

VITALIS SPA

www.alpenhof.at

FR



DÉTENTE ALPINE

Le VITALIS SPA, notre oasis de bien-être sur 2 800 m², est l'endroit idéal pour se détendre merveilleusement et se ressourcer.

Profitez de la chaleur douillette des saunas et de la piscine intérieure ou d'une détente rafraîchissante dans le jardin alpin de 1 000 m² avec jacuzzi extérieur panoramique. Nos soins bien-être et beauté vous procureront une sensation complète de bien-être et un nouvel éclat. Une véritable pause détente pour le corps et l'esprit et le plein d'énergie des Alpes !

**Gabi et Klaus Dengg avec la famille
et l'équipe de l'Alpenhof**

Fam. Dengg

PLAN DU SPA	4 - 5
ÉTIQUETTE DU SPA	6 - 7
SECRETS DE BEAUTÉ	8 - 9
EMOTION SPA	10 - 11
MASSAGES	12 - 15
SECRETS DE DÉTENTE	16 - 17
LE POUVOIR DE GUÉRISON DES HERBES	18 - 19
VITALIS FIT	20 - 21



BIEN-ÊTRE SENSORIEL

VITALIS SPA de 2 800 m² et jardin alpin

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 1 | Espace de réception | 26 | Fitness et force |
| 2 | Emotion SPA | 27 | Bar à thé et à jus |
| 3 | Beauté et cosmétique | 28 | Fitness et endurance |
| 4 | Salle de massage | 29 | Salle de sport couverte de 160 m ² |
| 5 | Piscine intérieure de 128 m ² | 30 | Salon ados |
| 6 | Bassin séparé pour enfants | 31 | Douches familiales |
| 7 | Bain de vapeur familial | 32 | Sauna bio familial |
| 8 | Espace de repos | 33 | Salle de relaxation familiale |
| 9 | Salle de relaxation panoramique | | |
| 10 | Jardin alpin de 1 000 m ² (en été) | | |
| 11 | Jacuzzi extérieur panoramique avec jets de massage | | |
| 12 | Aire de jeux pour enfants | | |
| 13 | Sauna des braconniers | | |
| 14 | Salle d'air frais | | |
| 15 | Douches | | |
| 16 | Sauna alpin | | |
| 17 | Torrent glaciaire | | |
| 18 | Solariums | | |
| 19 | Bar à thé et à jus | | |
| 20 | Bassin Kneipp | | |
| 21 | Laconium | | |
| 22 | Salle de relaxation « Feu et Glace » | | |
| 23 | Douches VIP | | |
| 24 | Bain de vapeur de cristal | | |
| 25 | Bain de vapeur Kaiser | | |



ÉTIQUETTE DU SPA



– ARRIVÉE

Nous vous prions de venir à votre rendez-vous 10 minutes avant. Vous pourrez alors boire une tasse de thé dans une ambiance détendue, feuilleter journaux et magazines et vous mettre tranquillement dans l'ambiance de votre soin. Votre thérapeute vous accompagnera ensuite dans votre salle de soins et vous expliquera tout au calme.

– MES RENDEZ-VOUS

Afin de garantir le rendez-vous de votre choix et pouvoir tout préparer, nous vous demandons de réserver suffisamment tôt vos rendez-vous.

– ESPACE DE RELAXATION

Notre espace bien-être VITALIS SPA et notre espace massage « Lichtblick » sont un refuge de havre de paix et de détente. Respectez cette atmosphère et parlez à voix basse.

– ENFANTS

N'emmenez pas vos enfants lors de vos soins. Ils s'amuseront certainement davantage dans notre salle de jeux pour enfants, le salon ados ou notre salle de sport couverte.

– UN PEU EN RETARD

Si vous êtes en retard, nous ferons de notre mieux pour vous proposer le meilleur soin possible. Étant donné qu'il nous est impossible de reporter les réservations suivantes, nous devons cependant probablement modifier ou raccourcir votre soin. Merci de votre compréhension.

– VÊTEMENTS

Nous vous demandons de venir à vos soins en peignoir. Des slips jetables pour hommes et femmes sont bien sûr disponibles pour les soins du corps.

– SOUHAITS PERSONNELS

Lors de la réservation, merci de nous faire part d'éventuelles difficultés (p. ex. allergies, conséquences d'un accident, grossesse, blessures) qui pourraient affecter votre soin. Cela garantira d'une part votre bien-être et, d'autre part, que les soins sont adaptés à vos besoins.

