



## **Spa Guarda Golf**

Ouvert tous les jours de 9h à 21h

Soins disponibles de 10h à 20h

*- français -*

## Bon Cadeau

Le cadeau idéal pour vos amis et votre famille.

Vous avez la possibilité d'offrir des bons cadeaux pour toutes les prestations du Guarda Golf Spa, Day Spa, Spa Suite ou programmes personnalisés ainsi que les produits exclusifs de « Beauty by Clinica Ivo Pitanguy », « Eva.J » et « Biologique Recherche ».

### Renseignements

Des bons cadeaux personnalisés peuvent être achetés en ligne sur [www.guardagolf.com](http://www.guardagolf.com).

Contact direct :

Réception du Spa  
+ 41 27 486 20 00  
[spa@guardagolf.com](mailto:spa@guardagolf.com)

## Members Club

### Devenir membre du Guarda Golf Spa

- Carte saisonnière nominative et non transmissible
- Accès libre au Spa (piscine, jacuzzi, sauna et hammam)
- Accès au fitness, conseils d'utilisation des appareils Technogym® et golf intérieur
- Peignoir, linge et sandales à disposition
- Eau fraîche, thé maison et fruits secs à volonté

### Tarifs

|   |         |
|---|---------|
| Carte de membre saisonnière individuelle (3-4 mois) | 1'500.— |
| Carte de membre saisonnière pour couples (3-4 mois) | 2'500.— |
| 10 entrées  | 700.—   |
| 20 entrées  | 1'200.— |

Les enfants âgés de moins de 16 ans et accompagnés d'un parent membre du Spa peuvent utiliser la piscine gratuitement.

## Forfaits Spa & Rituels

|  |       |
|--|-------|
| <b>Rituel Holistique</b><br>30 minutes – Gommage Corporel<br>50 minutes – Massage de votre choix<br>60 minutes – Soins de visage de votre choix<br>(sont exclus les soins de visage avec Le Cube O <sup>2+</sup> )<br>Accès libre aux installations du Guarda Golf Spa | 350.— |
| <b>Day Spa</b><br>Accès libre à l'espace piscine, jacuzzi, sauna,<br>hammam, fitness et golf intérieur   | 80.—  |
| <b>Spécial Day Spa</b><br>Accès libre aux installations du Guarda Golf Spa<br>et un massage de 50 minutes  | 180.— |
| <b>Dimanche Spécial Day Spa</b><br>Accès libre aux installations du Guarda Golf Spa, Buffet du<br>Dimanche au Restaurant (hors boissons) et un massage de 50 minutes   | 210.— |
| <b>Junior Day Spa</b><br>Accès libre aux installations du Guarda Golf Spa pour<br>nos jeunes clients de moins de 16 ans<br>(accompagné par un adulte si moins de 12 ans)   | 40.—  |
| <b>Fitness &amp; Golf intérieur</b>  | 40.—  |
| <b>Initiation au golf</b><br>Durée: 1 heure  | 140.— |

# Massages

## Massage Relaxant

Détendez-vous grâce à ce massage qui libère des tensions et du stress et qui apaise intensément.

|         |       |
|---------|-------|
| 50 min. | 150.— |
| 80 min. | 230.— |

## Massage Énergétique

Massage harmonisant les énergies corporelles par alternance de mouvements lents et rapides.

|         |       |
|---------|-------|
| 50 min. | 150.— |
| 80 min. | 230.— |

## Massage Sportif

Massage musculaire profond qui associe étirements et pétrissages. Idéal avant ou après un effort physique pour retrouver force et énergie.

|         |       |
|---------|-------|
| 50 min. | 150.— |
| 80 min. | 230.— |

## Massage à la Bougie Aromatique

A la fois naturelle et pure, la bougie renferme des huiles végétales et des huiles essentielles. Ce massage donne un équilibre parfait entre chaleur et douceur.

|         |       |
|---------|-------|
| 50 min. | 160.— |
| 80 min. | 240.— |

## Gommage Corporel

Un moment de bien-être offert grâce à ce gommage tonifiant et des huiles naturelles nourrissantes pour magnifier l'éclat de la peau.

|         |      |
|---------|------|
| 30 min. | 90.— |
|---------|------|

## Réflexologie Plantaire

Considéré comme une médecine douce, la réflexologie plantaire permet de localiser les tensions du corps et autres dysfonctionnements puis de les faire disparaître.

|         |      |
|---------|------|
| 30 min. | 90.— |
|---------|------|

# Forfaits VIP Spa Suite

## VIP Romance

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 1 heure (pour 2 personnes)  | 200.— |
| 2 heures (pour 2 personnes) | 380.— |

Utilisation exclusive de notre « Spa Suite » avec hammam, jacuzzi, douche tropicale et espace détente privatif (sans soin).

