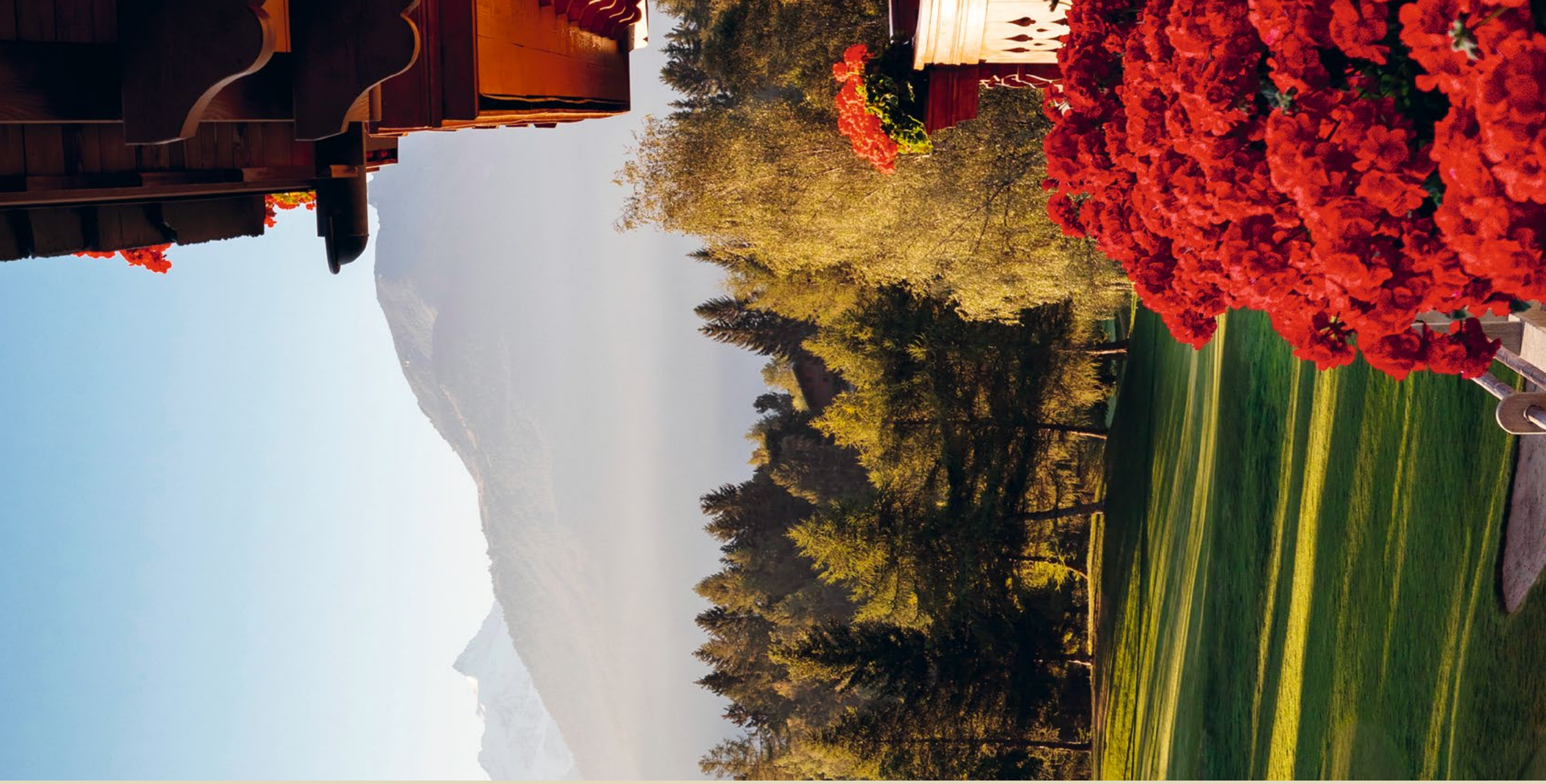
GUARDA GOLF

HEALTH
& Balance



Programme Santé & Équilibre Personnalisé

Le programme a pour objectif de vous aider à prendre en main votre santé et votre vitalité, grâce une alimentation adaptée à vos besoins selon les conseils de la nutritionniste Elodie Richard. Une parenthèse afin de prendre soin de soi, entre traitements au sein d'un spa exceptionnel et activités physiques encadrées par des professionnels attentionnés.

