

# MENU DE BIEN-ÊTRE

## DIRECTIVES SPA

Le Spa est situé au 1er étage.

### Réservations

Pour toute réservation ou information sur les soins, les retraites, les produits ou les bons cadeaux, vous pouvez contacter la réception, consulter notre site Internet ou contacter directement le Spa  
Tel : + 41 (0)27 472 20 00 - Email : [hotel@lsda.ch](mailto:hotel@lsda.ch)

### Heures d'ouverture du spa 7/7

Traitements : De 9h à 19h

Piscine intérieure et extérieure, sauna, hammam et fitness : 7h-20h

### Code vestimentaire

**Pour les clients de l'hôtel** : nous vous conseillons d'utiliser les peignoirs et pantoufles fournis dans vos chambres.

**Pour la clientèle extérieure** : nous mettons à votre disposition un peignoir, des pantoufles, une serviette et un casier.

Nous demandons à nos hôtes de porter un maillot de bain dans toutes les zones du spa.

### Environnement

Le Spa est un lieu de tranquillité, de régénération et de détente. Veuillez respecter l'intimité et la paix des autres invités. Nous vous invitons à ne pas fumer, ni utiliser vos smartphones dans l'enceinte du spa.

### Âge requis

Les soins sont réservés aux personnes de plus de 18 ans ; en dessous de cet âge, la personne doit être accompagnée d'un adulte. Nous offrons des traitements spécifiques pour les enfants de 3 à 12 ans.

### Politique du Spa

Nous nous efforçons de vous donner le meilleur de nous-mêmes afin de vous faire profiter pleinement de votre expérience durant votre visite.

Nous adhérons à certaines politiques pour votre propre bénéfice et créons une relation harmonieuse dans un environnement où nos thérapeutes se concentrent sur vos besoins. Nous savons que vous vivrez une agréable expérience en notre compagnie, car nous cherchons à atteindre chacune de vos attentes !

### Arrivée

Nous vous suggérons d'arriver 10 minutes avant votre traitement.

Vous pouvez préparer votre peau en faisant une séance de Hammam avant votre soin.

En cas de retard, votre temps sera limité, réduisant l'efficacité et le plaisir du traitement; nous essaierons d'accommoder votre rendez-vous complet, à condition que le rendez-vous suivant n'en soit pas affecté. Le service que vous avez demandé sera entièrement chargé. En cas de non-arrivée, le prix total du traitement sera facturé.

# Exclusivités Shiva®Ananda

Sur rendez-vous seulement, avec Maître Anand M. Kambli

## “Nadatmakam Jagat” L'univers entier est Vibration

### 🕉️ Consultation individuelle avec Maître Anand M. Kambli :

Une analyse complète de votre système énergétique, de votre état de santé émotionnelle, mentale et physique, vous aidera à clarifier les obstacles qui vous empêchent d'améliorer votre santé, ses raisons et remèdes.

**\*Pour les clients de l'hôtel et les clients externes**

### 🕉️ Maître Kambli 2'500 ans de tradition d'une thérapie antique :

Cette technique unique, pratiquée uniquement par Maître Kambli, combine les enseignements de ses Maîtres pour guérir les tissus morts, restaurer la fonction des organes et travailler dans un niveau profond cérébral, des vertèbres, et des tissus nerveux tout en équilibrant la moelle épinière.

**\*Pour les clients de l'hôtel et les clients externes**

### 🕉️ Retraites santé ShivaAnanda :

Une expérience unique pour vous ramener à l'équilibre. En lien avec des années d'alimentation inadéquate, de douleurs chroniques, d'insomnie, de problèmes digestifs, tous vos déséquilibres émotionnels et physiques seront traités dans cette expérience exclusive guidée par Maître Anand M. Kambli.

Choisissez entre 3 ou 5 jours de retraite. - Consultez nos dates annuelles à la réception ou sur notre site Web.

### 🕉️ Ananda Méditation:

Petits groupes (de 5 à 10 personnes) : soyez guidés dans cette simple Tradition Himalayenne de Méditation par Maître Kambli, pour toutes les personnes avec ou sans expérience. Apprenez à méditer pour mener une vie paisible, équilibrée dans votre esprit, votre corps et vos émotions.



# Nos marques exclusives

Pour le bienfait de votre corps et de votre esprit

## ShivaAnanda®

Tradition himalayenne  
Par Maître Anand M. Kampli

**ShivaAnanda®** a été créé par Maître Kampli afin de transmettre le savoir des Maîtres de l'Himalaya au monde. Basé sur l'art ancien de la guérison, transmis de Maître à Disciples. Enracinés dans les traditions les plus anciennes du continent indien et dans l'héritage de connaissances individuelles de Maître à Disciple qu'il a reçu, nos produits sont conçus pour guérir votre corps, apaiser vos émotions et libérer votre esprit.