– BONS-CADEAUX

Ne perdez pas vos bons-cadeaux. Ce sont comme de l'argent dans votre portefeuille et malheureusement, nous ne pouvons pas remplacer les bons-cadeaux perdus. Si vous possédez un bon-cadeau, veuillez l'apporter lors de votre soin..

– VOS OBJETS PRÉCIEUX

L'hôtel décline toute responsabilité en cas de perte d'objets de valeur. Nous vous demandons donc de laisser vos objets de valeur dans le coffre-fort de votre chambre.

– PAS DE TEMPS

Nous vous réservons du temps. Si vous ne pouvez pas assister à un soin ou devez l'annuler à brève échéance, nous vous facturerons 100 % du prix si le rendez-vous ne peut être donné à quelqu'un d'autre. Merci de votre compréhension.

– OFFREZ DE LA JOIE

Offrez des bons-cadeaux de l'Alpenhof pour un anniversaire, un mariage ou en guise de remerciement à quelqu'un de très spécial. Vous pouvez choisir rapidement et facilement l'un de nos bons-cadeaux sur notre site Internet ou le commander directement à notre réception. Vous écrivez votre message directement sur le bon-cadeau, payez avec votre carte de crédit et vous le recevez quelques minutes après par e-mail.

– SOUVENIRS BIEN-ÊTRE

Faites plaisir à vos proches restés à la maison et rapportez-leur quelque chose de vos vacances. Dans notre vaste gamme de produits de soins et de bien-être, vous trouverez certainement le cadeau idéal que nous serons heureux d'emballer pour vous. Ou offrez-vous un petit souvenir de vos merveilleuses vacances à l'Alpenhof.

POUR UN BEAU REGARD

Façonnage des sourcils	env. 20 minutes	12 €
Coloration des cils	env. 20 minutes	15 €
Coloration des sourcils	env. 20 minutes	15 €
Coloration des cils et des sourcils	env. 20 minutes	28 €

DE BEAUX YEUX ÉCLATANTS AVEC TRAITEMENT COMPLET ET SOIN INTENSIF

Vos yeux brillent d'une nouvelle beauté. Vos sourcils sont d'abord façonnés puis colorés avec vos cils. Le massage doux d'un soin intensif complète le traitement du contour de vos yeux.

env. 45 minutes 45 €

FLOWER POWER

Soin régénérant du visage

Soyez ce que vous êtes. Ce traitement ultra-régénérant, riche en huile de rose, en huile de cynorrhodon, hydrolats de rose, un complexe Hyaluron Boost, le complexe innovant Icelife-Revital et des formules anti-âge hypoallergéniques exquises, est une invitation à un voyage de découverte entièrement naturel vers les plus belles versions de nous-mêmes. Votre peau est non seulement intensément soignée et énergisée, mais l'hydratation de la peau est également durablement, les irritations de la peau s'atténuent et le renouvellement cellulaire naturel est stimulé.

La peau est visiblement et sensiblement plus lisse, plus ferme et, grâce au et les effets boostants immédiats lui donnent un aspect jeune et rebondi. Le teint s'illumine d'un nouvel éclat, authentique et beau. Et ce, exclusivement grâce aux forces de la nature!

env. 50 minutes 95 €

BIENFAITS POUR LES MAINS ET LES PIEDS

Manucure classique sans vernis	env. 45 minutes	52 €
Supplément avec vernis*	env. 60 minutes	26 €
Pédicure classique sans vernis	env. 50 minutes	58 €
Supplément avec vernis*	env. 60 minutes	26 €

*Après la pose de vernis, vous êtes invitée à emporter le flacon de vernis chez vous en souvenir.

MANUCURE DELUXE SANS VERNIS

Les callosités sur les mains sont enlevées avec un peeling. Les ongles sont ensuite limés et les cuticules délicatement retirées. Les mains sont ensuite choyées avec un massage relaxant suivi d'un enveloppement.

env. 70 minutes 79 €

PÉDICURE DELUXE SANS VERNIS

Vos pieds sont soignés de manière optimale avec une pédicure classique. Un peeling enlève les callosités. Les ongles sont ensuite limés et les cuticules délicatement retirées. Vos pieds sont ensuite choyés avec un massage apaisant et un enveloppement intensif.

env. 70 minutes 79 €

SPÉCIAL HOMME

Manucure classique	env. 45 minutes	52 €
Pédicure classique	env. 50 minutes	58 €

Ne pas porter de lentilles pour les soins des yeux.
Manucure et pédicure pour ongles naturels uniquement.

