



**DAS KARWENDEL**

Ihr Wellness Zuhause am Achensee

# KARWENDEL BROCHURE DU SPA



PRIX

# TOUT D'UN SEUL COUP D'OEIL

## SOMMAIRE

Philosophie _____	3
Infos sur le "Beauty Vitalgarten" _____	4 - 5
Horaires d'ouverture sauna et piscine _____	6
Règlement de la piscine et mode d'emploi du sauna _____	7
Soins du visage pour ELLES _____	8 - 10
Soins des mains, des pieds & cire chaude _____	12
Espace HOMMES _____	13
Gommages, bains & enveloppements _____	14 - 18
Massages _____	19 - 21
Spa Enfants _____	22
Spa Mamans _____	23
Spa romantique _____	24
Forfaits bien-être _____	25
Bilan Fitness _____	26
Notes _____	27

# POUR NOS HÔTES, UNIQUEMENT LE MEILLEUR !

**Cette devise vaut aussi pour les produits  
utilisés lors des soins ...**

... car finalement, les huiles essentielles, essences et crèmes accèdent à votre corps par la peau. Et il faut en outre que le soin tienne ses promesses en matière d'efficacité !

Notre palette de produits a été soigneusement sélectionnée et minutieusement affinée. Parmi les lignes de soins haut de gamme, nous utilisons uniquement celles qui ont fait leurs preuves au sein de notre "Beauty Vitalgarten". Celles que nos hôtes aiment le plus.





## **BEAUTY VITALGARTEN**

L'équipe du "Vitalgarten" est à votre disposition du lundi au dimanche de 8h00 à 19h00.

## **RENDEZ-VOUS**

Les rendez-vous se prennent directement au Vitalgarten, par téléphone de votre chambre (composez le n°40) ou à la réception de l'hôtel.

Nous vous recommandons de réserver vos soins au moins deux semaines avant d'arriver à l'hôtel.

Nous attirons votre attention sur le fait que les soins inclus dans nos séjours forfaitaires sont pratiqués jusqu'à 15h30.

## **CONDITIONS D'ANNULATION**

Les rendez-vous doivent être annulés au moins 1 jour avant qu'ils aient lieu. Si vous annulez au-delà de ce délai, nous serons dans l'obligation de facturer 80% du montant du soin réservé.

## **VÊTEMENTS**

Nous vous remercions de prendre une douche avant votre rendez-vous, afin que les produits agissent au mieux sur votre corps. Pour les massages intégraux, massages Relax, soins ayurvédiques, pour tous les enveloppements et gommages du corps, thérapies aux pierres chaudes, bains, etc., vous devrez vous dévêtir entièrement. Pour les massages, nous avons des couvertures à disposition et seule la partie massée est découverte.

Pour les soins du visage, veuillez porter des vêtements secs.

Attention : pour tous les soins, veuillez laisser vos bijoux et votre montre dans le coffre de votre chambre.

## **RESTRICTIONS MÉDICALES**

Si vous souffrez d'une maladie particulière ou êtes sous traitement médical, merci de nous en informer au moment de la prise de rendez-vous.



L'eau est un organisme vivant et à ce titre, elle possède également un système immunitaire. L'idée du procédé de Johann Grander consiste à améliorer la structure de l'eau – ainsi, le pouvoir autonettoyant et résistant de l'eau est renforcé et un système immunitaire stable se crée dans l'eau.

# VOTRE "BEAUTY VITAL- GARTEN" LES DÉTAILS

## GROSSESSE

Au moment de la prise de rendez-vous, nous vous remercions de nous signaler si vous êtes enceinte car certains soins ne sont pas adaptés à la grossesse.  
site no. 23

## BOISSONS

Au Vitalgarten, vous trouverez de l'eau Granderwasser enrichie en énergie et plusieurs sortes de tisanes pour boire avant et après le soin. Ces boissons sont gratuites.

## PAIEMENT

Le montant des soins est directement porté sur la facture de votre chambre. Cependant, tous les soins peuvent aussi être réglés en espèces.

## CONSEILS

L'équipe du Vitalgarten vous conseillera volontiers pour choisir les forfaits individuels de beauté et de bien-être.

## ARTICLES EN VENTE

La majorité des produits cosmétiques utilisés sont proposés à la vente. Pour toute question concernant leurs vertus et leur prix, veuillez vous adresser aux spécialistes du Vitalgarten.

Vous pouvez aussi nous commander ces articles de chez vous. Les frais de port s'élèvent à 3 EUR. À partir d'une commande de 30 EUR, le port est gratuit.

## ANIMAUX DE COMPAGNIE

Pour des raisons d'hygiène, les animaux de compagnie n'ont pas accès à notre Vitalgarten. Nous vous remercions de votre compréhension.

