

Spa

&

Centre de Massages

du Brussel's

Bienvenue Au Spa du Brussel's

Welcome at Le Brussel's Spa

Les massages les plus apaisants ne sont qu'à deux pas...

Envie de vous ressourcer, de récupérer énergie et vitalité après une journée de ski ou tout simplement de vous relaxer.

Venez vous laisser emporter par une vague de bien-être en profitant d'un massage de cinquante ou quatre vingt minutes.

Grâce aux mains expertes de nos masseuses professionnelles découvrez tous les secrets de la relaxation et du bien-etre.

The Best treatments are just waiting for you...

If you want to have a nice time, to retrieve energy and vitality after a day of skiing or simply relax.

Free your mind & spirit in our spa thanks to our massages of fifty minutes or eighty minutes.

Thanks to the expert hands of our professional masseuse discover all the secrets of relaxation and well being

Massages

Votre massage « Le Brussel's » vivement recommandé après le ski Your "the Brussel's" massage, highly recommended after skiing

50mn 110euros

Ce massage traite les tissus en profondeur, spécialement conseillé après avoir effectué des efforts physiques intenses. Son principal objectif est de diminuer les douleurs musculaires et articulaires, réduire la raideur, accroître la mobilité et aider à éliminer les toxines et l'acide lactique après une séance de ski.

This massage treats deep tissue, especially recommended after making strenuous efforts. Its main objective is to reduce muscle and joint pain, stiffness, increase mobility and help to eliminate toxins and acid lactic acid after skiing...

Massage relaxant des tissus profond

Deep Tissue Relaxing massage

50mn 110euros

C'est un massage du corps complet, très lent et décontractant, qui suit les principes de la circulation du Chi et l'activation de points d'acupressure. Il libère tout particulièrement les tensions musculaires du dos et relaxe très profondément la personne massée.

It is a full body massage, very slow and decontracting, which follows the principles of the chi flow and activation of acupressure points. It particularly releases muscle tension in the back and relaxes deeply the person being massaged.

Massage traditionnel Indien ayurvédique Abhyanga

Abhyanga Traditional Indian Ayurvedic massage

80mn 175euros

L'Ayurveda est le système médical qui existe en Inde depuis plus de 5000 ans, les massages y sont employés comme thérapie de base. Abhyanga est l'un des massages Ayurvédiques qui s'effectue sur tout le corps avec des huiles chaudes, sésame, noix de coco, tournesol, moutarde, olive, amande, etc. qui sont choisies en fonction de la constitution "Prakruti" des personnes : Vata (air et éther), Pitta (feu), Kapha (eau et terre). La stimulation de certains points "Marma" (107 points vitaux) a une action sur les chakras (Les 7 principaux centres énergétiques situés le long de la colonne vertébrale) et la circulation de prana (énergie vitale) s'intensifie dans tout le corps. Ce massage renforce les muscles et nourrit les tissus du corps, il augmente la circulation du sang et aide à accélérer le système lymphatique qui absorbe et élimine beaucoup de toxines. Les millions de pores de la peau sont nettoyés et cela aide indirectement l'action des

poumons, du colon et des reins. Abhyanga restaure la vitalité. Si vous le désirez vous recevrez par internet les conseils alimentaires et de vie pour votre « Prakruti » qui sera déterminé à la suite d'un entretien avec la masseuse ayurvédique.

A la demande d'autres traitements ayurvédiques peuvent également être donnés comme par exemple les divers "Basti" sur des points « Marmas » spécifiques comme Udara basti sur le nombril, Ruda Basti sur le cœur et Kati Basti sur le sacrum. La médecine ayurvédique traite non seulement avec les massages, les herbes, les plantes, la nourriture, le yoga et la méditation, mais aussi au travers des « panchakarmas » techniques de purifications saisonnières de l'organisme spécifiques à chaque « prakruti » et d'un profond changement des habitudes de vie.

Ayurveda medical system is the oldest in the world that exists in India since 5000 years, the massages are used as basic therapy. Full body massage which is done with warm oils, this massage is a holistic approach that addresses not only the body but to the soul and spirit too. Oils (sesame, coconut, mustard, olive, almond, etc..) Are chosen according to the constitution "Prakruti" of the patient: Vata (air and ether), pitta (fire), Kapha (water and earth), but also according to season and age of the person. The stimulation of certain "Marma" points (107 vital points) has an effect on the chakras (the 7 major energy centers located along the spine) and the flow of prana (vital energy) is increasing throughout the body.

