

DEEP[®]
NATURE

CARTE DES SOINS

Les Granges d'en Haut*****



LE SPA DEEP NATURE

À moins de dix minutes du centre de Chamonix, niché en lisière de forêt, le spa des Granges d'en Haut vous accueille dans un cadre cosy, typiquement montagnard. À l'extérieur, profitez de la terrasse et de sa vue magnifique sur le massif du Mont Blanc : bain à remous, chalet sauna sec et bain nordique pour une récupération et une relaxation optimale. Baignée par la lumière naturelle, la piscine intérieure invite à la détente avant de profiter du sauna, du bain à remous ou encore du hammam. Pour les soins et massages, le spa dispose de 4 cabines dont une double spacieuse et lumineuse pour des moments de détente en duo. Vous pourrez également prolonger votre expérience bien-être en profitant du restaurant La Table des Granges où vous découvrirez une bistronomie raffinée et conviviale qui saura ravir vos papilles.

Experience the height of luxury in the heart of the mountains facing Mont-Blanc. Less than ten minutes from the center of Chamonix, nestled in the forest, Les Granges d'en Haut welcomes you in its luxury traditional chalets. In this unrivaled setting, discover the Deep Nature Spa, with its outdoor whirlpool, Swedish bath and a Norwegian shower with a stunning view over the Mont-Blanc massif. The interior space, with its chic mountain decor, invites you to sample the pool, sauna, hammam and relax in a cosy area with herbal tea lounge. The spa also has four treatment and massage rooms, including a double, to enjoy moments of relaxation for two. You can also extend your well-being experience with the restaurant La Table des Granges where you will discover a refined and friendly bistronomy that will delight your taste buds.

ENTRÉES SPA

SPA ENTRIES



Accès au spa sur réservation comprenant l'accès aux saunas, au hammam, aux bains à remous, au bain nordique, à la douche norvégienne, à la tisanderie et la mise à disposition d'une serviette de bain, d'un peignoir et d'une paire de tongs. Merci de vous munir de votre maillot de bain, également en vente à la boutique du spa au tarif de 20€. Possibilité de privatisation, se renseigner au spa.

The spa entrance fee includes the access to saunas, hammam, hot tubs, Nordic bath and herbal tea room and the loan of a towel, a bathrobe and flip flops. Please bring your swimsuit, available for sale in the spa boutique if needed (€20). Reservations are compulsory for your convenience. It is possible to privatize the spa, please ask at the reception.

ENTRÉE SPA ADULTE 2H* ADULT SPA ENTRY 2H* 37 €

ENTRÉE SPA ADULTE 1H AVEC RÉSERVATION D'UN SOIN* ADULT SPA ENTRY 1H WITH BOOKING OF A TREATMENT* 17 €

ENTRÉE SPA ENFANT 2H CHILDREN ENTRY 2H 22 €

De 4 à 15 ans. Obligatoirement accompagné d'un adulte. Renseignements au spa pour les horaires entrée spa enfant.

From 4 to 15 years old. Children must be accompanied by an adult. Information at the spa for the children entry schedules.

ENTRÉE SPA RÉSIDENT 2H* RESIDENT SPA ENTRY 2H* GRATUIT FREE OF CHARGE

Accès sur réservation, gratuit pendant les horaires d'ouverture du spa. Merci de descendre au niveau -2, vêtu-e de votre peignoir, serviette et chaussons mis à disposition dans votre chalet.

Spa access on booking, Free of charge during opening hours. Please come to the spa with your bathrobe, towel and slippers, provided in your chalet.

CARTE 4 ENTRÉES/8 ENTRÉES* 4 ENTRIES/8 ENTRIES CARD* 135 € / 250 €

Non nominative, non échangeable, non remboursable, valable 1 an.

Non nominative, non-exchangeable, non-refundable, available 1 year.



DEEP NATURE

DEEP NATURE s'inspire du meilleur de la nature pour imaginer des spas, des massages et des soins qui reconnectent ses clients à l'énergie des éléments, des sommets alpins aux lagons du Pacifique.

