



SchlossHotel

ZERMATT

SCHLOSSSPA

## Spa Menu



*Stay active. Stay well.*

HOW TO SPA	4
TOUT SUR LE CBD	9
MASSAGES ACTIVANTS	10
SIGNATURE TREATMENT	12
MASSAGES RÉGÉNÉRANTS	13
SOINS ET ENVELOPPEMENTS CORPORELS	14
RITUELS	15
SOINS DE BEAUTÉ	16
SCHLOSSSPORT	17
L'ETIQUETTE DU SPA	18

T +41 27 966 44 00

SCHLOSSHOTELZERMATT.CH  
SPAZERMATT.CH

*Book online!*



## BIENVENUE

# Le premier Spa CBD en Suisse

Notre nouveau SchlossSpa de 630 m<sup>2</sup> est un espace dédié à la détente pure. Convaincus du lien très fort unissant bien-être et équilibre des énergies, nous avons ouvert le premier Spa CBD de Suisse qui combine la puissance de la relaxation aux ressources de la nature. Notre espace bien-être composé de saunas classiques, de bains de vapeur, du sauna spécial aux herbes CBD et du caldarium, est particulièrement propice à la détente.

## HORAIRES D'OUVERTURE

POOL	6.00 – 22.00 H
SCHLOSSSPA	12.00 – 21.00 H
SCHLOSSSPORT	6.00 – 22.00 H

1 Réservez à l'avance.  
SPAZERMATT.CH  
T +41 27 966 44 00

2 Laissez vos appareils électroniques dans votre chambre ou dans votre casier.

3 Nous vous prions de ne rien manger avant le soin.  
🕒 60 MIN

4 Détendez-vous dans un sauna doux ou un bain de vapeur.  
🕒 12.00 - 21.00 H

5 N'oubliez pas: prenez une douche, allez aux toilettes et inscrivez-vous à la réception du Spa.  
🕒 10-15 MIN

6 Remplissez le formulaire de santé.

8 Détendez-vous et buvez beaucoup d'eau ou de thé.

7 Profitez de votre soin.

A modern spa lounge featuring a wall of stacked, irregular stone tiles in warm tones of yellow, orange, and brown. The wall is illuminated from below, creating a soft glow. In the foreground, there are several cream-colored leather armchairs arranged in a row. A small, round, dark wooden table in front of the chairs holds a dark blue book and a single green apple. The floor is made of light-colored tiles. The overall atmosphere is warm and relaxing.

SchlossSpa  
ZERMATT

SCHLOSSSPA

Se relaxer en toute légèreté

TOUT SUR LE CBD

## La fascination du chanvre

kiara™

Depuis des millénaires, l'homme est fasciné par le chanvre, de par sa culture mais également pour ses vertus médicinales. Et aujourd'hui encore, à l'heure où des fabricants de produits pharmaceutiques et cosmétiques ont découvert et exploitent une substance active très particulière: le cannabidiol (CBD), un produit qui, contrairement au THC plus connu, n'est pas euphorisant et est totalement légal.

Des études ont démontré que le CBD et d'autres cannabinoïdes possèdent un grand potentiel médicinal et cosmétique. La substance active aurait en effet des vertus relaxantes, analgésiques, anti-inflammatoires et anti-anxiété. Le CBD est très souvent utilisé avec succès pour lutter contre les troubles du sommeil, le stress et les douleurs musculaires. Dans ces cas, l'huile de CBD renforce les effets bénéfiques du massage et favorise une forme particulièrement profonde de relaxation.

Totalement convaincus par les vertus du CBD, nous sommes le premier hôtel de Suisse à avoir développé un concept de bien-être autour de ce produit naturel. Pour ce faire, nous faisons confiance à un partenaire suisse solide: Kiara Naturals. Notre partenaire se procure du BIO-CBD particulièrement pur et naturel ainsi que d'autres extraits végétaux puissants pour fabriquer des produits de haute qualité.

Au sein du SchlossSpa, nous utilisons de l'huile de CBD pour des massages et des produits de soins à base de CBD pour divers traitements. Nous faisons également appel aux vertus du chanvre dans notre sauna aux herbes et pour nos thés. Tous nos soins sont également proposés avec des produits sans CBD sur demande.