## IMPORTANT :

Le Vitalgarten est une zone entièrement non-fumeur. Dans tout l'espace du Vitalgarten, merci d'éteindre votre téléphone portable et de respecter le calme qui y règne, afin de ne pas troubler la détente des autres vacanciers.

**Sous réserve d'erreurs, de fautes d'impression et de modifications.**

# HORAIRES D'OUVERTURE

## VITALGARTEN

Du lundi au dimanche  
8h00 – 19h00

---

## STUDIO DE FITNESS

Du lundi au dimanche  
7h30 – 21h00

Non-autorisé aux enfants  
de moins de 14 ans

---

## PISCINES EN ÉTÉ

Piscine intérieure  
rez-de-chaussée  
7h30 – 19h30

Piscine extérieure  
rez-de-chaussée  
8h00 – 18h30

Sky-Pool 4<sup>e</sup> étage  
8h00 – 18h30

Jacuzzi 3<sup>e</sup> étage  
7h30 – 19h30

## PISCINES EN HIVER

Piscine intérieure  
rez-de-chaussée  
07h30 – 19h30

Piscine extérieure  
rez-de-chaussée  
8h00 – 11h00  
14h30 – 18h30

Sky-Pool 4<sup>e</sup> étage  
8h00 – 11h00  
14h30 – 18h30

Jacuzzi 3<sup>e</sup> étage  
07h30 – 19h30

---

## TOUS LES SAUNAS & BAINS DE VAPEUR

Tous les jours  
13h00 – 19h00

Par mauvais temps  
11h00 – 19h00  
(par temps de pluie ou  
neige)



L'ensemble de notre SkySpa est exclusivement réservé  
à nos hôtes à partir de 16 ans.

## **PISCINE – LE RÈGLEMENT**

Pour que les vacanciers de tous âges puissent profiter pleinement de la baignade, nous vous remercions de respecter les dispositions suivantes :

- L'hôtel et son équipe ne sont ni en mesure, ni tenus de surveiller les mineurs, personnes à mobilité réduite, mentalement déficientes ou les non-nageurs.
- Accidents ou cas d'urgence doivent être immédiatement signalés. Chaque hôte a l'obligation d'apporter les premiers secours
- En cas d'éclairs, quittez immédiatement les bassins extérieurs (excepté le jacuzzi)
- Veuillez ne pas courir – malgré le carrelage antidérapant, le risque de glisser est important autour de la piscine. Nous vous recommandons de porter des tongs.
- Par des températures négatives, la formation de givre ou de glace est possible.
- Les parents restent entièrement responsables de leurs enfants. Les enfants de moins de 9 ans n'ont accès aux piscines qu'en compagnie d'une personne apte à les surveiller
- Il est interdit de sauter dans l'eau du bord de la piscine
- Merci de respecter le repos et la vie privée des autres vacanciers : pas de photos sans l'accord des personnes concernées, pas de bruit inutile et pas de jeux de ballon
- Les transats ne peuvent être réservés pour de longues périodes (plus de 60 min.)
- L'hôtel ne peut être tenu responsable de la perte d'objets de valeur. Veuillez les déposer dans le coffre-fort de votre chambre.
- Dans nos espaces Baignade & Saunas, les objets en verre et porcelaine sont interdits

## **SAUNA : MODE D'EMPLOI**

Horaires d'ouverture : nos saunas sont ouverts tous les jours de 13h00 à 19h00. Par mauvais temps, ils sont à votre disposition dès 11h00.

- Si vous avez des questions, veuillez vous adresser à l'équipe du Vitalgarten
- Tous nos saunas sont des zones-nudistes.
- Avant une séance de sauna, veuillez vous doucher au savon : il ne s'agit pas uniquement d'hygiène. Vous vous débarrassez ainsi aussi du film gras de l'épiderme. Après le sauna, douchez-vous à l'eau (sans savon).
- Séchez-vous bien avant le sauna car la peau sèche transpire mieux.
- Le sauna est un lieu de détente – merci de ne pas troubler le repos des autres utilisateurs.
- Déposez toujours une serviette à l'endroit où vous vous asseyez pour que la transpiration ne goutte pas sur le banc.
- Quittez le sauna avant la fin de la séance et lentement si vous ne vous sentez pas bien.
- Une séance de sauna dure de 8 à 12 minutes, jamais au-delà de 15 minutes
- Pour rafraîchir les voies respiratoires et vous réoxygéner, il est d'usage d'aller respirer l'air pur pendant environ 2 minutes
- Après avoir quitté le sauna ou avant d'entrer dans la piscine, merci de vous doucher systématiquement
- Après vous être rafraîchis, prenez un bain de pieds chaud pour que la chaleur descende vers les pieds et que le corps se refroidisse.
- Après le sauna, allongez-vous à l'espace-détente ou dans votre chambre
- Ne buvez qu'après votre dernière séance de sauna.

