



LE MIRADOR
RESORT & SPA

ALPEOR

SWITZERLAND

CHERCHEURS DE JEUNESSE
POUR VOTRE PEAU

Dominant le lac Léman depuis les hauteurs du Mont-Pèlerin, le Mirador Resort & Spa offre un cadre d'exception où l'élégance, le bien-être et la beauté des paysages suisses se conjuguent pour créer une expérience inoubliable.

Alpeor, l'excellence cosmétique au coeur des Alpes suisses

Fruit d'une rencontre entre trésors alpins et science de pointe, Alpeor propose un menu de soins d'exception inspirés de la richesse du vivant et des dernières avancées en biotechnologie. Ses formules hautement concentrées, issues de plantes certifiées biologiques et d'eau pure des montagnes suisses, ont été élaborées pour transmettre à la peau les capacités de régénération exceptionnelles du monde végétal, préserver le capital jeunesse et prolonger la vitalité cellulaire.

Le jardin alpin La Rambertia, situé à 2 000 mètres d'altitude au-dessus de Montreux, constitue à la fois un laboratoire à ciel ouvert et une source d'inspiration inépuisable pour la Recherche Alpeor. C'est là que l'Edelweiss, le Rhodiola rosea ou le Narcisse, emblèmes de la marque, développent les actifs rares qui confèrent aux soins leur efficacité reconnue.

Enfin, toutes nos plantes sont cultivées de façon responsable pour limiter notre impact environnemental et préserver la biodiversité. Bien évidemment, il n'y a aucune place chez Alpeor pour toute substance controversée.



LE MIRADOR SPA

BY **ALPEOR**
SWITZERLAND

MASSAGES

CHF

Coup de ♥
de nos clients

MASSAGE ENTRE PICS ET MONTS®

60 min 200.-
90 min 270.-

Notre soin signature Alpeor, inspiré des richesses des Alpes suisses, débute par un rituel sensoriel aux huiles essentielles Alpeor. Ce massage exclusif associe des manœuvres enveloppantes et profondes pour libérer les tensions, rééquilibrer le corps et l'esprit, et procurer une sensation durable de détente, de bien-être et d'harmonie.

MASSAGE CHALEUR ET LUMIÈRES

60 min 200.-

La douce chaleur d'une bougie parfumée se transforme en huile de massage pour apaiser le corps et l'esprit. Une expérience sensorielle réconfortante et profondément relaxante.

LE MASSAGE RELAXANT

60 min 180.-
90 min 240.-

Un massage aux mouvements fluides et harmonieux qui invite au lâcher-prise. Idéal pour relâcher le stress du quotidien et retrouver un bien-être global.

LE MASSAGE SUÉDOIS

60 min 190.-
90 min 255.-

Un massage tonique et profond qui agit sur les muscles fatigués et les tensions accumulées. Parfait pour favoriser la récupération et retrouver légèreté et mobilité.

LE LOMI-LOMI

60 min 190.-
90 min 255.-

Inspiré de la tradition hawaïenne, ce massage réalisé avec les avant-bras enveloppe le corps dans un mouvement continu. Il rééquilibre les énergies et procure une profonde sensation d'évasion.

LE DRAINAGE LYMPHATIQUE

60 min 190.-
90 min 255.-

Des gestes doux et rythmiques stimulent la circulation lymphatique et favorisent l'élimination des toxines. Le corps retrouve légèreté et confort.

LA RÉFLEXOLOGIE

60 min 180.-

Cette technique ancestrale repose sur la stimulation de points réflexes. Elle aide à relâcher les tensions et à rétablir l'équilibre naturel du corps.

LA FUTURE MAMAN

60 min 190.-

Spécialement conçu pour accompagner la grossesse, ce massage sur mesure soulage les inconforts liés aux changements du corps et offre un véritable moment de sérénité.

EN OSMOSE PARENT / ENFANT

30 min 240.-

Un massage doux à partager pour vivre un instant privilégié de détente et de complicité. Une parenthèse de bien-être conçue pour se reconnecter à deux.

Pour une expérience encore plus exclusive, complétez votre soin avec le masque contour des yeux Alpeor, rafraîchissant et lissant, ou avec le masque visage au collagène Premium Altitude Alpeor, véritable allié d'une peau lumineuse, souple et revitalisée.



SOINS VISAGE

CHF

PREMIUM ULTITUDE®

90 min

340.-

Soin visage premium anti-âge, corrige intensément les rides, taches pigmentaires et perte de fermeté.

PURE HARMONIE®

60 min

190.-

Soin purifiant et rééquilibrant, la peau est nettoyée en profondeur, purifiée et fraîche.

RICHE MONTAGNES®

60 min

190.-

Soin hydratant et nourrissant, la peau est parfaitement hydratée, repulpée et retrouve tout son confort.