This massage strengthens muscles and nourishes the body tissues, it increases blood circulation and helps speed up the lymphatic system that absorbs and eliminates many toxins. The millions of pores are cleaned and it helps indirectly the action of lungs, colon and kidneys. If you wish you can receive by e-mail advices for alimentation and life style according to your ayurvedic prakruti, which you will discover through a meeting with the ayurvedic masseuse.

Other Ayurveda treatments can also be provided, as for example miscellaneous "Basti" can also be given on specific Marma points as Udara basti on the navel, Ruda Basti on the heart and Kati Basti on the sacrum. Ayurvedic medicine heals not only with massage, herbs, plants, food, yoga and meditation, but also through "Panchakarma" seasonal purifying techniques specific to each "prakruti" and a profound change of lifestyle.

Massage Ayurvédique à 4 mains Sur demande

Ayurvedic 4 hands massage Upon request

50 mn 200euros

Les mains des 2 praticiens, toujours en harmonie, masseront votre corps avec des mouvements synchronisés. Vous vivrez des sensations nouvelles, qui vous permettront de libérer vos tensions physiques et émotionnelles.

The hands of two practitioners, always in harmony, will massage your body with synchronized movements. You will experience new sensations, which will allow you to release your physical and emotional tensions.

Massage asiatique aux bambous

Asian bamboo massage

50mn 110euros

Massage intense des tissus effectué avec des bambous de diverses tailles, recommandé pour les personnes fortes ou musclées, draine les tissus en profondeur.

Intense deep tissue massage, performed with bamboo of various sizes, recommended for strong or muscular people, deeply drains bodies' tissue.

Massage Thaïlandais : Nuad Boran

Traditional Thai Massage, Nuad Boran:

80 mn 175euros

Le massage Thaï est une forme de travail corporel dynamique développé en Thaïlande il y a environ 2500 ans. Combinaison de balancements doux, d'étirements profonds et de compressions des muscles, tendons et ligaments et de la colonne vertébrale. De nombreuses postures sont similaires à celles du yoga. Exécuté au sol sur un matelas, le massage Thaï libère les tensions et contractures musculaires, améliore la flexibilité, renforce le système immunitaire, stimule la circulation du sang et de l'énergie pranique dans le corps rétablissant ainsi l'équilibre énergétique de la personne massée. Client et praticien sont tout deux vêtus de vêtements permettant la flexibilité des mouvements. Aucune huile ou crème n'est utilisée.

Thai yoga massage is a dynamic form of bodywork that developed in Thailand about 2000 to 2500 years ago. This massage combines the use of postures as we see in yoga, combining gentle rocking, deep stretching and compression of muscles, tendons, ligaments, spine and acupuncture. Performed on a floor mat, Thai massage releases muscle tension, improves flexibility, strengthens the immune system, stimulates the circulation of the blood and of the pranic energy in the body and restores energy balance of the person being massaged. Client and practitioner are both dressed in clothes that allow flexibility of movement. No oils or creams are used.

Massage Taoïste chinois : Chi Nei Tsang

Chinese Taoïst Massage : Chi Nei Tsang

80mn 175euros

Depuis des milliers d'années ce massage traditionnel Chinois opère principalement sur la région abdominale considérée comme notre deuxième cerveau, celui où s'enregistrent toutes les tensions nerveuses et émotionnelles. Notre ventre est le lieu où nous stockons tous les traumatismes et stress (conscients ou inconscients) que nous n'avons pas réussi à éliminer. Par des manipulations simples on relâche les résistances physiques et énergétiques accumulées parfois depuis la naissance. Le centre du nombril permet d'atteindre à la fois les systèmes vasculaires, musculaires, nerveux, lymphatiques du corps, le praticien agit avec le Chi (pure énergie circulant dans notre corps ainsi que dans l'univers) et chasse les « vents froids et pervers » (énergies indésirables prisonnières dans le corps) qui tôt ou tard nous créent des maladies si on n'arrive pas à les évacuer.