Avec une démarche sincère, DEEP NATURE propose des solutions essentielles, efficaces, et des soins aux ingrédients simples, unisexes et au juste prix, pour un bien-être accessible à tous.

DEEP NATURE has been inspired by the wonders of nature to create spas, massages and treatments that help its clients reconnect with the energy of the natural world, from the mountains of the Alps to the lagoons of the Pacific.

Prioritizing total transparency, DEEP NATURE has developed effective solutions and skincare for men and women, using simple ingredients, and provides affordable wellness experiences for everyone.



**LÀ OÙ
LA NATURE
EST FORTE**

WHERE NATURE IS POWERFUL

SOMMAIRE CONTENTS

SOINS DEEP NATURE DEEP NATURE TREATMENTS	9
SOIN VISAGE L'IDÉAL L'IDÉAL FACIAL	10
MASSAGE CORPS L'INSPIRATION L'INSPIRATION BODY MASSAGE	12
SOIN CORPS L'EXFOLIANT L'EXFOLIANT EXFOLIATING TREATMENT	14
BEAUTÉ DES MAINS ET DES PIEDS LA DOUCEUR LA DOUCEUR MANICURES AND PEDICURES	16
SOINS ESTHÉTIQUES BEAUTY TREATMENTS	18
MON PREMIER SPA® MY FIRST SPA	20

LES QUATRE TEMPS DU BIEN-ÊTRE

THE FOUR TREATMENT TIMES

DEEP NATURE vous invite à venir écouter, ressentir, vivre en toute simplicité un moment de reconnexion. Chaque soin, massage est unique, chaque moment compte. Le prix du soin est défini selon la durée : 1 temps = 1 prix.

DEEP NATURE invites you to reconnect: listen to your body, embrace new sensations and enjoy a moment of simplicity. Every treatment and massage is unique; every moment counts. The treatment's price depends on how long it lasts: there's a different price for each of the 4 treatment lengths.

20 MIN	65 €
45 MIN	100 €
60 MIN	120 €
75 MIN	135 €

SOIN VISAGE L'IDÉAL

L'IDÉAL FACIAL



Le soin visage l'Idéal DEEP NATURE allie cosmétique naturelle et massages experts du visage pour une relaxation profonde. Avant de réaliser le soin, un échange approfondi avec votre praticien-ne a lieu pour un vrai soin sur mesure, personnalisé, qui répond à vos envies et besoins de votre peau.

DEEP NATURE's L'Idéal facial combines natural cosmetics and expert facial massage for the ultimate relaxation. Before the treatment, you can discuss your skin's needs with your beauty therapist for a truly bespoke facial that meets your expectations.

20 MIN

Soin express éclat immédiat pour retrouver un teint frais et une peau radieuse.

An express treatment for instant radiance, a flawless complexion and glowing skin.

45 MIN

Soin ressourçant avec des gestuelles personnalisées adaptées aux besoins de votre peau pour un moment de bien-être et une peau éclatante.

A rejuvenating treatment with bespoke techniques that are tailored to your skin's needs for a wonderful wellness experience and radiant skin.

60 MIN

Soin relaxant profond avec un soin complet du visage et un massage musculaire des épaules et de la nuque pour une détente absolue.

An intensely relaxing treatment with a comprehensive facial and a deep-tissue shoulder and neck massage for incredible relaxation.

75 MIN

Soin global du visage aux techniques de massage anti-âge remodelantes, énergisantes et drainantes pour une profonde relaxation et une peau intensément sublimée.

A comprehensive facial treatment using anti-aging massage techniques to sculpt, stimulate and detoxify for intense relaxation and beautifully glowing skin.

LE SPÉCIFIQUE TARGETED TREATMENT

SOIN CONTOUR DES YEUX DÉFATIGANT INVIGORATING EYE TREATMENT 20 MIN

Soin coup d'éclat du regard, réduit les poches et diminue les ridules du contour de l'oeil par des lissages, mouvements toniques ou drainants avec un ridoki pour un effet décongestionnant.