### MASSAGE SPORTIF APRÈS-SKI / APRÈS-RANDONNÉE

Après une journée active en montagne offrez un moment de bien-être au corps et à l'esprit. Ce soin rétablit l'équilibre et vise à traiter les signes de fatigue et les douleurs musculaires après le sport. La combinaison d'un massage aux pierres chaudes du dos, nuque et épaules suivi d'un massage Manua des hanches, jambes et pieds permet d'accélérer l'élimination des toxines de l'organisme et de récupérer plus rapidement.

50 MIN | ✨ 150 | \* 130

### MASSAGE EN PROFONDEUR

Ce massage est une méthode de soin des tissus profonds. Il vise à détendre les muscles fatigués et douloureux et à accélérer la phase de récupération. L'effet souhaité est obtenu par pression sur une zone spécifique du corps ou sur certains groupes de muscles.

25 MIN | ✨ 95 | \* 85

50 MIN | ✨ 150 | \* 130

### DRAINAGE LYMPHATIQUE

Le système lymphatique est un système complexe de transport des fluides corporels, il joue un rôle important dans les mécanismes de défense. Le drainage lymphatique est un massage à la fois rythmé et doux, il stimule le flux lymphatique, ce qui contribue à nettoyer, détoxifier, régénérer l'organisme et atténuer les gonflements. Ce soin est profondément relaxant.

50 MIN | ✨ 140 | \* 120

### MASSAGE RÉFLEXOLOGIQUE DES PIEDS

Vos pieds méritent un peu de repos: le massage réflexologique des pieds est un soin efficace avec un effet relaxant. Il améliore la circulation sanguine, réduit le stress et les douleurs et rétablit l'équilibre corporel contribuant ainsi au bien-être général.

50 MIN | ✨ 140 | \* 120

### MASSAGE NUQUE, VISAGE ET TÊTE

Des tensions et une rigidité musculaire au niveau de la nuque, des épaules, du visage ou du cuir chevelu peuvent entraîner des douleurs ou une sensation de fatigue. Ce massage décontracte les muscles, apaise les douleurs et a un effet relaxant.

50 MIN | ✨ 140 | \* 120



HIGHLIGHT

JUST CHILL

## Signature Traitement

Le CBD aiguise votre curiosité? Alors laissez-vous dorloter par nos thérapeutes avec notre soin Spa «Signature» au CBD. À la fois tactile, olfactif, visuel, auditif et gustatif: ce traitement judicieusement concocté stimule tous les sens – pendant 80 minutes. Choisissez un soin relaxant ou dynamisant – et faites l'expérience des effets du CBD de la tête aux pieds!

80 MIN | ✨ 250



MASSAGES RÉGÉNÉRANTS

CHF

### MASSAGE CLASSIQUE

Des pressions plus ou moins fortes permettent de soulager les douleurs, de libérer les tensions, de favoriser la circulation sanguine et lymphatique, elles stimulent également le métabolisme du tissu adipeux. Le but du massage classique est de détendre, de revitaliser et d'améliorer le bien-être général. Idéal après une semaine de travail intense ou après une journée active.

25 MIN | ✨ 80 | \* 70

50 MIN | ✨ 140 | \* 120

### MASSAGE AUX HUILES AROMATIQUES POUR LE CALME INTÉRIEUR

Les huiles essentielles ont des effets régénérants, elles détendent le corps et l'esprit. En situation de stress, en cas d'irritabilité ou de fatigue, les massages avec aromathérapie rétablissent l'équilibre intérieur et l'harmonie. Ce massage doux aux huiles essentielles apaise l'esprit tout en ayant un effet revigorant.

50 MIN | ✨ 150 | \* 130

### MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

Des pierres plates chauffées sont utilisées pour le massage aux pierres chaudes. La chaleur détend les muscles, le massage s'effectue donc par légères pressions. Si les muscles sont extrêmement tendus ou raides, les pierres chaudes procurent une détente supplémentaire.

50 MIN | ✨ 150 | \* 130

**GOMMAGE AU CBD & ENVELOPPEMENT CORPOREL AU CBD**

Un nettoyage en profondeur grâce au gommage CBD au sel et aux herbes de montagne, il favorise la régénération cellulaire, nourrit la peau et la rend douce et lisse. Associé à ce nettoyage, un enveloppement aux huiles CBD riche en nutriments dans le lit flottant Nuvola.

