

DEEP<sup>®</sup>  
NATURE

## CARTE DES SOINS

---

Résidence Premium Les Terrasses d'Helios\*\*\*\*\* | Flaine

# LE SPA DEEP NATURE



Le spa Deep Nature vous accueille dans une ambiance cocooning et chaleureuse au sein de la Résidence Pierre & Vacances Premium Les Terrasses d'Hélios de Flaine\*\*\*\*\*.  
The Deep Nature spa welcomes you in a warm, cocooning atmosphere at the Pierre & Vacances Premium Residence Les Terrasses d'Hélios in Flaine\*\*\*\*\*.

## HAMMAM STEAM ROOM

---

Duo de chaleur et d'humidité, ce bain de vapeur où la chaleur oscille entre 45°C et 50°C dégage les voies respiratoires grâce à la diffusion d'huiles essentielles, soulage les courbatures, favorise l'élimination des toxines et nettoie la peau. Une pause pleine de vertus qui procure une réelle sensation de bien-être.

A duo of heat and humidity, this steam room, where the heat oscillates between 45°C and 50°C, clears the respiratory tract thanks to the diffusion of essential oils, relieves aches and pains, promotes the elimination of toxins and cleanses the skin. A break full of virtues that provides a real sense of well-being.

## SAUNA SAUNA

---

Cette pure tradition finlandaise est un excellent remède pour lutter contre la fatigue et le stress. La diffusion d'une chaleur sèche pouvant monter jusqu'à 100°C améliore les défenses immunitaires du corps lui procurant ainsi une meilleure résistance. Le sauna active la circulation sanguine et dénoue les tensions musculaires pour une relaxation complète du corps et de l'esprit.

A Finnish sauna is an excellent way to combat stress and fatigue. With a temperature of up to 100 °C, its dry heat boosts your body's immune system, so it is more capable of protecting itself. The sauna stimulates blood circulation and relieves muscle tension for total relaxation of your body and mind.

## BAINS DE PIEDS FOOT BATH

---

Idéal après une longue journée de ski ou de randonnée pour atténuer les douleurs plantaires. Le bain de pieds froid améliore le retour veineux et le bain de pieds chaud soulage la fatigue. Une pause détente localisée qui apaise le corps dans sa globalité.  
Ideal after a long day of skiing or hiking to reduce foot pain. The cold foot bath improves venous return while the hot foot bath reduces fatigue. This targeted treatment relaxes and soothes the entire body.

## DOUCHE MULTI-SENSORIELLE MULTI-SENSORY SHOWER

---

Escapade sensorielle, cette douche ludique réveille vos sens grâce à des jeux de lumières, à l'ambiance sonore et aux multiples jets d'eau froide qui parcourent le corps. Une parenthèse hors du temps à découvrir après le hammam ou le sauna.  
This fun shower experience invites you to escape and awakens your senses with its lighting effects, sound system and multiple cold-water body jets. It's a perfect way to relax and refresh your body once you've finished your steam room or sauna session.

## DOUCHE NORVÉGIENNE NORWEGIAN SHOWER

---

Alternez douche chaude et froide pour stimuler l'organisme. Ce contraste de température favorise une meilleure circulation sanguine et permet un concentré de bien-être et de vitalité. Idéale entre les séances de sauna ou hammam pour vivifier le corps.  
This contrast shower, alternating between hot and cold water, will stimulate and invigorate your body. The difference in temperature will improve your blood circulation and provide a sense of well-being and vitality. Ideal between sauna or steam room sessions.

## QUELQUES CONSEILS A FEW TIPS

Rafraîchissez-vous régulièrement pour faire baisser la température de votre corps. Retrouvez la quiétude de la salle de relaxation pour mieux apprécier la déconnexion totale. Pour parfaire votre parcours, nos tisanes Deep Nature sont mises à votre disposition pour vous réhydrater afin de vivre une expérience de bien-être optimale.  
Drink plenty of water to lower your body temperature. Enjoy the peace and quiet of the relaxation room to more fully disconnect your mind. To optimize your experience, our delicious Deep Nature herbal teas are at your disposal so you can rehydrate your body.



# ENTRÉES SPA

## SPA ENTRIES

Accès au hammam, au sauna, aux bains de pieds et aux douches multi-sensorielle et norvégienne. Une serviette de bain ainsi qu'une paire de tongs sont mises à votre disposition. L'entrée au spa est accessible à partir de 16 ans et sur réservation pour une durée de 2 heures maximum. Pour tout soin réservé de 45 minutes ou plus, une entrée spa d'une heure est offerte ; en deçà un supplément de 7 € vous sera demandé.