Le séjour s'adresse aux personnes souhaitant :
- Rééquilibrer leur alimentation
- Retrouver de la vitalité
- Réduire le stress
- Se libérer de quelques kilos superflus
- Limiter des crises inflammatoires
- Détoxifier le corps
- Réduire de la rétention d'eau
- Améliorer le sommeil

Les programmes s'organisent sur un minimum de 3 jours.

Demandez-nous une offre de programme détaillé. Le contenu et la durée du Programme Santé & Équilibre par Elodie Richard peuvent être adaptés et personnalisés selon vos attentes spécifiques et votre planification de voyage. Cette cure n'est pas appropriée aux personnes présentant des problèmes de santé chroniques ou sous forte médication, les patients atteints de diabète type 2 et les femmes enceintes.

Personalised Health & Balance Programme

The purpose of the programme is to help you control your health and vitality, through a nutritional regime tailored to your needs according to the recommendations of nutritionist Elodie Richard. A moment to take care of yourself, with treatments in an exceptional spa and physical activities supervised by experienced professionals.

The programme is designed for people who would like to:
- Re-balance their nutrition
- Regain vitality
- Reduce the level of stress
- Reduce the excess weight
- Reduce the risk of inflammatory crises
- Detoxify the body
- Reduce water retention
- Improve sleep quality

Programs are organised over a minimum of 3 days.

Request a detailed programme proposal. The content and duration of the Health & Balance Programme by Elodie Richard can be adapted and personalised according to your specific expectations and your individual travel schedule. This treatment cannot be provided to persons with chronic or heavily medicated conditions, type 2 diabetes or pregnant women.

Le programme comprend

Plan alimentaire

- Consultation à distance avant votre séjour avec la nutritionniste
- À l'arrivée : accueil et présentation du programme personnalisé par la nutritionniste
- Petits déjeuners, déjeuners, collations, dîners et boissons équilibrés durant tout le séjour
- Tisanes thérapeutiques adaptées à vos besoins
- Suivis avec la nutritionniste
- Remise d'un programme de recommandation pour la suite du séjour

Programme bien-être	3 jours	5 jours	7 jours	10 jours
SOIN DÉTOXIFIANT COMPLET DE 2 HEURES *(GOMMAGE, ENVELOPPEMENT ET MASSAGE)*	1	1	1	2
DRAINAGE LYMPHATIQUE *(MÉTHODE RENATA FRANÇA)*	1	1	2	2
ENVELOPPEMENT SPÉCIFIQUE		1	1	3
SOIN ÉCLAT DU VISAGE	1	1	2	2
SÉANCE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE SELON VOS PRÉFÉRENCES*	2	4	6	9
ACCÈS AUX INSTALLATIONS DU SPA *(HAMMAM, SAUNA, FITNESS, PISCINE, JACUZZI)*	À disposition			
PRIX EN CHF	3'000.-	4'000.-	5'000.-	8'000.-

*Coach personnel disponible sur demande (le frais non inclus dans le prix du programme). Tarifs préférentiels pour des chambres et suites à Guarda Golf Hôtel & Résidences disponibles sur demande.

Elodie Richard – Nutritionniste

Nutritionniste spécialisée en micronutrition, Elodie Richard a à cœur de travailler en collaboration avec ses patients en développant des programmes de coaching axés sur la prévention de maladies chroniques et de civilisation.

Après avoir dû faire face à des soucis de santé, Elodie Richard a pris conscience de l'importance de l'alimentation, et a ainsi entrepris diverses formations en nutrition et phytothérapie, puis a réalisé des expériences professionnelles en milieu clinique, notamment sur les maladies inflammatoires. Aujourd'hui sa mission est de travailler en prévention et de transmettre son expérience et son savoir sur ces sujets qui la touchent.

D'autre part, ayant auparavant développé sa carrière pendant plus de vingt ans dans le secteur du luxe et de l'hospitalité, Elodie Richard souhaite offrir une prise en charge professionnelle, expérimentée et bienveillante a ses patients.

