## *Soin Expert Silhouette*

55 min / 155€

Ce Soin minceur et fermeté personnalisé vous permet de sculpter votre silhouette. Grâce à un bilan de peau réalisé au préalable par l'esthéticienne, cette dernière oriente le Soin de façon à agir davantage sur la minceur et l'aspect des capitons ou la fermeté et la jeunesse de votre peau. Drainant et désinfiltrant, il vous permet de retrouver une peau plus lisse et confortable ainsi que des contours affinés.

### BODY SILHOUETTE

This personalized slimming and firming treatment helps sculpt your silhouette. Thanks to a skin analysis carried out beforehand by the Clarins therapist, she can steer the treatment to optimize slimming/ target orange peel skin or enhance your skin's firmness and youthful qualities. This draining and filtering treatment allows you to regain smoother, more comfortable skin as well as better defined contours. It acts on skin's firmness, elasticity, suppleness and hydration so you can achieve a lighter silhouette. It's a true youthful treatment for your skin.

### УХОД ЗА СИЛУЭТОМ ОТ ЭСПЕРТОВ

Эта индивидуальная процедура для похудения и придания вашему телу гибкости, позволяющая моделировать ваш силуэт. Благодаря предварительному анализу, проведенному нашими специалистами, эта процедура ставит своей целью придание вашему телу упругости, стройности и молодости. Дренаж и детоксикация позволят вам получить более гладкую, комфортную кожу и тело с приятными контурами.

## *Gommage Tonic Sucré Salé*

55 min / 155€

Le gommage plaisir par excellence, riche en huiles essentielles. Exfoliation 100% naturelle qui laisse la peau délicatement parfumée et satinée, infiniment douce et veloutée.

### TONIC SWEET & SALTY SCRUB

A high-performance body exfoliation treatment that purifies the skin, removing all toxins. The combined use of mechanical and biological exfoliation techniques leaves the skin feeling firm and exquisitely soft.

### ТОНИЗИРУЮЩИЙ СЛАДКО-СОЛЕННЫЙ ПИЛЛИНГ

Прекрасный, приносящий массу удовольствия пиллинг, богатый ароматизированными маслами. 100% натуральная процедура, оставляющая вашу кожу нежно парфюмированной, бесконечно нежной и гладкой.

# Les Soins Feel Goog

Feel Good Treatment Процедуры хорошего самочувствия



## Les Massages Clarins

Clarins Massages Массажы Clarins

### *Massage Équilibre aux Huiles Essentielles*

55 min / 155€

Un massage pour dénouer les tensions musculaires, détendre le corps et restaurer les énergies. Plus ou moins profond selon les tensions musculaires et vos envies, il s'effectue avec l'Huile "Tonic" pour stimuler le corps et l'esprit ou avec l'Huile "Relax" pour une sensation de détente absolue.

#### REBALANCING MASSAGE WITH ESSENTIAL OILS

This massage calms the body, restores energy and deeply soothes muscle tension. Variable deep pressure is gaged based on muscular tensions and your desires. Choose between "Tonic" Oil to stimulate the body and mind or "Relax" Oil to create a feeling of absolute relaxation.

#### СБАЛАНСИРОВААНЫЙ МАССАЖ С АРОМАТИЗИРОВАННЫМИ МАСЛАМИ

Массаж для расслабления мышечного напряжения и энергетической реставрации. Более или менее глубокий, согласно мышечному напряжению и вашему желанию, он осуществляется с маслом «Тоник», стимулирующим тело и дух, либо с маслом «Релакс», придающим полное расслабление.

### *Soin haute Montagne Spécial Ski*

55 min / 155€

85 min / 235€

Le soin Haute Montagne Spécial Ski est le soin après sport par excellence. Grâce à un massage profond et dynamique, il élimine les tensions musculaires et articulaires.

#### SPECIAL MOUNTAIN SKIING TREATMENT

The ideal treatment after a day on the slopes. Eliminates tension in muscles and joints thanks to intensive massage. Recommended for sports enthusiasts and those who suffer from stiffness or muscular discomfort.

#### УХОД ВЫСОКО В ГОРАХ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ЛЫЖ

Это специальный уход после занятия спортом. Благодаря глубокому и динамичному массажу он удаляет мышечное напряжение.