10

EMOTION SPA

SOINS DU CORPS

La table de soin exclusive pour une expérience spéciale.

Les applications sont partiellement optimisées et intensifiées avec de la vapeur micro-fine qui ouvre les pores plus largement, permettant ainsi aux ingrédients actifs de pénétrer davantage et plus profondément.

Le soin par les couleurs associé offre également une expérience de bien-être particulière. Un concept de couleurs adaptées à vos besoins agit de manière positive sur votre humeur.

Celle-ci s'éclaircit, le stress s'évacue plus facilement, la fatigue disparaît, une relaxation profonde s'installe.

RÊVE DE MONTAGNE ALPINE

Plaisir pur avec des herbes alpines. Un peeling au miel stimule en douceur la circulation sanguine de la peau. Les cristaux de montagne fins garantissent une peau douce et soyeuse et la préparent pour l'enveloppement suivant.

Sous la vapeur chaude, l'enveloppement corporel aux herbes alpines et à l'épeautre a un effet régénérant et nourrissant. Pour finir, nous vous proposons un massage relaxant à l'huile végétale de la marque Alpine.

env. 80 minutes

96 €



EMOTION SPA 11

APRÈS SPORT ALPIN

Pure détente pour les muscles. Idéal après les activités sportives. Assure une relaxation musculaire bénéfique et prévient les douleurs musculaires. Après un gommage fin au miel, la peau est parfaitement préparée. L'enveloppement corporel à l'huile de marmotte, à la racine de gentiane et à l'huile de menthe poivrée, intensifié par l'utilisation de la vapeur chaude, détend les muscles.

Le massage corporel suivant est effectué avec un lait de massage naturel à l'arnica qui laisse une sensation de fraîcheur et d'apaisement.

env. 80 minutes

96 €

TERRE CHAUDE

Pour la préparation, un peeling revitalisant est appliqué. Celui-ci élimine les cellules mortes de la peau et permet au masque suivant d'agir en profondeur. Grâce à l'utilisation de vapeur chaude, l'effet est intensifié. Pendant ce temps, un massage relaxant de la tête est effectué. Votre corps est ensuite traité avec des huiles végétales.

env. 80 minutes

96 €

BIEN-ÊTRE POUR LA PEAU*

Un gommage au pin des Alpes retire les cellules mortes de la peau et la rend réceptive à l'enveloppement suivant, enrichit au choix de diverses huiles, telles que huile de pin des montagnes, huile de pin des Alpes ou huile de bergamote. La peau est intensément soignée et hydratée. Détente pure pour le corps et l'esprit.

env. 60 minutes

65 €

*L'application « Bien-être pour la peau » s'effectue sur la table Emotion SPA, mais sans utilisation de vapeur.

12

MASSAGES

RELAXANTS ET BIENFAISANTS

MASSAGE COMPLET DU CORPS

Grâce à des techniques d'étirement et de pétrissage, tout votre corps est massé intensément de la tête aux pieds. Vous sentez vos muscles se détendre et les tensions se libérer. Une sensation de bien-être général se répand et vous vous sentez à nouveau légère. Nos masseurs discuteront avec vous de l'intensité avec laquelle vous souhaitez ce traitement.

env. 60 minutes

86 €

MASSAGE PARTIEL DU CORPS

Pour les muscles des jambes ou du dos

env. 30 minutes

51 €

MASSAGE INTENSIF DE LA NUQUE ET DES ÉPAULES

env. 30 minutes

51 €

MASSAGE SPORT

Après le ski ou la randonnée, votre corps ne demande que de la détente et de la relaxation. Nous avons exactement ce qu'il vous faut. Ce massage du dos et des jambes à l'huile d'arnica complètera parfaitement une journée sportive.

ca. 50 Minuten

75 €

MASSAGES

13

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Détente pure de la tête aux pieds. Les pieds reflètent l'ensemble de notre corps. L'activation ciblée des 64 zones réflexes du pied améliore la circulation sanguine, élimine les blocages dans le flux d'énergie, active les cellules du corps et améliore la fonction des organes.