# SOINS DU VISAGE POUR ELLE

## [ **comfort zone** ]

SKIN SCIENCE SOUL

Des ingrédients naturels combinés  
à des molécules high-tech  
et à des systèmes de transport innovants.

### **ESSENTIAL FACIAL**

Analyse du type de peau - nettoyage - gommage en profondeur - correction des sourcils - masque - crème de jour

**50 min.** \_\_\_\_\_ **110,- €**

### **SIGNATURE FACIAL**

Analyse du type de peau - nettoyage - gommage en profondeur - correction des sourcils - massage du visage - masque - crème de jour

**80 min.** \_\_\_\_\_ **155,- €**

### **SUBLIME SKIN LIFTING FACIAL**

Analyse du type de peau - nettoyage - double gommage - correction des sourcils - massage du visage Active Lift - masque Active Lift - masque pour les yeux Sublime Skin - crème de jour

**80 min.** \_\_\_\_\_ **165,- €**

### **BEAUTY TIPP**

Ajoutez un masque pour les yeux à votre soin du visage

**Surtaxe** \_\_\_\_\_ **20,- €**

# TEAM D<sup>R</sup> JOSEPH

Cosmétiques naturels high-tech primés  
à base de matières premières de haute qualité  
d'origine naturelle.

## SOIN DU VISAGE TEAM DR. JOSEPH 50 MIN.

Analyse du type de peau – plantes chaudes et humides – compresses de vapeur – massage stimulant de la lymphe – nettoyage en profondeur des pores – gommage pour affiner le grain de peau – nettoyage en profondeur à l'aide de ventouses – enveloppement tonifiant – masque – crème de jour

**50 min.** \_\_\_\_\_ **110,- €**

## SOIN DU VISAGE TEAM DR. JOSEPH 80 MIN.

Analyse du type de peau – plantes chaudes et humides – compresses de vapeur – massage stimulant de la lymphe – façonnage des sourcils – nettoyage en profondeur des pores – gommage pour affiner le grain de peau – nettoyage en profondeur à l'aide de ventouses – application d'un sérum spécial – massage modelant du visage – masque intense – crème de jour

**80 min.** \_\_\_\_\_ **155,- €**

## SOIN DU VISAGE TEAM DR. JOSEPH 110 MIN.

Analyse du type de peau – doux massage stimulant – compresses chaudes de vapeur et plantes – nettoyage en profondeur des pores – gommage pour affiner le grain de peau – nettoyage en profondeur à l'aide de ventouses – façonnage des sourcils – massage Neuro-Derm aux tampons de fleurs – application d'un sérum spécial – massage du visage biodynamique aux tampons de fleurs – masque intense – massage des mains – crème de jour

**110 min.** \_\_\_\_\_ **185,- €**

Les ventouses ne peuvent pas être utilisées en cas de couperose, de rosacée ou de dermatite. Dans ces cas, un nettoyage en profondeur est effectué en alternative.

## SOIN DU VISAGE TEAM DR. JOSEPH AUX ULTRASONS PURIFYING - NETTOYAGE EN PROFONDEUR

Analyse du type de peau – nettoyage – peeling affinant le grain de peau – peeling aux ultrasons – traitement par ultrasons – soin final

**50 min.** \_\_\_\_\_ **130,- €**

## SOIN DU VISAGE TEAM DR. JOSEPH AUX ULTRASONS FACELIFT - ANTI AGE

Analyse du type de peau – nettoyage – peeling affinant le grain de peau – peeling aux ultrasons – traitement par ultrasons – masque de well-aging – soin final

**80 min.** \_\_\_\_\_ **165,- €**

Nous déclinons toute responsabilité pour les cils artificiels



## PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES

Coloration des cils \_\_\_\_\_ 35,- €

Coloration des sourcils \_\_\_\_\_ 25,- €

Correction des sourcils \_\_\_\_\_ 25,- €

Massage du visage  
**25 min.** \_\_\_\_\_ 60,- €

Drainage lymphatique du visage  
**25 min.** \_\_\_\_\_ 60,- €

Merci de signaler les soins complémentaires souhaités en réservant votre rendez-vous.

### Lip Blooming

Soin intense à l'acide hyaluronique pour repulper les lèvres sèches et gercées

Gommage des lèvres - masque repulpant pour lèvres  
**25 min.** \_\_\_\_\_ 40,- €

## CIRE CHAUDE

Lèvre supérieure  
**15 min.** \_\_\_\_\_ 25,- €

Demi-jambes  
**25 min.** \_\_\_\_\_ 40,- €

Aisselles  
**20 min.** \_\_\_\_\_ 35,- €

Optez pour la durée de votre choix et notre esthéticienne compose avec vous votre soin personnel, adapté à vos exigences et à votre type de peau.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de port de cils artificiels

# MAKE-UP BY ARTDECO

Dans notre Jardin Vitalité, vous trouverez une large palette de produit de la marque Artdeco.