The programme includes

Nutritional plan

- Remote consultation before your stay with the nutritionist
- Upon arrival: welcome and presentation of the personalised programme by the nutritionist
- Balanced breakfasts, lunches, afternoon snacks, dinners, and drinks throughout your stay
- Therapeutic herbal infusions tailored to your needs
- Follow-up with the nutritionist
- Provision of a recommendation plan to be followed after your stay

Well-being programme	3-days	5-days	7-days	10-days
COMPLETE 2-HOUR DETOXIFICATION TREATMENT *(SCRUB, BODY WRAP AND MASSAGE)*	1	1	1	2
LYMPHATIC DRAINAGE *(RENATA FRANÇA METHOD)*	1	1	2	2
SPECIAL BODY WRAP		1	1	3
FACIAL RADIANCE TREATMENT	1	1	2	2
PHYSICAL ACTIVITY SESSION OF YOUR CHOICE*	2	4	6	9
ACCESS TO SPA FACILITIES *(HAMMAM, SAUNA, FITNESS ROOM, SWIMMING POOL, JACUZZI)*	At your disposal			
PRICE IN CHF	3'000.-	4'000.-	5'000.-	8'000.-

*Personal coach available upon request (cost not included in the price of the programme). Preferred rates for rooms and suites at Guarda Golf Hotel & Residences are available on request.

Elodie Richard – Nutritionist

As a nutritionist specialising in micronutrition, Elodie Richard is keen to work with her patients to develop personal support programmes aimed at preventing chronic and age-related diseases.

After being confronted with health issues, Elodie Richard recognised the importance of diet, and so undertook various training courses in nutrition and phytotherapy, before gaining professional experience in a clinical setting, focusing in particular on inflammatory diseases. Today, her mission is to work in the field of prevention and to pass on her experience and knowledge of these subjects.

Having previously developed a career spanning over twenty years in the luxury and hospitality sectors, Elodie Richard is keen to offer her patients professional, expert and attentive care.

Guarda Golf Spa

L'élégant Guarda Golf Spa propose un choix d'espaces intimes, répartis sur ses 600 mètres carrés. Il bénéficie d'une piscine intérieure chauffée, d'un bain à bulles, sauna, hammam et quatre salles de soins. Nos soins sont proposés avec deux produits différents et complémentaires. La Colline, dont les produits sont de véritables concentrés de beauté. Ils déploient leur efficacité au cœur de la peau en associant les ingrédients les plus purs et les mieux ciblés à une recherche avancée dans leurs laboratoires. KOS Paris tire de la richesse de la nature l'essentiel de ses matières premières nobles et précieuses.

La médecine esthétique en confiance

Guarda Golf Hôtel & Résidences a conclu un partenariat exclusif avec la clinique Matignon à Sion, qui propose de compléter l'objectif vitalité et bien-être avec des soins à la pointe de la science médicale. La méthode MATIGNON: une action globale pour ralentir les processus naturels, sans les modifier. Trois axes de traitement pour trois fois plus d'efficacité. Un travail en profondeur pour le futur de votre peau.

Le résultat d'une alliance unique entre l'expertise médicale et la haute technologie. C'est le concept des trois piliers.
- La photoréjuvénation pour la surface, le grain de peau et l'harmonie du teint
- Les injections pour le derme, les rides et la proportion des volumes
- La biostimulation pour la profondeur des tissus, le gainage de l'ovale, la tonicité globale de la peau

Les médecins experts du leader suisse de la médecine esthétique suivent un code éthique de confiance et établissent une première consultation en visioconférence avec les hôtes avant l'arrivée afin de définir les attentes et besoins en détail.

Guarda Golf Spa

The elegant Guarda Golf Spa offers a variety of intimate spaces, extended over its 600 square meters. It features a heated indoor pool with a separate whirlpool, a sauna, steam room, fitness centre and four treatment rooms. Our treatments make use of two different, complementary products. La Colline, whose products and treatments serve as true beauty concentrates that effectively work within the skin by combining the purest, most precisely formulated ingredients with advanced laboratory research. KOS Paris finds most of its raw, organic, noble and precious ingredients from natural sources.

Aesthetic medicine with confidence

Guarda Golf Hotel & Residences has formed an exclusive partnership with the clinic Matignon in Sion, which offers to complement the vitality and well-being programme with cutting-edge medical treatments. The MATIGNON method: a global action to slow down natural processes without modifying them. Three lines of treatment for three times the effectiveness. In-depth work for the future of your skin.

