



LE SPA



by l'Alta Peyra

---

CARTE DE SOINS  
TREATMENT MENU

---



**Expertise Beauté et Bien-être**

# LE SPA



## by l'Alta Peyra

---

L'expertise reconnue en soins et massages réalisés avec des produits de laboratoires experts en aromathérapie et cosmétologie d'origine naturelle. Découvrez nos techniques exclusives manuelles qui s'allient aux senteurs incomparables de nos produits pour conjuguer émotions et sensations.

Notre vocation : vous procurer un sentiment unique de bien-être. Dans un lieu au charme atypique et intemporel, notre savoir-faire, véritable art dédié au bien-être vous fera vivre une expérience singulière.

*Le Spa by l'Alta Peyra : recognized expertise in well-being and massage treatments using products from French Laboratories specializing in aromatherapy and naturally sourced products. Our exclusive techniques work in harmony with the exquisite fragrances of our products to provide a sensory and spiritual experience, creating a unique sense of wellbeing. The timeless charm of the location combined with our savoir-faire, fully dedicated to your well-being, will ensure that you have an unforgettable experience.*



*Une expérience privilégiée à 2040 mètres d'Altitude, en plein cœur du Parc Naturel du Queyras.*

*A magical experience, 2040 meters high, at the heart of the Queyras National Park.*

# nos Partenaires



*La quintessence du soin  
Phyto-aromatique.*

Une marque 100% française créée en 1954 par les Laboratoires Multaler, pionniers de l'aromathérapie.

Au cœur de leurs valeurs : la passion des plantes, l'humilité du chercheur, le respect de la nature, l'art et l'expertise du geste pour une beauté authentique dans l'harmonie et le bien-être à tous les âges de la vie.

De l'aromathérapie à l'aromacologie et de la phytothérapie à la gemmothérapie tout soin Yon-Ka est une alchimie experte et subtile entre la main du professionnel qui donne, l'huile essentielle qui l'optimise et la main de celui qui reçoit.



## ORIGINE

Rituels Sensoriels

*D'un nom portant la promesse d'une renaissance, Origine est une invitation à l'évasion.*

Cette marque de cosmétiques réunit les dernières avancées cosmétologiques et les traditions ancestrales de beauté pour vous proposer des soins aux vertus insoupçonnées.

Depuis sa création en 2011, Origine élabore et fabrique tous les produits au sein de son Laboratoire situé en plein Cœur de la Provence.



# LES SOINS VISAGE

---

## L'ART DE LA FORMULATION

### LES SOINS SUR MESURE

---

Nos soins du visage sur-mesure sont une expérience de soin entièrement personnalisée. Ils débutent par un diagnostic de peau complet puis sont suivis d'un soin qui répond à vos envies et vos besoins.

*Our tailored facials are a completely personalized experience. They each begin with a thorough skincare consultation, followed by a targeted treatment to achieve your desired results.*

## LES SOINS BIEN-ETRE *ELLE ET LUI*

*EXPRESS WELLNESS FACIALS for Her and Him*

45 min. | 80 €

### **ECLAT COCOON**

Soin ultra hydratant et relaxant aux pierres chaudes  
*Ultra-hydrating and relaxing hot stone treatment*

### **MEN EXPRESS**

Bain d'hydratation et d'énergie pour la peau  
*A moisturizing and energizing bath for your skin*



## LES SOINS FONDAMENTAUX *ELLE ET LUI*

*ESSENTIAL FACIALS for her and him*

1h15 | 115 €

### **HYDRALESSENCE**

Soin désaltérant et ressourçant haute performance  
*An intensive and revitalizing moisturizing treatment*

### **VITAL DEFENSE**

Soin détoxifiant, anti-oxydant et anti-pollution  
*An anti-oxidant and anti-pollution treatment*

### **SOIN SENSITIVE**

Soin apaisant pour les peaux sensibles ou à rougeurs  
*A calming facial for sensitive skin or skin prone to redness*

