

# MASSAGES & SOINS

MASSAGES & TREATMENTS



**SAPANA SPA**  
KINABALU



## NOTRE MARQUE PARTENAIRE OUR PARTNER BRAND

Tous nos soins sont personnalisés et réalisés avec les produits **Thalac** et **Thalac Bio**.

Les protocoles **Thalac** sont développés à partir de techniques et méthodes naturelles manuelles, apportant des résultats immédiats tout en préservant **confort** et **bien-être**.

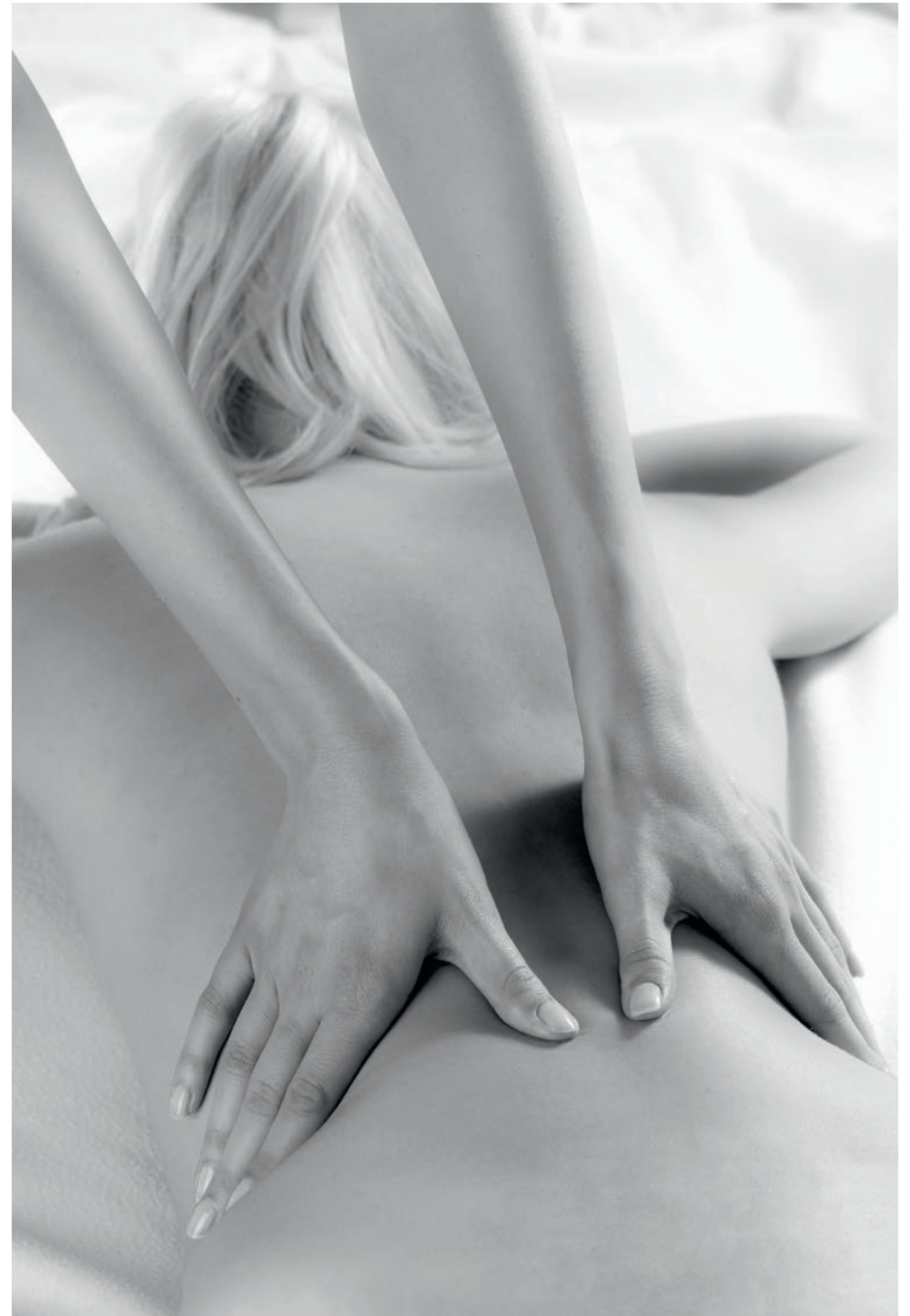
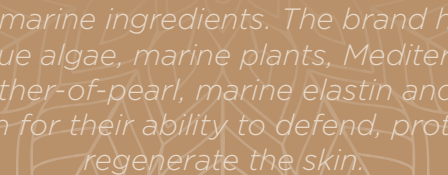
**Thalac** offre des soins et cosmétiques uniques qui concentrent dans leur formulation les qualités exceptionnelles des actifs marins. Algues bleues, plantes marines, sel de Méditerranée, nacres, élastine marine, collagène marin ont été soigneusement sélectionnés par la marque pour leurs actions de défense, de protection et de régénération de la peau.

