



HÔTEL

Le Lana

SINCE 1959



Spa by **CLARINS**

COURCHEVEL - SAVOIE - FRANCE

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

### Generals Informations

#### Информация для наших клиентов

L'espace bien-être Spa by Clarins vous accueille tous les jours de 10h à 20h.

Le spa est un espace de détente et de sérénité. Pour cela nous vous demandons de bien vouloir éteindre vos téléphones portables et de respecter la tranquillité de chacun. Le bien-être et la relaxation sont les bases d'une expérience Spa. Merci de ne pas fumer ni de consommer de la nourriture et de l'alcool au sein du spa.

A partir de 18h, l'accès au spa ne sera pas autorisé pour tous les enfants de moins de 18 ans, afin de bénéficier de la sérénité de cet espace.

Pour des raisons de sécurité, les enfants de moins de 16 ans doivent être accompagnés d'un adulte pour les superviser. L'accès au jacuzzi, hammam et sauna leurs sont interdits.

Pour toutes annulations, merci de nous contacter 12h à l'avance. Dans le cas contraire, le soin vous sera facturé dans son intégralité. Tout retard entraînera une diminution du temps de soins sans aucune réduction de prix.

The Spa by Clarins wellness area welcomes you every day from 10 a.m. to 8 p.m.

The spa is a space of relaxation and serenity. To do this, we kindly ask you to turn off your cell phones and respect everyone's peace and quiet. Well-being and relaxation are the foundations of a Spa experience. Please do not smoke or consume food or alcohol in the spa.

From 6 p.m., access to the spa will not be authorized for all children under 18, in order to benefit from the serenity of this space.

For safety reasons, children under 16 must be accompanied by a supervised adult. Access to the jacuzzi, hammam and sauna is prohibited.

For any cancellation, please contact us 12 hours in advance. Otherwise, you will be billed in full for the treatment. Any delay will result in a reduction in treatment time without any reduction in price.

Оздоровительный спа-центр Clarins открыт ежедневно с 10 до 20 часов.

Spa — это место релаксации и умиротворения. Просим вас выключить мобильные телефоны и уважать тишину и покой окружающих. В основе хорошего отдыха в спа лежат хорошее самочувствие и расслабление. Пожалуйста, воздержитесь от курения, еды и употребления алкоголя в спа.

С 18:00 доступ в спа-центр будет запрещен детям до 18 лет, чтобы они могли насладиться спокойствием этого пространства.

В целях безопасности дети до 16 лет должны находиться в сопровождении взрослых. Им запрещено посещать джакузи, паровую баню и сауну.

В случае отмены, пожалуйста, свяжитесь с нами за 12 часа. В противном случае с вас будет списана полная стоимость процедуры. Любая задержка приведёт к сокращению времени процедуры, но не к её снижению.

CLARINS  
*Precious*



## PRECIOUS

Precious

Драгоценный

### Le Soin Signature Clarins Precious

60 min : visage - cou/décolleté - trapèzes

90 min : visage - cou/décolleté - trapèzes - bras

Un protocole exclusif\*, né de la synergie entre la méthode professionnelle Clarins et les techniques asiatiques ancestrales, développé avec notre facialiste Marie Depoulain. Des gestes experts et sur-mesure, associés aux actifs d'exception de la ligne CLARINS PRECIOUS et à des outils de massage uniques\*, pour un véritable effet lift. Vibrations, percussions et lissages relâchent les micro-tensions et réveillent l'éclat.

Résultat : un effet lift immédiat, des rides estompées, des contours du visage plus définis, une peau visiblement plus jeune.

\*Chez Clarins

#### CLARINS PRECIOUS SIGNATURE TREATMENT

60 min. : face - neck/décolleté - trapezius

90 min. : face - neck/décolleté - trapezius - arms

An exclusive\* protocol based on Clarins' professional method combined with ancestral Asian techniques, developed by our Facialist, Marie Depoulain.

Expert, tailor-made techniques, associated with exceptional key ingredients in the CLARINS PRECIOUS range and unique\* massage tools for a genuine lift effect. Vibrations, percussions and smoothing motions release micro-tension and revive radiance. The result: an instant lift effect, visibly reduced wrinkles, redefined facial contours and visibly younger skin.