Since thousands of years the Chi Nei Tsang, traditional Chinese massage operates mainly on the abdominal region which is considered as our second brain, in this place all nervous and emotional tension are registered. Our stomach is where we store all the trauma and conscious or unconscious stress that we have failed to eliminate.

By simple manipulations we break the physical and energetic resistance that were accumulated sometimes since our birth. The center of the navel permit to reach vascular, muscular, nervous and lymphatic systems of the body. The practitioner works with the Chi (pure energy flowing in the universe and through our bodies) and drives out the "cold and perverse winds" (unwanted energy trapped in the body) which sooner or later we create illness if we fail to evacuate them.

Massages Spécifiques*

Special Massages*

Ostheopathie **Osteopathy**

50 mn à 125 €

Essaye de modifier les troubles de la mobilité du corps, travail sur les tissus qui l'ont perdu au niveau des articulations, des viscères ou des liquides afin d'en diminuer les symptômes..

Try returning disorders mobility of the body, tissues have lost it at the level of the joints, visceras or fluids that can normalize the symptoms.

Reiki

50 mn à 125 €

Utilise la transmission d'énergie de guérison pour soigner le corps, l'esprit et les émotions

Used sending healing energy to the body, mind and emotions

Réflexologie **Reflexology**

50 mn à 125 €

Stimule les points réflexes du corps ayant un effet bénéfique sur un organe par acupressure. Soulage les maux tels que maux de dos, douleur au cou, la constipation, la gastrite, l'asthme, les crampes, maux de tête .

Stimulates the reflex points of the body having a beneficial effect on an organ through acupressure. Relieves ailments such as back pain, neck pain, constipation, gastritis, asthma, cramps, headaches...

Quiromassage

50 mn à 125 €

Améliore les capacités d'auto-guérison du corps grâce à des techniques qui créent une grande libération et relaxation des muscles.

Improved selfhealing capacity of the body through its techniques causing a great release and relaxation of muscles.

** Disponible à certaines périodes uniquement./ Available at certain periods.*

Drainage Lymphatique
Lymphatic Drainage

50 mn à 125 €

Active le système lymphatique de surface pour améliorer l'élimination des liquides et des toxines

Activates the surface lymphatic system to improve the removal of liquids and toxins.

Massage Circulatoire
Circulatory Massage

50 mn à 125 €

Active la circulation sanguine, favorise l'élimination des toxines et améliore les échanges dans le sang d'air et de nutriments. Permet la prévention des blessures et l'amélioration de la circulation sanguine existante

Activates blood supply, helps the elimination of toxins and improves the exchange of air and nutrients by preventing injuries and improving existing circulatory

Massage Tibétain:
Tibetan Massage

Aide à rétablir la vitalité du corps ainsi que la sérénité et la paix de l'esprit.

Helps restore serenity and peace of mind, body and vitality.

Salle de Fitness

Le Centre Fitness de l'Hôtel Le Brussel's est ouvert tous les jours de 10h30 à 21h30, il est à votre disposition pour un agréable moment d'activité physique.

Envie de bouger ?

Laissez vous suprendre par l'espace tonique de notre espace Fitness avec ses installations performantes et innovantes.

Pour notre salle de fitness nous avons sélectionné des machines de haut standing alliant les dernières technologies à un grand confort d'utilisation.

La salle de Fitness de l'Hôtel vous offre trois appareils différents de dernière génération de cardio-training ainsi que deux appareils de musculation et haltères.

Vous avez également à votre disposition différents vélos : assis, elliptique et standard.

La variété d'appareils proposés vous permet de renforcer et de travailler tous les muscles de votre corps.

Nos vestiaires sont à votre disposition.

The Fitness Center at the Hotel Le Brussel's is open daily from 10:30 to 21:30, it is available for a good time of physical activity.

Willing to exercise?

Be surprised and discover the tonic area of our fitness area with its performance and innovative facilities.

In our gym we have handpicked luxury machines combining the latest technologies with great comfort of use.

The Fitness Hotel offers three different devices of the latest generation cardio and two strength-training equipment and free weights.

You also have at your disposal different bikes: seated elliptical and standard.

