

ME HOLISTIC SPA

TARIFS 2025

SOIN DU VISAGE

ANALYSE DE LA PEAU

25 min € 39

La base parfaite pour des soins holistiques de la peau
Avec notre nouvel analyseur de peau, nous vous proposons :

- une mesure de l'hydratation de la peau
- un enregistrement de la teneur en graisse de la peau et des cheveux
- une analyse des pores
- une mesure des cellules sèches de l'épiderme /de la kératinisation de celui-ci
- une mesure de l'élasticité de la peau (âge biologique de la peau)
- une mesure de la pigmentation de la peau (mélanine) et des rougeurs (érythème).

Nous étudions chaque partie de la peau grâce à une analyse assistée par ordinateur. La caméra affiche, avec des images de couleur, toutes les anomalies – et donc les écarts par rapport à une peau saine et belle. Nous adaptons de manière optimale à ces résultats tous les concepts de traitement et de soins pour la peau.

SOIN DU VISAGE INTENSIF

80 min € 161

Avec nettoyage, peeling, vapozone, nettoyage en profondeur, Epilation des sourcils, massage du visage classique et masque. Le traitement final comprend un concentré exclusif d'ingrédients actifs, qui accentue particulièrement l'éclat de la peau.

SOIN DU VISAGE SPÉCIAL

50 min € 105

Avec nettoyage, peeling, drainage lymphatique bio-énergétique et vapozone. Un traitement spécial pour les peaux sensibles, stressées et fatiguées. Avec nettoyage, peeling, drainage lymphatique du cou. Le sérum aux agents actifs contient un booster cosmétique qui apaise et réduit les cicatrices. Un masque alginate ainsi qu'un dernier soin complètent ce traitement „balance“.

SOIN DU VISAGE WELL AGE INTENSE

50 min € 125

Le soin du visage Well Age intense est un soin intensif et raffermissant pour un teint plus ferme et lumineux. Ce soin débute par un gommage de la peau avec un nettoyant doux adapté à votre type de peau; une ampoule de vitamine C est appliquée, ensuite, à l'aide d'un Feather Touch, une méthode de thérapie sans aiguilles. Ce soin se termine avec un masque hydratant et raffermissant – laissant la peau rafraîchie et éclatante.

SOINS DU VISAGE CLEAN

50 min € 105

Le soin du visage Clean est un traitement nourrissant et purifiant qui se concentre sur le nettoyage en profondeur et le maintien d'un teint clair. Il comprend un nettoyage, une exfoliation, un nettoyage en profondeur, un masque et un soin de finition.

TEINT ÉCLATANT ET TRAITEMENT AUX ULTRASONS POUR LE VISAGE

50 min € 130

Ce traitement alliant drainage lymphatique bioénergétique et ultrasons améliore en profondeur la structure des tissus. Il favorise le métabolisme des cellules, stimule la circulation lymphatique et sanguine, intensifie la pénétration des principes actifs, facilite le nettoyage en profondeur et lisse la peau.

MAQUILLAGES – CONSEILS ET ASTUCES

50 min € 84

Le maquillage est redéfini par l'ajout de nouveaux produits exclusifs de Jane Iredale. Découvrez comment votre peau paraît uniforme et fraîche grâce à ce maquillage. Ressentez la légèreté soyeuse des minéraux. Avec des conseils et astuces pour un maquillage parfait à la maison.

ONDE DE CILS ET COLORATION

50 min € 78

Un seul traitement de rehaussement des cils donne à vos cils une apparence plus longue pendant 6 à 8 semaines et vous offre un regard spectaculaire avec un effet WOW.