### **SOIN PURETE**

Soin assainissant pour les peaux à imperfections  
*A purifying facial treatment for acne-prone skin*

### **MEN INTENSIVE**

Soin énergisant anti-fatigue : purifiant ou anti-âge  
*An energizing facial which combats the signs of tiredness : purifying or anti-aging*

## LES GRANDS SOINS EXPERTS

SIGNATURE FACIALS

1h30 | 130 €

### LE GRAND CLASSIQUE

Soin aromatique personnalisé, nettoyage profond en 5 phases  
*A personalized aromatherapy and 5-step deep cleansing treatment*

### TIME-RESIST

Soin combleur de rides, redensifiant, anti-fatigue  
*A firming anti-wrinkle treatment which combats the signs of tiredness*

### OPTIMIZER

Soin effet tenseur, raffermissant et restructurant  
*A lifting and firming facial*

### EXCELLENCE CODE

Soin anti-âge globale d'exception avec techniques exclusives  
*A complete anti-aging facial which uses our exclusive techniques*



## LE SOIN MULTI SENSORIEL

MULTI-SENSORY TREATMENT

30 min. | 59 €

### PLENITUDE DES SOMMETS

Tout en profitant du bain hydromassant, revitalisez votre visage avec un soin éclat agrémenté d'un massage du cuir chevelu  
*As you enjoy a hydro-massage bath, your complexion will be revitalized with a radiance facial, complemented by a relaxing scalp massage*





# LES MASSAGES

---

## LES INDISPENSABLES EXPÉRIENCE DE SOINS

---

Lâcher-prise entre les mains expertes d'une praticienne qui déterminera avec vous le massage\* et la pression. La quiétude, une quête aussi bien féminine que masculine.

*Relax and unwind at the hands of our expert therapists who will discuss the type of massage and pressure to be applied with you. Serenity : a quest for men and women alike.*



## LES MASSAGES\*

30 min. | 59 €

**AROMA**

Un moment précieux de détente et de relâchement pour ces zones souvent tendues (Dos et arrière des jambes | Massage lent)

*AROMA Relaxing massage for immediat well being*

**CRÂNIEN**

C'est quelquefois sur le cuir chevelu qu'il faut agir pour un relâchement total du corps (Cuir chevelu et visage| Pressions et pétrissages)

*HEAD MASSAGE It on the scalp that it is necessary to act for to achieve full body relaxation*

**ECLATS DE GIVRE**

Massage des jambes pour aider à la récupération musculaire (Jambes | Massage tonique)

*RELAXING LEGS Specific massage to help with muscle recovery*

**PLANTAIRE**

Sous vos pieds se trouve la clé de votre réconfort (Pieds | Digitopressions et pétrissages)

*FOOT RELAXATION Under your feet, the key for your comfort*

45 min. | 80 €

**RELAXANT**

Idéal pour découvrir l'univers du SPA by L'Alta Peyra (Corps | Massage lent et profond)

*RELAXING Ideal for discovering the universe of Spa by l'Alta Peyra*

**EVEIL**

Une stimulation énergétique pour chasser la fatigue (Corps | Massage profond et tonique)

*EVEIL A cocoon of softness to remove tiredness)*

**DEEP TISSUE**

Bénéfique après une séance de sport, il redonne souplesse et tonicité (Corps | Massage neuro musculaire)

*DEEP TISSUE Deep and intense movements to relieve tension of the day*

**DETOX**

Energie et bien-être grâce aux manœuvres drainantes qui vous libéreront des toxines.

