

## BIENVENUE

Plongez dans une expérience unique de bien-être dans notre espace de détente, avec piscine chauffée, hammam, saunas et jacuzzi.

Pour vos soins visage et corps, nous avons choisi Sothys, marque de renommée internationale.

Profitez de soins ultra-sensoriels formulés à partir d'ingrédients naturels pour sublimer votre peau en respectant l'environnement.

Laissez-vous emporter par un moment de pure détente, où expertise et plaisir s'allient pour une harmonie intérieure durable.

## WELCOME

*Immerse yourself in a unique wellness experience in our relaxation area, with heated pool, hammam, saunas and jacuzzi. For your face and body treatments, we've chosen Sothys, an internationally renowned brand. Enjoy ultra-sensorial treatments formulated with natural ingredients to sublimate your skin while respecting the environment. Let yourself be carried away by a moment of pure relaxation, where expertise and pleasure combine for lasting inner harmony.*

## LA VIE DU SPA

Spa Etiquette

### RÉSERVATIONS & ARRIVÉE | BOOKINGS & ARRIVAL

Pour garantir votre moment de bien-être, présentez-vous 15 minutes avant votre rendez-vous. En cas de retard, la durée du soin pourrait être réduite sans ajustement tarifaire ou annulé.

*To guarantee your moment of well-being, we kindly ask you arrive 15 minutes before the start of your treatment, as any delay will shorten its duration without any price reduction or cause the cancellation with no refund.*

### ANNULATION | CANCELLATION

Si vous devez annuler ou reporter votre rendez-vous, nous vous remercions de bien vouloir nous en informer au moins 24h à l'avance. Passé ce délai, ou en cas de non-présentation, nous serons dans l'obligation de facturer la totalité du soin réservé.

*If you need to cancel or postpone your appointment, please inform us at least 24 hours in advance. After this time, or in the event of a no-show, we will be obliged to charge the full amount of the treatment booked.*

### SOINS & PRÉCAUTIONS | TREATMENTS & PRECAUTIONS

Soins de bien-être à but non thérapeutique. Les durées indiquées correspondent au temps de prise en charge. Afin d'assurer votre bien-être et votre sécurité, nous vous prions de bien vouloir signaler à notre équipe tout problème de santé ou si vous êtes enceinte. Certains soins pourraient ne pas être adaptés.

*Non-therapeutic wellness treatments. The durations indicated correspond to the time of care. To ensure your well-being and safety, please inform our team if you have any health problems or are pregnant as some treatments may not be suitable for you.*

### ACCÈS AU SPA | SPA ACCESS

Notre spa vous accueille tous les jours de 10h à 20h. Pour les clients extérieurs, retrouvez ci-dessous nos forfaits, soumis aux disponibilités. Pour toute réservation de soin du visage ou du corps, l'accès au spa est inclus.

*Our spa welcomes you every day from 10am to 8pm. For outside guests, see our packages below, subject to availability. Spa access is included for all facial and body treatment bookings.*

### ACCÈS ENFANTS | CHILDREN'S ACCESS

Accès de 10h à 20h. Les enfants de moins de 12 ans doivent être accompagnés d'un adulte. Sauna et hammam sont interdits aux enfants de moins de 16 ans.

*Access from 10 am to 8 pm. Children under 12 must be accompanied by an adult. Access to the sauna and steam bath is forbidden to children under 16.*

### ESPRIT DES LIEUX | GENERAL ETIQUETTE

Pour le confort de tous, le port du maillot de bain est obligatoire, et tabac ainsi qu'alcool sont interdits. Merci d'éteindre vos téléphones et de préserver la tranquillité des lieux. Veuillez garder vos effets personnels en sécurité ; la direction décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol.

*For everyone's comfort, bathing suits must be worn at all times, and smoking and alcohol are prohibited. We kindly ask you to turn off your phone and maintain the quiet atmosphere of the spa. Please keep your personal belongings safe; the management declines all responsibility in the event of loss or theft.*

### HÔTEL CARLINA 4\*

2 route de Belle Plagne – 73210 La Plagne-Tarentaise  
+33 (0)4 65 84 45 84 | [spa@carlina-belleplagne.com](mailto:spa@carlina-belleplagne.com)  
[www.carlina-belleplagne.com](http://www.carlina-belleplagne.com)



## CARTE DES SOINS

Spa Menu





## SOINS DU VISAGE BY SOTHYS

Facial Treatments by Sothys

### TRAITEMENT INTENSIF JEUNESSE ÛP3 TRI COMPLEX

#### ÛP3 TRI COMPLEX INTENSIVE REJUVENATING TREATMENT

75 MIN .....130€

Un moment de relaxation et une prise en charge experte pour une peau visiblement plus jeune.