### *Dos, Nuque et Épaules Détendues*

25 min / 80€

Massage détente pour un maximum de bien-être. Libère et délasse les tensions concentrées sur la zone dos, nuque et épaules.

#### BACK, NECK & SHOULDER RELIEF

A relaxing massage to promote maximum well-being. It soothes and releases all tension concentrated on the back, neck and shoulders.

#### РАССЛАБЛЕНИЕ СПИНЫ, ШЕИ И ПЛЕЧ

Расслабляющее моделирование для максимально хорошего самочувствия. Удаляет напряжение в зоне спины, шеи и плеч.

# Le Soin Maternité

Pregnancy care    Процедуры Материнство

## *Neuf mois en Beauté*

55 min / 155€

Pour que chaque femme avance sereinement sur le chemin de la maternité, Clarins a mis au point un soin cocooning qui décontracte les tensions, allège les jambes, améliore l'élasticité de la peau et aide à prévenir les marques de grossesse.

### MOTHER-TO-BE

Clarins created this ultra-pampering treatment so that every woman could experience her pregnancy in a calm and serene manner. This treatment gently prepares your body and your skin to undergo the changes that pregnancy brings. It releases tensions, relieves the legs, improves the skin's elasticity and helps prevent signs of pregnancy.

### ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ КРАСОТЫ

Для того, чтобы каждая женщина на своем пути материнства чувствовала себя прекрасно, Clarins создал процедуры, снимающие напряжение, облегчающие тяжесть в ногах, улучшающие эластичность кожи и предотвращающие возможные растяжки на теле.

# Les Classiques

Classics Massages    Классические Массаж



# Les Autres Massages

## Massages Массаж

### *Relaxant*

Massage enveloppant, apaisant. Détente et lâcher prise.  
Enveloping massage, soothing, relax and let go.  
Расслабляющий, обволакивающий, успокаивающий массаж

55 min / 155€

85 min / 235€

### *Deep Tissue*

Massage des tissus profonds, relâchement musculaire.  
Deep tissue massage, muscle relaxation.  
Массаж глубоких тканей, мышечное расслабление

55 min / 155€

85 min / 235€

### *Sportif*

Massage dynamisant et détoxifiant. Récupération après l'effort.  
Energizing and detoxifying massage. Recovery after the effort.  
Детоксикационный массаж, восстанавливающий после нагрузок и физических упражнений

55 min / 155€

85 min / 235€

### *Energétique*

Acupressions sur le trajet des méridiens. Réveil énergétique.  
Acupressure on the road of meridians. Energizing wake-up.  
Акупрессура энергетических меридианов. Энергетическое восстановление

55 min / 155€

85 min / 235€

### *Massage profond du Ventre*

Deep belly massage / Глубокий массаж живота

25 min / 80€

### *Tailandais*

Massage au sol sur futon, un concentré de vitalité et de relaxation pour un bien-être garanti.  
Floor massage on futon, a concentrate of vitality and relaxation for a wellness guaranteed.  
Энергетический тайский массаж на фудонном коврик для концентрации внутренней энергии и релаксации для восстановления полного внутреннего комфорта.

55 min / 155€

85 min / 235€

### *Energy Balance*

Massage sur futon issu du massage thaï et shiatsu. S'exerce par pressions et étirements. Redonne souplesse et vitalité.  
Massage on futon from Thai massage and shiatsu. Exercises by pressure and stretching. Restores suppleness and vitality.  
Соединение тайского массажа и шиатсу на фудонном коврик. Благодаря плавным растяжкам тела и нажимам на энергетические точки на теле, восстанавливает упругость тела и энергетическую бодрость

55 min / 155€

85 min / 235€

### *Shiro-Abhyanga*

Massage relaxant et énergétique de la tête aux épaules. Favorise l'apaisement de l'esprit, libère les tensions quotidiennes.  
Relaxing and energetic massage from the head to the shoulders. Promotes the appeasement of the mind, releases daily tensions.  
Расслабляющий энергетический массаж от головы до плеч. Успокаивает разум и психику, снимает повседневные напряжения

55 min / 155€

85 min / 235€

### *Taylor Made massage*

Massage sur-mesure, issu du massage suédois, thaï et shiatsu. Travail des muscles en profondeur. Redonne souplesse et mobilité des articulations. Il relance l'énergie dans les méridiens.

