

Ceux qui ont le temps peuvent laisser leur âme se reposer

Au SPA 2222m, nous utilisons exclusivement des produits naturels alpins, capturant l'essence pure des montagnes, à Riffelalp, des herbes de prairie cueillies à la main sont soigneusement intégrées pour leurs propriétés de guérison uniques.

Les produits biologiques de Segreti
Walser, disponibles à la vente chez
nous, se distinguent par l'utilisation de
matières premières provenant des
vallées, forêts et prairies alpines
autrefois habitées par les Walser.
Chaque produit Segreti Walser est
fabriqué avec un profond respect pour
la tradition et la nature, avec un
engagement sans faille pour la qualité
et la durabilité.

L'équipe du SPA

Kasimir (SPA Manager) Alina Estefanie Bruna

WELCOME TO
EUROPES'
HIGHEST SPA
AT 2'222M

### Les massages à 2222 m

## Berg-Chriiterstempelmassage

Massage Chriiter aux tampons d'herbes de la montagne.
Ce modelage utilise des tampons élaborés à la main à 2222 m,
composés d'herbes tonifiantes des prairies de montagne du Riffelalp
et d'ortie détoxifiante, pour un moment de détente à l'état pur et une
peau veloutée. Après un bain de pieds relaxant et un massage
plantaire divin, vous profiterez d'un modelage du visage et du crâne
à l'huile d'amande douce nourrissante, pour un moment de
décompression totale entouré des arômes subtils et des bienfaits de
nos alpages.

Rituel « Alpa »

Un traitement du corps entier pour une profonde relaxation, avec notre huile d'arnica élaborée à 2222 m à partir des précieuses fleurs d'arnica des alpages du Riffelalp. Il prend soin de la peau et apaise les articulations et zones musculaires stressées. Ce rituel corporel se compose d'un bain de pieds au pin cimbro et au romarin, d'un massage plantaire et d'un modelage antistress du crâne et du visage.

Time Rituals

Choisissez la durée et profitez une expérience holistique inégalable en laissant nos thérapeutes déployer leurs talents individuels pour concevoir et personnaliser des soins uniques spécialement adaptés à vos besoins.

75 minutes CHF 230,-

80 minutes CHF 230.-

80 minutes CHF 250.-

## Les massages <u>à 2222</u> m

## Massage du point Ki

Ce massage des tissus profonds combine des techniques d'acupression et d'étirement et se concentre sur des muscles et des canaux énergétiques spécifiques. Avec une pression ciblée des doigts sur les points de déclenchement, l'équilibre et la mobilité sont favorisés, les symptômes sont atténués et le bien-être général est renforcé. Le résultat est un état de relaxation profonde.

50 minutes

80 minutes CHF 250.-

## Force intérienre

Grâce à un mélange d'huiles d'aromathérapie apaisantes et équilibrantes, ce massage nourrissant chasse les tensions du corps et l'anxiété de l'esprit résultant d'une expérience traumatisante ou d'une période de stress.

80 minutes

### Les massages à 2222 m

## Sommeil profond

Un soin idéal pour les personnes qui souffrent de troubles du sommeil ou qui manquent de sommeil. Un massage de la tête aux pieds profondément apaisant qui repose sur des techniques de pression appliquées avec soin visant à équilibrer le système nerveux et réduire l'hyperactivité de l'esprit. Crée une sensation profonde d'apaisement et favorise un sommeil de qualité.

80 minutes CHF 250.-

## Abhyanga

Ce modelage corporel équilibrant, également appelé huilage intégral, est issu de l'enseignement ayurvédique. Des mouvements circulaires rythmés sont effectués avec de l'huile de sésame chaude pour détoxifier les tissus en douceur et vous transporter dans l'Extrême-Orient.