**Chez ShivaAnanda®**, la nature et le cycle des plantes, des fleurs, des racines, des feuilles et leur processus de croissance sont les piliers de nos créations.

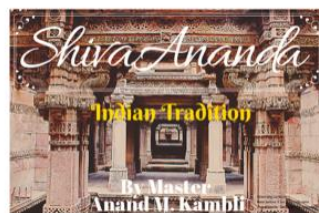
Nous offrons notre gratitude à Mère Nature pour son pouvoir de guérison et pour les services qu'elle nous rend.

## Biologique Recherche

La méthodologie de **Biologique Recherche** a acquis une réputation d'efficacité exceptionnelle grâce à son approche clinique. L'approche globale des soins de la peau, qui voit la peau comme étant directement liée à tous les autres organes du corps et à l'expertise du Docteur Philippe Allouche.

## Nougatine

**Nougatine Paris** a réussi à lier Soins et Divertissement en utilisant Chocodélice ou Sensidouce ; votre enfant alliera douceur de la peau et plaisir des bonbons sucrés ! Nous avons adapté nos produits de soins pour qu'ils soient à leur goût et à leurs envies et pour qu'ils prennent plaisir à prendre soin de leur peau.



**NOUGATINE**  
PARIS

# ShivaAnanda® Thérapies Santé

## Kizhi aux herbes

Massage aux herbes pour réduire l'inflammation des articulations et des nerfs, douleurs dorsales et cervicales principalement ; réduit la fatigue & les raideurs musculaires. Bénéfique pour la polyarthrite rhumatoïde.

**60 MIN CHF 190.-**

**90MIN CHF 260.-**

## ShivaAnanda® Dos sans douleur

Nettoyage en profondeur de l'épiderme dorsale, et fort travail de dénouement des principaux muscles dorsaux en complément d'une huile spécifiquement créée pour les nerfs, les vertèbres et la région de la nuque.

**45 MIN CHF 130.-**

## Esprit paisible

Massage des épaules, du cou et de la tête avec des huiles chaudes thérapeutiques. Vous apporte le sérénité et un sommeil paisible, réduit le stress, les migraines, aide au développement capillaire et détend les yeux fatigués.

**30 MIN CHF 90.-**

## Jambes légères - \*1

Retrouvez la force de vos jambes avec ce massage combinant différentes techniques & formules à base de plantes afin d'améliorer la circulation sanguine, réduire l'inflammation des genoux. Idéal après le ski, le vélo et les sensations de décalage horaire.

**45 MIN CHF 130.-**

## Voyage en Inde

Un soin complet pour le corps, le visage et la tête, qui vous ramènera à un rythme naturel, rétablira votre sommeil, et balancera votre système digestif. Laissez vous dorloter de la tête aux pieds avec ce rituel où tous vos sens seront activés par le pouvoir des herbes parfumées.

**120 MIN CHF 420.-**

## Le bain Prana - \*2

Immergez-vous dans notre bain balneo suite à un massage indien complet, relaxez-vous dans l'eau aromatisé d'herbes médicinales vous permettant de déstresser votre corps tout en flottant dans ce bain chaud unique.

**30 MIN CHF 60.-**

## ShivaAnanda® Gommage au sel rose - \*3

Ce gommage au sel de l'Himalaya, riche en minéraux thérapeutiques, est parfait pour une détoxification de votre corps.

Enrichit du pouvoir de guérison et de l'effet lissant du sel rose de l'Himalaya.

Sentez la pureté de votre corps et restaurez votre paix intérieure.

Suivi d'un massage à l'huile de noix de coco pure pour nourrir et rafraîchir la peau.

**60 MIN CHF 160.-**

## ShivaAnanda® Gommage rajeunissant - \*3

Mélange d'herbes indiennes pour améliorer la circulation sanguine, détoxifier votre système lymphatique et nettoyer les peaux mortes. Tonifie et stimule le métabolisme.

**30MIN CHF 90.-**

## ShivaAnanda® Cure pour la peau

Massage thérapeutique à base de poudre de plantes, stimulant le système circulatoire. Nettoie la peau, brûle les graisses accumulées et atténue l'effet peau d'orange.

