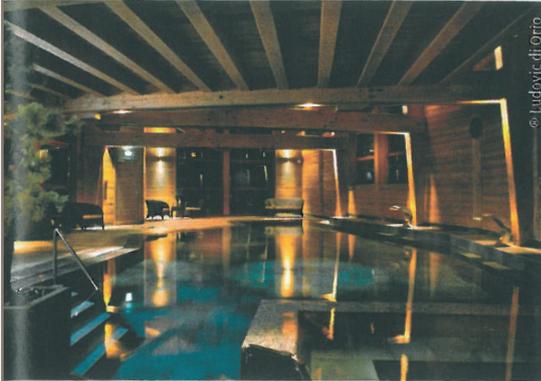


BIEN-ÊTRE AU SOMMET

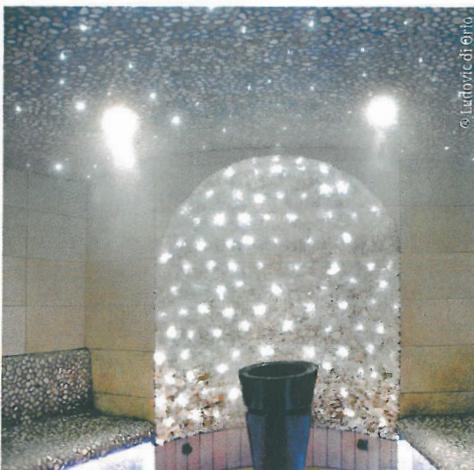
Le Cristal Spa de l'Hôtel Au Cœur du Village à La Clusaz présente son nouveau soin phare.



Sur 450 m², cet espace bien-être plonge ses clients dans une ambiance minérale, fondue dans un environnement savoyard chaleureux sur fond de boiseries blondes. Au-dessus de la piscine ludique, chauffée avec bain à bulles, nage à contre-courant, cols de cygne et parcours hydrojets pour les jambes, entourée de lambris et baignée de lumière grâce à une baie vitrée, la mezzanine permet d'accéder à l'espace sauna et hammam, qui n'est autre qu'une grotte de cristal de roche avec un ciel étoilé. Six cabines sont réservées aux soins en collaboration avec Carita et Cinq Mondes. Enfin, une salle de fitness est en accès libre pour les clients de l'hôtel.

LE SOIN PHARE

La formule Horizon Montagne comprend un gommage aromatique aux épices, un masque relaxant après-ski et un soin du visage Rituel Cinq Fleurs de Cinq Mondes. 1h50, 220 €.

**PROGRAMMES DIÉTÉTIQUES À MARBELLA**

Amanda Hamilton, célèbre nutritionniste britannique, vient compléter les programmes bien-être du Marbella Club, Golf Resort & Spa avec des menus sains et équilibrés.

Le Marbella Club, Golf Resort & Spa a fait appel à Amanda Hamilton, experte reconnue dans le domaine de la nutrition et du bien-être, pour mettre au point des programmes diététiques en adéquation avec l'offre du spa. Particulièrement attachée au climat et à l'environnement de Marbella et de la Costa del Sol, elle s'est inspirée de l'alimentation et du mode de vie méditerranéen pour concocter ses menus. L'objectif est d'adopter de nouvelles habitudes durant ses vacances, avec plaisir et sans se priver, et de les conserver une fois rentré chez soi. Les 5 programmes nutritionnels conçus par Amanda Hamilton (Prévention, Beauté, Minceur, Détox et Performance) sont énergisants, détoxifiants et contribuent à rééquilibrer le corps et l'esprit. Les résultats sont immédiats et durables. Ils viennent compléter l'offre bien-être proposée au spa. Le programme Beauté est ainsi associé à une alimentation à base d'ingrédients hydratants, nourrissants et riches en collagène.

- Le menu Prévention, qui complète les offres bien-être du spa intitulées Mode de vie méditerranéen et Équilibre émotionnel, est basé sur des aliments favorisant la santé et la longévité comme l'huile d'olive ou les noix.
- Le programme bien-être Performance est dédié aux sportifs qui souhaitent optimiser leurs performances. Il est associé à des menus adaptés favorisant la récupération musculaire.
- L'offre bien-être Rééquilibrage du corps est complétée par les programmes nutritionnels Minceur, établis à partir d'ingrédients méditerranéens à faible apport calorique, et Détox, basé sur des jus détoxifiants, des super aliments facilitant la digestion et une cuisine vegan.

www.marbellaclub.com