SOIN DU VISAGE

GLOW TO GO

15 - 25 min À partir de € 22

- Analyse de la peau
- Soins du visage express
- Soins du visage éclat
- Soins du visage Well-Aging
- Manucure rafraîchissante
- Mettez de la couleur sur vos ongles
- Maquillage rapide
- Regard lumineux
- Regard lumineux suprême
- Teinture des cils
- Teinture des sourcils

SERVICE BEAUTÉ

25 min À partir de € 43

- Teinture des sourcils
- Teinture et mise en forme des sourcils
- Mise en forme des sourcils
- Teinture des cils
- Teinture des cils et des sourcils
- Teinture des cils et des sourcils avec mise en forme des sourcils
- Épilation visage/joues/menton
- Épilation de la lèvre supérieure
- Épilation du maillot
- Épilation des aisselles
- Épilation des jambes jusqu'aux genoux
- Épilation du torse ou du dos

JETPEEL TRAITEMENT

Aussi naturel que l'air et l'eau – sans contact, sans aiguilles et profondément efficace. JetPeel rajeunit votre peau en un rien de temps. Ce système innovant de rajeunissement cutané utilise une technologie issue de l'aérospatiale et représente l'un des traitements dermo-cosmétiques les plus avancés au monde. Des sérums hautement efficaces sont introduits en douceur dans la peau à l'aide de micro-buses projetant à environ 720 km/h. Le résultat est immédiatement visible, sans sensibilité au soleil ni aux intempéries, et convient même aux peaux sensibles.

| | | |
|---------------------------|-----------|-------|
| Soins du visage classique | 50 min | € 232 |
| | 3 séances | € 642 |
| Soins du visage purifiant | 50 min | € 189 |
| Visage, cou et décolleté | 80 min | € 343 |
| | 3 séances | € 985 |

MICRONEEDLING

Le microneedling (avec radiofréquence) est un traitement minimalement invasif. Il stimule la régénération cellulaire et la cicatrisation, améliorant visiblement l'apparence des tissus. Un effet durable est visible après environ 2 jours. En tant que traitement non invasif, il est également proposé sous forme de radiofréquence. Cette technique chauffe les tissus et stimule la formation de nouvelles fibres de collagène et d'élastine, raffermissant ainsi la peau et réduisant la profondeur des rides.

| | | |
|---|--------|-------|
| Visage avec microneedling | 50 min | € 250 |
| Visage avec microneedling et radiofréquence | 80 min | € 349 |
| Visage avec radiofréquence | 50 min | € 180 |

MAINS & PIEDS

MANUCURE SPA

Avec un peeling des mains, un bain de mains, un limage, un polissage, un soin et l'application d'une crème nourrissante, ce traitement devient une expérience luxueuse pour vos mains.

| | | |
|-----------------|--------|-------|
| | 50 min | € 84 |
| avec gommage | 55 min | € 92 |
| French manucure | 70 min | € 112 |

MANUCURE AVEC VERNIS GEL

75 min € 116

Cette alternative douce aux ongles artificiels dure entre 10 et 14 jours. Un vernis spécial durci sous UV empêche l'écaillage, les ongles restent brillants et l'ongle naturel est renforcé. (Sans design ni extension d'ongles)

PÉDICURE SPA

Ce soin va bien au-delà d'une simple pédicure. Un bain de pieds aux herbes chaudes et un peeling préparent idéalement la peau. Grâce à un soin médical, vos pieds sont mis en forme et une crème nourrissante leur confère une douceur veloutée.

| | | |
|--------------|--------|-------|
| | 50 min | € 84 |
| avec gommage | 55 min | € 92 |
| avec gommage | 55 min | € 112 |

PÉDICURE AVEC VERNIS GEL

75 min € 116

PEAU & CORPS

GOMMAGE BIEN-ÊTRE

50 min € 97

Un peeling aux extraits de plantes qui nettoie la peau en profondeur, favorise sa régénération et lui donne un éclat plus lumineux, plus clair et plus éclatant. Pour sublimer la peau, un soin intensif est appliqué par de légers effleurages.

GOMMAGE CORPOREL AU SEL MARIN ET HUILES PRÉCIEUSES

25 min € 55

À la fois stimulant et revitalisant, ce soin laisse la peau douce et soyeuse grâce à l'utilisation d'huiles riches.

ENVELOPPEMENT BIEN-ÊTRE AVEC GOMMAGE CORPOREL

50 min € 97

Un soin nourrissant qui adoucit la peau. Idéal pour hydrater les peaux extrêmement sèches.

ENVELOPPEMENT RÉCUPÉRATION

50 min € 97

Un enveloppement intensif pour soulager les muscles tendus et les articulations douloureuses. Il active la circulation sanguine, apaise les douleurs et possède des propriétés anti-inflammatoires.