Access to steam room, sauna, footbaths, multi-sensory shower and Norwegian shower. A towel and a pair of flip-flops are provided. Spa entry is accessible from 16 years old and on reservation for a maximum duration of 2 hours. For any 45 min or more treatment booked, a one-hour spa entry is offered, below this, an extra charge of €7 will be asked.

---

ENTRÉE SPA 2H* SPA ENTRY 2H*	17 €
------------------------------	------

---

CARTE 4 ENTRÉES SPA* 4 ENTRIES CARD*	60 €
--------------------------------------	------

---

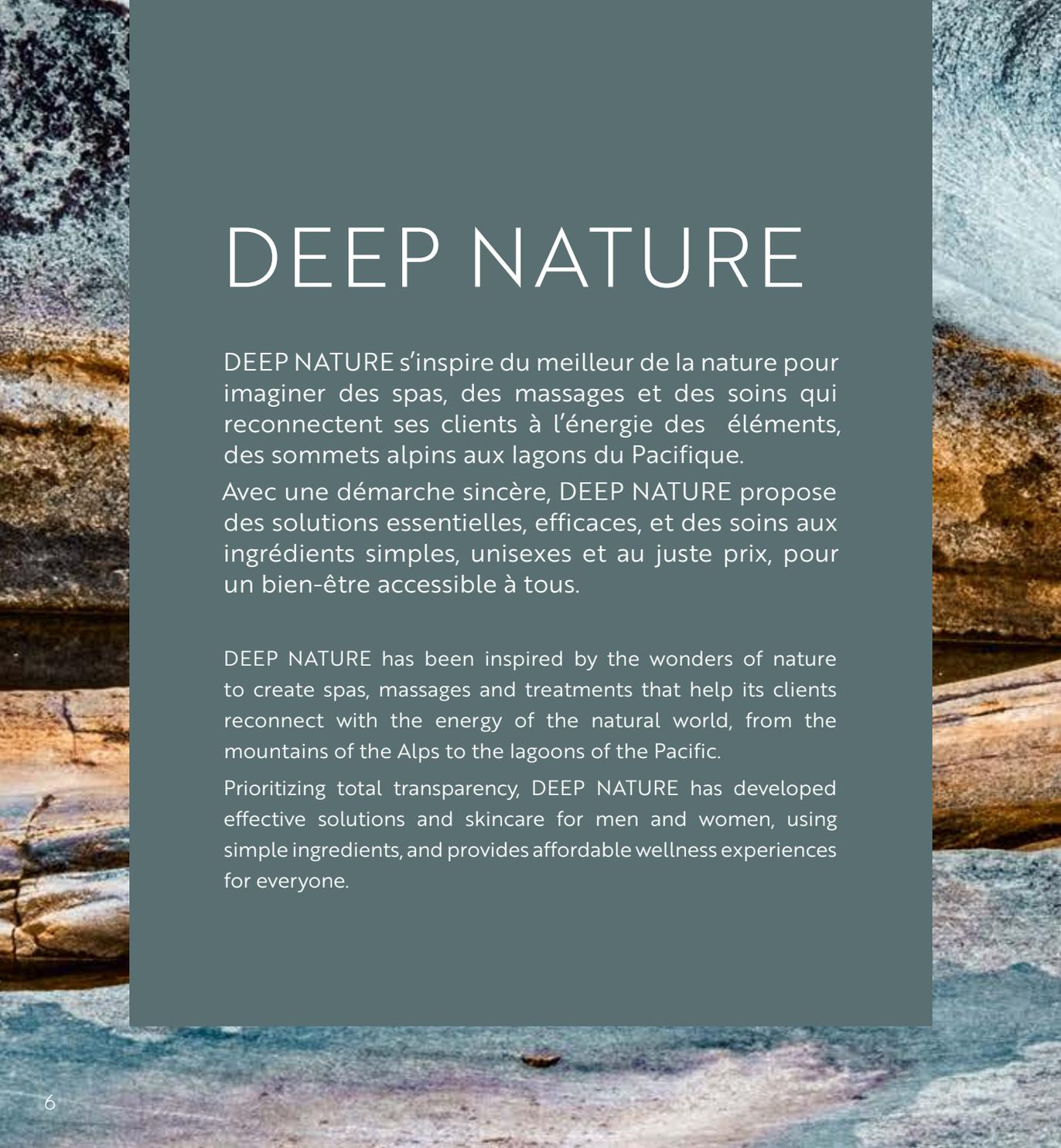
**Non nominative, non échangeable, non remboursable, valable 1 an.**