L'équipe du Jardin Vitalité vous conseillera volontiers



## SOINS DES PIEDS

Soin des pieds

**40 min.** \_\_\_\_\_ **70,- €**

Soin des pieds + pose vernis + vernis pour la maison

**50 min.** \_\_\_\_\_ **90,- €**

Soin des pieds + Striplack (le vernis Peel off Lack tient jusqu'à 2 semaines)

**50 min.** \_\_\_\_\_ **90,- €**

Pose vernis uniquement + vernis pour la maison

**25 min.** \_\_\_\_\_ **55,- €**

Enlèvement du vernis-gel

**45 min.** \_\_\_\_\_ **60,- €**

Gommage & enveloppement à la paraffine  
(possible uniquement sans vernis)

**25 min.** \_\_\_\_\_ **35,- €**



## SOINS DES MAINS

Soin des mains

**40 min.** \_\_\_\_\_ **70,- €**

Soin des mains + pose de vernis + vernis pour la maison

**50 min.** \_\_\_\_\_ **90,- €**

Soin des mains + Striplack (le vernis Peel off Lack tient jusqu'à 2 semaines)

**50 min.** \_\_\_\_\_ **90,- €**

Pose vernis uniquement + vernis pour la maison

**25 min.** \_\_\_\_\_ **55,- €**

Enlèvement du vernis-gel

**45 min.** \_\_\_\_\_ **60,- €**

Gommage & enveloppement à la paraffine  
(possible uniquement sans vernis)

**25 min.** \_\_\_\_\_ **35,- €**

# ESPACE HOMMES

## [ **comfort zone** ]

### SOIN DU VISAGE COMFORT ZONE HOMME

Rituel de bienvenue - nettoyage - gommage en profondeur - façonnage des sourcils - concentré individuel d'agents actifs - masque spécifique - soin final avec crème pour les yeux & crème hydratante

50 min. \_\_\_\_\_ 110,- €

## TEAM D<sup>R</sup> JOSEPH

### SOIN DU VISAGE MAN TEAM DR. JOSEPH 50 MIN.

Analyse du type de peau - compresses chaudes de vapeur & plantes - massage stimulant de la lymphe - nettoyage des pores en profondeur - gommage pour affiner le grain de peau - nettoyage en profondeur & tonifiant - façonnage des sourcils - application d'un sérum spécial - masque intense - massage du visage - crème de jour

50 min. \_\_\_\_\_ € 110,-

Veillez vous raser un jour avant le soin du visage

### Soin des pieds HOMME

40 min. \_\_\_\_\_ 70,- €

### Soin des mains HOMME

40 min. \_\_\_\_\_ 70,- €

### CIRE CHAUDE

Cire chaude pour le dos

45 min. \_\_\_\_\_ 65,- €



# GOMMAGES POUR LE CORPS



## REVITAL - GOMMAGE POUR LE CORPS - Sel de roche avec arnica de montagne & romarin

Le gommage REVITAL d'ALPIENNE est doux et revitalisant pour tous les types de peau. Grâce aux fins cristaux de sel et à la zéolithe micronisée, la peau est débarrassée des impuretés, merveilleusement soignée, douce et lisse. Les huiles essentielles d'arnica de montagne et de citronnelle activent la circulation sanguine, régénèrent, raffermissent les tissus et revitalisent.

25 min. \_\_\_\_\_ 55,- €

## GOMMAGE AU COCO

Ce gommage incomparable contient 100 % d'huile de coco pure et soigne les peaux sèches en douceur. L'huile de coco régénère, nourrit et révèle un agréable parfum de noix de coco.

25 min. \_\_\_\_\_ 55,- €

## GOMMAGE CLARIFIANT

### - Sel de roche avec Biopir & millepertuis

Ce gommage enrichi en huile raffinée de néroli libère efficacement la peau des impuretés. Ce fin gommage pour le corps au pur sel de roche et à la zéolithe micronisée enrichit la peau en oligo-éléments et minéraux importants. Combiné à un complexe de précieuse huile d'olive et de petit lait, la peau est merveilleusement soignée et intensément hydratée.

25 min. \_\_\_\_\_ 55,- €

## GOMMAGE AROMASOUL

De la roche volcanique riche en silice, du beurre de karité et une huile essentielle au choix nourrissent, raffermissent et gomment l'épiderme, pour un effet "velours".