\*At Clarins

#### ДРАГОЦЕННЫЙ ФИРМЕННЫЙ УХОД CLARINS

60 мин. : лицо - шея/декольте - трапециевидные мышцы

90 мин. : лицо - шея/декольте - трапеция - руки

Эксклюзивный протокол\*, созданный на основе синергии профессионального метода Clarins и традиционных азиатских техник, разработанный совместно с нашим косметологом Мари Депулен. Экспертные, индивидуальные движения в сочетании с уникальными активными ингредиентами линии CLARINS PRECIOUS и уникальными массажными инструментами\* обеспечивают выраженный лифтинг-эффект. Вибрации, постукивания и разглаживающие массажи снимают микронапряжение и возвращают сияние. Результат: мгновенный лифтинг-эффект, уменьшение морщин, более четкие контуры лица и заметно более молодая кожа. \*В Clarins



60 min/230€

90 min/330€

## LES SOINS EXPERTS VISAGE CLARINS

### Clarins Expert Facial

Уход за лицом

### Soin Expert Jeunesse

Ce Soin complet visage, cou et décolleté bénéficie de techniques expertes sur mesure, issues de la Méthode Professionnelle Clarins de pressions drainantes. La peau est traitée, drainée, stimulée ou relaxée selon les besoins spécifiques à chaque visage. Véritable oxygène pour la peau, la technique de massage manuelle Facialift Clarins agit sur l'élimination des toxines. Le remodelage façonne, repulpe, booste et harmonise volumes et traits du visage, sans jamais irriter l'épiderme. Le visage sculpté, comme lifté, aux contours affinés, dévoile un nouvel éclat de jeunesse.

#### YOUTH EXPERT

A complete face, neck and décolleté Treatment using customized pro techniques, based on the Clarins professional method for draining-pressure movements. Skin is treated, drained, stimulated or relaxed according to the specific needs of each face. The Clarins Facialift manual massage technique "oxygenates" the face and helps eliminate toxins. The remodelling shapes, plumps, boosts and harmonizes facial volumes and features without irritating the skin. Sculpted, as though lifted, with refined contours, the face regains its youthful glow.

#### ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ УХОД МОЛОДОСТЬ

Этот комплексный уход за лицом, шеей и зоной декольте основан на экспертных, персонализированных методиках, основанных на профессиональном методе дренирования под давлением Clarins. Кожа обрабатывается, дренируется, стимулируется или расслабляется в соответствии с индивидуальными потребностями каждого типа лица. Ручной массаж Clarins Facialift, настоящий кислород для кожи, способствует выведению токсинов. Ремоделирование моделирует, делает лицо более упругим, подтягивает и гармонизирует его объемы и черты, не раздражая эпидермис. Подтянутое, скульптурированное лицо с четкими контурами обретает новое сияние молодости.

### Soin Hydratation Intense

Le Soin parfait pour les peaux sèches, déshydratées ou sensibles. Il renforce la barrière cutanée et offre une protection durable. Véritable bain d'hydratation, il restaure le confort de la peau, l'apaise et la désaltère instantanément. La peau est hydratée, repulpée, visiblement plus lisse et rebondie. Le teint est ravivé, unifié, la peau est souple, douce et éclatante.

#### POWER HYDRATOR

The perfect Treatment for dry, dehydrated or sensitive skin. It strengthens the skin barrier and offers lasting protection. Intensely hydrating, it soothes and restores comfort to the skin with an instant quenching effect. The skin is hydrated, plumped, visibly smoother and bouncier. The complexion is revived and evened while skin is soft, supple and radiant.

#### УХОД ПО ИНТЕНСИВНОМУ УВЛАЖНЕНИЮ

Идеальное средство для сухой, обезвоженной или чувствительной кожи. Укрепляет кожный барьер и обеспечивает длительную защиту. Это настоящая увлажняющая ванна, которая возвращает коже комфорт, успокаивает и мгновенно насыщает её влагой. Кожа становится увлажнённой, упругой и заметно более гладкой и подтянутой. Цвет лица восстанавливается и выравнивается, делая её эластичной, мягкой и сияющей.

55 min / 185€

85 min / 270€

### Soin Beauté Éclair

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.

25 min / 90€



55 min / 185€

85 min / 270€

## LE SOIN CLARINS MEN

Clarins Men Treatment

Для него

### Soin Homme Énergisant Peau Neuve

Destiné aux exigences de la peau des hommes, sujette aux agressions extérieures, fatiguée ou irritée par le rasage quotidien. Ce Soin purifie, hydrate, réduit l'apparence des rides, des cernes et énergise l'épiderme. Hydratée, reboostée, la peau retrouve confort, fermeté et douceur. Les traits sont comme liftés et reposés : un effet rajeunissant et dynamisant pour le visage..