*All our treatments are personalized, and use the **Thalac** and **Thalac Bio** products ranges.*

***Thalac's** protocols are developed from natural manual techniques and methods, and provide immediate results, while also preserving **comfort and wellbeing**.*

***Thalac** offers unique treatments and cosmetics.*

*They are formulated with a focus on the exceptional qualities of marine ingredients. The brand has carefully selected blue algae, marine plants, Mediterranean sea salt, mother-of-pearl, marine elastin and marine collagen for their ability to defend, protect and regenerate the skin.*



## SOINS VISAGE

### FACIAL TREATMENTS

Nos praticiennes expertes réaliseront pour vous, en amont, un diagnostic de peau afin de vous conseiller un soin adapté aux besoins singuliers de votre peau.

*First, our expert practitioners perform a personal diagnosis of your skin so that they can recommend a treatment appropriate for your skin's particular needs.*

## LE SOIN HYDRATANT

### OUR HYDRATING TREATMENT

60 min 90 €

Véritable shoot d'hydratation, ce soin repulpe et lisse les ridules de déshydratation des peaux assoiffées. Il revitalise et stimule l'activité cellulaire afin de régénérer l'épiderme.

*This treatment gives a real shot of hydration, replumping and smoothing out the fine lines caused by the dehydration of thirsty skin. It revitalizes and stimulates cellular activity to regenerate the epidermis.*

## LE SOIN RÉGÉNÉRANT

### FERMETÉ

### OUR FIRMNESS REGENERATING TREATMENT

60 min 95 €

Ce soin lutte contre le relâchement cutané, redonne fermeté et élasticité à la peau grâce à deux principes actifs incontournables : le collagène marin et l'élastine. Résultat : les rides et ridules sont estompées, la peau retrouve sa fermeté et son élasticité.

*This treatment fights sagging skin, and restores firmness and elasticity to it by using two indispensable active ingredients: marine collagen and elastin. As a result, wrinkles and fine lines are reduced, and the skin rediscovers its firmness and elasticity.*

## LE SOIN ANTI-ÂGE CAVIAR

### OUR CAVIAR ANTI-AGEING TREATMENT

60 min 95 €

Véritable bain de jeunesse pour la peau, ce soin a une action anti-rides ciblée grâce à un complexe caviar antioxydant qui stimule l'activité cellulaire. La peau est réparée, apaisée et le teint illuminé.

*This treatment is a real fountain of youth for the skin, with its targeted anti-wrinkle action using a complex caviar antioxidant that stimulates cellular activity. The skin is repaired and soothed, and skin tone is brightened.*

## LE SOIN PURIFIANT

### OUR PURIFYING TREATMENT

60 min 90 €

Ce soin a été spécialement conçu pour les peaux mixtes, grasses, à imperfections. Il rééquilibre, traite les imperfections, resserre et affine le grain de peau tout en apportant hydratation et confort.

*This treatment has been specially designed for mixed or oily skin, or skin with imperfections. It rebalances, treats imperfections and tightens and refines the texture of your skin, providing hydration and comfort.*

## LE SOIN APAISANT

### OUR SOOTHING TREATMENT

60 min 90 €

Idéal pour faire face aux agressions extérieures telles que le soleil, le vent et le froid, ce soin spécifique nourrit, protège, estompe les rougeurs et apaise les irritations des peaux sensibles et réactives afin d'apporter un confort instantané.