ENVELOPPEMENT CORPOREL DÉTOX

50 min € 97

Le fango, au parfum alpin agréable, stimule les processus de détoxification et procure un effet revitalisant et fortifiant. Une expérience de soin intense et authentique.

ENVELOPPEMENT JAMBES LÉGÈRES

50 min € 91

Un enveloppement revitalisant pour les jambes lourdes et fatiguées, idéal après une activité physique. Une combinaison d'huiles essentielles et d'une technique d'enveloppement spécifique aide à détoxifier les tissus.

EMS BODY FORMING

50 min € 61

Détendez-vous confortablement sur une chaise longue pendant que l'appareil EMS travaille pour vous. Grâce à une stimulation électrique intense, cette méthode renforce les jambes et les fessiers tout en luttant efficacement contre la cellulite.

SOIN CORPOREL ANTI-CELLULITE

80 min € 149

Un traitement innovant et efficace contre la cellulite. Des techniques de massage uniques associées à des produits naturels performants réduisent visiblement les signes de la cellulite. Ce soin comprend un gommage corporel, un traitement stimulant par ventouses et un massage anticellulite adapté, accompagné de bols chantants.

PROGRAMME ANTI-CELLULITE

Prix du forfait
2 jours € 428

- 1 gommage au sel alcalin (25 min)
- 1 traitement anticellulite avec enveloppement du foie (80 min)
- 1 traitement par radiofréquence (50 min)
- 1 enveloppement corporel détox avec fango alpin (50 min)

PROGRAMME ANTI-CELLULITE INTENSIF

Prix du forfait
4 jours € 546

- 1 gommage au sel alcalin (25 min)
- 1 enveloppement corporel détox avec fango alpin (50 min)
- 1 traitement anticellulite avec enveloppement du foie (80 min)
- 1 soin spécial des abdominaux (50 min)
- 1 traitement par radiofréquence (50 min)

THÉRAPIES

| | | | | |
|--|--------|-------|--------|-------|
| MASSAGE PERSONNALISÉ | 50 min | € 109 | 80 min | € 158 |
| MASSAGE PARTIEL   | | | 25 min | € 57 |
| MASSAGE DU CORPS ENTIER  | 50 min | € 109 | 80 min | € 158 |
| MASSAGE À L'HUILE AROMATIQUE   | | | 50 min | € 105 |
| MASSAGE RÉFLEXOLOGIQUE   | | | 50 min | € 98 |
| MASSAGE DE LA TÊTE ET DU VISAGE   | | | 25 min | € 56 |
| DRAINAGE LYMPHATIQUE  | | | 50 min | € 98 |
| DRAINAGE LYMPHATIQUE TÊTE ET VISAGE  | | | 25 min | € 57 |
| MASSAGE SPÉCIAL NUQUE   | 25 min | € 57 | 50 min | € 98 |
| PHYSIOTHÉRAPIE | | | 25 min | € 69 |
| | | | 45 min | € 133 |
| TRAITEMENT INTENSIF DU DOS   | | | 50 min | € 98 |
| Des produits naturels efficaces et un massage modulé avec bols chantants, rouleaux chauds et ventouses libèrent les tensions des muscles du dos et améliorent la dynamique de la colonne vertébrale. | | | | |
| MASSAGE ABDOMINAL   | | | 50 min | € 98 |
| La région abdominale est décongestionnée. L'objectif de ce massage est de stimuler légèrement la zone abdominale, favorisant ainsi la digestion. Il a un effet relaxant et stimulant pour le métabolisme. Les douleurs chroniques du bas du dos peuvent être atténuées. | | | | |
| TRAITEMENT SPÉCIAL DES PIEDS   | | | 50 min | € 98 |
| Un traitement libérant les tensions, combinant mobilisation, acupression et un massage apaisant des pieds et des mollets, favorisant ainsi la relaxation générale. | | | | |
| KOBIDO - MASSAGE LIFTING DU VISAGE   | | | 50 min | € 104 |
| Un massage liftant facial japonais intensif, utilisant des techniques de pincements et de travail sur les fascias pour soulager les tensions et les adhérences. Favorise, entre autres, la réduction des rides, soulage les migraines, les maux de tête dus aux tensions et le bruxisme. Pour un effet optimal, nous recommandons 2 à 3 séances. | | | | |
| TRAITEMENT CRANIO-SACRAL   | | | 50 min | € 110 |
| Cette approche alternative consiste principalement en une application de pressions légères sur la tête et le sacrum. L'utilisation douce et rythmique des mains agit comme une thérapie d'oscillation et de résonance appliquée à la tête, à la colonne vertébrale et au bassin, favorisant l'autocorrection, l'équilibre du stress et les processus naturels d'autoguérison du corps. | | | | |
| MASSAGE PAR ACUPUNCTURE  | | | 50 min | € 109 |
| Le flux énergétique du corps est régulé à l'aide d'une tige métallique. Ce massage est efficace pour le traitement des cicatrices et le soin énergétique des douleurs dorsales ou articulaires. | | | | |
| PANTAI LUAR  | | | 50 min | € 136 |
| Pour préparer ce massage aux tampons de fruits chauds et à l'huile, vous profitez d'abord d'une onction bienfaisante du corps entier avec une huile sélectionnée. Conformément à une ancienne tradition, des tampons de fruits fraîchement préparés sont appliqués. Ce massage procure une sensation de relaxation profonde et de régénération complète. | | | | |