env. 50 minutes

69 €

MASSAGE INTENSIF DU DOS

Le massage intensif du dos commence par de longs effleurages. Le contact de grande surface permet de profiter d'une relaxation et d'une régénération profondes. Selon la localisation des contractures et des blocages, la progression se fait lentement dans les couches plus profondes des muscles du cou, du dos et des lombaires. L'effet de profondeur obtenu entraîne une augmentation du flux sanguin vers les tissus. Cette application stimule l'élimination des toxines. Une activation du flux d'énergie dans le dos, l'amélioration de la mobilité de la colonne vertébrale et de la tête et le relâchement des muscles sont également obtenus. Une sensation de chaleur et de confort traverse tout le dos.

env. 40 minutes

73 €

MASSAGE DÉTENTE À L'HUILE AROMATIQUE

Pour les jambes et le dos. Lumière douce, senteurs parfumées et huile de massage chaude - fermez les yeux et laissez-vous aller. Pétrissages, effleurages, étirements, nos massothérapeutes veillent avec beaucoup de sensibilité à ce que le massage relaxant avec des parfums de bien-être sélectionnés individuellement libère le corps et inspire l'esprit.

env. 50 minutes

79 €

RELAXATION PROFONDE PAR LA CHALEUR

La combinaison parfaite de la chaleur et du massage. Un enveloppement de tourbière chauffant pour la circulation sanguine des muscles du dos, ainsi qu'un massage relaxant des pieds ou du visage pendant que l'enveloppement agit, afin que l'esprit puisse lâcher prise et glisser vers une relaxation profonde. Et pour finir, un massage du dos.

env. 60 minutes

79 €



MASSAGE POUR ENFANTS

De 6 à 15 ans. Nos massages aident les enfants dans les phases souvent difficiles de la croissance. Ils ont un effet équilibrant et offrent une aide bienvenue dans la vie de tous les jours. Plus les enfants apprennent à se relaxer tôt, plus ils seront calmes et détendus. La pression de la performance et l'agitation de la vie quotidienne seront de moins en moins un problème.

env. 30 minutes

35 €

POUR LES FUTURES MAMANS

Un massage relaxant est particulièrement bénéfique pendant la grossesse, contre les maux de dos et les jambes lourdes. Les tensions sont relâchées et la circulation sanguine stimulée. Ce massage est effectué individuellement après consultation avec le thérapeute, en fonction de l'évolution de la grossesse et du bien-être.

env. 30 minutes

51 €

MASSAGE DE LA TÊTE ET DU VISAGE

Ce massage extrêmement relaxant et intensif stimule la circulation sanguine dans toute la tête et détend les muscles du visage. Une source d'énergie merveilleusement apaisante, en particulier pour les personnes ayant beaucoup de responsabilités dans leur vie quotidienne.

env. 30 minutes

47 €

DRAINAGE LYMPHATIQUE INDIVIDUEL

Avec ce traitement, le gonflement du visage, des bras et des jambes est soulagé grâce à des mouvements spéciaux de la main. Des mouvements circulaires et doux assurent la libération du liquide accumulé dans les tissus et la stimulation du drainage lymphatique. Le système lymphatique joue un rôle important dans le corps en tant que système de transport et pour le système immunitaire. Des gonflements se forment en cas de congestion. Ceux-ci peuvent être libérés par un traitement doux à la surface de la peau.

VISAGE BRAS OU JAMBES

env. 30 minutes

51 €

env. 50 minutes

79 €

MASSAGE MIX

La combinaison idéale d'un massage intensif du dos et de réflexologie plantaire.

env. 50 minutes

75 €

MASSAGE DES FASCIAS

Les contractures ou tensions des fascias (tissu conjonctif) sont libérées par une pression ciblée des mains. Les douleurs et restrictions de mobilité dans les articulations, le cou, les épaules et le dos peuvent être atténuées (le massage des fascias est effectué sans huile).

TÊTE-COU-ÉPAULES-VISAGE

env. 50 minutes

81 €

JAMBES AVEC ENVELOPPEMENT REFROIDISSANT À L'ARNICA

env. 50 minutes

89 €

HAUT DU CORPS (DOS, BRAS, VENTRE, POITRINE) AVEC ENVELOPPEMENT DÉTOX DU FOIE

env. 50 minutes

89 €

Important : Veuillez NE PAS aller au sauna avant ce soin et ne pas appliquer de crème.