PEAU NEUVE®

60 min

190.-

Soin éclat pour un teint parfait, unifié et lumineux.

AU MASCULIN

60 min

190.-

Soin du visage spécialement adapté à la peau masculine.

NEIGES ÉTERNELLES®

90 min

270.-

Soin restructurant, les premiers signes de l'âge sont visiblement réduits.

Coup de ♥
de nos clients

Pour sublimer votre expérience, ajoutez un massage des pieds énergisant associé à l'acupression, ou un rituel Gua Sha liftant pour révéler l'éclat naturel de votre peau.





SOINS CORPS

		CHF
GOMMAGE AUX CRISTAUX DES PRAIRIES	45 min	145.-
Une exfoliation pour une peau ferme et éclatante de jeunesse.		
ENVELOPPEMENT À LA GELÉE DE GIVRE	45 min	145.-
Soin frais réduisant la rétention d'eau. Grâce à son effet froid, les jambes retrouvent fraîcheur et légèreté. La circulation est relancée.		
PROGRAMME MINCEUR	5 x 30 min	508.-
5 massages Silhouette minceur de 30 min by Alpeor, une Crème Corps - raffermissante & tonifiante offerte pour un résultat optimal.		
PROGRAMME JAMBES LÉGÈRES	5 x 30 min	474.-
5 Soins drainants de 30 min pour réduire la rétention d'eau en relançant la circulation sanguine et lymphatique, et un Peeling Corps - exfoliant & lissant offert.		

NOS EXPÉRIENCES

CHF

Coup de ♥
de nos clients

“TO BE TWO”	105 min	450.-
• 45 min de relaxation dans la Private Day Spa Suite face au lac Léman • Deux massages relaxants en côte à côte de 60 min • Accès au Wellness de 10h00 à 22h00		
“LA VIE EN ROSE”	120 min	620.-
• Une heure de relaxation dans la Private Day Spa Suite face au lac Léman • Deux massages Mirador en côte à côte de 60 min • Une coupe de champagne par personne • Pétales de rose • Accès au Wellness de 10h00 à 22h00		
PRIVATE DAY SPA SUITE	60 min	200.-
Notre somptueuse Day Spa Suite de 80 m ² est équipée d'une cabine de massage double, d'un hammam, d'un sauna et d'un jacuzzi privé, offrant des moments privilégiés pour une à deux personnes, au coeur du Mirador Resort & Spa et face à une vue d'exception sur le lac et les montagnes environnantes.	120 min	360.-
	Heure supp.	100.-

LE MONDE MAGIQUE D'ALPEOR	60 min	255.-
• Massage du dos 30 min au choix, à la bougie ou avec la gelée et Alparôme • Soin visage découverte 30 min • Accès au Wellness de 10h00 à 22h00 • Healthy lunch (plat + une boisson non alcoolisée)		
UNE JOURNÉE BY ALPEOR	150 min	589.-
• Gommage aux cristaux des prairies 30 min • Massage entre Pics et Monts® 60 min • Soin visage Riches Montagnes® 60 min • Menu 3 plats (hors boissons) • Accès au Wellness de 10h00 à 22h00 • Set voyage Alpeor inclus		

Coup de ♥
de nos clients

CORPS SUBLIME	120 min	380.-
• Un gommage de 30 min • Un enveloppement personnalisé 30 min • Un massage ou soin visage au choix de 60 min • Accès au Wellness de 10h00 à 22h00 • 10% de rabais sur les produits Alpeor		
LADIES ONLY (EXPÉRIENCE EN GROUPE)	60 min	195.-
• Un massage relaxant de 60 min • Une coupe de champagne et mignardises • Accès au Wellness de 10h00 à 22h00 • Disponible pour un minimum de 4 personnes		



THÉRAPIES HOLISTIQUES

CHF

SHIATSU

60 min

200.-

Originaire du Japon, le shiatsu est une technique de pressions manuelles appliquées sur les méridiens énergétiques. Ce soin favorise l'équilibre du corps, apaise le système nerveux, réduit le stress et contribue à restaurer l'harmonie physique et émotionnelle.

SONOTHÉRAPIE

45 min

170.-

60 min

200.-

Inspirée d'une méthode traditionnelle apprise dans les montagnes du Népal, cette expérience utilise sept bols tibétains, chacun accordé à une fréquence sacrée. Les vibrations sonores enveloppent le corps et favorisent un profond état de relaxation. Cette thérapie contribue à apaiser le mental, réduire le stress et les tensions, soulager certaines douleurs et migraines, améliorer la qualité du sommeil, soutenir la récupération physique, libérer les blocages émotionnels et renforcer la connexion entre le corps, le cœur et l'esprit.