The variety of devices available allows you to build and work every muscle in your body.

Our lockers are available.

Equipements du Spa mis à disposition

Spa equipments at your disposition

Jacuzzi

La profonde relaxation après une journée de ski.

Deep relaxation after a day skiing...

Sauna

La température du Sauna monte à 95 ° C. C'est un environnement sec qui aide à éliminer les toxines et améliore le système immunitaire.

The Sauna is heated up to 95 degrees. It's a dry surrounding which helps to eliminate toxins and boost the immune system.

Hammam

Le Hammam est un environnement humide à une température de 52 à 55 °C, très bon pour le système respiratoire et la peau, pour hydrater et purifier.

The Hammam is a warm and hot room with temperatures ranging from 52 to 55 degrees Celsius. Very beneficial for the respiratory system and skin, it has a great hydration and cleansing effect.

Le Sauna et le Hammam sont strictement réservés aux personnes ayant un système cardiovasculaire en bon état, une tension normale et une bonne circulation du sang.

Ces lieux ne sont pas autorisés pour les enfants de moins de 16 ans, même accompagnés. Le risque inhérent à l'utilisation du Sauna et du Hammam est laissé à l'appréciation de chaque client.

The risks inherent to the use of sauna and Hammam are to the appreciation of each client. Sauna and Hamman are strictly reserved to the persons having a good cardio vascular system, a normal tension and a good blood circulation.

Those places are not authorized for children under 16 years old, even with adults.

Informations Générales

General information

Jours et heures d'ouverture

Opening days and hours

Ouvert 7/7,

Pour le Spa de 10h30 à 21h30,

Pour le Centre de Massages de 12h30 à 21h30

De Décembre à Avril.

Open 7/7,

For the Spa from 10.30 am to 9.30pm

For the Massage Center from 12.30 pm to 9.30 pm

From December to April.

Réservations

Reservations

N'hésitez pas à réserver par téléphone au 04 79 06 05 39, par mail spa@lebrussels.com ou sur place durant nos horaires d'ouverture.

Please feel free to book by phone at +33 4 79 06 05 39, by email spa@lebrussels.com or directly in the spa during our opening hours.

Arrivée au Spa

Arrival at the Spa

Afin de profiter pleinement de votre expérience au Spa Le Brussel's, nous vous recommandons d'arriver 15 minutes avant le début de votre soin.

Une arrivée retardée ne pourra malheureusement pas entraîner une prolongation du soin.

In order to fully take advantage of your Spa Le Brussel's experience, we recommend arriving 15 minutes before the start of your treatment.

A late arrival does unfortunately not allow an extension of the treatment time.

Massages

Nos modelages sont des soins de relaxation, de bien-être à but non thérapeutique.

Our massages are none therapeutic relaxation treatments.

Politique d'annulation

Cancellation policy

Toute réservation non annulée minimum 24 heures à l'avance fera l'objet d'une facturation.

All cancellations must be made at least 24 hours in advance, failing which you will be charged.

Conditions de santé

Health conditions

Merci de nous aviser de tout problème de santé, allergie ou blessure.

Please inform us of any health problems, allergies or wounds.

Grossesse

Pregnancy

Merci de nous prévenir si vous êtes enceinte afin de vous orienter sur un soin adapté.

Please let us know if you are pregnant in order to advise you with an adapted treatment.

Objets perdus ou détériorés

Lost or damaged property

Nous regrettons de ne pouvoir être tenus pour responsables des objets personnels perdus ou détériorés pendant votre séjour au Spa.

We regret that we cannot be held responsible for personal property that is either lost or damaged during your visit at the Spa.

Accès au Spa pour les clients extérieurs

Spa Access for non residents :

Accès gratuit au Spa après votre massage

Free access to the Spa after your massage

Accès uniquement au Spa : Piscine chauffée, jacuzzi, sauna, hammam 35€

Access to the Spa only : Swimming Pool, jacuzzi, sauna, hamman 35€




Le Brussel's
Hôtel  Val d'Isère

Spa

Spa Le Brussel's
Réservations au +33 (0)4 79 06 05 39

Hôtel & Spa Le Brussel's
Avenue des téléphériques
73150 Val d'Isère
spa@lebrussels.com
www.lebrussels.com