

L'ESPACE DÉTENTE | WELLNESS AREA



Piscine, Sauna à sel et Hammam
au niveau de la réception.

Swimming pool, salt Sauna and Hammam
at the reception's floor.

* HOTEL LE TAOS ***** | TIGNES LE LAC *



**GROUPE
MONTAGNETTES**
Résidences, Chalets & Hôtels

SÉANCES BIEN-ÊTRE ET RELAXATION

WELLBEING SESSION



Sur rendez-vous en réception | On appointment at the reception

RITUELS DE « MASSAGES BIEN-ETRE » RELAXATION RITUALS

25 minutes	49€
50 minutes	89€
80 minutes	129€

MASSAGE SUEDOIS (25 & 50 mn)

Massage en profondeur de tout le corps permettant de dissoudre les tensions, de tonifier le corps et relancer la circulation sanguine (Très apprécié des sportifs)

Swedish massage: Deep and invigorating massage to forget your muscle tensions and release your stress while revitalizing your energy.

MASSAGE DEEP TISSUE (25 & 50 mn)

D'une lenteur et d'une grande profondeur sur les muscles et tissus conjonctifs, le massage Deep Tissue, dissipe la fatigue et le stress, relaxe et tonifie les tissus musculaires. Idéal pour une récupération physique et un entretien corporel.

Deep Tissue massage: Slow and deep on the muscles and connective tissue, Deep Tissue massage relieves fatigue and stress, relaxes and tones muscle tissue. Ideal for physical recovery and body maintenance.

MASSAGE «AFTER SPORT» DOS OU JAMBES (25 mn)

Le dos ou les jambes sont régulièrement mis à rude épreuve. Ce toucher spécifique a comme objectif de dénouer les tensions, détendre les muscles, soulager les courbatures et contractions, oxygéner le corps en stimulant la circulation sanguine et lymphatique.

« After sport » massage: Back or legs (25 mn): Back or legs are regularly put to the test. This specific touch aims to relieve tension, relax muscles, relieve aches and contractions, oxygenate the body by stimulations blood and lymphatic circulation.

MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES (25 & 50 mn)

Ce massage procure confort et bien être pour le corps, détente et sérénité pour l'esprit. Le toucher par les pierres, les pressions favorisent le relâchement du corps.

Energetic hot stones massage: This massage provides comfort and well-being for the body, relaxation and serenity for the mind. Touching by stones, pressures improve the relaxation of the body;

MASSAGE ANTI STRESS : ÉPAULES ET NUQUE (25 mn)

Ce massage permet de diminuer les tensions accumulées au quotidien, au niveau des épaules et de la nuque. Il procure un bien être physique et psychique immédiat.

This massage reduces the tensions accumulated daily, at the level of the shoulders and the neck. It provides immediate physical and psychological well-being.

MASSAGE DES EXTREMITES : VISAGE-MAINS-PIEDS (25 mn)

Le visage pour une relaxation mentale après évacuation des tensions. Les mains pour une détente profonde avec un retour à la souplesse des articulations et tendons. Les pieds pour un confort instantané résultant d'un relâchement musculaire.

The extremities: face-hands-feet (25mn): The face for mental relaxation after evacuation of tensions. Hands for deep relaxation after a return to the flexibility of the joints and tendons. The legs for instant comfort resulting from muscle relaxation.

* CONTACT & RÉSERVATION *

Hôtel ** le Taos**

Quartier du Rosset à Tignes le Lac

Tel. +33 (0)4 79 06 27 81 | taos@montagnettes.com

www.hotel-le-taos.com | www.montagnettes.com