25 min. \_\_\_\_\_ 55,- €

# BAINS

Les bienfaits de notre baignoire-jacuzzi médicale avec massage sous l'eau vous procurent une remarquable sensation de bien-être. Profitez des plaisirs du bain d'un autre genre et laissez-vous envoûter par les arômes les plus différents.



## BAIN VIVIFIANT "PUR SPA"

### Fleur de foin, pissenlit & ortie

Les composantes de la lavande de montagne et de la molène développent leurs merveilleuses vertus régénérantes sur la peau et le corps. Des extraits fruités de myrtille, airelle et sureau noir comblent surtout les peaux mûres, sensibles au stress, d'agents hydratants et d'une nouvelle vitalité. Tout cela se retrouve dans ce bain moussant particulièrement doux aux tensioactifs végétaux qui purifient la peau et la soignent sans la dessécher.

20 min. \_\_\_\_\_ 45,- €

## BAIN À L'HUILE DE ROCHE DU LAC ACHENSEE

Un bain avec notre huile de bain fossile. Les nombreuses vertus de cette huile produisent de véritables bienfaits contre les douleurs du dos et des articulations, les rhumatismes et irritations cutanées.

20 min. \_\_\_\_\_ 45,- €

## BAIN SENSITIF "PURE SPA"

### Souci, mélisse et mauve sauvage

Ce bain-soin se compose d'huiles essentielles haut de gamme de mélisse, de mauve et de souci qui soignent et activent la peau. Les essences de mauve sauvage, de framboise et de sureau nourrissent l'épiderme d'agents antioxydants et régénérants, ont un effet apaisant et régulent l'hydratation.

20 min. \_\_\_\_\_ 45,- €

## BAIN DE DÉTENTE "PURE SPA"

### Au miel de montagne, cembro et molène

Le mélange bienfaisant de ce bain réhydratant par des cosmétiques naturels, le précieux miel de montagne et l'huile de pin cembro pure font du bain de détente Pure Spa un soin relaxant parfait. L'huile essentielle de la reine des Alpes apaise le corps et l'esprit grâce à ses vertus neurophysiologiques uniques. Le miel donne à la peau de précieux nutriments et une protection naturelle.

20 min. \_\_\_\_\_ 45,- €

# ENVELOPPEMENTS- SOIN POUR LE CORPS

Vous êtes allongé, comme en apesanteur, dans notre baignoire Thermo-Spa-Concerto, sur une eau tempérée à plus de 36°C, sans que l'eau touche votre peau. C'est grâce à cela que ces enveloppements peuvent déployer de manière optimale toutes leurs vertus.

## ENVELOPPEMENT - HUILE D'ONAGRE

Alpienne L'huile d'onagre est connue depuis longtemps pour ses vertus contre les peaux sèches et en manque d'hydratation. Profitez de ce soin et du doux parfum de cet enveloppement.

25 min. \_\_\_\_\_ 55,- €

## ENVELOPPEMENT - COCKTAIL DE VITAMINES

Un fabuleux cocktail de vitamines de tomate, épinard et artichaut tonifie et raffermi la silhouette. Les radicaux libres sont neutralisés par les agents antioxydants et l'équilibre de l'hydratation se rétablit.

25 min. \_\_\_\_\_ 55,- €

## ENVELOPPEMENT - FOIN DU TYROL

Détendez-vous dans un bain de foin du Tyrol à l'ancienne. Profitez du parfum du foin et des vertus curatives des plantes tyroliennes. Il permet de lutter contre les problèmes de voies respiratoires, douleurs articulaires chroniques et arthrose.

25 min. \_\_\_\_\_ 55,- €

## ENVELOPPEMENT - HUILE DE LAVANDE

Plongez dans le monde des douces senteurs de l'huile de lavande pure de Normandie.

25 min. \_\_\_\_\_ 55,- €



# ENVELOPPEMENTS RAFFERMISSANTS POUR LE CORPS

Détendez-vous dans notre baignoire Thermo-Spa-Concerto !

Des enveloppements exclusifs pour le corps raffermissent les peaux mises à dure épreuve et resserrent les tissus. Pour améliorer leurs effets, nous vous recommandons un drainage lymphatique en suivant !



## ENVELOPPEMENT POUR LE CORPS DÉTOXICATION AU BOULEAU, GENIÈVRE ET SON DE BLÉ

L'enveloppement pour le corps « Détoxification » de la marque Alpine aide la peau à se libérer durablement des substances toxiques.

Des extraits de jeunes feuilles de bouleau et de bois genévrier ont un effet purifiant en profondeur, activent la circulation sanguine et stimulent le processus de détoxification.