*A moment of relaxation and expert care for visibly younger-looking skin.*

### TRAITEMENT INTENSIF HYDRA HYALURONIC ACID 4

#### HYDRA HYALURONIC ACID 4 INTENSIVE TREATMENT

75 MIN .....130€

Des textures ultra confortables et des actifs haute performance pour inonder la peau de bien-être et lui procurer une sensation d'hydratation absolue.

*Experience ultra-comfortable textures and high-performance active ingredients to generously wrap the skin in a sense of well-being and provide hydration.*

#### SOIN VISAGE SOTHYS ORGANICS® ORGANICS® FACIAL TREATMENT

Un soin bio Sothys Organics® express à l'effet immédiat et à la senteur rafraîchissante pour réveiller et illuminer instantanément la peau.

*Fast-acting and refreshing Sothys Organics® express treatment to instantly awaken and illuminate the skin.*

30 MINUTES | 70€

## MASSAGES

Nos massages peuvent être proposés en cabine DUO

*Our massages are also available in DUO cabins.*

### MASSAGE ZONES CIBLÉES | FOCUS AREA MASSAGE 30 MIN ..... 70€

Soulagez les tensions avec ce massage déstressant à effet immédiat. Relaxant et dynamisant, il est personnalisé selon vos besoins et ciblé sur la zone de votre choix.

*Relieve stress-induced tension with this fast-acting soothing massage. Offering both energizing and relaxing effects, it is tailored on the area of your choice.*

### MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES | HOT STONE MASSAGE

60 MIN .....120€

Le massage aux pierres chaudes stimule la circulation, favorise l'élimination des toxines, apaise le système nerveux et procure une détente profonde.

*A hot stone massage that stimulates circulation, helps eliminate toxins, soothes the nervous system and promotes deep relaxation.*

### MASSAGE SPORTIF | SPORTS MASSAGE

60 MIN .....140€

Le massage sportif intervient avant ou après un effort physique, pour la préparation des muscles ou une meilleure récupération.

*A sports massage to be performed before or after physical activity, to prepare the muscles and enhance recovery.*

60 MINUTES | 140€

 SOTHYS  
PARIS

## ATELIER BEAUTÉ

Beauty Bar

### SOIN DES MAINS | HAND CARE

Soin relaxant des mains et manucure combinés avec un massage et un gommage. Un soin de relaxation pour apporter souplesse et douceur à la peau. Pose de vernis incluse.

*Relaxing hand care and manicure combined with a massage and scrub. A relaxation treatment to bring flexibility and softness to the skin. Nail polish application included.*

60 MINUTES | 120€

### SOIN DES PIEDS | FOOT CARE

Soin complet des pieds avec pédicure combiné avec un massage et un gommage. Un soin de relaxation pour apporter souplesse et douceur à la peau. Pose de vernis incluse.

*Complete foot care with pedicure combined with a massage and scrub. A relaxation treatment to bring flexibility and softness to the skin. Nail polish application included.*

60 MINUTES | 120€

### ÉPILATIONS | WAXING

Sur demande et selon disponibilités. Tarifs sur demande auprès du Spa.

*Upon request and subject to availability. Rates available at the Spa.*

Plus de prestations sur demande auprès de la réception du spa.  
*More treatments available upon request at the spa reception.*

## SOINS DU CORPS BY SOTHYS

Body Treatments by Sothys

### GOMMAGE SUCRÉ-SALÉ | SWEET & SALT SCRUB

30 MIN ..... 65€

Un gommage tonifiant combinant sel marin et sucre, associé à l'évasion Sothys Organics® aux notes délicates. Une exfoliation sucrée-salée pour une peau lisse.

*A toning scrub that combines sea salt and sugar, combined with the delicate notes of Sothys Organics®. An exfoliation that leaves your skin smooth.*

### SOIN SPÉCIAL HIVER | SPECIAL WINTER TREATMENT

45 MIN ..... 85€

Soin du corps aux notes délicates de thé noir et de bergamote : gommage, modelage, enveloppement à combiner selon les envies pour un soin relaxant.

*Body treatment with delicate black tea and bergamot notes: exfoliation, sculpting, and body wrap, combined for a 100% customised relaxing treatment.*

### INDONÉSIE ANCESTRALE™ | ANCESTRAL INDONESIA™

60 MIN ..... 130€

Inspiré des rituels de massage balinaï ancestraux, rééquilibre les énergies en combinant massage global du corps et rituel respiratoire. Dépaysant et relaxant.

*Inspired by ancestral Balinese rituals, this massage harmonises your energies by combining a full-body massage with a breathing ritual.*

#### SOIN SIGNATURE CARLINA BY SOTHYS CARLINA SIGNATURE TREATMENT BY SOTHYS

Un moment d'évasion sur mesure : entre gommage, enveloppement et massage, composez votre soin selon vos envies et la durée choisie.

*A tailor-made moment of escape: between exfoliation, body wrap, and massage, create your treatment according to your desires and the time you choose.*

30 MINUTES | 70€

60 MINUTES | 130€

90 MINUTES | 165€