*Ideal for combating attacks from external factors such as the sun, the wind and the cold, this specific treatment nourishes, protects, reduces redness and soothes irritations of sensitive, reactive skin, bringing instantaneous comfort.*



## LE SOIN LIFTING IMMÉDIAT

### OUR IMMEDIATE LIFT TREATMENT

60 min 100 €

Destiné à celles et ceux qui souhaitent un résultat immédiat sur les signes de l'âge, ce soin retend visiblement les traits, il raffermi et redessine l'ovale du visage grâce à des tenseurs végétaux et à un concentré d'acide hyaluronique.

*For men and women who want an immediate result for signs of age, this treatment visibly tightens the features and firms and redefines facial contours thanks to plant-derived tensors and a hyaluronic acid concentrate.*

## LE SOIN VISAGE BIO

### OUR ORGANIC FACIAL TREATMENT

60 min 95 €

La marque Thalac a développé plusieurs gammes de soin certifiées bio et formulées à base d'extraits de plantes, de fleurs et de fruits issus de la nature afin de répondre aux besoins singuliers de chaque type de peau.

*Thalac has developed a number of certified organic ranges of treatments using plant, flower and fruit extracts from nature to respond to the individual needs of all types of skin.*

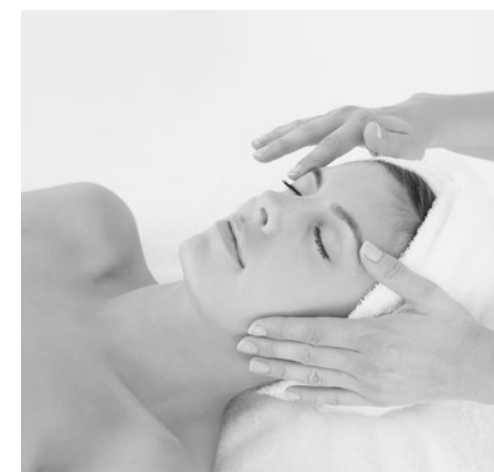
## LE SOIN EXPRESS

### OUR EXPRESS TREATMENT

30 min 50 €

Bénéficiez d'un soin visage coup d'éclat, adapté à votre type de peau. Pour celles et ceux qui sont « sur le pouce ».

*Enjoy the benefits of an instant burst of facial treatment designed for your type of skin. For men and women on the go.*



## SOINS CORPS

BODY TREATMENTS

### GOMMAGE

SCRUB

30 min 60 €

Gommage au miel ou Gommage au sel de la Méditerranée.

*Honey or Mediterranean sea salt scrub.*

### MARINE MINCEUR

MARINE SLIMMING TREATMENT

60 min 100 €

Cure de 3 séances : 260 €

*3 sessions: 260 €*

Ce soin affine la silhouette, réduit l'aspect peau d'orange et élimine les déchets et toxines.

Gommage + Enveloppement minceur + Modelage au gel glacé

*This treatment sharpens the figure, reduces the orange peel effect and eliminates waste and toxins.*

*Scrub + Slimming Wrap + Iced Gel Modelling*

### LA BEAUTÉ DU VENTRE

BEAUTIFUL STOMACH

45 min 80 €

Cure de 3 séances : 200 €

*3 sessions: 200 €*

Ce soin spécifique lisse le ventre et lui redonne tonus et fermeté, il affine la taille et stimule un transit paresseux.

Gommage + Drainage de la zone abdominale + Masque amincissant + Application d'un gel minceur

*This special treatment refines the stomach and restores tone and firmness. It slims the waist and stimulates sluggish intestines.*

*Scrub + drainage of the abdominal area + slimming mask + application of slimming gel.*

### TAILLE HANCHES FESSIERS

WAIST HIPS BUTTOCKS

45 min 80 €

Cure de 3 séances : 200 €

*3 sessions: 200 €*

En remodelant la taille, les hanches et le fessier, ce soin désengorge les rondeurs rebelles et permet de drainer cette zone afin de traiter la cellulite fibreuse.

