

C'est ici au cœur des Alpes, après un voyage de plus de quinze ans au travers de roches granitiques, de galets et de sables fins, que l'eau d'evian® se purifie et s'enrichit en minéraux essentiels jusqu'à l'équilibre parfait. Enveloppée par deux couches d'argile de moraine que des glaciers millénaires ont déposées là, il y a 30 000 ans, elle est ainsi protégée de toute pollution.

Le Spa Quatre Terres vous invite à découvrir ses parcours de soins directement inspirés de ce processus naturel. Purifiants et minéralisants, ils sont conçus comme une suite de lents voyages au cœur de la matière dont votre corps revient détoxiné, vivifié, ressourcé.

À base de quatre éléments extrêmement purs comme les argiles, les pierres précieuses, les cristaux, les huiles riches en oligo-

éléments, les soins agissent en profondeur. Leur action est démultipliée par la vertu de gestes ancestraux amérindiens, tibétains et chinois appliqués par les mains expertes de nos thérapeutes.

Massage énergie chinois Tui-Na, modelage du visage avec des pierres semi-précieuses, réflexologie plantaire au bâton de cristal, que vos attentes concernent la détente, la beauté, la minceur, la ré-énergisation ou le sport, vous trouverez toujours un parcours de soin qui vous fera vivre un voyage inédit vers vous-même.

Le Spa Quatre Terres a sélectionné les argiles de La Phyto dont la variété permet une personnalisation optimale des soins, ainsi que les produits de la marque Gemology contenant des minéraux et des oligo-éléments essentiels à la jeunesse de notre peau.

A photograph of a spa treatment room. The background wall is covered in a mosaic of dark, irregular stones. In the foreground, a massage table is covered with a white sheet. On the table, there are two brown pillows with tassels and a small, round, purple glass bottle with a stopper, resting on a folded light-colored towel.

Les Origines

## LE SOIN SIGNATURE

### Soin complet du corps « Quatre Terres »

1h30 | 170 €

Ce soin vous invite dans un parcours purifiant et re-minéralisant qui associe des mouvements lents, profonds, à des minéraux tels que l'argile, les pierres de basalte, la boue volcanique et les cristaux de sel.

*Régénère la peau, procure une véritable sensation de lâcher prise pour une sérénité absolue.*

A close-up photograph of two decorative pillows on a spa bed. One is a long, ribbed, dark brown pillow, and the other is a square, textured, light brown pillow. They are set against a wall with a pebble-like mosaic pattern.

Les Origines

## SOINS COMPLETS

*De la tête aux pieds...*

### Bien-être des Cimes

1h45 min | 168 €

Exfoliation de la peau avec le gommage perle de nacre, puis modelage du corps aux huiles minérales et du visage à la crème d'Opale.

*Régénère et adoucit la peau, détend les muscles, illumine le teint.*

### Soin détoxinant

1h45 min | 168 €

Exfoliation du corps et visage, masque du visage à l'argile puis modelage drainant du corps avec une crème minérale.

*Chasse les toxines, oxygène la peau, régularise la circulation sanguine, adoucit et hydrate la peau.*

A photograph showing a person's back being massaged. The person is lying face down on a massage table. A therapist's hands are visible, one holding a purple massage ball and the other resting on the back. The background is a bright window with sheer curtains.

LA MINÉRALITÉ DE L'EAU

Origins

## Les Massages



### RELAXANTS

*Procurer une sensation de lâcher prise.*

#### Massage douceur aux argiles de couleur de saison

55 min | 120 €

Massage du corps avec différentes argiles de couleur sélectionnées selon les saisons chinoises.

*Purifie la peau et crée une sensation d'harmonisation.*

#### Massage Minéral personnalisé

20 min | 58 € ou 50 min | 90 € ou 1h15 | 130 €

Massage avec une huile bio décontractante ou une crème minérale.

*Détend et hydrate le corps.*

#### Massage de Cristal

1h15 | 130 €

Massage réalisé avec des pierres semi-précieuses.

*Apaise l'esprit, régule et véhicule l'énergie du corps.*

#### Massage aux Pierres chaudes

50 min | 105 € ou 1h15 | 130 €

Massage tout en douceur alternant mains et pierres chaudes pour détendre les muscles.