#### ENERGIZING FACIAL FOR MEN

Designed for the specific needs of men's skin which is tired, exposed to external aggressions or irritated by daily shaving. This Treatment purifies, moisturizes, reduces the look of wrinkles and dark circles, and energizes the skin. Well-moisturized and reenergized, skin is firm, soft and feels comfortable again. Facial features seem lifted and rested, giving the face a younger, more energized look.

#### ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УХОД ЗА ЛИЦОМ НОВАЯ КОЖА

Разработано с учетом потребностей мужской кожи, подверженной внешним воздействиям, уставшей или раздраженной от ежедневного бритья. Этот уход очищает, увлажняет, уменьшает видимость морщин и темных кругов, а также заряжает эпидермис энергией. Увлажненная и напитанная энергией кожа обретает комфорт, упругость и мягкость. Черты лица выглядят подтянутыми и отдохнувшими: омолаживающий и тонизирующий эффект для лица.



## LES SOINS EXPERTS CORPS CLARINS

Clarins Expert Body Treatments

Процедуры для тела

### Gommage Tonic Sucré Salé

Frais et revitalisant, ce gommage corps aux huiles essentielles de romarin, bois de rose et menthe, formulé avec des cristaux de sucre et de sel, élimine les cellules mortes et les impuretés tout en respectant le film hydrolipidique de la peau. Ce Soin exfoliant stimule et rafraîchit le corps et l'esprit : il procure une agréable sensation de bien-être et de fraîcheur. Le grain de peau est affiné, l'épiderme retrouve toute sa douceur. Sensoriel et énergisant.

#### TONIC SWEET & SALTY SCRUB

This fresh, revitalizing body scrub with rosemary, rosewood and mint essential oils, formulated with salt and sugar crystals, removes dead cells and impurities while respecting the skin's hydrolipidic film. An exfoliating Treatment that stimulates and refreshes mind and body, inducing a wonderful feeling of well-being and freshness. Skin texture is refined and skin is beautifully soft again. Sensorial and energizing.

#### ТОНИЗИРУЮЩИЙ СЛАДКО-СОЛЕННЫЙ ПИЛЛИНГ

Этот свежий и восстанавливающий скраб для тела с эфирными маслами розмарина, розового дерева и мяты, а также кристаллами сахара и соли, удаляет омертвевшие клетки и загрязнения, не нарушая гидролипидный барьер кожи. Эта отшелушивающая процедура стимулирует и освежает тело и разум, даря приятное ощущение комфорта и свежести. Текстура кожи выравнивается, эпидермис восстанавливает свою мягкость. Ощущение и энергия.

55 min / 185€

85 min / 270€

55 min / 185€





## LES MASSAGES CLARINS

Clarins massages

Уход за лицом

### Massage Équilibre aux Huiles Essentielles

Associant les bienfaits des huiles essentielles aux techniques du massage Tuina, ce massage relaxant libère les tensions et rééquilibre les énergies. Un massage issu de la rencontre du Toucher Clarins et de la médecine traditionnelle chinoise, les mains expertes de la Beauty Therapist mettent en œuvre les 6 touchers fondamentaux pour détendre le corps dans son entièreté et améliorer la circulation des énergies. Le corps se relâche peu à peu pour une détente complète. Oxygéné, il élimine ce qui le « comprime » et retrouve son souffle vital. L'énergie se libère. L'équilibre et la sérénité sont retrouvés.

#### REBALANCING MASSAGE WITH ESSENTIAL OILS

Combining the benefits of essential oils with the techniques of Tuina massage, this relaxing Treatment releases tension and rebalances energies. A massage that associates the Clarins Touch with traditional Chinese medicine, the expert hands of the Beauty Therapist carry out the 6 fundamental touches to relax the entire body and improve energy circulation. The body gradually lets go for total relaxation. Oxygenated, it eliminates everything that «suffocates» it, to regain its vital breath. Energy is released. Balance and serenity are restored.

#### СБАЛАНСИРОВААННЫЙ МАССАЖ САРОМАТИЗИРОВАННЫМИ МАСЛАМИ

Сочетая преимущества эфирных масел с техникой массажа туйна, этот расслабляющий массаж снимает напряжение и восстанавливает энергетический баланс. Этот массаж, созданный на основе техники Clarins Touch и традиционной китайской медицины, искусные руки косметолога используют шесть основных прикосновений для расслабления всего тела и улучшения циркуляции энергии. Тело постепенно расслабляется, достигая полного расслабления. Насыщенное кислородом, оно освобождается от «сжимающих» тяжестей и восстанавливает жизненную силу. Энергия высвобождается. Восстанавливается равновесие и спокойствие.