Le soin des yeux peut être réalisé en complément d'un soin visage.

A radiance-boosting treatment for the eyes that reduces puffiness and fine lines around the eye area, using movements to smooth, tone and detoxify with a ridoki roller for a decongesting effect.

This eye treatment can be combined with a facial treatment.

MASSAGE CORPS L'INSPIRATION

L'INSPIRATION BODY MASSAGE



L'Inspiration est un massage unique, à l'écoute du corps. Complètement sur mesure, chaque zone est travaillée de manière personnalisée. Votre massage est conçu pour répondre à vos besoins, vos attentes, vos envies, sur l'instant, pour un moment différent à chaque fois. Une promesse d'équilibre et de sérénité.

L'Inspiration is a unique massage, tailored to the body's needs. This bespoke massage treatment is customized for every part of your body. However you're feeling, the massage is designed to meet your individual needs for a truly unique treatment every time and a harmonious and relaxing wellness experience.

20 MIN / 45 MIN / 60 MIN / 75 MIN

Massage sur mesure d'une ou plusieurs parties du corps selon vos besoins et le temps de soin choisi. Les praticien-nes composent avec vous votre massage lors d'un moment d'échange privilégié. Ils-elles puisent dans des techniques alliant l'usage de leurs mains et d'accessoires dont le rôle est d'amplifier les effets de certaines manœuvres, pour un bien-être absolu et une efficacité optimale. Le massage 20 min est limité à une seule zone avec un seul accessoire au choix.

A bespoke massage of one or several parts of the body, tailored to your needs and the chosen treatment length. Your beauty therapist will discuss your massage with you in advance to create a bespoke treatment. He or she will draw on various techniques, combining the use of their hands and accessories to enhance the effects of certain movements for an incredible wellness experience and optimal results.

The 20-minute treatment length is limited to one area and one accessory.

LES SPÉCIFIQUES TARGETED TREATMENTS

MASSAGE ÉMOTION 45 MIN / 60 MIN

Massage dédié au bien-être du ventre, cœur des émotions, et de la ceinture lombaire. Accompagné d'un apprentissage de la respiration, il apporte ses bienfaits au corps et à l'esprit. A massage focusing on the stomach, which deals with the body's emotional responses, and the lower back. Combined with breathing exercises, it relaxes mind and body.

MASSAGE SÉRÉNITÉ 45 MIN / 60 MIN

Femmes enceintes Pregnant women

Massage réconfortant pour les femmes enceintes pour détendre les zones de tension comme le bas du dos, les jambes et les articulations. Recommandé du 4^{ème} au 8^{ème} mois de grossesse. A soothing massage for pregnant women to relieve areas of tension including the lower back, legs and joints. Recommended from the 4th to the 8th month of pregnancy.



SOIN CORPS L'EXFOLIANT

L'EXFOLIANT EXFOLIATING TREATMENT

Un soin sur mesure : une exfoliation avec des cosmétiques naturels ou une brosse en bois de massage à sec, au choix selon vos envies. Un moment de détente pour une peau nettoyée, hydratée et sublimée.

A bespoke treatment: choose between exfoliation with natural cosmetics or a wooden brush for a dry massage. A relaxing treatment, leaving the skin cleansed, moisturized and glowing.

20 MIN

En soin express ou avant un massage ou un soin visage, un gommage pour une peau lisse et sublimée.

As an express treatment or before a massage or facial, this exfoliating treatment leaves the skin beautifully smooth.

45 MIN

Un soin gommant et hydratant, pour une peau douce.

A moisturizing and exfoliating treatment for soft skin.

60 MIN

Un soin gommant et relaxant, pour une peau lumineuse et un moment de détente absolue.

A relaxing and exfoliating treatment for luminous skin and the ultimate relaxation.

75 MIN

Un soin gommant complet, enveloppant et hydratant en profondeur pour une peau intensément protégée, saine et soyeuse.