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

---

LOCATION PEIGNOIR BATHROBE RENTAL	5 €
-----------------------------------	-----

---



# 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
 MON PREMIER SPA® MY FIRST SPA	 16

# 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	55 €
45 MIN	95 €
60 MIN	110 €
75 MIN	130 €

# 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

---

Massage d'une zone du corps en fonction de vos besoins, pour une détente efficace.

Massage an area of the body according to your needs, for effective relaxation.

45 MIN

---

Massage personnalisé suite à un échange entre vous et votre praticien.ne, pour un corps apaisé et relaxé.

Personalized massage based on a discussion between you and your therapist, for a soothed, relaxed body.

60 MIN

---

Massage où toutes les zones du corps peuvent être massées, pour une relaxation profonde et durable.

A massage in which all areas of the body can be massaged for deep, long-lasting relaxation.

75 MIN

---

Massage sur-mesure de tout le corps, une création unique de la praticienne, pour un bien-être absolu et des résultats optimaux.

Tailor-made full-body massage, a unique creation by the therapist, for absolute well-being and optimal results.

## 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<sup>ème</sup> au 8<sup>ème</sup> mois de grossesse.

A soothing massage for pregnant women to relieve areas of tension including the lower back, legs and joints. Recommended from the 4<sup>th</sup> to the 8<sup>th</sup> 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

---

Un gommage préparateur pour une peau magnifiée et douce. Idéal en soin express ou avant un massage ou un soin visage.

A preparatory scrub for beautifully soft skin. Ideal as an express treatment or before a massage or facial.

45 MIN

---

Un soin gommant suivi d'une hydratation du corps, pour un grain de peau lissé, et une peau raffermit et nourrit.

An exfoliating treatment followed by body moisturizing, for smoother skin texture, firmer and nourished skin.

60 MIN

---

Un soin gommant suivi d'un massage sur mesure du corps, pour une peau lumineuse et un moment de détente absolue.

An exfoliating treatment followed by a customized body massage, for luminous skin and a moment of absolute relaxation.

75 MIN

---

Un soin gommant complet suivi d'un enveloppement reminéralisant et d'une hydratation en profondeur du corps, pour une peau intensément protégée et soyeuse.

A complete exfoliating treatment followed by a remineralizing body wrap and deep moisturizing for intensely protected, silky skin.

# 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 skincare 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

45 €

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

45 €

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

50 €

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

90 €

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

Tous nos soins sont sur réservation. 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 ENCEINTEES

Nous avons prévu des soins particuliers pour les futures mamans à partir du 4<sup>ème</sup> 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 4<sup>th</sup> 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 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 Algotherm  
Spa Algotherm - Presqu'île de la Touques - P&V

## FLAINE

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

## HOULGATE

Spa Algotherm - Houlgate - P&V Premium\*\*\*\*

## LA PLAGNE

Spa Deep Nature - Résidence P&V Premium Les Hauts Bois\*\*\*\*  
Spa Deep Nature - Les Bains de 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\*\*\*\*  
Derma Ocean Spa Algotherm - 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  
Spa by Clarins - Disneyland Hotel\*\*\*\*\*  
Derma Ocean Spa - InterContinental Paris Le Grand\*\*\*\*

## 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  
Contour Spa by Deep Nature - Cardo Brussels\*\*\*\*\*

### BORA-BORA

Deep Ocean Spa by Algotherm InterContinental Bora Bora Resort & Thalasso Spa\*\*\*\*

### CRUISES COMPANY

Algotherm Derma Ocean Spa - m/s Paul Gauguin

### 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\*\*\*\*

### TAHITI

Spa Algotherm - InterContinental Tahiti Resort & Spa\*\*\*\*

### TETIAROA

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

# DEEP<sup>®</sup> NATURE

## Résidence Premium Les Terrasses d'Helios\*\*\*\* Flaine

flaine@deepnature.fr  
+33 (0)4 50 55 94 73

[www.deepnature.fr](http://www.deepnature.fr)

Une marque de **SNOW** Group



Réservation en ligne  
Online booking