### 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 son choix.

You let go, you relax. With your daughter, your partner, 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.

### Dos, Nuque et Épaules Détendus

Massage ciblé pour relâcher les tensions accumulées dans le haut du corps. Grâce à une gestuelle experte, il soulage les raideurs, dénoue les contractures et restaure la circulation de l'énergie. La sensation de bien-être se prolonge bien au-delà de la séance.

#### BACK, NECK & SHOULDER RELIEF

Targeted massage to release accumulated tension in the upper body. The expert technique relieves stiffness, loosens knots and recirculates energy. The sensation of well-being lasts for hours, long after the Treatment.

#### РАССЛАБЛЕНИЕ СПИНЫ, ШЕИ И ПЛЕЧ

Целенаправленный массаж для снятия накопившегося напряжения в верхней части тела. При умелом применении он снимает скованность, расслабляет contractures и восстанавливает поток энергии. Ощущение благополучия сохраняется долгое время после сеанса.

55 min / 185€

55 min / 370€  
85 min / 520€

25 min / 90€

## LES MASSAGES SUR MESURE

### Personalized Massages

Массажи

## Energétique

Acupressions sur le trajet des méridiens. Réveil énergétique.

Accupressure on the road of meridians. Energizing wake-up.

Акупрессура энергетических меридианов. Энергетическое восстановление

## Massage Profond du Ventre

Deep belly massage

Глубокий массаж живота

## Luxopuncture

### Rajeunissement du visage:

Cette méthode se pratique par stimulation faciale du drainage lymphatique et a pour objectif de tonifier les muscles du visage et d'en estomper les rides principales.

### Facial rejuvenation:

This method is practiced by facial stimulation of lymphatic drainage and aims to tone the facial muscles and reduce major wrinkles.

### Омоложение лица:

Этот метод практикуется путем стимуляции лимфатического дренажа лица и направлен на тонизирование мышц лица и уменьшение крупных морщин.

### Relaxation:

Les séances de luxopuncture ont pour objectif d'atténuer fortement les états anxieux sur le long terme. Le client retrouve un sommeil réparateur ainsi que ses capacités de concentration.

Luxopuncture sessions aim to significantly reduce anxiety states in the long term. The client regains restful sleep as well as his ability to concentrate.

Сеансы люксопунктуры направлены на значительное снижение тревожных состояний в долгосрочной перспективе. Клиент восстанавливает спокойный сон, а также способность концентрироваться.

## 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.

## Auriculothérapie

Cette thérapie stimule des points énergétiques grâce à des microbilles appliquées sur différents endroits de l'oreille externe, ces points sont reliés au système nerveux central. La stimulation de ces points soulage différentes douleurs (migraines, pathologies inflammatoires...). Elle agit aussi sur le stress, les troubles du sommeil.

### AURICULOTHERAPY

This therapy stimulates energy points using micro beads applied to different areas of the outer ear, these points are connected to the central nervous system. The stimulation of these points relieves various (migraine pains, inflammatory pathologies...) It also acts on stress, sleep disorders.

Эта терапия стимулирует энергетические точки с помощью микрошариков, наносимых на различные участки наружного уха, эти точки связаны с центральной нервной системой.

Стимуляция этих точек снимает различные боли (мигрень, воспалительные патологии...). Это также влияет на стресс, нарушения сна.

## Cupping Thérapie

Cette technique est un remède ancestral issue de la médecine traditionnelle chinoise, qui se produit grâce à l'application de ventouses. Souvent utilisé pour aider à la récupération musculaire qui va permettre le soulagement des courbatures, d'améliorer la circulation sanguine, lymphatique et ainsi favoriser la libération des toxines.

### CUPPING THERAPY

This technique is an ancestral remedy from traditional Chinese medicine, which occurs through the application of suction cups. Often used to help muscle recovery which will relieve muscle aches, improve blood and lymphatic circulation and thus promote the release of toxins.

### Баночная Терапия

Этот метод является древним средством традиционной китайской медицины, которое применяется с помощью банок.

Часто используется для восстановления мышц, что позволяет избавиться от болей в теле, улучшить кровообращение, лимфатическую систему и, таким образом, способствовать выделению токсинов.

## Thérapie Craniosacrle

Cette thérapie très douce va vous permettre de trouver un nouvel équilibre et soulager vos maux et tensions tels que tendinites, migraines, fatigue, stress, ... Pour tous, ce soin vous permettra de retrouver un mécanisme d'auto-guérison performant.