55 min / 155€

85 min / 235€

Made-to-measure massage from Swedish, Thai and shiatsu massage. Work of the muscles in depth. Restores flexibility and mobility of the joints. It restarts the energy in the meridians.  
Индивидуальный массаж на заказ. Соединение шведского, тайского шиатсу массажей. Глубокая работа мышц. Восстанавливает гибкость и подвижность суставов. Возобновляет энергию меридианов

### *Lomi-Lomi*

Avec les mains mais également les avant bras tel une sensation de vague, ce massage Hawaïen ne manque va rééquilibrer votre énergie et retrouver ainsi une unité au sein même du corps.

55 min / 155€

85 min / 235€

With your hands but also forearms, this Hawaian massage gives a wave feeling and rebalance your energy and find a unity within the body.

Гавайский массаж с участием рук, предплечий, с ощущением плавной волны, которая восстанавливает ваше энергетическое равновесие и помогает почувствовать единство внутри себя

### *Pierres Chaudes*

Massage offrant un voyage sensoriel qui permet de chasser les toxines, le stress et la fatigue  
Hot stone massage offering a sensory journey that helps flush out toxins, stress and fatigue.  
Расслабляющий массаж горячими камнями позволит вам избавиться от токсинов, стресса и усталости.

85 min / 235€

### *Réflexologie Plantaire*

Pressions sur des zones très précises du pied, permettant de réguler, disperser ou tonifier la circulation énergétique.  
Pressure on specific areas of you feel in order to regulate, disperse and tones your energy circulation.  
Точечное давление на специфические участки стоп, улучшающее и стимулирующее энергетическую циркуляцию.

25 min / 80€

### *Massage en Duo*

On lâche prise, on se détend. Avec sa fille, son conjoint, sa meilleure amie, on profite d'un moment de complicité avec la personne de notre choix.  
You let go, you relax. With your daughter, your conjoint, your best friend... You enjoy a moment with the person of your choice.  
Полное расслабление и снятие напряжения. Разделите эти приятные моменты с вашим любимым человеком.

55 min / 155€

85 min / 235€

# Esthétique

Beautican Красота в деталях

**Beauté des mains avec pose de vernis classique** 90€

Beautiful hands with polish  
Красота рук с классическим нанесением лака

**Beauté des pieds avec pose de vernis classique** 90€

Beautiful feet with polish  
Красота ног с классическим нанесением лака

**Beauté des mains avec pose de vernis permanent** 110€

Beautiful hands with permanent polish  
Красота рук с нанесением постоянного лака

**Beauté des pieds avec pose de vernis permanent** 110€

Beautiful feet with permanent polish  
Красота ног с нанесением постоянного лака

**Pose de vernis seule** 40€

Polish only  
Нанесение лака на ногти

**Pose de vernis permanent seule** 60€

Permanent polish only  
Покрытие ногтей гель-лаком

**Manucure homme** 60€

Men manicure  
Маникюр для мужчин

**Épilation sur demande**

Epilation on request  
Эпиляция по желанию

# Osthéopathie

Osteopathy Остеопатия

**Séance d'Osthéopathie Personnalisée** 55 min / 155€

Personal osteopathy  
Персональные услуги остеопата

**Osthéopathie (30 min) / Massage (25 min)** 55 min / 155€

Osteopathy (30 min) / Massage (25 min)  
Остеопатия (30 минут) / Массаж (25 минут)

# Fitness & Musculation

Fitness Фитнес и силовые тренировки

**Préparation Physique Personnalisée** 30 min / 90€

Personal physical preparation 60 min / 160€  
Персонализированные занятия по физической подготовке

**Préparation ski / après ski**

After and before ski preparation  
Подготовка тела к катанию на лыжах и восстановление тела после катания на лыжах

**Boxe Training** Занятия боксом

**Suspension Training TRX** Подвесной тренинг

**Natation**

Swimming Плавание

**Pilates** Плавание 1 pers. = 160€

2 pers. = 120€/pers.

**Aquabikings** Аквабайк 3 pers. = 100€/pers.





BP 95 - 73120 COURCHEVEL 1850

Tél. Spa +33 (0)4 79 08 15 80

info@lelana.com - www.lelana.com