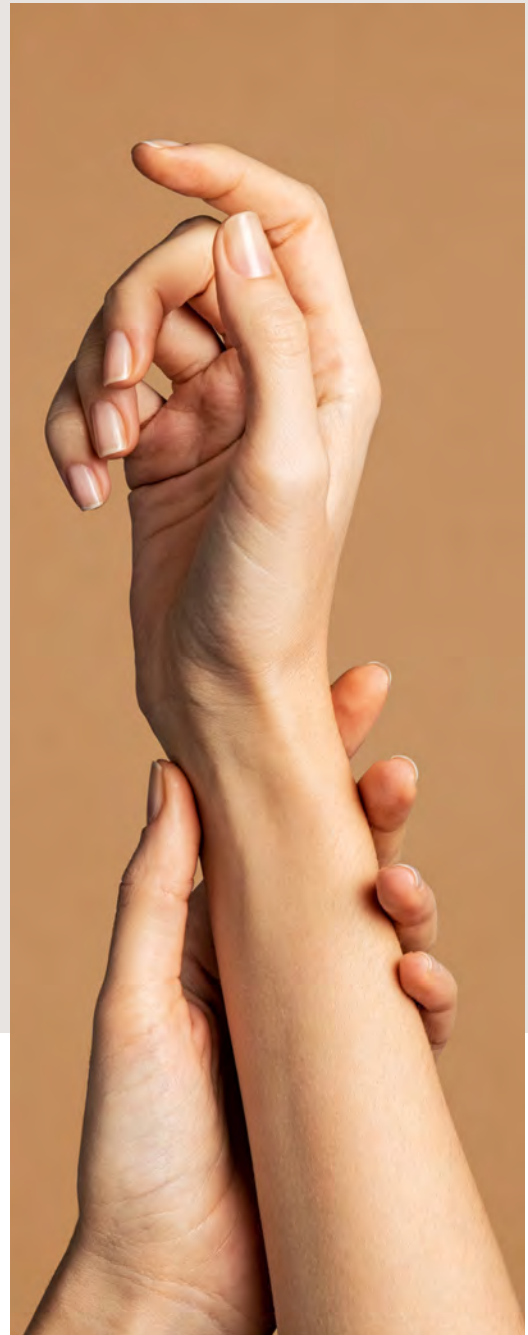
A comprehensive exfoliating treatment that moisturizes the skin, leaving it intensely protected, healthy and incredibly soft.

BEAUTÉ DES MAINS ET DES PIEDS LA DOUCEUR

LA DOUCEUR MANICURES AND PEDICURES

Soin beauté au choix pour les mains ou les pieds. Un soin 2-en-1 gommant et hydratant pour une peau revitalisée et un moment de relaxation.

A beauty treatment for the hands or the feet. A 2-in-1 moisturizing and exfoliating treatment for rejuvenated skin and the ultimate relaxation.



20 MIN

Soin beauté pour une peau douce et hydratée.

A beauty treatment for soft, moisturized skin.

45 MIN

Soin beauté pour une peau douce et hydratée associé à une manucure ou pédicure.

A beauty treatment for soft, moisturized skin, combined with a manicure or a pedicure.

60 MIN

Soin beauté pour une peau douce et hydratée associé à une manucure ou pédicure et une pose de vernis.

A beauty treatment for soft, moisturized skin, combined with a manicure or a pedicure and a polish.

BEAUTÉ DES ONGLES MANICURES

POSE DE VERNIS GREEN* GREEN NAIL POLISH APPLICATION* 15 MIN

20 €

POSE DE VERNIS GREEN* PRÉCÉDÉ D'UN SOIN EXPRESS DES ONGLES

GREEN NAIL POLISH APPLICATION* WITH NAILS EXPRESS TREATMENT 30MIN

40 €



SOINS ESTHÉTIQUES

BEAUTY TREATMENTS

Épilation du corps à la cire pour homme et femme, pour une peau douce et soyeuse.

Waxing treatments for men and women for silky smooth skin.