THERAPIES

DORN&BREUSS \mathcal{M}

50 min € 109

La thérapie Dorn & Breuss combine deux techniques. La méthode Dorn, qui corrige les désalignements de la colonne vertébrale et des articulations par des ajustements manuels et le massage Breuss, un massage relaxant du dos qui favorise la régénération des disques intervertébraux. Elle est principalement utilisée pour soulager les douleurs du dos et des articulations.

LOMI LOMI NUI $\delta \mathcal{M}$

90 min € 198
Deux mains € 337
Quatre mains

Ce massage hawaïen ancestral utilise des mouvements fluides, des étirements doux et une mobilisation précise pour procurer une sensation unique de bien-être. L'huile chaude, les essences parfumées et les sons hawaïens en font une expérience impressionnante. Ce rituel sacré aide à lâcher prise et apporte une énergie précieuse au corps.

LA THÉRAPIE LA STONE $\delta \mathcal{A}$

70 min € 161

Un massage fascinant avec des pierres chaudes et froides.

MASSAGE AUX BOLS CHANTANTS $\delta \mathcal{A}$

50 min € 104

Le corps est doucement plongé dans un état de repos profond. Ce lâcher-prise constitue la base nécessaire pour revitaliser et renforcer les capacités d'autoguérison du corps.

MASSAGE POUR FEMMES ENCEINTES $\delta \text{~~~~}$

25 min € 57
50 min € 98

Un traitement personnalisé, au cours duquel nos thérapeutes spécialisés se concentrent sur la grossesse et les besoins spécifiques de la future maman. Uniquement possible à partir de la 13e semaine de grossesse.

TRAITEMENT AUX BOUGIES AURICULAIRES $\delta \mathcal{A}$

50 min € 101

Suivi d'un drainage lymphatique de la tête et du visage. Relaxation pour la tête et la zone des oreilles.

SHIATSU \mathcal{M}

50 min € 109

Par la pression, la mobilisation et l'étirement, cette technique active les pouvoirs naturels d'autoguérison du corps et favorise la décongestion.

THAI YOGA MASSAGE $\mathcal{M} \mathcal{A}$

75 min € 144

Ce massage combine des mouvements passifs avec un entraînement mental à la relaxation. L'accent est mis sur l'amélioration de la flexibilité grâce à des techniques de massage profondes et des exercices de yoga. Un traitement global et en profondeur.

TAPING MÉDICAL $\mathcal{M} \mathcal{A}$

25 min € 55

Une méthode douce pour traiter les douleurs, les blocages et les déformations posturales. Des bandes flexibles sont appliquées directement sur la peau, améliorant ainsi la circulation sanguine et lymphatique.