*Relaxe, harmonise les flux énergétiques.*



## Les Massages

### RÉPARATEURS

*Soulager et dénouer les tensions accumulées dans différentes zones du corps.*

#### Massage de traditions chinoises aux argiles chaudes

1h20 | 140 €

Massage drainant et détoxinant qui stimule les points d'énergie et certains méridiens.

*Purifie et rééquilibre les points d'énergie.*

#### Massage Volcan Péruvien et Frisson Arctique

50 min | 105 € ou 1h15 | 130 €

Massage aux pierres volcaniques chaudes puis aux pierres de granit froides.

*Double effet : détente par les pierres chaudes et stimulation de la circulation sanguine par les pierres froides pour un effet jambes légères.*

#### Massage aux Joya

50 min | 105 € ou 75mn | 130 €

Massage réalisé avec une pierre personnalisée en glissant progressivement sur les muscles tendus.

*Dénoue les tensions, détend les muscles.*

### TONIFIANTS

*Optimiser votre forme et vos performances.*

#### Massage Énergie

1h15 | 135 €

Inspiré du massage chinois Tui-Na, ses mouvements en percussions et vibrations associent l'argile aux pierres chaudes.

*Dénoue les tensions et revitalise.*

#### Massage Sportif

50 min | 95 € ou 1h15 min | 130 €

En échauffement ou en récupération, massage personnalisé selon les besoins de chacun et le sport pratiqué. Massage complet profond, très appuyé par des pressions, frictions et étirements.

*Soulage les zones douloureuses ou fragilisées.*

#### Massage aux pochons de cristaux

50mn | 105 €

Tonifiant et énergisant ce massage est réalisé avec des pochons de cristaux adaptés aux différentes zones du corps.

*Stimule, énergise, tonifie et vivifie.*

## Les Massages



### LES PIEDS

*Issue de la médecine traditionnelle chinoise, la réflexologie est fondée sur l'idée que chaque organe est représenté par une zone précise sous la plante des pieds.*

*Les massages plantaires vont donc solliciter les points énergétiques nécessaires.*

#### Réflexologie plantaire au kaolin

45 min | 90 €

Massage par pression sur les zones réflexes de la plante des pieds avec une argile blanche.

*Purifie, soulage les organes et parties sensibles.*

#### Réflexologie plantaire aux argiles de couleur équilibrantes

1h15 | 115 €

Massage des zones réflexes des pieds avec des argiles de couleur sélectionnées en fonction des organes, chaque couleur étant déterminée selon son influence sur un organe précis.

*Rééquilibre les organes déficients ; le stress et les tensions s'effacent.*

#### Réflexologie plantaire au bâton de cristal

45 min | 90 €

Massage de la plante des pieds avec un cristal personnalisé.

*Rééquilibre les points énergétiques.*



LES MATIÈRES PRÉCIEUSES

## Les Massages

A close-up photograph showing a person's foot being massaged. A hand is holding a white golf ball against the sole of the foot. The background is softly blurred, showing another person's hand.

### POUR LES GOLFEURS

#### On the Green

20 min | 65 €

Modelage des pieds dédié aux golfeurs, utilisant des argiles et des balles de golf.

*Détend et détoxine les pieds.*

#### Terre de Swing

40 min | 95 €

Modelage personnalisé du dos et jambes dédié aux golfeurs, utilisant des argiles et des balles de golf.

*Purifie et dénoue les tensions musculaires.*



L'ÉQUILIBRE PARFAIT



## Les Soins de Beauté pour le Visage

### PURETÉ

#### Terre de couleur

45 min | 85€

Modelage visage et cuir chevelu aux argiles adaptées à chaque type de peau et cheveux.

*Purifie la peau, rééquilibre, détend les traits et nourrit les cheveux.*

### ÉQUILIBRE

*Les soins du visage personnalisés*

#### Le classique

50 min | 95 €

Soin du visage comprenant un nettoyage de peau, un doux massage réalisé avec des pierres de quartz rose, l'application d'un masque et d'une crème minérale adaptés à votre type de peau.

*En fonction de votre type de peau, ce soin hydrate, protège, matifie, purifie.*



Facial Beauty Treatments

## Les Soins de Beauté pour le Visage

### L'Écrin

1h | 115 €

Soin du visage personnalisé en prévention anti-âge pour dévoiler la finesse du grain et détendre les traits par son massage aux pierres semi-précieuses.