LÈVRE SUPÉRIEURE LIPS	15 €
SOURCILS EYEBROWS LINE	20 €
LÈVRE SUPÉRIEURE + SOURCILS LIPS + EYEBROWS LINE	30 €
AISSELLES UNDERARMS	20 €
MAILLOT SIMPLE* BIKINI*	20 €
MAILLOT BRÉSILIEEN* BRAZILIAN BIKINI*	30 €
MAILLOT AMÉRICAIN* AMERICAN BIKINI*	40 €
MAILLOT INTÉGRAL* FULL BIKINI*	45 €
1/2 JAMBES 1/2 LEGS	40 €
JAMBES ENTIÈRES FULL LEGS	55 €
1/2 JAMBES + MAILLOT SIMPLE**+ AISSELLES ½ LEGS + BIKINI** + UNDERARMS	75 €
JAMBES ENTIÈRES + MAILLOT SIMPLE**+ AISSELLES FULL LEGS + BIKINI** + UNDERARMS	90 €
TORSE CHEST	30 €
DOS BACK	30 €
TORSE + DOS CHEST + BACK	55 €

*Prestation réservée aux femmes. *For women only.

**Supplément maillot intégral : 20 €. **Full bikini extra charge : €20.

MON PREMIER SPA®

MY FIRST SPA

DE 4 À 12 ANS

FROM 4 TO 12 YEARS OLD

DEEP NATURE propose une expérience soin gourmande pour les 4 – 12 ans. Les soins et cosmétiques sont adaptés à la peau spécifique et délicate des enfants.

DEEP NATURE has developed indulgent skin-care experiences for children aged 4 to 12. Our treatments and products are specially tailored to children's delicate skin.



MON PREMIER MASSAGE MY FIRST MASSAGE 20 MIN

55 €

Dos, nuque, visage, bras et pieds sont délicatement massés avec un baume respectueux de la peau, sans allergènes ni parfums, préalablement tiédi entre les mains de la praticienne. Un temps calme, bénéfique et reposant pour votre enfant.

The back, neck, face, arms and feet are gently massaged with a hypoallergenic and fragrance-free balm which is warmed by the beauty therapist's hands. A restful, relaxing and positive experience for your child.

JOLIE FRIMOUSSE CUTIE PIE 20 MIN

55 €

Un soin ludique et gourmand. Le visage est soigneusement nettoyé avec une mousse puis massé, ainsi que le cou avec une crème. Pour terminer, un baume est appliqué sur les lèvres.

A fun and indulgent treatment. Your child's face is carefully cleansed with a foaming cleanser; this is followed by a face and neck massage, using a cream. Lastly, a lip balm is applied.

SOIN VISAGE PURETÉ PURIFYING FACIAL 20 MIN

60 €

Un soin pour jeunes ados, personnalisé en fonction du type de peau. Le visage est nettoyé en profondeur et en douceur. C'est aussi un moment pour apprendre les gestes simples d'une routine de soins : comment nettoyer sa peau, la masser, l'hydrater...

A treatment for young teenagers, tailored to their skin type. It gently yet thoroughly cleanses the skin. It's also an opportunity to learn about the various steps of a simple skincare routine: how to cleanse, massage and moisturize the skin.

TANDEM PARENT/ENFANT FAMILY PAMPERING 20 MIN

105 €

Partagez un moment privilégié de bien-être et de sérénité avec votre enfant. Vous recevez chacun un massage personnalisé, conçu avec votre praticienne.

Share a wonderfully relaxing wellness experience with your child. You will both receive a bespoke massage, tailored to your needs by your beauty therapist.

SPA ATTITUDE

Dans un souci de détente et de satisfaction optimale, nous vous demandons d'arriver 15 minutes avant le début de votre soin et de respecter les heures de rendez-vous. Un questionnaire de santé vous sera ainsi remis pour préparer le soin dans les meilleures conditions. En cas de retard, le temps consacré aux soins ne pourra être garanti.