50 min. \_\_\_\_\_ 85,- €

## ENVELOPPEMENT SPORT & VITALITÉ

Les vertus bioactives de l'huile de marmotte, de racines de gentiane, d'huile de menthe et d'épeautre peuvent activer la circulation sanguine, enrayer l'inflammation et activer le métabolisme. Les tensions musculaires sont atténuées et la souplesse peut être favorisée.

50 min. \_\_\_\_\_ 85,- €

## SOIN CORPS BODY STRATEGIST À LA BOUE DE MONTALCINO

Soin intense contre la cellulite à la boue de haute efficacité et à l'eau thermale de Montalcino, façonne et détoxifie visiblement.

50 min. \_\_\_\_\_ 95,- €

# ENVELOPPEMENTS ALPIENNE

Les enveloppements gorgés d'agents actifs sont placés au choix sur les épaules, les genoux, les coudes ou les chevilles et développent leurs vertus pendant cette séance de 20 minutes de repos.

Idéaux aussi en combinaison avec un massage en suivant.

## ENVELOPPEMENT - HUILE DE MARMOTTE

Contre les rhumatismes, courbatures, lumbago, sciatique, arthrose, arthrite, névrodermite, problèmes d'articulation, etc. A des vertus anti-inflammatoires, active la circulation et dénoue les tensions musculaires.

25 min. \_\_\_\_\_ 45,- €

## ENVELOPPEMENT - MILLEPERTUIS

Contre les crevasses, coups de soleil, cellulite, irritations cutanées, brûlures. Prévient des vergetures. Apaise, harmonise et active la formation des nouvelles cellules de l'épiderme.

25 min. \_\_\_\_\_ 45,- €

## ENVELOPPEMENT - ARNICA

Contre les ecchymoses, élongations, entorses, hématomes, courbatures, varices et après une activité sportive. Permet aux tissus de désenfler. Rafraîchit et décontracte la musculature.

25 min. \_\_\_\_\_ 45,- €



# MASSAGES - LES CLASSIQUES

## MASSAGE CLASSIQUE

Une méthode qui a fait ses preuves et les meilleurs produits qui soient procurent calme intérieur et détente absolue.

25 min. \_\_\_\_\_ 60,- €

50 min. \_\_\_\_\_ 95,- €

## MASSAGE DE SPORT

À recommander après le sport. Active la régénération musculaire et prévient des courbatures.

25 min. \_\_\_\_\_ 60,- €

50 min. \_\_\_\_\_ 95,- €

## MASSAGE DE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Une ancienne technique de massages de la médecine traditionnelle chinoise. Renforce le système immunitaire et active l'auto-guérison. Particulièrement recommandé contre les douleurs organiques comme la migraine, problèmes de digestion etc.

25 min. \_\_\_\_\_ 60,- €

50 min. \_\_\_\_\_ 95,- €

## MASSAGE ANTI-STRESS

Une technique de massage très douce qui dénoue les blocages énergétiques et revitalise. Particulièrement décontractant et harmonisant pour le corps et l'esprit.

25 min. \_\_\_\_\_ 60,- €

50 min. \_\_\_\_\_ 95,- €

## MASSAGE AUX HUILES ESSENTIELLES

Se pratique avec les huiles essentielles pures de votre choix. Selon l'huile choisie, l'effet est énergisant, décontractant ou harmonisant pour le corps et l'esprit.

25 min. \_\_\_\_\_ 60,- €

50 min. \_\_\_\_\_ 95,- €

## MASSAGE DU VISAGE

Avec des produits de soin régionaux, adaptés à votre type de peau.

25 min. \_\_\_\_\_ 60,- €

## DRAINAGE LYMPHATIQUE DU VISAGE

Le drainage lymphatique du visage raffermi et lisse la peau, active la circulation sanguine, désengorge les cernes. Contre les maux de tête, l'acné, acouphènes, sinusite chronique, enflures après un soin dentaire, problèmes d'yeux et d'oreilles.

25 min. \_\_\_\_\_ 60,- €

# MASSAGES - LES SPECIFIQUES

## DRAINAGE LYMPHATIQUE

Un soin spécial qui atténue et fait disparaître les engorgements aqueux des tissus. Contre les jambes gonflées, douloureuses, ou les gonflements sur le visage.

**25 min.** \_\_\_\_\_ **60,- €**

**50 min.** \_\_\_\_\_ **95,- €**

## MASSAGE DES TISSUS CONJONCTIFS

Une technique de massage particulièrement intense. Dénoue les tensions tenaces et douloureuses, active la circulation sanguine.

**50 min.** \_\_\_\_\_ **105,- €**

## SHIATSU

Une forme particulière et ancienne de thérapie qui met tout le corps à contribution. Harmonise le flux énergétique, décontracte le corps en profondeur, atténue la douleur et active de nouvelles énergies.