**SOIN BOUGIE D'OREILLE**

La bougie d'oreille est un remède naturel pour la régulation de la pression qui a été essayé et testé à plusieurs reprises par les peuples primitifs. Ce traitement apporte non seulement une sensation libératrice pour la tête et les oreilles, mais soulage également les troubles dans la région des sinus, les troubles circulatoires, les rhumes et congestion lymphatique dans la région du cou et du cou. Nous utilisons un produit artisanal de qualité selon la méthode des indiens Hopi.

env. 40 minutes

49 €

LOMI LOMI

Lors de ce massage, non seulement les doigts sont utilisés comme outils, mais aussi les avant-bras, les coudes et les paumes. Les mouvements sont similaires aux 4 éléments (eau, feu, vent et terre). Les blocages sont libérés de manière miraculeuse avec des mouvements de massage et de secousse longs et larges. Mobilisation articulaire, beaucoup d'huile, mouvements fluides.

env. 70 minutes

118 €

**MASSAGE COMPLET DU CORPS
AUX PIERRES CHAUDES**

La pierre chaude est une méthode de massage complète qui favorise la circulation sanguine de manière agréable, soulage les tensions musculaires et soutient le flux lymphatique. La chaleur appliquée sur le corps assure l'équilibre physique et psychologique, active les propres sources d'énergie du corps et augmente le bien-être. Sous forme de thermothérapie, les pierres de lave chaudes peuvent transférer leur chaleur aux muscles avant le massage proprement dit.

ca. 60 Minuten

96 €

LE POUVOIR DE GUÉRISON DES HERBES

AVEC SOINS KURLAND

RELAXATION PROFONDE DU CORPS COMPLET AVEC TAMPONS AUX HERBES

Selon la théorie des 4 éléments avec de la vapeur chaude en continu et des herbes parfumées. Un bain de pieds et un massage des pieds donnent le ton du traitement. Vous pourrez ensuite vous détendre et profiter de votre massage corporel complet avec des tampons aux herbes et des huiles spécialement adaptés à votre type. La chaleur favorise la circulation sanguine et détend les tissus. La vapeur ouvre les pores et accélère l'absorption des huiles de soin de la peau et des ingrédients naturels à base d'herbes. Le massage doux libère également les blocages ; très relaxant et anti-stress.

env. 70 minutes

129 €

MASSAGE DU VISAGE AVEC TAMPONS AUX HERBES

Avec de la vapeur chaude en continu et des herbes parfumées. Après un bref nettoyage, les canaux lymphatiques du visage sont ouverts en activant les points de pression et un sérum riche en vitamines est massé. Le massage est réalisé avec des actifs adaptés au type de peau (rose, lavande, herbes alpines, pomme). Stimule la circulation, le métabolisme, calme ou rafraîchit (en fonction des tampons utilisés). Ce soin laisse une sensation agréable et une peau visiblement plus lisse et plus fraîche sur le visage et le décolleté.

env. 40 minutes

75 €

MASSAGE DU CORPS AVEC TAMPONS AUX HERBES

Massage avec tampons aux herbes chauffés en continu à la vapeur. Un massage extraordinaire pour détendre les muscles. Les tampons aux herbes tempérés de manière homogène soulagent les tensions, renforcent le système immunitaire et stimulent le flux lymphatique. C'est aussi un bon soin pour la peau.

SOIN COMPLET DU CORPS

env. 60 minutes

95 €

SOIN PARTIEL DU CORPS (dos ou jambes)