MODIFICATION ET ANNULATION

Pour tout changement ou annulation de programme, il vous est demandé de contacter le spa et ce, dans un délai minimum de 24h avant le début du soin. Au-delà de ce délai, tout soin annulé sera facturé dans son intégralité.

FEMMES ENCEINTES

Nous avons prévu des soins particuliers pour les futures mamans à partir du 4^{ème} mois de grossesse. N'hésitez pas à demander conseil au personnel d'accueil du spa pour vous aider à sélectionner les soins les plus appropriés à cette période particulière. Le sauna et le hammam sont fortement déconseillés aux femmes enceintes.

ENFANTS

L'accès aux installations du spa est interdit aux enfants âgés de moins de 16 ans. Les enfants sont sous la seule responsabilité des parents et doivent impérativement être accompagnés d'un adulte.

RESPECT DES AUTRES

Le spa est un univers de tranquillité, d'harmonie et de détente. Pour cela, il n'est pas autorisé de fumer ni de consommer de l'alcool. L'usage des téléphones portables est autorisé, en mode silencieux. La Direction ne peut être tenue pour responsable en cas de perte, de vol, d'oubli ou de détérioration d'objets au sein du spa. Aucun objet de valeur ne doit être laissé dans les vestiaires, les casiers et les cabines de soin.

ÉTAT DE SANTÉ

Les soins prodigués au sein du spa sont réservés exclusivement aux personnes en bonne santé. Merci de nous aviser de tout problème de santé, allergie ou blessure qui pourrait perturber le bon déroulement de votre soin, ou l'usage des équipements du spa. En cas de doute, veuillez consulter votre médecin traitant avant toute réservation. Le spa est un univers non médicalisé et tous les soins qui y sont dispensés ont pour seul but votre bien-être. Nos massages et nos soins ne sont ni médicalisés, ni paramédicalisés. Il s'agit de soins de bien-être et esthétiques, sans finalité thérapeutique. En aucun cas, ils ne remplacent ni se substituent totalement ou partiellement à un traitement médical, thérapeutique ou de kinésithérapie. Le terme « massage » peut être également utilisé pour exprimer un modelage corporel, réalisé selon des techniques différentes.

To make sure you enjoy a truly relaxing experience, please arrive 15 minutes before your treatment is scheduled to ensure that it begins on time. You will be given a health questionnaire to ensure the treatment meets your needs. In the event of late arrival, your treatment may be shorter than initially scheduled.

CHANGES AND CANCELLATIONS

If you want to change or cancel your treatment, please contact the spa at least 24 hours before the treatment is due to begin. After this time, any canceled treatment will be charged in full.

PREGNANT WOMEN

We have developed specific treatments for pregnant women from the 4th month of pregnancy onwards. Please ask the spa's reception staff for advice on choosing the best treatments during this special time. Pregnant women are strongly advised not to use the sauna or the steam room.

CHILDREN

Children under the age of 16 are not allowed to access the spa facilities. Children are the sole responsibility of their parents and must be accompanied by an adult.

COURTESY AND CONSIDERATION FOR OTHERS

The spa is a haven of tranquility, harmony and relaxation. As such, smoking and alcohol are not permitted. Mobile phones can be used but must be on silent. Management cannot be held responsible for items that are lost, stolen, forgotten or damaged at the spa. No valuables should be left in the changing rooms, lockers or treatment rooms.

CLIENT HEALTH

Spa treatments can only be provided for people in good health. Please let us know if you have any problems with your health, allergies or injuries that could interfere with your treatment or your use of the spa facilities. If in doubt, please consult your doctor before booking. The spa is a non-medical environment and all the treatments it provides are focused solely on your well-being. Our massages and treatments are neither medical nor paramedical. These wellness and beauty treatments have no therapeutic effects; under no circumstances should they replace or substitute medical treatment, therapeutics or physiotherapy. The term "massage" can also be used to refer to body sculpting treatments that use various techniques.