Inclus : 2 coupes de champagne avec mini-douceurs dans la Spa Suite.

## VIP Romance avec un soin

|  |       |
|--|-------|
| 2 heures (pour 2 personnes)                            | 420.— |
| 3 heures (pour 2 personnes)<br>(durée du soin incluse) | 580.— |

Utilisation exclusive de notre « Spa Suite » avec hammam, jacuzzi, douche tropicale et espace détente privatif.

Un massage de 50 minutes par personne.

Inclus : 2 coupes de champagne avec mini-douceurs dans la Spa Suite.

## VIP Romance avec soin et lunch

|  |       |
|--|-------|
| 2 heures (pour 2 personnes)                            | 500.— |
| 3 heures (pour 2 personnes)<br>(durée du soin incluse) | 650.— |

Utilisation exclusive de notre « Spa Suite » avec hammam, jacuzzi, douche tropicale et espace détente privatif.

Un massage de 50 minutes par personne.

Un repas à midi dans notre restaurant ou au Guarda Golf Lounge (hors boissons).

Inclus : 2 coupes de champagne avec mini-douceurs dans la Spa Suite.



## Les Soins du Visage

**Pure Detox - Soin Essentiel** 60 min. 180.—

Véritable cure purifiante, détoxifiante et oxygénante, ce soin repulpe aussi visiblement la peau. Il redonne au visage l'éclat d'une nouvelle jeunesse. Débarrassée de ses toxines, la peau est immédiatement embellie.

**Dermo Lifting - Soin Anti-Age** 90 min. 260.—

Le soin tenseur et lissant des premiers signes de l'âge. Il draine les tissus et stimule leur régénération. Les rides sont estompées, les contours du visage remodelés.

## Les Soins du Corps

**Business Body - Soin Essentiel** 45 min. 145.—

Soin indispensable pour tous ceux en quête de douceur. Ce soin apporte en 45 minutes exquises une réponse détente et détoxifiante au corps et à l'esprit.

**Quintessence - Soin Anti-Age** 120 min. 320.—

Soin anti-âge indispensable pour se réconcilier avec son corps et se ressourcer. Le modelage active la microcirculation, l'oxygénation des tissus et favorise l'élimination de la cellulite. Son action drainante et raffermissante permet de remodeler et d'affiner la silhouette. Les contours sont sculptés. Le corps retrouve sa jeunesse et sa tonicité.



La Signature  
*d'un soin d'exception*

## Les Soins Anti-Age à l'Oxygène

### LE CUBE O<sup>2+</sup>

L'oxygène au service de la beauté pour une renaissance rapide et naturelle des cellules ! Le Guarda Golf Spa propose des soins de beauté avec LE CUBE O<sup>2+</sup> et des protocoles de haute qualité par Beauty by Clinica Ivo Pitanguy, en exclusivité à Crans Montana.



## Les Soins du Visage à l'Oxygène

### **O<sup>2</sup> Contour des Yeux** 35 min. 140.—

Ciblé pour réparer les rides du contour de l'œil et illuminer le regard. Ce soin associe la propulsion d'oxygène pur à une série de manœuvres spéciales complétées par un masque, une crème contour de l'œil réparatrice, et un gel liftant qui apportent un résultat spectaculaire. Cernes, poches et ridules sont instantanément estompées.

### **O<sup>2</sup> Intense Treatment** 60 min. 480.—

Ce soin est ciblé pour redonner de l'eau à la peau et stimuler les fonctions vitales de la peau. La propulsion d'oxygène favorise l'action des agents hydratants ainsi que la production naturelle de collagène et d'élastine. Les rides d'expression sont comblées, la peau est rééquilibrée.

### **O<sup>2</sup> Radiance Treatment** 60 min. 480.—

Ciblé pour redonner de l'éclat à la peau, gommer les taches de pigmentation et unifier le teint, ce soin est un traitement de pointe. Associé à un sérum «anti pigmentation» ce soin assure une action anti-âge réelle et embellit instantanément tout en faisant du bien à la peau.