Gommage + Modelage thermo amincissant de la zone taille, hanches, fessier + Masque cryo-tonifiant aux algues

*By remodelling the waist, hips and buttocks, this treatment reduces stubborn curves and makes it possible to drain the area so that fibrous cellulite can be treated.*

*Scrub + slimming thermal modelling around the waist, hips and buttocks + cryo-toning algae mask*

### LA BEAUTÉ DES JAMBES

BEAUTIFUL LEGS

30 min 80 €

Cure de 3 séances : 200 €

*3 sessions: 200 €*

Ce soin soulage et délasse instantanément la sensation de jambes fatiguées avec son drainage veino-lymphatique. Idéal pour les sportifs, il contribue à stimuler la circulation des membres inférieurs et prévient des troubles esthétiques tels que la cellulite.

Drainage lymphatique + Application d'un gel glacé décongestionnant + Modelage calmant aux huiles essentielles de lavandin et de citron

*This treatment uses venolymphatic drainage to instantly relieve and relax the sensation of tired legs. It is ideal for athletic people, and helps to stimulate circulation in the lower limbs and prevent aesthetic problems such as cellulite.*

*Lymphatic drainage + application of a decongestant iced gel + calming modelling with lavender and lemon essential oils*

### LA BEAUTÉ DES PIEDS

BEAUTIFUL FEET

30 min 50 €

Avec pose de vernis : 45 min - 75 €

*With nail varnish: 45 min - 75 €*

Ce soin hydrate et protège l'épiderme et les ongles, adoucit la peau et estompe les taches brunes.

Gommage au miel + Masque hydratant + Modelage relaxant (+ Pose de vernis classique)

*This treatment hydrates and protects the epidermis and the nails, and softens the skin.*

*Honey scrub + hydrating algae mask + relaxing modelling (+ classic nail varnish application)*

### LA BEAUTÉ DES MAINS

BEAUTIFUL HANDS

30 min 50 €

Avec pose de vernis : 45 min - 75 €

*With nail varnish: 45 min - 75 €*

Ce soin hydrate et protège l'épiderme et les ongles, adoucit la peau.

Gommage au miel + Masque hydratant aux algues + Modelage relaxant (+ Pose de vernis classique)

*This trip and hydrates and protects the epidermis and the nails, and softens the skin.*

*Honey scrub + hydrating algae mask + relaxing modelling (+ classic nail varnish application)*



# MASSAGES

## MASSAGES

Pour prolonger l'aventure sensorielle, découvrez nos massages et réservez le vôtre auprès de nos équipes.

To extend the sensory experience, discover our massage and book with our team.

30 min

50 €

60 min

90 €

## L'AYURVÉDIQUE

### AYURVEDIC MASSAGE

60 min

90 €

Issue de la médecine traditionnelle indienne, ce massage s'apparente à «un grand nettoyage intérieur». Il associe à la fois détente et tonification en alternant des manœuvres lentes et rapides. Les propriétés drainantes de ce massage permettent la mise en mouvement des liquides de l'organisme et l'élimination des toxines (organiques, émotionnelles, psychiques). *This massage comes from traditional Indian medicine, and is a kind of «big inside cleansing». It combines relaxation and tonification, alternating slow and rapid movements. The draining qualities of this massage make it possible to stimulate the movement of our organisms' fluids and the elimination of toxins (organic, emotional and psychic).*

## L'INSTANT COCOONING

### THE INSTANT COCOONING MASSAGE

60 min

90 €

Ce type de massage permet d'harmoniser le corps et l'esprit par une profonde relaxation physique et psychique. Par la nature de ses mouvements lents, longs et fluides, il est considéré comme l'un des massages les plus efficaces pour soulager et libérer le stress. Il se révèle très profitable pour relaxer le corps et la masse musculaire. *This type of massage enables the harmonization of the body and spirit through profound physical and psychic relaxation. Because of its slow, long, fluid movements, it is considered to be one of the most effective massages for alleviating and releasing stress. It is a very good way of relaxing the body and muscle mass.*