*Ce soin personnalisé prévient des ridules, protège et nourrit l'épiderme.*

## JEUNESSE

### Soin Jeunesse Diamant

1h15 | 145 €

L'indomptable « Diamant » vous dévoile ses vertus anti-âges. Unis à la fleur de Noël et à l'orchidée, la pierre éternelle nous livre ses précieux secrets de soin.

Conseillé pour tous types de peaux.

*Le visage s'illumine : les ridules, rides profondes et d'expression s'estompent.*

### Soin Lissant Lapis Lazuli

1h15 | 135 €

Dédié aux peaux sensibles, ce soin anti-âge au Lapis Lazuli apaise la peau des tiraillements provoqués par les écarts de températures et la pollution.

*Les rides sont réduites, la peau est apaisée et le teint est uniformisé.*

### Soin Éclat Jaspe Rouge

1h15 | 135 €

Ce soin anti-âge pour peaux mixtes, hydrate tout en douceur et redonne élasticité à votre épiderme grâce aux actions du jaspe rouge.

*Un réel coup d'éclat souligne l'ovale de votre visage, les traits sont lissés.*

### Soin Tonifiant Jade

1h15 | 135 €

Idéal pour les peaux sèches, ce soin tonique anti-oxydant régénère l'épiderme et rajeunit votre peau grâce à l'action combinée du jade, de la pivoine et du cranberry.

*Une peau repulpée, raffermie et hydratée en profondeur.*



## Les Soins de Beauté pour le Visage

### SOINS AU MASCULIN

#### Soin Jade

55 min | 105 €

L'action régénérante du Jade et les vertus anti-stress du Péridot sont vos alliés anti-oxydants pour réveiller votre peau.

*Estompe les signes de fatigue, hydrate et dynamise votre peau.*

#### Soin Jaspe Rouge

55 min | 105 €

Pour en finir avec la « grise mine », ce soin associe le Jaspe rouge qui redonne son élasticité à la peau ainsi que le Péridot, qui, combiné à la châtaigne et la noisette booste les cellules pour un remarquable coup d'éclat.

*Redonne élasticité et éclat à la peau.*

LA RICHESSE DES OLIGO-ÉLÉMENTS

GEMOLOGY  
Crème au Saphir  
Crème Peaux Sensibles / Sensitive Skin Cream  
50ml NET WT 1.7 FL OZ

## Les Soins de Beauté pour le Corps



## LES PURIFIANTS

### Gommage complet

55 min | 90 €

Gommage relaxant corps et visage à la perle de nacre puis application d'une crème de massage adaptée à votre type de peau (Péridot, Saphir, Rubis).

*Purifie, détend et affine le grain de peau.*

### Gommage corps

45 min | 75 €

Gommage délicat Éclat de Citrine, boue volcanique et pépin de mangue, puis application d'une crème minérale.

*Procure une sensation de pureté et de douceur.*

### Gommage aux sels et minéraux

45 min | 65 €

Alliance de sels et des pierres semi-précieuses sous forme de crème hydratante adaptée à votre type de peau (Péridot, Saphir, Rubis).

*Apaise, purifie, raffermi ou rajeunit.*

### Soin Volcan Rotorua

55 min | 95 €

Exfoliation aux sels minéraux puis enveloppement minéralisant à la terre de volcan de Nouvelle-Zélande.

*Purifie et reminéralise.*



## Les Soins de Beauté pour le Corps

### LES DRAINANTS

#### Soin Jambes légères

50 min | 105 €

Gommage, modelage drainant avec enveloppement, bol au kansu des pieds.

*Stimule la circulation sanguine et lymphatique pour une sensation de légèreté.*

#### Modelage drainant complet

50 min | 95 €

Modelage doux basé sur des pressions lentes et régulières sur le circuit lymphatique avec un effet désinfiltrant et décongestionnant.

*Stimule la circulation lymphatique pour un effet détoxinant.*

#### Litho-Drainage

50 min | 105 €

Modelage drainant actif associant l'utilisation de cristaux de quartz et de howlite avec une huile drainante.

*Rééquilibre la circulation lymphatique.*

### LES AMINCISSANTS

*En complément de ces soins, Michel Mottet, notre Chef cuisinier a sélectionné pour vous des menus légers et équilibrés pour vous accompagner dans votre programme minceur.*

#### Modelage Amincissant

40 min | 90 €

Modelage tonique alternant technique du palper-rouler et pétrissages profonds.