80 minutes CHF 230,-

## Les classiques

## Massage classique

Modelage spécifiquement élaboré selon vos besoins à l'aide de techniques manuelles classiques.

|  | 25 minutes | 50 minutes | 80 minutes |
|--|------------|------------|------------|
|  |            |            |            |
| À l'huile de massage neutre  | CHF 80,-   | CHF 145,-  | CHF 220,-  |
| À l'huile d'arnica du Riffelalp<br>pour la régénération musculaire | CHF 90,-   | CHF 160,-  | CHF 235,-  |
| Au beurre de chèvre pour les peaux sèches                          | CHF 90,-   | CHF 160,-  | CHF 235,-  |

Massage des tissus profonds

Ce modelage intensif se concentre en profondeur sur les zones musculaires et libère les tensions les plus tenaces.

|  | 25 minutes | 50 minutes | 80 minutes |
|--|------------|------------|------------|
|  |            |            |            |
| À l'huile de massage neutre  | CHF 90,-   | CHF 165,-  | CHF 240,-  |
| À l'huile d'arnica du Riffelalp<br>pour la régénération musculaire | CHF 100,-  | CHF 180,-  | CHF 255,-  |
| Au beurre de chèvre pour les peaux sèches                          | CHF 100,-  | CHF 180,-  | CHF 255,-  |

## Les thérapeutiques

## Équilibre du dos

Un traitement intensif des muscles de la nuque et du dos aux huiles précieuses et liniments chauffants. Les points douloureux sont traités individuellement avec soin et les tensions les plus profondes sont libérées.

| 4   |     |      |    |
|-----|-----|------|----|
| 715 | min | IIta | 2  |
| 40  |     |      | b) |

À l'huile de massage neutre

CHF 145,-

# Massage de réflexologie plantaire

Après un bain relaxant à base de plantes, vos pieds sont massés longuement au moyen de points d'acupression. Les zones réflexes sont ainsi stimulées de manière ciblée : l'ensemble du corps bénéficie de ces effets positifs et vos forces d'auto-guérison sont réactivées.

#### 50 minutes

À l'huile de massage neutre

CHF 150,-

## Autres équipements

### Fitness

## Bain à vapeur

À 45 ° C / 113 ° F et 100% d'humidité. C'est en fait un bain à vapeur avec des huiles éthérées.

## Grotte de Schönbiel

Les températures dans ce bain à vapeur sont entre 40 et 50 ° C, avec une chaleur rayonnante abondante.

## Chriter-Grotta

Cette grotte avec ses bains salins et ses cascades offre une atmosphère vraiment unique.

Whirlpool chauffé à 37 ° C / 99 ° F

## Sanna finlandais

Un sauna chaud et sec avec une température de 85 - 90 ° C / 185 - 194 ° F et une humidité de seulement 10 - 15%.

### Sanna bio

Avec une température de 50 - 60 ° C / 122 - 140 ° F et une humidité de l'air modérée de 50%.



#### Le petit

## guide du sauna



#### La préparation correcte

Avant d'entrer dans un sauna, vous prenez une douche complète, de préférence avec un gel douche et un shampooing. C'est non seulement plus hygiénique, mais cela permet aussi d'éliminer les résidus de graisse et de parfum sur la peau. Après la douche, il faut veiller à bien se sécher, car une peau humide empêche la transpiration.



#### Pas de textiles de bain

Bikini, robe de bain et maillot de bain ne sont pas souhaités dans le sauna. Cette règle s'applique d'une part pour des raisons d'hygiène, d'autre part les tissus synthétiques entravent la transpiration : la chaleur ne peut pas atteindre la peau aussi bien et la sueur ne peut pas s'évaporer aussi bien. N'entrez dans le sauna que pieds nus.



Après chaque séance de sauna, prenez une bonne douche, rafraîchissez-vous et reposez-vous.

## Toujours avec une serviette

Même si les maillots de bain et autres vêtements similaires sont bannis du sauna, vous n'êtes pas pour autant complètement nu. Vous avez toujours une serviette avec vous pour vous asseoir et vous couvrir en dehors du sauna.



LES PRODUITS BIOLOGIQUES DE SEGRETI WALSER, DISPONIBLES À LA VENTE CHEZ NOUS, SE DISTINGUENT PAR LES MATIÈRES PREMIÈRES PROVENANT DES VALLÉES, FORÊTS ET ALPAGES AUTREFOIS HABITÉS PAR LES WALSER.