50 MIN | ✨ 160

**GOMMAGE MARIN & ENVELOPPEMENT HYDRATANT  
REMINÉRALISANT**

Un peeling pour nettoyer et restaurer la structure et l'élasticité, la peau apparaît plus saine et reçoit une brillance naturelle. Le doux gommage marin et l'enveloppement aux minéraux adoucissent la peau, l'hydratent et lui apportent de précieux oligo-éléments et des sels minéraux. L'enveloppement aromatique dans le lit flottant Nuvola a un effet relaxant, avec ses composants soignants il assure un équilibre sain de la peau.

50 MIN | \* 160

**GOMMAGE SUCRÉ-SALÉ & ENVELOPPEMENT PURIFIANT  
À LA BOUE MARINE**

Un peeling corporel sucré-salé suivi d'un enveloppement détoxifiant dans le lit flottant Nuvola pour stimuler le métabolisme et rétablir l'équilibre dans l'organisme. Ce traitement a un effet revigorant et rafraîchissant.

50 MIN | \* 160

## NUVOLA DRY-FLOATING EXPERIENCE

**Comme sur un nuage**

N'avez-vous jamais rêvé de flotter littéralement dans les airs et d'avoir un sentiment d'apesanteur? Pour tous nos soins et enveloppements corporels, notre lit de massage flottant Nuvola Dry-Floating Bed vous berce dans un état de profonde relaxation pour une véritable régénérescence. Une expérience unique pour le corps et l'esprit.

**TONIFIANT**

Un peeling du dos aux herbes CBD suivi d'un massage dos-pieds-jambes. Cette combinaison procure une énergie nouvelle et apporte force et vitalité pour le lendemain.

80 MIN | ✨ 210

**RÉPARATEUR**

Un gommage aux herbes CBD, un enveloppement corporel hydratant et un massage aux huiles aromatiques CBD calme intérieur. A la fois apaisant et revigorant.

110 MIN | ✨ 240

**REVIGORANT**

Un peeling corporel sucré-salé et un enveloppement de boue marine suivis d'un massage réflexologique des pieds revitalisant. Pour se sentir à la fois apaisé et revigoré.

110 MIN | \* 230

**HOLISTIQUE**

Un peeling marin reminéralisant, un enveloppement corporel hydratant et apaisant ainsi qu'un soin du visage rafraîchissant. Ce traitement holistique apporte vitalité au corps et à l'esprit et laisse la peau rayonnante.

110 MIN | \* 240



**SOIN DU VISAGE QUICK FIX**

Pour un rapide coup d'éclat de la peau. Les produits sont choisis en fonction des besoins personnels, le soin comprend un nettoyage de peau, un masque-sérum et une crème hydratante.

25 MIN | \* 80

25 MIN | ✳ 90

**SOIN DU VISAGE NETTOYANT EN PROFONDEUR**

Pour une meilleure hydratation et plus d'éclat. Particulièrement adapté aux peaux sensibles et impures. Le soin idéal pour une peau propre, fraîche et douce.

50 MIN | \* 130

**SOIN DU VISAGE ANTI-ÂGE**

Pour la revitalisation et l'éclat des peaux matures. Ce soin raffermi, lisse, nourrit, régénère la peau et lui donne plus d'énergie.

50 MIN | \* 130

**SOIN DU VISAGE PEAU SENSIBLE**

Pour les peaux sensibles. Un traitement en douceur avec des produits aux composants apaisants pour la peau endommagée par les agressions extérieures, comme la pollution par exemple.

50 MIN | \* 130

**COLORATION DES SOURCILS**

25 MIN | 45

**CORRECTION DES SOURCILS**

25 MIN | 45

**MANUCURE**

50 MIN | 90

**PÉDICURE**

50 MIN | 90

**ÉPILATION**

Jambe entière

50 MIN | 80

Demi-jambe

25 MIN | 60

Aisselles

25 MIN | 45

Maillot

25 MIN | 45

# Restez actif

Force, posture idéale, contours fermes: vous ne faites qu'en rêver ou bien vous êtes-vous déjà pris en main? Dans notre nouveau SchlossSport, vous pouvez tonifier votre corps avec de la musculation sur des équipements Technogym ou au sein du vaste espace fonctionnel avec du bodyforming, du TRX et des sports d'endurance classiques. Dans la nouvelle salle de yoga, des coaches expérimentés vous guideront avec application au cours de séances lentes ou intensives pour atteindre l'équilibre du corps, de l'esprit et de l'âme.