(Corps | Massage drainant )

*DETOX This massage promotes the elimination of toxins*

45 min. | 90 €

**HORS PISTE**

Pour les inconditionnels du massage qui ne souhaitent que du sur-mesure. (Zones au choix | massage personnalisé)

*HORS PISTE Completely custom-made massage*



## LES MASSAGES\*

1h15 | 125 €

### AROMA LUXE

Par des mouvements fluides continus et enveloppants, ce massage soulage les tensions les plus profondes (Corps | Massage profond)

*Fluid and continuous movements, this cocooning massage will soothe deep tension*

### SÉRÉNITÉ

Ce massage libère le corps des contractions nerveuses. Points de pressions et sphères chauffées viennent à bout des dernières tensions

(Visage et Corps | Massage neuro relaxant)

*Soothes muscular contractions. Pressure points and warm massage stones are used to alleviate any remaining tension. (Face and body/ Deep tissue)*

### AYURVEDIQUE

En mettant l'accent sur les zones d'accumulation du stress, ce massage favorise la circulation énergétique. Vous êtes revivifié(e) au plus profond de votre être (Visage et Corps | Massage dynamisant)

*By focusing on the areas where stress is accumulated, this massage promotes energy circulation. You will feel completely renewed (Face and body/stimulating massage)*



## LE MASSAGE SIGNATURE

SIGNATURE MASSAGE

1h15 | 135 €

### L'ALTA PEYRA

Ce massage exclusivité de l'hôtel libère lentement de la fatigue et procure une détente totale grâce aux manœuvres profondes et aux boules de Pin Cembro chauffées. (Visage et corps | Massage signature)

*The hotel's signature massage gently relieves tiredness and promotes complete relaxation using deep pressure massage and heated Swiss pine balls. (Face and body/Signature massage)*



TOUS NOS SOINS PEUVENT ÊTRE EFFECTUÉS EN CABINE DUO

*All our treatments can be realized in double room*

*\*Nos massages sont des modelages corporels, des soins de beauté et de bien-être, non thérapeutiques et non médicalisés*



# LES SOINS DU CORPS

## LES SUBLIMATEURS RELAXATION ET EFFICACITÉ

Une sélection de soins adaptés pour tous. Conçus pour celles et ceux qui veulent prendre soin d'eux en alliant bien-être du corps et résultats visibles immédiatement.

*A selection of treatments with something for everyone. Created for anyone who wants to treat themselves to well-being with visible results.*

## LES EXFOLIANTS

SCRUBS

45 min. | 80 €

### GOMMAGE AROMATIQUE

Pour une peau lisse, satinée et parfaitement hydratée  
(Corps | Exfoliation et hydratation)

**BODY SCRUB** *A gentle body exfoliation for a silky soft skin*

### SOIN DU DOS

Purifier, revitaliser et retrouver une peau nette tout en profitant d'un moment de détente (Dos | Nettoyage profond)

**PURIFYING BACK TREATMENT** *Purify, revitalize and find a clear skin while enjoying a moment of relaxation*

## LES SOINS CORPS SUBLIMATEURS

COMPLET BODY TREATMENTS

1h15 | 135 €

### AROMA SILHOUETTE

Soin corps ciblé raffermissant et/ou amincissant  
(Manœuvres actives | Enveloppement minceur)

**SLIMMING BODY TREATMENT** *Slimming wrap, manual draining massage, targeted pressures, rolling massage*

### TREVE DES MONTAGNES

Le soin hivernal ou estival de L'Alta Peyra pour toutes les peaux à la recherche d'un soin corps complet, savoureux et personnalisé.

**TRUCE IN MOUTAIN** *Alta Peyra's winter or summer care for all the skins looking for a delightful care*





## LES FORMULES DÉCOUVERTES



---

# L'EXPÉRIENCE SENSORIELLE

## PLAISIRS ET TECHNICITÉ

---

Initiez-vous au monde du SPA, savourez son décor mêlant pierres et mélèze et plongez dans un monde de pur bien-être le temps d'une journée ou d'une soirée seul(e), en couple ou entre ami(e)s.

*Spend a day or an evening discovering the spa alone, with your partner or with friends. Take in its charming stone and wood décor and immerse yourself into a world of pure well-being.*

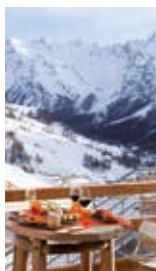
## ENFANT SAGE

à partir de **45 €/pers.**

Votre enfant découvrira un massage doux adapté aux spécificités de son âge (de 6 à 12 ans) et dégustera par la suite un jus de fruits pressés.