*Redynamise efficacement les tissus, diminue l'aspect peau d'orange.*

#### Soin Complet Silhouette

1h15 | 145 €

Associé à un gommage circulatoire, modelage amincissant et enveloppement d'argile pour favoriser le drainage et la détoxination.

*Détoxine, stimule, tonifie, raffermi.*

## Les Soins de Beauté pour le Corps



## MANUCURE ET BEAUTÉ DES PIEDS

### Soin beauté minéral des mains ou des pieds

50 min | 68 € | ou 1h20 | 125 € \*

\* 50 min : comprend limage et mise en beauté de l'ongle

\* 1h20 : complété par un gommage minéral, masque Gemology et massage.

Supplément pose vernis 20 €

Limage et pose vernis 35 €

## EPILATIONS

Épilation 1/2 jambes 35 €

Épilation jambes complètes 50 €

Épilation aisselles ou maillot 25 €

Épilation bras 35 €

Épilation sourcils ou lèvres 15 €

Épilation torse ou dos 45 €



L'ONCTUOSITÉ DES HUILES

Un Heureux Évènement...



*Le Spa Quatre Terres a mis au point des soins personnalisés pour les futures mamans et pour les bébés de 4 mois à 2 ans. Une spécialiste a suivi une formation spécifique pour assurer ces prestations de qualité.*

(Il est préférable de réserver plusieurs jours à l'avance.)

#### **Massage Future Maman** ( à partir de 3 mois de grossesse )

50 min | 95 € ou 1h15 | 125 €

Adapté à chaque femme selon ses besoins ; massage prénatal pour la maman et le bébé.

*Soulage la fatigue, active la circulation sanguine et favorise la détente.*

#### **Massage Jeune Maman**

50 min | 95 € ou 1h15 | 125 €

Un pur moment de bonheur pour toutes les femmes qui viennent d'accoucher.

*Permet une élimination progressive des tensions nerveuses, assouplit et tonifie les muscles, évacue les toxines, redonne élasticité à la peau et affine la silhouette.*

#### **Massage Bébé**

30 à 45 min | 75 €

Une initiation-découverte pour apprendre aux parents à masser leur bébé avec l'aide d'une experte. Démonstration du portage en écharpe pour favoriser le corps à corps avec son bébé.

*Favorise le contact et l'échange par le toucher, suscite l'éveil du tout-petit et l'aide à se détendre et ainsi favoriser le sommeil si important pour sa croissance.*

A Happy Event...



Les Sélections

## LES SÉLECTIONS « QUATRE TERRES »

### Gemme en duo...

170 € par pers.

*Le Spa Quatre Terres dispose d'une cabine double, idéale pour partager un moment de détente à deux.*

Massage relaxant aux huiles minérales chaudes (50 min),  
Soin du visage « Le classique » (50 min).

### Pierre de Lune - pour les futures mamans

260 €

*4 soins sélectionnés pour la beauté et le bien-être des futures mamans, à savourer à partir de trois mois de grossesse.*

Gommage Éclat de citrine à la mangue (45 min),  
Soin du visage « Le Classique » (50 min),  
Soin Beauté minéral des mains ou des pieds (50 min),  
Massage Future Maman (50 min).



The « Quatre Terres » Selection

## Les Sélections

### Douceur de Perle - pour les enfants jusqu'à 12 ans

Les enfants sont accompagnés de leur parent durant la séance.

*Pratiqué en Orient depuis des millénaires, le massage chez l'enfant a de nombreuses vertus. Rituel sensoriel et temps d'échange ludique, il permet de libérer ses tensions, améliorer sa digestion ou favoriser son sommeil.*

Modelage au galet de quartz rose 20 min | 45 €

Modelage des pieds 15 min | 40 €

### Pur Diamant - pour les adolescents de 13 à 17 ans

*A un âge où l'image de soi est en pleine construction, deux programmes dédiés aux adolescents pour les aider à se sentir bien dans leur peau.*

#### Le Sancy - pour elle

160 €

Soin du visage « Le classique » (50 min),

Massage du dos aux pierres chaudes (20 min),

Manucure ou beauté des pieds (45 min).

#### Le Diamant Bleu - pour lui

150 €

Soin du visage « Le classique » (50 min),

Massage relaxant aux huiles chaudes (25 min),

Modelage des pieds au kaolin (15 min).