Notre programme de cours varié vous motive et vous accompagne dans la réalisation de vos objectifs d'entraînement. Tous les cours de fitness et de yoga sont ouverts non seulement aux clients de l'hôtel mais également aux visiteurs externes.

**COURS QUOTIDIENS DE FITNESS ET DE YOGA**

CHF

Clients de l'hôtel

gratuit

Clients externes

30

**ENTRAÎNEMENT PERSONNEL**

50 MIN | 120

**FITNESS**

Entrée par jour

35

Abo 1 mois

185

Abo 5 mois

550

Accès gratuit pour les clients de l'hôtel.

**HORAIRES D'OUVERTURE SCHLOSSSPORT**

6.00 - 22.00 H

*Réserver en ligne!*

Réservez votre place de cours en ligne

SPAZERMATT.CH

## Bon à savoir pour votre séjour

### ACCÈS

Le SchlossSpa est mis gratuitement à disposition de nos clients de l'hôtel. Les jeunes à partir de 16 ans sont admis dans l'espace du Spa et les enfants accompagnés d'un adulte sont également les bienvenus dans l'espace famille (piscine & sauna textile). Le SchlossSpa est à disposition des clients externes moyennant un supplément lors d'un traitement de Spa.

### REPOS

Le SchlossSpa est un lieu de repos. Veillez donc à ne pas parler fort par égard pour les autres clients. Les téléphones ne sont pas autorisés dans l'espace du Spa, nous vous prions de les laisser dans la chambre ou de les déposer dans les casiers. Les conversations sont bien entendu autorisées dans l'espace famille.

### TENUE VESTIMENTAIRE

Veillez pénétrer dans le SchlossSpa uniquement en peignoir et chaussons. Dans l'espace famille (piscine & sauna textile) veuillez porter un maillot de bain. L'espace sauna est une zone sans textile pour des raisons d'hygiène et de santé. Vous pouvez utiliser une serviette de hammam au lieu du maillot de bain, vous en trouverez dans l'espace du Spa.

### RECOMMANDATIONS ET CONSEILS

Nous devons respecter des directives lors des thérapies. Nous vous recommandons néanmoins de surveiller votre état de santé et de consulter votre médecin afin de savoir lesquelles des thérapies par stimulation ou la thermothérapie, le massage ou le soin sont le mieux adaptés pour vous. La grossesse, les varices, l'hypertension, la prise de certains médicaments, les infections telles qu'un refroidissement ou une grippe, la fièvre ou même une peau sensible peuvent influencer l'utilisation des saunas, des bains de vapeur ou des thérapies stimulantes.

### PRISES DE RENDEZ-VOUS

Réservez vos dates en ligne sur [www.spazermatt.ch](http://www.spazermatt.ch), par téléphone: +41 (0)27 966 44 00, par mail: [info@schlosshotelzermatt.ch](mailto:info@schlosshotelzermatt.ch) ou personnellement à la réception.

### ANNULATIONS ET RETARDS

Les changements ou les annulations de réservations seront acceptés dans un délai de 24 heures. Les rendez-vous qui n'ont pas été annulés dans les temps seront facturés à 100%. Si vous vous présentez au soin avec du retard, le temps du traitement sera réduit.



### SPHÈRE PRIVÉE ET TENUE VESTIMENTAIRE

Dans le SchlossSpa vous profitez de la plupart des soins corporels en étant dévêtu. Vous pouvez vous dévêtir avant le soin en toute intimité et attendre le thérapeute en peignoir. Toutes les parties du corps qui ne sont pas liées au soin sont recouvertes d'un linge. Un slip jetable vous sera également fourni.

### ARRIVÉE AU RENDEZ-VOUS

Afin d'avoir assez de temps pour vous familiariser avec le Spa, nous vous recommandons de vous rendre au SchlossSpa 45 à 60 minutes avant votre rendez-vous et de profiter du sauna ou du bain de vapeur. L'espace sauna ouvre à 12 heures. Veuillez vous présenter 10 minutes avant l'heure de votre rendez-vous à la réception du Spa.

SchlossHotel Zermatt  
Bahnhofplatz 18 | 3920 Zermatt | Switzerland  
T +41 27 966 44 00 | [info@schlosshotelzermatt.ch](mailto:info@schlosshotelzermatt.ch)  
[schlosshotelzermatt.ch](http://schlosshotelzermatt.ch) | [spazermatt.ch](http://spazermatt.ch)