La présence d'un parent est obligatoire.

**WISE CHILD** *Gentle massage adapted to the specificities of childhood. Presence of a mandatory parent*



## LUNCH & SPA

à partir de **88 €/pers.**

Profitez de notre espace Bien-être en illimité lors de cette journée, découvrez les mains expertes de nos SPA praticiennes avec un massage de 30 minutes et déjeunez\* sur la terrasse panoramique de l'hôtel : Le DARDAYA.

*Introduce yourself to the world of spa, enjoy its decor mixing stones and larch and immerse yourself in a world of pure well-being for a day or an evening, alone, as a couple or with friends*

## TEA TIME & SPA

à partir de **57 €/pers.**

Offrez-vous une pause gourmande à L'Alta Peyra en associant à l'accès de 2h00 à l'espace Bien-être\*\*, un massage de 20 minutes et une boisson chaude accompagnée de la pâtisserie du jour.

*Take a gourmet break to The Alta Peyra associating the access to the space wellness area (2h), 20 minutes massage and a hot drink accompanied with the pastry of the day*



## JOURNÉE SPA ET DÉGUSTATION

à partir de **149 €/pers.**

Choisissez un soin de 45 minutes au choix sur notre carte, profitez de notre espace Bien-être tout au long de la journée et prolongez le moment en dinant dans notre restaurant gastronomique étoilé : Le ROC ALTO.

*Choose a care of 45 minutes in our spa menu, take advantage of our wellness area throughout the day and extend the moment by having dinner in our Michelin - starred restaurant*



Les jours d'ouverture des restaurants pouvant être modifiés selon les saisons, nous vous invitons à consulter le SPA pour toutes informations \*Piscine intérieure/extérieure, sauna, hammam, jacuzzi et salle de fitness.

*Restaurant opening days can be changed seasonally, we invite you to consult the spa for all informations*

*\* Indoor/Outdoor swimming pool, sauna, steam room, jacuzzi and fitness room*



# LES RITUELS

---

## PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE JUSQU'À 17H

---

Prendre son temps et se réserver une parenthèse de bien-être, seul(e) ou à deux. Fermez-les yeux... Vous ne vous êtes jamais senti(e) autant relaxé(e).

*Take some time out and focus on your well-being alone or with your partner. Close your eyes, you have never felt so relaxed.*

LE SPA  
by l'Alta Peyra



## RITUEL ESSENTIEL

239 €

### L'éclat du visage et l'énergie du corps retrouvés

**ESSENTIAL ESCAPE** *Revive your face's radiance and your body's energy*

Balnéothérapie	20 min.
Soin visage Bien-Etre au choix	45 min.
Soin exfoliant du corps au choix	45 min.
Massage au choix	45 min.

## RITUEL RÉVEIL BIEN-ÊTRE

264 €

### Un programme idéal pour les inconditionnels de massages

**MASSAGES ESCAPE** *An ideal program for massages addicts*

Balnéothérapie	20 min.
Massage au choix	30 min.
Massage au choix	45 min.
Massage au choix	1h15

## RITUEL COCOONING

350 €

### Bien-être et ressourcement pour une découverte du SPA by L'Alta Peyra

**COCOONING ESCAPE** *Discover the benefits of the SPA by L'Alta Peyra universe*

Balnéothérapie	20 min.
Soin visage fondamental au choix	1h15
Soin corps sublimateur au choix	1h15
Massage au choix	1h15