This very gentle therapy will allow you to find a new balance and relieve your pains and tensions such as tendonitis, headaches, tiredness, stress, ... For all, this treatment will allow you to restore a powerful self-healing mechanism.

Краниосакральная терапия: Это очень мягкая терапия, которая позволит вам найти новый баланс и облегчить ваши боли и напряжения: такие, как тендинит, мигрень, усталость, стресс. К тому же, она поможет вам найти эффективный механизм самовосстановления.

55 min / 185€

85 min / 240€

55 min / 185€

85 min / 240€

30 min / 90 €

55 min / 185€

55 min / 185€

55 min / 185€

55 min / 185€

85 min / 240€

## LES MASSAGES SUR-MESURE

Personalized Massages

Массажи

### Soin Signature Le Lana\*\*\*\*\*

Notre soin signature Le Lana offre un moment suspendu afin de libérer les tensions musculaires, fascias pour une récupération optimale.

Un soin de prestige issue de l'Égypte antique alliant la feuille d'or pour sublimer l'éclat de votre visage.

Our Signature treatment «Le Lana» offers a suspended moment to release muscle tension and fascia for optimal recovery. A pretigious treatment from ancient egypt combining gold leaf to enhance the radiance of your face.

Наша фирменная процедура Le Lana предлагает необходимый вам момент расслабления, чтобы снять мышечное напряжение, фасции для оптимального восстановления. Престижная процедура, пришедшая к нам из Древнего Египта с использованием листьев золота для придания сияния вашему лицу.

### Massage Deep Tissue by Clarins

Massage profond qui allie l'expertise Clarins aux techniques ancestrales du massage royal Thaïlandais. Il agit au cœur des tensions enfouies qu'il libère, relaxe et revitalise. Par un toucher ancré et conscient, il offre un drainage global du corps. L'utilisation maîtrisée des pouces, avant-bras et poings favorise une meilleure récupération musculaire. Résultat : l'ensemble des muscles, ligaments et articulations sont relaxés et assouplis, l'énergie du corps est réactivée et la fatigue se dissipe. Idéal pour les sportifs et pour tous ceux qui sont à la recherche d'un massage appuyé et profond.

This deep massage combines Clarins' expertise with the ancestral techniques of Thai royal massage, working to release and loosen deep tension, and revitalize the body. Grounded, mindful touch delivers all-over body drainage. The controlled use of the thumbs, forearms and fists encourages better muscle recovery. The result: all muscles, ligaments and joints are relaxed and loosened, the body's energy is stimulated and fatigue fades away. The ideal Treatment for sports lovers and all those looking for a deep, strong massage. An intensely relaxing experience.

Глубокий массаж, сочетающий в себе опыт Clarins и традиционные техники королевского тайского массажа. Он воздействует на глубинные очаги напряжения, снимая, расслабляя и восстанавливая его. Благодаря уравновешенным и осозанным прикосновениям, он обеспечивает общий дренаж тела. Контролируемое использование больших пальцев, предплечий и кулаков способствует лучшему восстановлению мышц. Результат: все мышцы, связки и суставы расслабляются и становятся эластичными, энергия тела восстанавливается, а усталость уходит. Идеально подходит для спортсменов и всех, кто ищет глубокий, энергичный массаж.

85 min / 270€

55 min / 200€

85 min / 280€



## FITNESS & MUSCULATION

Fitness

Фитнес и силовые тренировки

Coach sur demande

COATCH ON REQUEST

Бронирование тренера



## LES SOINS ESTHÉTIQUES

Beauty Treatmentss  
Эстетические процедуры

Rendez-vous disponibles entre 10h et 16h.  
Appointment available between 10 am to 4 pm.

Découvrez nos soins esthétiques sur demande: manucure, pédicure et épilations, exclusivement réservés à notre clientèle d'hôtel. Tarifs disponibles sur demande.

Discover our on-demand beauty treatments: manicures, pedicures, and waxing, exclusively for our hotel guests. Rates available upon request.

Откройте для себя наши косметические процедуры по запросу: маникюр, педикюр и депиляция воском, доступные только для гостей нашего отеля. Стоимость услуг предоставляется по запросу.



Spa by

CLARINS



HÔTEL

Le Lana

SINCE 1959



BP 95 - 73120 COURCHEVEL 1850

Tél. Spa +33 (0)4 79 08 15 80

info@lelana.com - www.lelana.com