**60 MIN CHF 160.-**

**Ajout 1 : Bain de Prana**

**Ajout 2 & 3 : Tout choix de massage du corps**

# Soins Classiques Pour Le Corps

## **Massage du corps « Abhyanga »** 60MIN CHF 180.-    90MIN CHF 230.-

Ce massage est effectué avec des huiles chaudes médicinales, choisies en fonction de vos besoins, de votre douleur et de vos ressentis. La circulation sanguine et lymphatique est activée, en même temps, vous aurez un profond sentiment de confort et de sérénité.

## **Massage relaxant** 30MIN CHF 85.-    60MIN CHF 150.-

Un massage relaxant avec ShivaAnanda®. Huiles essentielles de fleurs indiennes pour se détendre et augmenter son bien-être. 90MIN CHF 190.-

## **Massage sportif** 30MIN CHF 90.-    60MIN CHF 160.-

Ce massage classique comprend la stimulation des groupes musculaires, effleurage, pétrissage et manipulation articulaire. C'est le traitement idéal avant et après les activités sportives.

## **Réflexologie plantaire** 60MIN CHF 130.-

Réflexologie ou thérapie ciblée améliorant le fonctionnement des organes et des tissus et revitalisant l'ensemble du corps.

## **Réflexologie plantaire Thaïlandaise** 60MIN CHF 135.-

La réflexologie thaïlandaise ouvre les canaux énergétiques (Thaï Sen), améliore la circulation sanguine, renforce le système immunitaire, réduit le stress et améliore le sommeil.

## **Nuad Boran - Massage thaïlandais** 60MIN CHF 160.-    90MIN CHF 190.-

Réveillez le corps et l'esprit avec ce soin énergisant. Combiner les techniques de massage thaïlandais, Avec des mouvements d'étirement doux. Praticué sur le sol.

## **Pierre chaude** 60MIN CHF 175.-

Le massage aux pierres chaudes est idéal pour traiter les tensions musculaires et les douleurs dorsales, après le sport, l'exercice ou pour améliorer le bien-être général.

## **Drainage lymphatique** 60MIN CHF 120.-    90MIN CHF 155.-

Une technique spécifique légère et fluide stimulant le système lymphatique pour drainer les fluides toxiques, Renforcer les capacités d'auto-guérison de l'organisme en améliorant le système immunitaire.

# Soins Pré & post natal

## Massage de grossesse

60MIN CHF 160.-

Ideal durant la grossesse

est un merveilleux choix complémentaire pour les soins prénatals.

Réduit le stress et favorise le bien-être général.

Huile spécifique développée par ShivaAnanda® pour la grossesse

Utilisé pour soulager les maux de dos, les raideurs de la nuque, les crampes aux jambes, maux de tête et œdème (ou inflammation).

## Rétablissement de grossesse

60MIN CHF 160.-

90MIN CHF 190.-

Tonifie la peau, réduit les vergetures, stimule l'énergie, renforce votre système musculaire.



# Le coin des enfants

- 3 à 12 ans -

## ShivaAnanda® Enfants en pleine croissance

30min CHF 70.-

Massage doux à l'huile médicinale pour améliorer la structure osseuse et la croissance musculaire chez les enfants. 6 à 13 ans.

## Délicieux soin du visage

45min CHF 95.-

Nettoyage du visage à la barbe à papa goût Chantimousse,

Masque crème au chocolat nourrissant.

Suivi d'un massage doux avec la crème SENSIDOUCE à la vanille et à la fraise.

et l'hydratation des lèvres avec le rouge à lèvres caramel Bisous.

## Des ongles de fée : Manucure pour nos jeunes princesses

30min CHF 35.-

Massage des mains à la crème Rêve d'Ange au miel et à la vanille, lime à ongles et vernis à ongles pour de belles et douces mains.



# Soins du visage

## Par ShivaAnanda®

### **Soin du visage Kaya**

**60 MIN CHF 190.-**

Nettoyez, hydratez et rajeunissez votre peau avec ce traitement.  
à base d'un masque aux herbes indiennes, suivi d'un massage du visage à l'huile d'amande dorée indienne.  
Parfait pour les peaux sèches et fatiguées. Ravive l'éclat de votre épiderme,  
Détend les yeux et régénère le contour des yeux, massage du cou et du cuir chevelu inclus.

### **Soin du visage Or**

**60 MIN CHF 190.-**

Un traitement facial pour nettoyer vos pores en profondeur,  
stimuler la circulation sanguine et redonner de l'éclat à votre peau  
avec une touche finale de pure poudre de bois de santal.  
Suivi d'un massage du visage revitalisant. Comprend un massage du cou et du cuir chevelu.