## RITUEL AROMA SILHOUETTE

435 €

### Pour un corps plus tonique et plus harmonieux

**SILIMMING BODY ESCAPE** *For a tonic and harmonious body*

Balnéothérapie	20 min.
Gommage aromatique	45 min.
Aroma silhouette	3 x 1h15



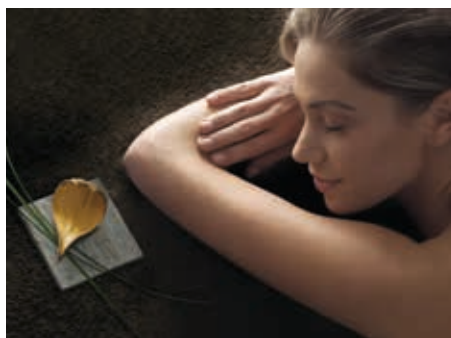


## RITUEL COMPLICITÉ

525 €

**Une sélection de soins d'exception pour une grande escapade à deux**  
**COMPLICITY ESCAPE** *A sublime escape to a world of relaxation and wellbeing for two*

- 2 Soins visage Bien-être au choix 45 min.
- 2 Massages ALTA PEYRA 1h15
- 1 dîner pour deux personnes en 3 services au ROC ALTO  
*(du mardi au samedi soir)*



# 6. LES MISES EN BEAUTÉ



## DELUXE MAINS

30 min. | **59 €**

**Traitement approfondi des cuticules, renforcement des ongles et hydratation extrême vous seront apportés lors ce soin**

*HAND BEAUTY TREATMENT*

## DELUXE PIEDS

45 min. | **80 €**

**Pour un traitement exclusif des pieds même les plus fragilisés, qui vous apportera en une séance douceur et confort**

*FOOT BEAUTY TREATMENT*

## ÉPILATIONS (AVANT 16H)

*HAIR REMOVAL*

Sourcils <i>Eyebrows</i>	<b>15 €</b>	Maillot Semi ou Intégral <i>Full bikini</i>	<b>45 €</b>
Lèvres   Menton   Oreilles <i>Lips   Chin   Ears</i>	<b>10 €</b>	Demi jambes <i>Half legs</i>	<b>39 €</b>
Aisselles <i>Underarms</i>	<b>20 €</b>	Jambes complètes <i>Full legs</i>	<b>49 €</b>
Maillot Classique <i>Classic bikini</i>	<b>30 €</b>	Dos   Torse <i>Back   Chest</i>	<b>59 €</b>
Maillot Brésilien <i>Brazilian bikini</i>	<b>35 €</b>		



POUR  
OFFERIR

## LA BOUTIQUE DES CONFIDENCES

Des marques aux ingrédients véritablement contrôlés et naturels qui répondent à nos exigences et aux vôtres. Des secrets de beauté pour votre visage, votre corps ou vos cheveux que vous découvrirez grâce à notre écoute et notre expertise.

Venez découvrir le bien-être que peuvent apporter les produits cosmétiques de la boutique du SPA by L'Alta Peyra, sur place ou sur notre boutique en ligne : [www.altapeyra.com](http://www.altapeyra.com) rubrique Bons cadeaux

*Brands with natural, carefully sourced ingredients, that meet our rigorous standards and yours. Beauty secrets for your face, your body or your hair that you can discover thanks to our expertise. Discover the restorative properties of Spa by L'Alta Peyra's beauty products in our shop or on our online store [www.altapeyra.com](http://www.altapeyra.com) Gift Voucher section*

## LES CARTES CADEAUX

Petites occasions ou grands moments, vous serez certain de faire plaisir avec les cartes ou coffrets cadeaux du SPA by L'Alta Peyra. Modulaires, ils ont une durée de validité d'un an.

### 3 possibilités s'offrent à vous :

- Achetez directement en ligne sur [www.altapeyra.com](http://www.altapeyra.com) rubrique bon cadeaux
- Contactez [spa@altapeyra.com](mailto:spa@altapeyra.com) pour plus d'informations
- Renseignez-vous directement auprès de l'accueil du SPA ou de la réception de l'hôtel.

LE SPA  
by l'Alta Peyra

# 8. LA VIE DU SPA

## ACCÈS À L'ESPACE BIEN-ÊTRE

1H00 d'accès à l'Espace Bien-être vous est offert pour toute réservation de soin. Piscine sans maître nageur, merci de ne pas laisser vos enfants sans surveillance.