FORFAITS

BALANCE ALPINE 1000+ JOURNÉES ÉNERGISANTES

Prix du forfait
2 jours € 278

🌊 🌿 ⚓

- 1 soin du visage Balance Alpine « Vital Energy basique » (50 min)
- 1 massage du corps entier Balance Alpine (50 min)
- 1 manucure avec vernis (55 min)

SENSATION ALPINE 🌊 🌿 ⚓

Prix du forfait
2-3 jours € 374

- 1 pédicure spa (50 min)
- 1 soin du visage Balance Alpine « Vital Energy plus » (80 min)
- 1 enveloppement bien-être avec gommage corporel (50 min)
- 1 massage partiel individuel (25 min)

NOTRE CONSEIL

ÉVASION EN DUO

2 nuits € 633

3 nuits € 698

2 ou 3 nuits avec la demi-pension SCHWARZ incluse

- Chocolats fins & une bouteille de Champagne (0,375 l)
- Une table romantique au restaurant le premier soir
- Expérience spa privé

RITUELS

SOIN « ME TIME »

Prix du forfait
105 min € 208

Il est temps de vous offrir un rituel de bien-être exclusif. Ce rituel ME Sense est une cérémonie pour le corps et l'esprit qui sublime votre éclat et votre beauté naturelle. Vous vous sentirez choyé, pris en charge et revigoré.

- Exfoliation complète du corps et enveloppement bien-être
- Nettoyage du visage | Exfoliation | Concentré d'actifs
- Massage relaxant du visage
- Masque nourrissant
- Soins final

SPA PRIVÉ

Prix du forfait par
personne
120 min € 191

Notre expérience de spa privé est conçue pour 2 à 4 personnes. Vous pouvez louer en exclusivité cet espace spa luxueux pour 2 heures et profiter d'un moment de paix, de relaxation et de bien-être dans une ambiance unique. L'utilisation de notre spa privé est également possible pour les familles avec enfants.

- Spa de 40 m²
- Bio-sauna (55°C)
- Salon de thé



CHEVEUX

BASIC

| | XS | S | M | L |
|---|------|------|------|------|
| COUPE ANTI-FOURCHES Coupe, sans lavage | € 19 | € 38 | | |
| COUPE À LA TONDEUSE | € 19 | € 38 | | |
| COUPE & GO Consultation, lavage, coupe | | € 38 | € 56 | € 75 |
| COUPE & STYLING Consultation, lavage, coupe, brushing et coiffage | | € 38 | € 56 | € 75 |
| LAVAGE & STYLING Consultation, lavage, brushing et coiffage | | € 38 | € 56 | € 75 |

AUTRES PRESTATIONS

| | XS | S | M | L |
|---|--------|--------|---------|------|
| STYLING & BOUCLES Lissage, boucles | € 19 | € 38 | € 56 | € 75 |
| STYLING Tresses, chignons | € 19 | € 38 | € 56 | € 75 |
| COLORATION Consultation, coloration des racines | | € 62 | € 69 | € 75 |
| COLORATION & ÉGALISATION DES LONGUEURS | | € 81 | € 86 | € 92 |
| TONER INTENSIF Coloration semi-permanente | | € 52 | € 60 | € 72 |
| MÈCHES Techniques de mèches sommet / tête entière | ≥ € 45 | ≥ € 67 | ≥ € 102 | |
| GLOSSING Rafrâichissement de couleur | | € 51 | € 56 | € 62 |

SOINS SPÉCIAUX

| | | | | |
|--|--|--|--|------|
| PEELING Peeling du cuir chevelu, lavage, soin après-traitement | | | | € 34 |
| SOINS CAPILLAIRES INTENSIFS Soin en 2 phases | | | | € 18 |
| MASQUE | | | | € 16 |
| APRÈS-SHAMPOOING | | | | € 10 |

KIDS

| | | | | |
|--------------|------|------|------|--|
| COUPE ENFANT | € 19 | € 38 | € 56 | |
|--------------|------|------|------|--|



TRAITEMENTS ALPINS

BALANCE ALPINE 1000+ INDIVIDUEL

80 min € 143

THÉRAPIE MYOFASCIALE

L'application innovante « MOVEMENT FASCINATION » fait partie de la méthode Balance Alpine 1000+, basée sur les dernières avancées en sciences du sport et du mouvement. En combinant la thérapie myofasciale avec d'autres techniques spécifiques, cette approche permet de libérer les tensions et les adhérences des muscles et des structures tissulaires. Les bienfaits incluent Libération des blocages et meilleure mobilité articulaire, soulagement du système musculo-squelettique, Récupération musculaire accélérée, une sensation corporelle légère, détendue et plus performante. Cette application est idéale pour :