TOUS LES PRODUITS SEGRETI WALSER SONT FABRIQUÉS DANS LE RESPECT DE LA TRADITION ET DE LA NATURE, AVEC UNE ATTENTION PARTICULIÈRE À LA QUALITÉ ET À LA DURABILITÉ.

#### LINEA AI MIRTILLI DELL'AZIENDA AGRICOLA ANTONIOLI

CREMA CORPO

CHF 27.00

Riche et nourrissante : cette crème à l'aloe vera, à l'huile de coco et au beurre de karité chouchoute votre peau et procure une sensation de bien-être. Son parfum frais aux myrtilles des bois la rend unique. Convient à tous les types de peau, idéale après le bain ou la douche.



CREMA VISO

CHF 30.00

La combinaison de myrtilles sauvages et de graines de lin confère à cette crème douce des propriétés apaisantes pour les peaux sensibles et réactives. Testée dermatologiquement, elle offre une relaxation naturelle et un bien-être.





#### LINEA ALLA MENTA CON OLI ESSENZIALI ITALIANI

CREMA MANI

CHF 9.00

Crème pour les mains au format pratique pour le sac : avec des huiles essentielles pour un parfum agréable et un soin hydratant intense.



SCRUB CORPO

CHF 21.00

Lisse, nettoie et revitalise la peau avec du sucre de canne bio et des huiles essentielles, enveloppée d'un parfum intense et agréable.

#### LINEA AL FIENO DI CRAMPIOLO

#### CREMA MANI E CORPO CHF 26.00

Texture riche, parfaite pour un soin intensif de la peau. Cette crème corporelle apaisante nécessite un massage approfondi pour une absorption complète – un véritable soin de beauté. Idéale également en tant que masque intensif pour les mains, enrichie des huiles essentielles caractéristiques de cette ligne.







#### LINEA AL FIENO DI CRAMPIOLO

BAGNOSCHIUMA

CHF 18.00

Ce gel douche à la texture riche et au parfum intense vous enveloppe d'un soin doux qui nettoie et détend. Enrichi en extrait de foin de nos prairies alpines, il laisse la peau douce et soyeuse – pour un moment à la fois apaisant et vivifiant.

#### LINEA AL MIELE DI ALVEARI DELLE NOSTRE VALLI

DETERGENTE MANI

CHF 18.00

Les ingrédients doux de ce savon liquide nettoient les mains et les rendent douces et souples. Enrichi en précieux miel de nos vallées et en aloe, il offre une protection dans le climat montagnard typique. Avec un parfum naturel et des agents nettoyants doux.

#### LINEA AL MIELE DI ALVEARI DELLE NOSTRE VALLI

CREMA MANI

CHF 20.00

Crème pour les mains légère et douce qui prend soin de votre peau naturellement. Avec du beurre de karité, de l'huile d'amande et du précieux miel de nos vallées, elle protège les mains même contre le vent de montagne. Avec un parfum naturel agréable.







LINEA AL MIELE DI ALVEARI DELLE NOSTRE VALLI

#### BURROCACAO ALLA CERA D'API

CHF 7.00

Douce et nourrissante, avec de la cire d'abeille du rucher Ossolano, des beurres et huiles bio, ainsi que des fragrances délicates et sucrées de mandarine. Parfaite pour choyer et prendre soin de vos lèvres!

#### LINEA AL MIELE DI ALVEARI DELLE NOSTRE VALLI

## CREMA CORPO MIELE, ARANCIO E CANNELLA CHF 24.00

Crème corporelle au miel Walser, qui nourrit intensément la peau et la calme et hydrate avec des huiles et des beurres. Le parfum intense et épicé des huiles essentielles d'orange douce et de cannelle enveloppe le corps. Masser sur la peau propre et sèche et laisser pénétrer complètement.

#### LINEA ALL'UVA ROSSA MERLOT CA'D RUSIN DI VILLADOSSOLA

#### GEL GAMBE PESANTI CHF 21.00

Frais, léger et vivifiant : ce gel pour jambes fatiguées contient de l'extrait naturel de raisin rouge de nos vallées, aux propriétés antioxydantes et protectrices des vaisseaux. Le menthol procure une sensation de fraîcheur, tandis que le ruscus et la centella ont des effets relaxants et favorisent la circulation sanguine.