*WELLNESS AREA ACCESS : Access to the wellness area is included one hour before the start of the treatment for clients who have booked a treatment. The wellness area is unsupervised, children should not use the swimming pool without adult supervision.*

## ARRIVÉE

Nous vous prions de vous présenter au SPA 15 min. avant l'heure de votre soin. Un questionnaire confidentiel qui vous sera remis, établira ou non votre aptitude à la pratique des soins. Merci de respecter la ponctualité des rendez-vous ; en cas de retard nous nous verrons obligés de réduire la durée de votre soin équivalent à votre retard sans qu'aucune réduction de prix ne soit appliquée. Le soin ne sera nullement reporté. Pour la tranquillité de chacun, nous vous recommandons de laisser vos bijoux dans votre coffre de chambre. Pour les personnes résidentes à l'hôtel, il est préférable de venir en chaussons et peignoir. Le Spa vous propose également un vestiaire et des douches pour vous changer sur place. Nous vous rappelons qu'il est obligatoire de prendre une douche aux vestiaires ou dans votre chambre avant vos soins. La durée des soins indiquée inclue les phases d'installation et de réveil.

*ARRIVAL : Please arrive 15 minutes before your appointment. Upon arrival, you will be given a confidential form to fill out in order to ensure you can receive your treatment. We ask that you arrive punctually to your appointment as the duration of your treatment will be reduced proportionally to any delay without a price reduction being applied. Your treatment will not be postponed. For your peace of mind, we recommend that you leave your jewelry in your room. Hotel residents are encouraged to come wearing the slippers and bathrobe from their room. Changing rooms, bathrooms and lockers are also available at the Spa. We ask that you shower in the changing room or in your room before your appointment.*

## ANNULATION

En cas d'empêchement, nous vous demandons d'avoir l'amabilité de décommander au plus tard 24 heures à l'avance, par téléphone, email ou en direct. Au-delà de ce délai, pour tout rendez-vous pris à l'avance ou quelques heures avant le soin, 50% du montant sera facturé sur votre chambre.

*CANCELLATIONS : If for any reason, you are unable to make your appointment, please cancel at least 24 hours in advance by phone, email, or in person. For bookings made a few hours before your appointment, a 50% advance charge to your room will be incurred.*

## CONTRE-INDICATIONS

Si vous êtes enceinte ou si vous souffrez de problèmes de santé (troubles circulatoires, allergies, asthmes, antécédents médicaux...) nous vous remercions de bien vouloir en informer notre personnel avant la prise de rendez-vous, certains soins pourraient être déconseillés.

*HEALTH CONDITIONS : Please inform our staff if you suffer from any health conditions (circulatory problems, allergies, asthma), or if you are pregnant, as some treatments may not be suitable.*

## PRÉCAUTIONS

La direction décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol d'effets personnels dans l'enceinte du Spa /Vestiaires/Espace Bien-être.

*WARNING : Le SPA by L'Alta Peyra declines all responsibility in the event of theft or loss of personal belongings.*

HAUT PERCHÉ DANS LE LÉGENDAIRE  
VILLAGE DE SAINT-VÉРАН,  
LE SPA BY L'ALTA PEYRA VOUS OUVRE  
SES PORTES ÉTÉ ET HIVER POUR  
UNE EXPÉRIENCE PRIVILÉGIÉE  
SUR LES SOMMETS DU QUEYRAS.

*Perched high over the legendary village of Saint-  
Véran, Le Spa by L'Alta Peyra invites you to enjoy  
a magical experience, in summer and winter, at the  
summits of the Queyras.*

L'Alta Peyra  
H Ô T E L ★★★★★ & S P A  
SAINT-VÉРАН

**Le Spa by l'Alta Peyra**  
Quartier La Ville  
05350 Saint-Véran  
tél. : +33 (0)4 92 22 24 06  
spa@altapeyra.com  
www.altapeyra.com



LE SPA by l'Alta Peyra



[www.facebook.com/spaaltapeyra](http://www.facebook.com/spaaltapeyra)