LA PURETÉ DES CRISTAUX

The « Quatre Terres » Selection



## Les Expériences Minérales

*Ces expériences ont été conçues pour vous procurer la sensation de suivre le parcours de l'eau d'evian® au travers des roches alpines qui la purifient et l'enrichissent et ainsi vous procurer une véritable sensation de pureté, de ressourcement et de lâcher prise.*

## UNE JOURNÉE MINÉRALE

### Ressource Volcanique

4 soins sur une journée | 195 €

Gommage minéral (20 min),  
Enveloppement à la terre du volcan Rotorua (20 min),  
Massage du dos aux pierres chaudes (25 min),  
Modelage des pieds au kaolin (20 min).

### Equilibre Perle de Cristal

4 soins sur une journée | 250 €

Gommage perle de nacre (20 min),  
Massage visage et cuir chevelu aux argiles (45 min),  
Réflexologie plantaire au bâton de cristal (45 min),  
Massage minéral relaxant personnalisé à l'huile chaude (45 min).

## Les Expériences Minérales

### Énergie Pure

3 soins sur une journée | 250 €

Massage chinois aux argiles de couleur de saison (1h20),

Soin du visage « Le classique » (50 min),

Réflexologie au bâton de cristal (45 min).

### Minéral Intense

40 min | 110 € ou 1h10 | 145 €

Un combiné associant un gommage minéral au choix  
et un massage minéral relaxant personnalisé (20 ou 50 min).

## UN PARCOURS MINÉRAL

### Retour aux sources

4 soins sur 2 jours | 310 €

Jour 1 : Gommage minéral (45 min),  
Massage visage et cuir chevelu aux argiles (45 min).

Jour 2 : Massage corps Volcan Péruvien et Frisson Arctique (50 min),  
Soin du visage « Le classique » (50 min).

### Écrin précieux

7 soins sur 4 jours | 540 €

Jour 1 : Gommage corps éclat de citrine à la mangue (20 min),  
Massage minéral relaxant personnalisé (50 min).

Jour 2 : Enveloppement à la terre volcanique (20 min),  
Réflexologie plantaire au kaolin (45 min).

Jour 3 : Massage douceur aux argiles de couleur (55 min),  
Soin du visage « Le classique » (55 min),

Jour 4 : Massage chaleur aux pierres de basalte (50 min).

### Performance Sportif

10 soins sur 4 à 5 jours | 635 €

Jour 1 : Entretien d'évaluation des besoins (20 min),  
Gommage du corps minéral (20 min),  
Enveloppement à la terre du volcan Rotorua de Nouvelle-Zélande (20 min),  
Massage minéral relaxant personnalisé aux huiles chaudes (40 min).

Jour 2 : Massage sportif de préparation (20 min),  
Massage « On the Green » (20 min).

Jour 3 : Enveloppement aux argiles de couleur selon la saison (30 min),  
Massage sportif de récupération (50 min).

Jour 4 : Massage du visage et du cuir chevelu (20 min),  
Réflexologie plantaire au kaolin (45 min).

Jour 5 : Massage aux pochons de cristaux (50 min).



## Les Expériences Minérales

### Objectif « Taillefine »

11 soins sur 6 jours | 960 €

**Jour 1 :** Entretien d'évaluation des besoins et des objectifs (15 min),  
Soin complet silhouette (1h15).

**Jour 2 :** Réflexologie plantaire au kaolin (45 min),  
Soin complet silhouette (1h00).

**Jour 3 :** Modelage drainant (50 min),  
Massage de traditions chinoises aux argiles chaudes (1h00).

**Jour 4 :** Massage amincissant (40 min),  
Enveloppement personnalisé selon les besoins diagnostiqués (20 min).

**Jour 5 :** Soin complet silhouette (1h00),  
Modelage drainant (50 min).

**Jour 6 :** Litho-drainage localisé (50 min),  
Massage aux Joya (50 min).



LA DOUCEUR DES ARGILES

Merci de signaler toute modification de réservation 12 h à l'avance. Tout soin non annulé dans un délai de 12h sera intégralement facturé.  
Pour des raisons d'organisation, en cas de retard, le temps de prestation sera réduit en proportion.

Nos massages sont des soins de bien-être et de relaxation, non thérapeutiques et non médicalisés.  
Nous vous demanderons de nous informer de tout problème de santé ou contre indications (allergie, blessure, opérations récentes...)