## LE MASSAGE SPORTIF

### THE ATHLETE'S MASSAGE

60 min

90 €

Ce massage allie techniques de percussions, de frictions et de pressions, pour travailler en profondeur et dégager les tensions. Il favorise la circulation sanguine et vous aide à prendre conscience de vos sensations corporelles. Idéal contre les contractures, les courbatures et les tensions musculaires, ce type de massage apaise également l'esprit. *This massage allies percussion, friction and pressure techniques. It works deep down and unlocks tension. It promotes blood circulation and helps you become aware of your body's sensations. This type of massage is an ideal way of combating contractures and soreness, and calms the spirit.*

## LE MASSAGE FUTURE MAMAN

### THE MOTHER-TO-BE MASSAGE

60 min

90 €

Spécialement créé pour les femmes enceintes, ce massage a de nombreuses vertus. Il soulage immédiatement les tensions musculaires, les crampes dans les jambes mais aussi la fatigue accumulée et le mal de dos. *Created for pregnant women, this massage has numerous virtues. It immediately relieves tension in the muscles and cramps in the legs, as well as accumulated fatigue and backache.*

## L'INTUITIF

### THE INTUITIVE MASSAGE

60 min

90 €

Ce massage sur-mesure est totalement personnalisé en fonction de vos besoins du moment. Laissez vous guider par les conseils de votre praticienne et adonnez vous à un moment de bien-être, hors du temps. *This tailor-made massage is fully personalized based on your needs at the time. Let yourself be guided by your practitioner's advice, and indulge yourself with a timeless moment of well-being.*

## LE MASSAGE EXPRESS

### (2 ZONES AU CHOIX)

### THE EXPRESS MASSAGE

(CHOICE OF 2 AREAS)

30 min

50 €

Bénéficiez d'un massage sur-mesure de 30 minutes en choisissant deux zones au choix, pour une détente profonde et ciblée. *Choose two areas of your body, and enjoy a customized 30-minute massage for profound, targeted relaxation.*

## ENFANTS 6 - 13 ANS

### FOR CHILDREN BETWEEN 6 - 13

30 min

50 €

Le Sapana Spa a à cœur de chouchouter les plus jeunes. Ce massage permet une détente profonde en apaisant le corps et l'esprit. *The Sapana Spa loves to pamper the very young. This massage brings deep relaxation by calming the body in the spirit.*

## JEUNESSE 14 - 17 ANS

### FOR YOUNG PEOPLE BETWEEN 14 - 17

Les adolescents de 14 à 17 ans peuvent bénéficier de l'ensemble des soins à la carte mais doivent impérativement être accompagnés d'un parent en cabine. *Young people between 14 and 17 can enjoy all our à la carte treatments, but must absolutely be accompanied in the treatment cubicle by a parent.*



## RITUELS DE BEAUTÉ BEAUTY RITUALS

### LA DOUCE RÊVERIE THE SWEET DAYDREAM

60 min 100 €

Cure de 3 séances : 250 €

*3 sessions: 250 €*

Imaginé pour les peaux sèches et dévitalisées, ce soin exclusif Thalac invite à la détente. Son enveloppement aux algues apportera à votre peau tous les nutriments dont elle a besoin.

Gommage + Application d'un gel thermo-protecteur + Enveloppement reminéralisant aux algues + Lait hydratant

*Created for dry, devitalized skin, this exclusive Thalac treatment is an invitation to relax. Its algae body wrap will give your skin all the nutrients it needs.*

*Wrap + thermo-protective gel + remineralizing algae body wrap + hydrating milk*

### LE RITUEL MAGIQUE THE MAGICAL RITUAL

90 min 120 €

60 minutes de massage sur-mesure suivi de 30 minutes de soin visage personnalisé.

*A 60-minute customized massage followed by a 30-minute personalized facial treatment.*

### LE RITUEL DE BEAUTÉ THE BEAUTY RITUAL

90 min 120 €

30 minutes de massage sur-mesure suivi de 60 minutes de soin visage personnalisé.

*A 30-minute customized massage followed by a 60-minute personalized facial treatment.*

### LA PAUSE DU PAPILLON THE BUTTERFLY BREAK

60 min 90 €

30 minutes de massage sur-mesure suivi de 30 minutes de soin visage personnalisé.