## Biologique Recherche®

### **Soin Oxygénant VIP O2**

**45min CHF 120.-**

Avec sa formule unique qui fait l'originalité de Biologique Recherche, la Lotion P50 visage est la clé de ce rituel oxygénant et défatigant. Son application par pressions légères permet une micro-exfoliation en douceur. Après cette phase d'initialisation, la peau est prête à recevoir le Masque Oxygénant VIP O2 posé sur le visage, le cou et le décolleté accompagné de massage déliant. Un temps de bien-être et de relaxation, au féminin ou au masculin, pour oxygéner l'épiderme, détendre les traits et retrouver une mine resplendissante

### **Soin Restructurant et Lissant**

**60min CHF 195.-**

Un soin reconditionnant et liftant immédiat pour les Instants de Peau© fins, sensibles, réactifs ou marqués par le temps. Votre peau est désaltérée, lissée et tonique Le traitement s'articule autour de trois mouvements : lissage, modelage et pulsation.

### **Traitement de restauration lipidique**

**45min CHF 125.-**

Pour les peaux© qui sont très pauvres en lipides et très déshydratés.  
Soin du visage ultra-hydratant, reconstituant lipidique, protecteur et réparateur.  
Répare, restructure et régénère visiblement l'épiderme.

### **Soin Cryo 3R**

**75min CHF 250.-**

Idéal pour les peaux matures ou fragilisées, ce soin rajeunissant utilise des Cryo-Sticks qui permettent la diffusion de froid sur tout le visage. Ces derniers permettent de renouveler, régénérer et réparer la peau. Des ingrédients très actifs possédant un fort pouvoir liftant, laisse la peau visiblement douce, raffermie et éclatante..

# Body Treatment

## Biologique Recherche®

### **Cure d'amincissement Booster avec Gant**

**90min CHF 175.-**

Un soin minceur associé aux bienfaits de l'aromathérapie.  
Améliore visiblement l'apparence de la cellulite, réduit l'effet'peau d'orange',  
Active le drainage et la circulation sanguine et laisse la peau plus tonique,  
plus lisse et plus ferme au toucher. Combiné avec des techniques de massage stimulantes  
et des produits spécifiques, nous pouvons cibler différents problèmes tels que :  
Cellulite, accumulation d'eau, manque de fermeté et accumulation de graisse.



# Package Deals

<b><u>ShivaAnanda® Detox</u></b>	210min	CHF 425.-
ShivaAnanda Exfoliant au sel rose de l'Himalaya		
Détoxification à base de plantes Kizhi		
ShivaAnanda Cure pour la peau		
<b><u>Grossesse paisible</u></b> Préparation idéale pour toutes les futures mamans.	195min	CHF 295.-
ShivaAnanda Massage de grossesse		
Soin du visage doré		
Manucure classique avec vernis à ongles		
<b><u>Recharger et rafraîchir</u></b>	240min	CHF 490.-
Un voyage en Inde		
Manucure classique		
Pédicure classique		
<b><u>ShivaAnanda®</u></b>	210min	CHF 425.-
ShivaAnanda® Dos sans douleur		
Détoxification à base de plantes Kizhi		

## Salon de beauté

### Manicure-Pédicure

<b>Manicure classique</b>	60min	CHF 80.-
Liage, Cuticules, Peeling, Massage des mains		
<b>*Ajout d'un masque, sérum, paraffine.</b>	90min	CHF 120.-
<b>Pedicure Classique</b>	60min	CHF 80.-
Limage des ongles, Cuticules, Peeling, Massage des pieds		
<b>*Ajout d'un masque, sérum, paraffine.</b>	90min	CHF 120.-
<b>En plus</b>		
Nettoyage par trempage du gel de lustrage	15min	CHF 10.-
Vernis à ongles	30min	CHF 20.-
Vernis à Ongles en Gel / Vernis à Ongles Français	30min	CHF 30.-
Teinture des cils et sourcils	30min	CHF 55.-

### Épilation à la cire (dépilève)

Lèvre supérieure* et menton*.	15min	CHF 30.-
Oreilles-nez/sourcils	15min	CHF 30.-
Demi-jambes	30min	CHF 70.-
Jambes entière	60min	CHF 110.-
Bikini classique*	30min	CHF 50.-
Bikini Brésilien*	30min	CHF 70.-
Bikini Total*	45min	CHF 90.-
Poitrine / Dos.	45min	CHF 90.-
Aisselles	15min	CHF 30.-
Complet - bras	45min	CHF 90.-
Demi - Bras	30min	CHF 70.-

**\*Uniquement pour les femmes**