### **O<sup>2</sup> Needling Rejuvenate Treatment** 75 min. 530.—

Ce soin, a été spécialement développé pour les peaux matures et exigeantes. La technique de Micro Needling, combinée à l'apport d'Oxygène propulsé, stimule la production d'élastine et de collagène, favorise le renouvellement cellulaire, facilite l'absorption et la pénétration des principes actifs. Les résultats sont visibles immédiatement ! La peau est oxygénée, lumineuse et éclatante. Les rides sont corrigées et lissées.

## Le Soin du Corps à l'Oxygène

### **O<sup>2</sup> Anti Cellulite & Toning Treatment** 90 min. 530.—

Un soin très précis pour retrouver une silhouette remodelée et embellie. Son action anti-cellulite efficace affine les courbes, élimine la rétention d'eau et stimule la circulation veineuse. L'injection percutanée d'oxygène et de principes actifs complète en profondeur l'action anti-cellulite et anti-vergetures. Une mise en beauté du corps visible et instantanée.



## Soins du Visage Eva.J

**Skin Detoxification** 75 min. 200.—  
**Signature Facial Treatment**

Un soin authentique séborégulateur, anti-inflammatoire et hydratant construit sur les thérapies naturelles et adapté à un jeune âge. Indolore et relaxant.

**Sensitive Skin Luxury Treatment** 60 min. 180.—

Vivez l'expérience d'un soin non-invasif avec un effet apaisant et régénérant pour une peau hypersensible ou irritée. Parfaitement adapté aux hommes, ce soin élimine les toxines et stimule la réparation cellulaire.

**Swiss Sensorial Rejuvenation** 85 min. 230.—

Les thérapies de plantes médicinales, les massages authentiques et les neurosciences sont à la base de ce rajeunissement des sens et de la peau, jamais connu auparavant.

**Oxygen Phytotherapy** 60 min. 180.—

Ce soin est essentiel en tant que rituel de beauté naturel après un voyage, en préparation d'un événement important ou pour réduire les effets de la pollution et du stress quotidiens.

**Sensorial Beauty Express** 40 min. 95.—

En utilisant les produits hautement concentrés en actifs biologiques alpines et en vitamine C, ce soin offre une relaxation profonde et une stimulation cellulaire pour un effet 'wow' immédiat.



## Thérapie du Sommeil

### Principe

La Thérapie du Sommeil par Eva.J se base sur le rôle protectif et guérissant de la réduction de stress. Cette thérapie contribue à la normalisation du système nerveux en améliorant les fonctions de protection du système immunitaire menant finalement à une amélioration de l'état de santé général.

### Méthodes

Equilibre émotionnel  
Réduction de la tension musculaire  
Désintoxication intestinale  
Augmentation de l'endurance

### Programme

- 4 jours (prolongation recommandée)
- Evaluation initiale et consultations journalières avec une thérapeute
- 13 soins du corps et du visage Eva.J
- Phyto-thérapie
- Programme de fitness personnalisé
- Suivi esthétique individuel

980.- par personne pour le programme complet pendant 4 jours

*Chambre disponible aux conditions préférentielles*

*Demi-pension disponible à 80.- par jour et par personne*

*Pension complète disponible à 120.- par jour et par personne*



## Les Soins du Visage

**Soin Oxygénant VIP O<sup>2</sup>** 45 min. 150.—

Avec sa formule unique, ce rituel oxygénant et défatigant permet une micro-exfoliation en douceur et massage déliant pour oxygéner et détendre les traits afin de retrouver une mine resplendissante.

**Soin Restructurant et Lissant** 60 min. 220.—

Un soin reconditionnant de l'épiderme avec un effet repulpant immédiat pour tous les Instants de Peaux<sup>®</sup>. La peau de votre visage, du cou et du décolleté est drainée, lissée et tonifiée.

**Soin Vernix Régénérant** 60 min. 230.—

Inspiré de la première protection de l'épiderme à la naissance, ce masque reproduit dans sa formulation la composition originale du Vernix, grâce à une sélection d'actifs riches en lipides, protéines et peptides anti-oxydants. Pour accélérer la régénération de l'épiderme lésé, optimiser l'hydratation et lisser les ridules.