The result of a unique alliance between medical expertise and high technology. This is the three-pillar concept.
- Photo-rejuvenation for the surface, skin texture and harmony of the complexion
- Injections for the dermis, wrinkles and volume proportion
- Biostimulation for tissue depth, oval contouring and overall skin tone

The expert doctors from Switzerland's leading specialist in aesthetic medicine follow a code of ethics based on trust, and hold an initial consultation with guests by videoconference before their arrival to define their expectations and needs in detail.

À PROPOS DE L'HÔTEL

- 23 chambres, dont 5 Junior Suites
- 6 Appartements-Suites (225m²), jusqu'à 3 chambres chacun
- Restaurant FIVE, cuisine levantine authentique et de haute qualité
- Guarda Golf Lounge, cuisine internationale
- Cigar Lounge
- Salles pour dîners privatifs
- Guarda Golf Spa avec piscine intérieure chauffée, sauna, hammam, bain à bulles et quatre salles de soins
- Salle de fitness équipée Technogym®
- Zone d'entraînement Golf Chip & Putt
- Salle de jeux pour enfants
- Cinéma Privé, de 15 places
- Salles de séminaire pouvant accueillir jusqu'à 120 personnes
- Local pour le matériel de ski et de golf
- Parking couvert sécurisé
- Services de valet et chauffeur

ABOUT THE HOTEL

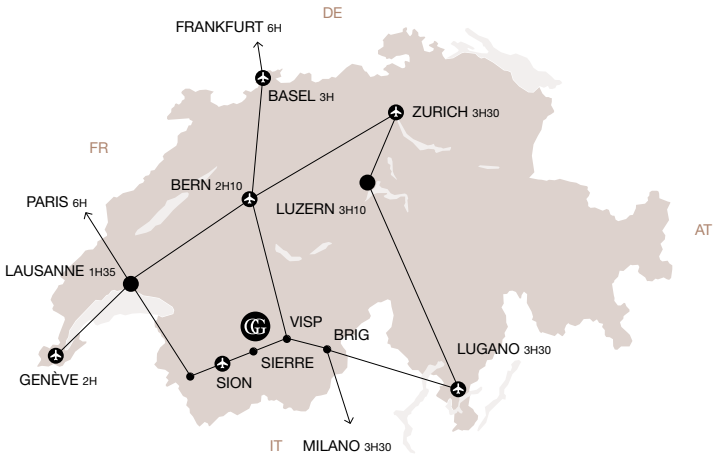
- 23 rooms, including 5 Junior Suites
- 6 Suite Apartments (225m²), of up to 3 bedrooms each
- Restaurant FIVE, serving high quality, authentic Levantine cuisine
- Guarda Golf Lounge, with classic international dishes
- Cigar Lounge
- Private Dining Rooms
- Guarda Golf Spa with heated indoor pool, sauna, steam room, whirlpool and four treatment rooms
- Fitness centre with Technogym® equipment
- Golf Chip & Putt Practice Area
- Play Room for children
- Private 15-seat Cinema
- Meeting rooms for up to 120 people
- Golf & ski room
- Private underground parking
- Chauffeur & valet services

COMMENT NOUS TROUVER

En avion – Sion (30km), Genève (180km), Zürich (300km) et Milan, Italie (220km) sont les aéroports les plus proches.
En hélicoptère – on atterrit à Chermignon, village voisin situé à 10 minutes en voiture.
En train – Sion et Sierre sont les gares les plus proches, avec des liaisons directes vers Genève, Milan et Paris.
En voiture – prendre la sortie 28 sur l'autoroute A9 et suivre la direction de Crans-Montana.

HOW TO REACH US

By plane – Sion (30km), Geneva (180km), Zürich (300km) and Milan, Italy (220km) are all within driving distance.
By helicopter – land in the nearby village of Chermignon, just 10 minutes away by car.
By train – Sion and Sierre are the closest stations, with direct links to Geneva, Milan and Paris.
By car – take exit 28 off the A9 motorway and follow directions to Crans-Montana.



ROUTE DES ZIRÈS 14
3963 CRANS-MONTANA
SWITZERLAND
T.+41 27 486 20 00
F.+41 27 486 20 01
INFO@GUARDAGOLF.COM
WWW.GUARDAGOLF.COM

SWISS DELUXE HOTELS

THE LEADING HOTELS
OF THE WORLD

GUARDA GOLF
HOTEL & RESIDENCES
CRANS MONTANA – SWITZERLAND