**50 min.** \_\_\_\_\_ **105,- €**

## KINESIO TAPING

Le Kinesio Taping est une méthode spéciale de strapping venue du Japon. Développée par le chiropracteur Dr. Kenzo Kase, elle est utilisée depuis environ 30 ans avec le même succès. Le Kinesio Taping traite les douleurs, inflammations et gonflements au moyen d'une bande élastique autocollante (sans substances actives).

En outre, après une anamnèse approfondie et divers tests, on applique la bande sur les endroits du corps où elle peut déployer au mieux l'effet souhaité.

**25 min.** \_\_\_\_\_ **50,- €**

## DORN & BREUSS

Une thérapie spéciale qui dénoue en douceur les blocages de la colonne vertébrale et remet les vertèbres en place. Le massage à l'huile de millepertuis qui suit détend et mobilise les articulations de la colonne vertébrale.

**50 min.** \_\_\_\_\_ **105,- €**

## HOT-STONE

Massage spécial aux pierres volcaniques chaudes. Réchauffe le corps, détend la musculature et apaise l'esprit. Une expérience très agréable.

**50 min.** \_\_\_\_\_ **105,- €**

## MASSAGE ALPIENNE AUX TAMPONS D'HERBES

Un massage délassant avec des tampons d'herbes chaudes. Offre un bien-être intérieur et éveille de nouvelles énergies. Un massage pas comme les autres !

**25 min.** \_\_\_\_\_ **60,- €**

**50 min.** \_\_\_\_\_ **95,- €**

## THÉRAPIE DES FASCIAS

La thérapie des fascias est un traitement manuel qui se concentre sur le tissu conjonctif (fascias) afin de libérer les adhérences et les raideurs pour limiter la mobilité et provoquer des douleurs. Des techniques telles que la pression ciblée, les étirements et les massages sont utilisées pour restaurer l'élasticité et le fonctionnement du tissu.

**25 min.** \_\_\_\_\_ **65,- €**

**50 min.** \_\_\_\_\_ **105,- €**

# MASSAGES AYURVEDIQUES

## PADABHYANGA

Le Padabhyanga rend vos pieds légers comme une plume.

45 min. \_\_\_\_\_ 109,- €

## SHIRODHARA

Le Shirodhara am Staphani (filet d'huile sur le front) détend et fait disparaître les mauvaises pensées. Praticué avec des huiles tropicales haut de gamme, le massage du visage a des vertus harmonisantes.

50 min. \_\_\_\_\_ 115,- €

## ABHYANGA

Un massage de bien-être décontractant avec beaucoup d'huile de sésame chaude. Active le système immunitaire, vivifie, purifie, raffermi tout le corps et veille au bien-être de l'esprit. Un vrai moment de détente !

50 min. \_\_\_\_\_ 119,- €

80 min. \_\_\_\_\_ 160,- €



# SPA JUNIORS

**POUR FILLES ET GARÇONS** **JUSQU'À 15 ANS**

Soin des mains avec vernis

**25 min.** \_\_\_\_\_ **45,- €**

Soin des pieds avec vernis

**25 min.** \_\_\_\_\_ **45,- €**

Soin du visage du 6 au 11 ans

**45 min.** \_\_\_\_\_ **69,- €**

Soin du visage du 12 au 15 ans

**50 min.** \_\_\_\_\_ **79,- €**

Massage de bien-être

**20 min.** \_\_\_\_\_ **50,- €**

## **FORT COMME UN LION DE LA TÊTE AUX PIEDS**

Massage de bien-être aux tampons d'herbes chaudes pour bras, jambes et dos, et un doux massage des pieds.

**25 min.** \_\_\_\_\_ **50,- €**

Ces soins sont pratiqués exclusivement par des thérapeutes féminines. Les parents peuvent y assister.



# SPA POUR MAMANS

## POUR LES FUTURES MAMANS

### Le temps de la maternité

Idéal pendant et après la grossesse, grâce aux agents actifs raffermissants et nourrissants. Un soin délicat qui active la circulation sanguine et réduit le gonflement des jambes. Il nourrit la peau et empêche à cette période l'apparition de vergetures. Après la grossesse, il renforce la régénération.

### RITUEL NEW LIFE (pendant et après la grossesse)

purifiant & décontractant

Massage de la tête et du visage – gommage en profondeur pour le corps – soin final

**50 min.** \_\_\_\_\_ **105,- €**

Massage partiel assis

**25 min.** \_\_\_\_\_ **60,- €**

Massage du visage

**25 min.** \_\_\_\_\_ **60,- €**

Drainage lymphatique du visage

**25 min.** \_\_\_\_\_ **60,- €**

Massage des jambes et des pieds

**25 min.** \_\_\_\_\_ **60,- €**

Soin des mains

**40 min.** \_\_\_\_\_ **70,- €**

Soin des pieds

**40 min.** \_\_\_\_\_ **70,- €**

Veuillez noter que ces soins s'adressent exclusivement aux femmes enceintes entre le 4<sup>e</sup> et le 7<sup>e</sup> mois de grossesse.