env. 30 minutes

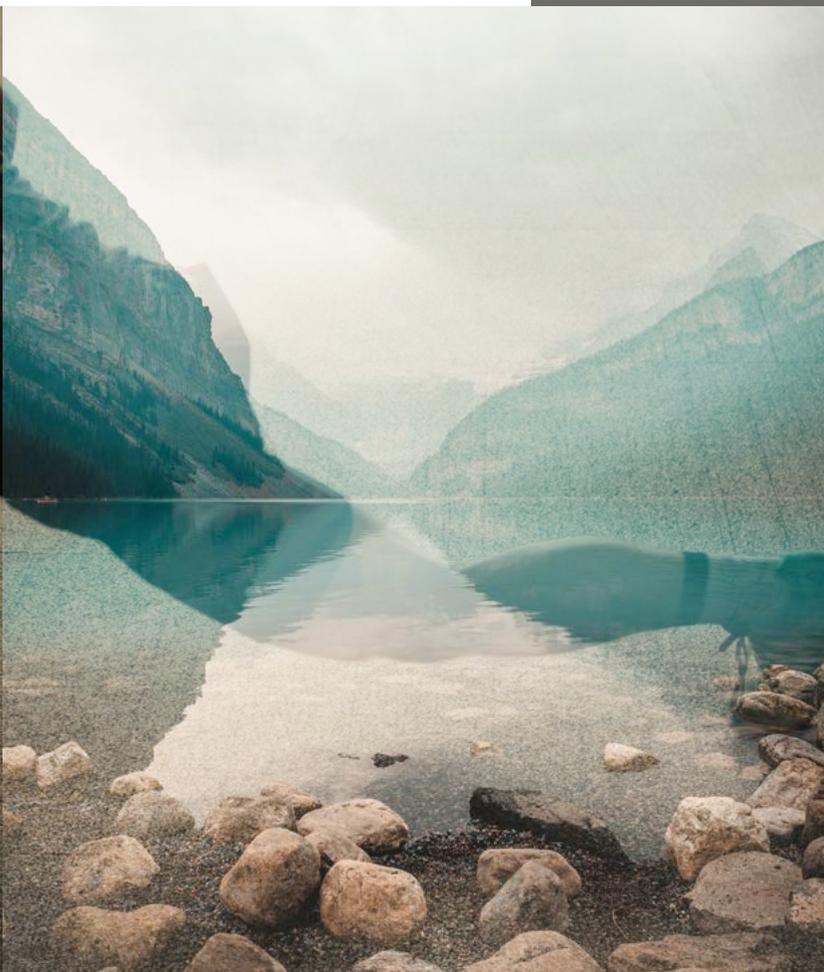
57 €

MASSAGE MODERNE AVEC DES TAMPONS AUX HERBES CHAUFFÉS EN CONTINU À LA VAPEUR

La combinaison de la chaleur, de la vapeur, d'applications de tampons et du massage offre une expérience de relaxation extraordinaire qui surpasse de loin les massages conventionnels. Contrairement aux massages par tampons conventionnels, la température et le contact agréable avec la peau sont maintenus en permanence avec ce traitement. Alors que la chaleur des tampons aux herbes favorise la circulation sanguine et détend les tissus, la vapeur ouvre les pores et accélère l'absorption des huiles de soin de la peau et des ingrédients naturels à base d'herbes. Le massage doux soulage également les muscles tendus. L'appareil Permanent Contour® spécialement développé et breveté offre une expérience de relaxation unique.

VITALIS FIT

L'espace VITALIS FIT est le parfait complément à notre programme bien-être et beauté pour harmoniser le corps et l'esprit. Des équipements ultramodernes et des installations spéciales sont à votre disposition dans les espaces Force alpine, Endurance alpine et dans notre salle de sport couverte pour votre programme de remise en forme personnel. L'espace VITALIS FIT est ouvert tous les jours de 07h00 à 20h00.



– FORCE ALPINE

Bougez plus ! Dans notre espace Force alpine, vous pouvez vous entraîner en fonction de votre force et de votre condition physique. Différents appareils de musculation modernes sont disponibles pour vous aider à atteindre vos objectifs. Profitez de la combinaison parfaite d'entraînement et de bien-être dans notre VITALIS FIT.

– ENDURANCE ALPINE

L'entraînement d'endurance augmente la résistance de votre corps, vos performances physiques et votre bien-être. Une meilleure endurance signifie aussi une meilleure santé car le système cardiovasculaire est particulièrement optimisé. Dans l'espace Endurance, vous trouverez des conditions optimales pour votre entraînement : tapis de course, stepper, vélo et ergomètre.

– CENTRE DE MISE EN FORME NATURE

Notre hôtel Alpenhof se situe au milieu d'un paradis naturel et au meilleur emplacement pour toutes les activités sportives. 365 jours de ski et de sports d'hiver, de randonnée, de marche, d'escalade, d'excursions en montagne, etc. Nos guides de randonnée et de ski vous indiqueront les plus beaux itinéraires de toute la région.

– SALLE DE SPORT INTÉRIEURE

Salle de sport de 160 m² ! Pour le basketball, le volleyball, la danse, le yoga, la méditation, etc.





Gabi & Klaus Dengg
Hintertux 750, 6293 Tux, Austria
Tél. +43 / 5287 / 8550 | Fax +43 / 5287 / 8550-99 | info@alpenhof.at

www.alpenhof.at

Mentions légales : Responsable du contenu : Hôtel Alpenhof KG – Klaus Dengg.
Concept : www.oberhauser-consulting.at. © 2023; Photos: Hotel Alpenhof, Michael Huber, Daniel Zangerl, Rupert Muehlbacher.
Sous réserve de modifications, de fautes d'impression et d'erreurs typographiques malgré un contrôle minutieux.