MASSAGE THAÏ

60 min

200.-

90 min

270.-

Pratiqué sur futon, le massage thaï associe étirements, mobilisations articulaires et pressions exercées le long des lignes énergétiques du corps. Il améliore la souplesse, stimule la circulation, libère les tensions musculaires et procure une profonde sensation de vitalité.

SALON DE BEAUTÉ

		CHF
MANUCURE ESTHÉTIQUE	60 min	130.-
BEAUTÉ DES PIEDS	60 min	130.-
POSE DE VERNIS	20 min	25.-
TEINTURE DES SOURCILS	15 min	40.-
TEINTURE DES CILS	15 min	40.-
TEINTURE CILS & SOURCILS	30 min	65.-

ÉPILATIONS *disponibles sur demande, selon la zone*



ENTRÉES JOURNALIÈRES & ABONNEMENTS

ENTRÉE JOURNALIÈRE Selon disponibilité	CHF
Adulte (de 10h00 à 22h00)	100.-
Enfant	40.-
<i>Moins de 12 ans, espace piscine uniquement, de 9h00 à 11h00 et de 14h00 à 18h00</i>	
Lunch & Swim (de 10h00 à 22h00)	70.-
<i>Évadez-vous du quotidien avec notre offre journée Lunch & Swim au Mirador Resort & Spa : sur présentation d'un ticket de repas du midi ou du soir pris dans l'un de nos restaurants, profitez de l'accès au spa au tarif de CHF 70.-.</i>	

ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

Séance privée	60 min	150.-
En duo	60 min	200.-
Entraînement en groupe (min. 4 pers.)	60 min	50.- (p. p.)
10 séances individuelles		1'350.-

ABONNEMENTS FITNESS

Individuel

1 mois	550.-
2 mois	900.-
3 mois	1'200.-
6 mois	2'000.-
12 mois	3'100.-

Couple

1 mois	1'000.-
2 mois	1'700.-
3 mois	2'300.-
6 mois	3'600.-
12 mois	5'100.-

Junior (13-18 ans)

6 mois	800.-
12 mois	1'000.-

Des frais de CHF 500.- par personne s'appliquent à toute première inscription, à partir du 6ème mois d'abonnement.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

ACCÈS

La clientèle extérieure peut bénéficier de tous les soins du Spa. Le parking extérieur est gratuit.

HEURES D'OUVERTURE

La réception du Mirador Spa by Alpeor est ouverte tous les jours de 10h00 à 19h00. L'accès à l'espace wellness est possible de 10h00 à 22h00 pour les clients extérieurs, et de 6h30 à 22h00 pour les clients séjournant à l'hôtel.

PRISE DE RENDEZ-VOUS

Consultez nos experts Spa pour choisir les soins les plus adaptés à vos besoins. Le Spa est situé au niveau 4 du Mirador Resort & Spa. Nous vous conseillons de réserver vos soins à l'avance pour vous assurer de la disponibilité. Veuillez appeler le +41 21 925 17 70 ou nous envoyer un email à spa@mirador.ch

ARRIVÉE AU SPA

Nous vous conseillons d'arriver au minimum 30 minutes avant l'heure de votre rendez-vous afin d'apprécier les installations et de vous assurer que l'horaire de votre rendez-vous est respecté. Tout retard entraînera une réduction du temps consacré aux soins.

INFORMATIONS PERSONNELLES

Veuillez nous informer lors de votre réservation de tout problème de santé éventuel vous concernant. Vous serez invités à remplir un formulaire médical, afin de nous permettre de mieux adapter votre expérience à vos besoins.

ÂGE REQUIS

Les enfants de moins de 12 ans sont les bienvenus au Spa. Toutefois, leur accès est limité à la piscine et ils doivent être accompagnés d'un adulte. Les mineurs doivent rester sous la surveillance d'un adulte en tout temps. Certains soins ne sont pas recommandés pour les personnes mineures.

BON CADEAU

Toutes nos prestations sont disponibles sous forme de bon cadeau. Contactez nos collaborateurs pour plus d'informations.

ANNULATION

Si vous souhaitez reporter ou annuler un rendez-vous au Spa, nous vous invitons à nous prévenir 24 heures à l'avance. Dans le cas contraire, la totalité du prix des services réservés et non utilisés vous sera facturée.

OBJETS PERDUS OU DÉTÉRIORÉS

Le Mirador Spa by Alpeor met à disposition des clients un vestiaire et du linge. La direction ne sera en aucun cas responsable des objets personnels perdus ou détériorés pendant votre visite au Spa.



THE LEADING HOTELS
OF THE WORLD®

MIRADOR SPA BY ALPEOR

RÉSERVATIONS & INFORMATION:

SPA@MIRADOR.CH

+41 21 925 17 70



LE MIRADOR SPA

BY ALPEOR
SWITZERLAND