*A 30-minute customized massage followed by a 30-minute personalized facial treatment.*

### LE RITUEL DU SPORTIF THE ATHLETE'S RITUAL

120 min 160 €

Idéal pour la récupération musculaire et la préparation du sportif. Ce soin débute par un gommage, suivi d'un massage tonifiant favorisant la circulation sanguine et lymphatique ainsi que l'élimination des toxines, tout en libérant les points de tensions musculaires. Pour finir, vous bénéficierez d'un enveloppement aux algues auto-chauffantes.

*Ideal for muscle recovery and athletic preparation. This ritual begins with a scrub, followed by a toning massage to encourage blood and lymphatic circulation and the elimination of toxins, while also relieving muscle pressure points. The treatment ends with a self-heating algae body wrap.*

### L'ASCENSION DU MONT KINABALU CLIMBING MOUNT KINABALU

60 min 90 €

Cure de 3 séances : 230 €

*3 sessions: 230 €*

Idéal pour la récupération musculaire et la préparation du sportif. Massage du dos et de l'arrière des jambes (30 minutes) + 30 minutes d'enveloppement aux algues auto-chauffantes.

*Ideal for muscle recovery and athletic preparation. Back and back-of-the-leg massage (30 minutes) + 30-minute self-heating algae body wrap.*

### LE DIAGNOSTIC DE PEAU OUR SKIN DIAGNOSIS

20 min 30 €

Bénéficiez d'un diagnostic de peau réalisé par une praticienne certifiée qui vous délivrera de précieux conseils qui vous permettront de préserver le capital santé de votre peau.

*Experience a skin diagnosis by a certified practitioner, who will offer you precious advice to enable you to preserve your skin's health.*

## OFFRES DUO OUR TREATMENTS FOR TWO

Le Sapana Spa propose tous les soins à la carte en cabine duo. Bénéficiez d'une remise de 20% du montant des 2 soins en cas de réservation d'un soin en duo !

*The Sapana Spa offers all its "à la carte" treatments in a two-person cubicle. You will receive a 20% discount on the cost of two treatments if you book one treatment for two people!*

### LA LUNE DE MIEL THE HONEYMOON

Bénéficiez d'un Rituel Sapana ou d'un Rituel du Sportif. Une coupe de champagne et des mignardises vous seront offertes.

*Enjoy a Sapana Ritual or an Athlete's Ritual. You will be offered a flute of champagne and petits fours.*

### L'INSTANT MÈRE-FILLE THE MOTHER-DAUGHTER MOMENT

Bénéficiez d'un Rituel Magique ou d'un Rituel de Beauté. Un diagnostic de peau précis vous est offert. *Enjoy a Magical Ritual or a Beauty Ritual. You will be given a free accurate skin diagnosis.*

### L'ESCALE DES SONGES "L'ESCALE DES SONGES"

90 min 130 €

Ce rituel Thalac procure une détente absolue en libérant les points de tension. Il nourrit, hydrate et reminéralise l'épiderme pour convenir aux peaux sèches et déshydratées. Gommage aux sels + Massage relaxant au baume de Lotus

*This Thalac ritual brings absolute relaxation by liberating pressure points. It nourishes, hydrates and remineralizes the epidermis to fight dry, dehydrated skin. Salt rub + lotus balm massage*

### LE RITUEL SAPANA THE SAPANA RITUAL

120 min 160 €

Bénéficiez d'un moment de détente sur-mesure, comme dans un rêve. Ce rituel commence par un gommage au miel de fleurs qui prépare votre peau au soin, s'ensuit un massage sur mesure de 60 minutes et pour finir en beauté, vous bénéficierez d'un soin visage adapté à votre type de peau.

*Experience the benefits of a personalized moment of relaxation, like in a dream. This ritual begins with a multi-flower honey scrub that prepares your skin for the treatment, and is followed by a personalized 60-minute massage. To finish on a high note, you will be given a facial treatment prepared for your skin type.*



**SAPANA SPA**  
KINABALU

**+33 (0)9 75 12 54 96**  
info@sapana-spa.com

2441 Route des Grandes Alpes, 74260 Les Gets

#### **MASSAGE ENFANT**

Pour tout massage sur votre enfant mineur, il vous sera impérativement demandé de signer une autorisation parentale ainsi qu'une présence obligatoire d'un parent lors du massage.