- Personnes sportives et actives
- Réduction du stress
- Amélioration de la posture
- Régulation du stress au niveau physique et psychologique
- Problèmes liés aux activités sédentaires
- Soutien ciblé dans un entraînement de réhabilitation

MASSAGE BALANCE ALPINE 1000+ HARMONIE

50 min € 98

Le traitement commence par une analyse personnalisée de vos besoins selon la méthode Balance Alpine 1000+. Le massage est ainsi hautement individualisé pour répondre précisément à vos attentes.

SOIN DU VISAGE VITAL POWER BASIC

50 min € 105

Ce soin du visage classique offre un soin de base holistique pour une peau saine et éclatante. L'application commence par un nettoyage en douceur, suivi d'un gommage. Après un massage facial classique, un masque est appliqué. Le soin final comprend un concentré exclusif d'ingrédients actifs qui renforce particulièrement l'éclat de la peau.

SOIN DU VISAGE VITAL POWER PLUS

80 min € 161

Ce soin du visage classique offre un soin de base holistique pour une peau saine et lumineuse. Le traitement commence par un nettoyage doux, suivi d'un gommage et d'un nettoyage en profondeur. Après un éventuel remodelage des sourcils et un massage facial classique, un masque est appliqué. Le soin final comprend un concentré exclusif d'ingrédients actifs pour une peau éclatante.

SPA ENFANTS COSMÉTIQUE

PREMIER SOIN BEAUTÉ VISAGE

Nettoyage, gommage, masque, soin final et massage des mains

Jusqu'à 12 ans 25 min € 50

KIDS VERNIS À ONGLES

Jusqu'à 12 ans 25 min € 28

MANUCURE | Soins des mains et des ongles

Jusqu'à 12 ans 25 min € 28

PREMIERS CONSEILS MAQUILLAGE | Consultation

Jusqu'à 12 ans 25 min € 49

SPÉCIAL ADO

Nettoyage, gommage, extraction, massage, masque, soin final

12-15 ans 80 min € 149

JUST CLEAN

Nettoyage, gommage, extraction, masque, soin final

12-15 ans 50 min € 96

MASSAGE

KIDS SHIATSU

Jusqu'à 15 ans 25 min € 52

KIDS MASSAGE

Jusqu'à 15 ans 25 min € 52

Jusqu'à 15 ans 50 min € 92

 rafraîchit et détend  détoxifie et revitalise  nettoie et apaise  ancre et recentre

CONSEIL D'EXPERT

CRYOTHÉRAPIE

TRAITEMENT PAR CRYOTHÉRAPIE

La cryothérapie est une méthode non invasive, douce et très efficace. La différence de température entre le corps et la chambre froide permet un refroidissement instantané, stimulant ainsi de nombreuses fonctions corporelles.

| | |
|-----------------------|-------|
| Séance individuelle | € 48 |
| Forfait de 5 séances | € 195 |
| Forfait de 10 séances | € 390 |

uVIDA | ANALYSE MÉTABOLIQUE

uVIDA ANALYSE AU REPOS

Mesure le rapport oxygène / dioxyde de carbone en quelques minutes afin d'évaluer l'état métabolique. Fournit des données précises sur le métabolisme de base, l'utilisation des graisses et des glucides, la dépense calorique et le niveau de stress.

| | |
|-------------------------------|-------|
| uVIDA Analyse au repos 25 min | € 98 |
| uVIDA Analyse active 50 min | € 180 |

UVIDA ANALYSE EN ACTIVITÉ

Utilise un test d'effort progressif pour déterminer les zones de fréquence cardiaque optimales en vue d'un entraînement efficace. Permet d'élaborer des plans de remise en forme personnalisés.