SNOW COLLECTION

CHAMONIX

Spa Deep Nature - Le Refuge des Aiglons****
Spa Deep Nature - Boutique Hôtel Le Morgane****
Spa by Clarins - Hôtel Mont-Blanc****
Spa Deep Nature - Les Granges d'en Haut****

ARC 1800

Spa Deep Nature - Résidence P&V Premium Les Alpes de Chantel****

ARC 1950

Spa Deep Nature - Résidence P&V Premium Les Sources de Marie****

AVORIAZ

Spa Deep Nature - Résidence P&V Premium L'Amara****

CANNES

Spa Diane Barrière - Hôtel Majestic Barrière****
C Club Spa Carlton Cannes****

CENTER PARCS

Spa Deep Nature - Domaine Le Lac d'Ailette
Spa Deep Nature - Domaine Les Bois-Francis
Spa Deep Nature - Domaine Les Hauts de Bruyères
Spa Deep Nature - Domaine Les Trois Forêts
Spa Deep Nature - Domaine Le Bois aux Daims
Spa Deep Nature - Domaine Les Landes de Gascogne
Spa Deep Nature - Villages Nature Paris®

DEAUVILLE

Thalasso Deauville Algoterm
Spa Algoterm - Presqu'île de la Touques - P&V

FLAINE

Spa Deep Nature - Résidence P&V Premium Les Terrasses d'Hélios****

HOULGATE

Spa Algoterm - Houlgate - P&V Premium****

LA PLAGNE

Spa Deep Nature - Résidence P&V Premium Les Hauts Bois****
Bains & Spa Deep Nature - Belle Plagne

LES CARROZ D'ARÂCHES

Spa Deep Nature - Résidence P&V Premium Les Fermes du Soleil****

LES MÉNUIRES

Spa Deep Nature - Résidence P&V Premium Les Alpes de Reberty****

LYON

Spa SoFit - Sofitel Lyon Bellecour****
Dermo Ocean Spa Algoterm - Auguste Comte
Spa Cinq Mondes - Grand Hôtel-Dieu

MARSEILLE

Spa by Clarins - InterContinental Marseille Hôtel-Dieu*****
Spa Cinq Mondes - Marseille

MÉRIBEL

Spa Deep Nature - Résidence P&V Premium l'Hévana****

NANTES

Spa Cinq Mondes - Nantes

NICE

Spa Deep Nature - Boscolo Nice Hôtel & Spa****

PARIS

Spa Deep Nature - Demeures de Campagne Parc du Coudray
Spa Cinq Mondes - Samaritaine
Spa Cinq Mondes - Opéra

REIMS

Spa Deep Nature - Hôtel La Caserne Chanzy****

MONDE WORLDWIDE

ALLEMAGNE GERMANY

Spa Deep Nature - Center Parcs Allgäu
Spa Deep Nature - Center Parcs Hochsauerland

BELGIQUE BELGIUM

Spa Cinq Mondes - Dolce La Hulpe Brussels

BORA-BORA

Deep Ocean Spa by Algoterm InterContinental Bora Bora Resort & Thalasso Spa****

CRUISES COMPANY

Algoterm Dermo Ocean Spa - m/s Paul Gauguin

MONACO

Spa Cinq Mondes - Monte-Carlo Bay Hotel & Resort

NOUVELLE CALÉDONIE NEW CALEDONIA

Spa Deep Nature Deva - Sheraton New Caledonia Deva Resort & Spa****
Spa Deep Nature Nouméa - Hôtel Le Méridien****
Spa Deep Nature Ile des Pins - Hôtel Le Méridien****

SUISSE SWITZERLAND

Spa Cinq Mondes - InterContinental Genève****
Spa Cinq Mondes - Crans-Montana

TAHITI

Spa Algoterm - InterContinental Tahiti Resort & Spa****

TETIAROA

Varua te Ora Polynesian Spa - The Brando****

DEEP[®]
NATURE

Les Granges d'en Haut*****

spagranges@deepnature.fr
+33 (0)4 85 30 00 17

www.deepnature.fr

Réservation en ligne Online booking

Une marque de **SNOW** Group