#### **BON CADEAU**

Offrez un instant hors du temps, un moment de bien être unique au Sapana Spa avec nos bons cadeaux. N'hésitez pas à demander conseil auprès de nos spa-praticiennes afin de choisir LE cadeau adapté et idéal.

#### **VOTRE ARRIVÉE AU SPA ET MESURE SANITAIRE**

Le Sapana Spa s'engage à respecter rigoureusement les mesures gouvernementales relatives à l'épidémie de Covid-19 afin de garantir la sécurité de ses clients et de son personnel.

Il vous sera demandé d'arriver précisément à l'heure du soin. Les lieux communs tels que la tisanerie et l'espace détente seront inaccessibles mais vous pourrez vous détendre et déguster vos boissons chaudes directement en cabine.

L'espace piscine sera disponible sur réservation pour une durée de 45 minutes, dans la limite des places disponibles afin de respecter la distanciation sociale. Le sauna, hammam et le jacuzzi seront fermés en raison des mesures sanitaires.

Pour les clients extérieurs à la résidence : pour toute réservation d'un massage ou d'un soin du visage de 50 minutes minimum, le Sapana Spa vous offre un accès gratuit à l'espace bien-être (dans la limite des places disponibles) avant ou après votre rendez-vous afin d'accroître les bienfaits de votre soin.

#### **CONDITIONS D'ANNULATION**

Toute annulation ou report de rendez-vous qui n'est pas signalé au moins 24h à l'avance fera l'objet d'une facturation égale à 50% du prix du soin. Les soins annulés moins de 12h à l'avance seront intégralement facturés. Une carte de crédit est demandée en garantie sauf pour les clients résidents.

#### **CONDITIONS DE SANTÉ**

L'ensemble des soins dispensés au Sapana Spa sont des soins de bien-être, de confort et d'esthétique, à but non thérapeutique, proposés uniquement à des personnes en bonne santé, ne présentant aucune pathologie ni aucune traumatologie. Dispensés en milieu Spa, ils ne sont pas pratiqués par des kinésithérapeutes.

#### **CHILDREN'S MASSAGE**

*For any massages performed on your minor children, you will be required signed parental authorization, and a parent must be present during the massage.*

#### **GIFT CERTIFICATE**

*Give a timeless instant as a gift, a unique moment of well-being at the Sapana Spa, with our gift certificates. Please ask for advice from our spa practitioners, and choose the ideal appropriate gift.*

#### **YOUR ARRIVAL IN THE SPA AND OUR HEALTH MEASURES**

*Sapana Spa undertakes to rigorously comply with the government's measures on the COVID-19 pandemic in order to secure the safety of its customers and staff.*

*You will be asked to arrive at exactly the time of your treatment. Common areas such as the tea room and relaxation area will not be accessible, but you will be able to relax and enjoy your hot drinks in your cubicle.*

*The pool area will be available by appointment for a period of 45 minutes, subject to available space, so that we can comply with social distancing rules. The sauna, hammam and jacuzzi will be closed due to the healthcare measures.*

*For non-resident guests: for all booking for a massage or a facial care with a minimum of 50 min, the Sapana Spa offers you a free access to the wellness area (subject to availability) before or after your appointment in order to increase the benefit of your care.*

#### **CANCELLATION TERMS**

*Any cancellation or postponement of an appointment that is not communicated at least 24 hours in advance will be subject to a charge equal to 50% of the cost of the treatment. Treatments cancelled less than 12 hours in advance will be invoiced in full. A credit card will be required as a guarantee, except for resident clients.*

#### **HEALTH CONDITIONS**

*All the treatments provided at the Sapana Spa are well-being, comfort and aesthetic treatments. They are not for therapeutic purposes, and are only offered to people who are in good health and do not suffer from any pathology or trauma. They are provided in a Spa environment, and are not carried out by physiotherapist*