ANALYSES . CHECKS

MESURE INBODY

25 min € 66

Grâce à la dernière analyse bio-impédance à 8 points, nous mesurons avec une précision maximale votre composition corporelle actuelle. Nous analysons séparément la masse musculaire et la masse grasseuse de chaque bras, du tronc et des jambes. Vous identifiez ainsi vos déséquilibres, forces et déficits actuels. Nous vous fournissons des informations détaillées sur votre état de forme actuel ainsi que des recommandations personnalisées pour optimiser votre poids et votre condition physique. Un entretien individuel vous apportera des conseils pratiques pour atteindre rapidement vos objectifs de santé et de forme.

BASIC CHECK

€ 130

- Analyse bio-impédance InBody (25 min)
- Analyse métabolique au repos uVida (25 min)
- 3 mois d'accès premium à l'application

COMBI CHECK

€ 220

- Analyse métabolique au repos uVida (25 min)
- Analyse métabolique en activité uVida (50 min)
- 3 mois d'accès premium à l'application

CARDIO CHECK

€ 310

- Analyse bio-impédance InBody (25 min)
- Analyse métabolique au repos uVida (25 min)
- Analyse métabolique en activité uVida (50 min)
- Entraînement personnel (25 min)
- 3 mois d'accès premium à l'application

MOVEMENT CHECK

€ 235

- Analyse bio-impédance InBody (25 min)
- Analyse métabolique au repos uVida (25 min)
- Analyse du mouvement (50 min)
- Entraînement personnel (25 min)
- 3 mois d'accès premium à l'application

ALL IN ONE CHECK

€ 449

- Analyse bio-impédance InBody (25 min)
- Analyse métabolique au repos uVida (25 min)
- Analyse métabolique en activité uVida (50 min)
- Analyse du mouvement (50 min)
- Entraînement personnel (25 min)
- 3 mois d'accès premium à l'application

COACHING

ENTRAÎNEMENTS PERSONNALISÉS

50 min € 106

- Séance de yoga (50 minutes)
- Programme de fitness
- Exercices pour le dos
- Bodystyling / Exercices pour la silhouette
- Marche nordique / Entraînement à la course
- Programme tonique pour la silhouette

EMS – STIMULATION ÉLECTRIQUE MUSCULAIRE PERSONNALISÉE

50 min € 128

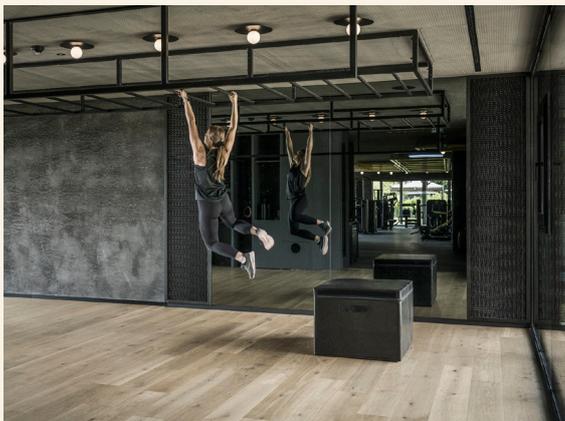
L'EMS (Électrostimulation Musculaire) active vos muscles grâce à des impulsions électriques ciblées, favorisant un travail musculaire intense et personnalisé. 90 % de la masse musculaire est stimulée simultanément, garantissant ainsi des résultats rapides et efficaces.

Tailles de combinaison disponibles : S | M | L | XL

BUSINESS COACHING

Libérez votre potentiel – Coaching d'affaires pour plus de clarté

Vous faites face à des défis professionnels ? Vous cherchez un soutien pour renforcer votre résilience mentale et stimuler votre croissance ? Notre coaching d'entrepreneur individualisé vous aide à acquérir de nouvelles perspectives, à prendre des décisions en toute conscience et à exploiter efficacement vos forces. Grâce à des entretiens ciblés et des solutions personnalisées, nos coachs favorisent l'autoréflexion et vous guident vers des chemins alternatifs. Commencez par une consultation gratuite et sans engagement pour concevoir votre processus de coaching sur mesure.



ALPENRESORT SCHWARZ

Obermieming 141 · 6414 Mieming · Tyrol · Autriche
+43 5264 5212 · hotel@schwarz.at · www.schwarz.at