## Soins des Mains et Pieds

### Les forfaits

|  |       |
|--|-------|
| Manucure et pédicure simple sans vernis (90')          | 140.— |
| Soin intensif des mains & des pieds sans vernis (120') | 210.— |

### Les mains

|  |       |
|--|-------|
| Manucure simple (45')  | 70.—  |
| Soin intensif pour les mains (65')<br><i>(gommage, massage &amp; manucure)</i> | 110.— |

### Les pieds

|  |       |
|--|-------|
| Pédicure simple (45')  | 85.—  |
| Soin intensif pour les pieds (65')<br><i>(gommage, masque, massage &amp; beauté des pieds)</i> | 130.— |

### Pose de vernis

|   |      |
|---|------|
| Pose de vernis à ongles (25')<br><i>(sans manucure ou beauté des pieds)</i>       | 30.— |
| Pose de vernis French (30')<br><i>(sans manucure ou beauté des pieds)</i>         | 40.— |
| Pose de vernis semi-permanent (35')<br><i>(sans manucure ou beauté des pieds)</i> | 60.— |

O·P·I

# Épilation

## Visage

|   |      |
|---|------|
| Épilation cire sourcils ou lèvres ou menton (20') | 30.— |
| Épilation cire visage (30')                       | 50.— |

## Maillot

|                                       |      |
|---------------------------------------|------|
| Épilation cire bikini normal (20')    | 40.— |
| Épilation cire bikini Brésilien (30') | 60.— |
| Épilation cire bikini total (35')     | 80.— |

## Bras & jambes

|   |       |
|---|-------|
| Épilation cire aisselles (15')                            | 30.—  |
| Épilation cire bras (30')                                 | 60.—  |
| Épilation cire 1/2 jambes (30')                           | 60.—  |
| Épilation cire 1/2 jambes & bikini (60')                  | 110.— |
| Épilation cire 1/2 jambes & bikini & aisselles (75')      | 140.— |
| Épilation cire jambes entières (40')                      | 90.—  |
| Épilation cire jambes entières & bikini (75')             | 140.— |
| Épilation cire jambes entières & bikini & aisselles (90') | 170.— |

## Corps

|                            |      |
|----------------------------|------|
| Épilation cire dos (40')   | 70.— |
| Épilation cire torse (40') | 70.— |

# Autres Prestations

|  |      |
|--|------|
| Teinture des cils (30')                | 40.— |
| Teinture des sourcils (20')            | 35.— |
| Teinture des cils & des sourcils (45') | 70.— |

# Règles et Conditions

Vous entrez dans un espace de détente et bien-être. Nous prions notre aimable clientèle de suivre les consignes ci-dessous afin de profiter au mieux de votre expérience.

## Hygiène et sécurité

- Veuillez respecter le silence et la sérénité.
- L'utilisation de téléphone portable est interdite.
- Merci de ne pas photographier ni filmer dans le Spa.
- Le port du maillot de bain est obligatoire dans tous les espaces du Spa.
- La douche est obligatoire avant et après la piscine, le jacuzzi, le sauna et le hammam.
- Ne pas courir autour de la piscine et dans l'espace Spa.
- Il est interdit de plonger dans la piscine.
- Nous vous demandons de respecter le temps d'utilisation conseillé du jacuzzi, sauna et hammam.
- Les enfants de moins de 18 ans n'ont pas accès à l'espace sauna et hammam.
- Notre réceptionniste du Spa vous conseillera la tenue adéquate pour votre soin.
- Le port de bijoux est déconseillé. Ils peuvent être gênants pour les soins et dangereux dans le sauna et hammam.
- Pour l'utilisation du fitness, équipez-vous d'une tenue de sport confortable et de chaussures de sport réservées à un usage intérieur.

## Déroulement des soins et conditions d'annulation

- Nous vous conseillons de vous rendre au Spa au moins 5 minutes avant l'heure de votre soin.
- Il est recommandé de ne pas manger de repas trop riche ni de consommer de l'alcool avant un soin.
- Après votre soin, prenez le temps de vous détendre et hydratez-vous en buvant les boissons à votre disposition au Spa.
- Tout comportement inapproprié pendant un soin mettra un terme à celui-ci de manière immédiate.
- Les rendez-vous manqués et non-décommandés au moins 24 heures à l'avance seront facturés entièrement.
- La direction se réserve le droit de limiter l'accès au Spa aux clients extérieurs pendant certains jours et heures durant la haute saison.

Tous les prix sont en CHF et incluent TVA, service et taxes.