# SPA ROMANTIQUE

## La détente à deux ...

... en savourant un verre de vin pétillant et sélection de fruits et chocolats.! En suivant, un massage partiel pour deux en cabine de massages synchronisés.

### BAIN ROMANTIQUE

Merveilleux bain aux huiles de bain Tranquility pour les amoureux et romantiques dans notre baignoire Crystal

Détendez-vous à deux en prenant un verre de Prosecco. Pour l'accompagner, nous vous servons une sélection de fruits et chocolats.

**40 min.** \_\_\_\_\_ **85,- €**

### VERSION RÊVEUSE

Merveilleux bain aux huiles de bain Tranquility pour les amoureux et romantiques dans notre baignoire Crystal

Détendez-vous à deux en prenant un verre de Prosecco. Pour l'accompagner, nous vous servons une sélection de fruits et chocolats.

Pendant ce temps, nous vous servons une palette de fruits et deux verres de vin pétillant. En suivant, nous pratiquons un message pour deux personnes.

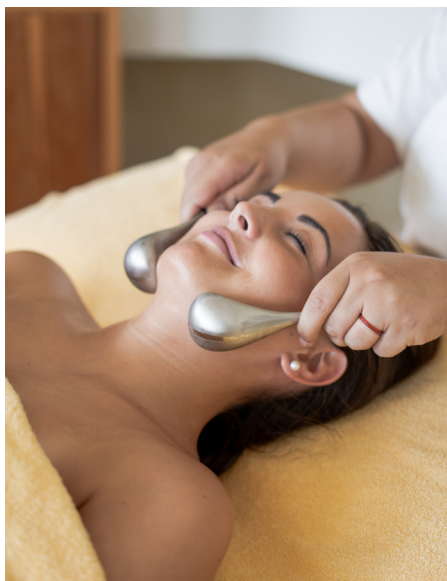
**75 min.** \_\_\_\_\_ **155,- €**

### MASSAGE SYNCHRONISÉ

Pour deux personnes dans la cabine double

**25 min.** \_\_\_\_\_ **120,- €**

# FORFAITS BIEN-ÊTRE



## PROGRAMME DÉCOUVERTE DE L'HUILE DE ROCHE

Bain à l'huile de roche, 20 min.

Massage partiel  
à l'huile de roche tyrolienne, 25 min.

Massage de réflexologie plantaire  
à l'huile de roche du Tyrol, 25 min.

---

130,- €

## PAUSE BIEN-ÊTRE POUR ELLE

1 soin du visage, 50 min.

1 soin des mains avec vernis +  
vernis pour la maison, 50 min.

---

169,- €

## PAUSE BIEN-ÊTRE POUR LUI

1 soin du visage, 50 min.

1 massage anti-stress, 50 min.

---

163,- €

## JOURNÉE HERMÈS

1 massage partiel, 25 min.

1 massage de réflexologie  
plantaire, 25 min.

1 enveloppement au foin du Tyrol dans  
notre lit flottant, 25 min.

---

139,- €

## JOURNÉE MONA LISA

1 massage partiel, 25 min.

1 massage du visage, 25 min.

1 enveloppement à l'huile  
d'onagre dans notre lit flottant, 25 min.

---

139,- €

Faites des économies en préférant nos forfaits !  
Leurs prestations ne peuvent être échangées.

# BILAN FITNESS

## BASIQUE

Test sur vélo ou tapis de course avec mesure du taux de lactate

Détermination et attribution des domaines d'entraînement de la fréquence cardiaque.

## AVANCÉ

Test sur vélo ou tapis de course avec mesure du taux de lactate

Détermination et attribution des domaines d'entraînement de la fréquence cardiaque.

Programme individuel d'entraînement pour plusieurs semaines

## PROFESSIONNEL

Test sur vélo ou tapis de course avec mesure du taux de lactate

Détermination et attribution des domaines d'entraînement de la fréquence cardiaque.

Programme individuel d'entraînement pour plusieurs semaines

Examen des fonctions musculaires et petite analyse du style de course

**Prix sur demande !**



# NOTES



# DAS KARWENDEL

Ihr Wellness Zuhause am Achensee

## FAMILLE JOSEF RIESER

Karwendelstraße 1 • A - 6213 Pertisau am Achensee  
Tél.: +43-5243-5284 • Fax +43-5243-5284-200  
[info@karwendel-achensee.com](mailto:info@karwendel-achensee.com)

---

[www.karwendel-achensee.com](http://www.karwendel-achensee.com)