

DÉLICES VISAGE & CORPS DELICIOUS FACE & BODY CARES



Eclat Or / Gold Radiance

90 min

150€

Soin éclat avec masque à la poudre d'or accompagné d'un massage corps relaxant.
Radiance facial with gold powder mask and a relaxing body massage.

Pureté des Alpes / Purity of the Alps

120 min

190€

Soin visage Hydratant ou Pureté accompagné d'un massage corps relaxant.
Moisturizing or Pure facial and a relaxing body massage.

Source de Jeunesse / Source of Youth

120 min

220€

Soin visage Anti-Âge, anti-rides accompagné d'un massage corps Intuitif ou Suédois.
Anti-Âge, anti-wrinkles facial and a hour of Intuitive or Swedish massage.

Le secret des Laboratoires suisses HORMETA, des formules associant les bienfaits d'un complexe unique d'oligoéléments essentiels aux cellules, des actifs performants et des extraits de plantes sélectionnés pour une peau équilibrée, éclatante de beauté.

The secret of the HORMETA Swiss Laboratories, formulas combining the benefits of a unique complex of trace elements essential to cells, high-performance active ingredients and selected plant extracts for balanced, radiantly beautiful skin.



Parcequ'il est essentiel de se détendre et de s'évader pendant ses vacances, Nous avons choisi de vous offrir un spa aux espaces variés :

- ⊗ le jacuzzi sur la terrasse-solarium, au niveau 2
- ⊗ la spirale nordique en alternant le chaud, saunas, traditionnel ou mur de sel, hammam et le froid, seau finlandais, douches sensorielles, au niveau -1
- ⊗ la salle de repos tisannerie et les salles de soin, au niveau 0

Prise de rendez-vous à la réception.

Because it is essential to relax and escape during your vacation, we have chosen to offer you a spa with various spaces :

- ⊗ *the jacuzzi on the terrace-solarium, on level 2,*
- ⊗ *the Nordic spiral alternating hot, saunas, traditional or salt wall, hammam and cold, Finnish bucket, sensory showers, at level -1,*
- ⊗ *the herbal tea rest room and the treatment rooms, on level 0.*

Make an appointment at the reception.

TERRA-BEKA LODGE

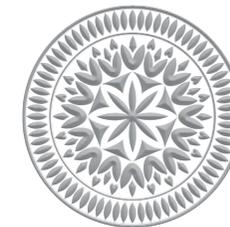
513 Route des Frasses - 74360 LA CHAPELLE D'ABONDANCE - Tel : +33 (0)4 50 37 56 29
www.terra-beka.fr



HORMETA
S W I T Z E R L A N D



Carte de Soins Treatment Menu



TERRA-BEKA
LODGE



SOINS VISAGE FACIAL CARES



Soin Source Ingénieuse / *Ingenious Source Facial*
HYDRATATION INTENSE - ANTI-RIDES - FERMÉTÉ

75 min

150€

Soin anti-rides au collagène, pour repousser les limites du temps grâce à des actifs performants et soigneusement sélectionnés pour raffermir, lisser rides, ridules et hydrater intensément l'épiderme. La peau retrouve sa beauté naturelle.

Anti-wrinkles beauty care with collagen, pushing the limits of time with powerful and carefully selected ingredients to firm the skin, smooth wrinkles, fine lines and intensely hydrate the epidermis. The skin regains its natural beauty.

Soin Ultime Précision / *Ultime Precision Facial*
DENSITÉ - VOLUME - OVALE

75 min

140€

Soin anti-âge ciblé pour redonner vie, matière et éclat, spécifiquement élaboré pour redéfinir et renforcer l'architecture cutanée, combattre le relâchement des tissus et atténuer les marques de l'âge. La peau retrouve souplesse et tonicité.

Carefully targeted anti-aging beauty care to revitalize and give substance and radiance to the skin to redefine and strengthen the skin architecture, fight tissue slackening and reduce the signs of aging. The skin regains suppleness and tonicity.

Soin Hydratation Douceur / *Softy Hydration Facial*
NETTOYER - HYDRATER - APAISER

60 min

110€

Soin hydratant et apaisant pour atténuer les sensations d'inconfort et de tiraillement. La peau est plus confortable, elle retrouve son uniformité.

Moisturizing and softening beauty care to soothe feelings of discomfort and tightness. The skin is more comfortable and regains its uniformity.

Soin Pure Sérénité / *Pure Serenity Facial*
NETTOYER INTENSÉMENT - RÉÉQUILIBRER

60 min

110€

Soin purifiant pour assainir la peau, réhydrater et rééquilibrer l'épiderme, affiner le grain de peau. La peau est visiblement plus nette, les brillances diminuent, le teint est plus frais, comme détoxifié.

Purifying beauty care to clean skin, hydrate and rebalance the epidermis, refine skin texture. The skin is visibly clearer, shine is reduce, complexion is fresher, as detoxified.



Les temps de soin indiqués correspondent au temps de prise en charge par nos masseuses et esthéticiennes y compris installation et habillage. Nos massages sont des soins de bien-être et relaxation et non des soins thérapeutiques ou médicaux. *The treatment times indicated correspond to the time of treatment by our technicians, including installation and dressing. Our massages are well-being and relaxation treatments and not therapeutic or medical treatments.*

MASSAGES CORPS BODY MASSAGES



Massage Intuitif / *Intuitive Massage*

60 / 90 min

110 / 150€

Massage doux et relaxant, les effleurages fluides et enveloppants vous procureront une sensation de bien-être et de détente. Il défatigue et régule le sommeil.

Soft and relaxing massage, the fluid and enveloping reflex will provide you a feeling of well being and relaxing for your body and mind. It relieves fatigue and regulates sleep.

Massage Suédois / *Swedish Massage*

60 / 90 min

110 / 150€

Massage sportif qui vise à relâcher les tensions, détendre les muscles et assouplir les articulations. Les manoeuvres intenses et dynamiques favorisent la circulation sanguine, lymphatique et l'élimination des toxines pour une meilleure récupération.

Sportive massage that aims to release tension, relax muscles and improve recovery. The dynamic and stimulating movements promote blood and lymphatic circulation and the elimination of toxins for a better recovery.

Massage Lomi Lomi / *Lomi Lomi Massage*

60 / 90 min

110 / 150€

Massage profond, d'origine Hawaïenne, réalisé principalement à l'aide des avant-bras des coudes et des mains. Il détend et vivifie, libère les tensions et chasse les toxines.

Deep massage, of Hawaiian origin, carried out mainly using the forearms, elbows and hands. It relaxes and invigorates, releases tension and flushes out toxins.

Rêve de Miel / *Honey Dream*

60 / 90 min

120 / 160€

Pour vos massages laissez-vous enivrer par une texture innovante, un gel-miel riche qui fond sur la peau et se transforme en une huile généreuse.

For your massages, let yourself be drunk by an innovative texture, a gel as a rich honey that melts on the skin and turns into a generous oil.



Massage Prénatal / *Prenatal Massage*

60 min

110€

Massage spécifique, très doux, entre 3 et 8 mois de grossesse.

Specific massage, very soft, between 3 and 8 months of pregnancy.

HARMONIES DU CORPS BODY HARMONIES

Evasion Alpine / *Alpine Evasion*

120 min

230€

L'alternance de la spirale nordique au gommage dans la chaleur du hammam, suivi d'un massage de votre choix. Disponibilité selon affluence au spa, renseignez-vous à la réception.

The alternation of the Nordic spiral with the exfoliation in the heat of the hammam, followed by a massage of your choice. Availability depending on spa attendance, inquire at reception.