

CERVO



MOUNTAIN
ASHRAM SPA
MENU

CERVO
MOUNTAIN RESORT
RIEDWEG 156
CH-3920 ZERMATT

T +41 27 968 12 12
ASHRAM@CERVO.SWISS
WWW.CERVO.SWISS

UN VOYAGE VERS L'INTÉRIEUR



Tranquillité, détente et pleine conscience: Le Mountain Ashram Flow est inspiré du onsen japonais, des bains aux herbes bhoutanais et de l'art du sauna nord-européen. De précieuses herbes locales et de l'eau de source fraîche apportent des traditions séculaires du monde entier dans le paysage alpin de Zermatt. Au fil des siècles, nous nous sommes inspirés des différentes cultures pour utiliser la force de la nature. Inspirée par cette riche expérience, une ligne de produits exclusive a été développée à base d'ingrédients purement naturels et biologiques. Elle est utilisée dans les traitements du Mountain Ashram Spa.

HEURES D'OUVERTURE

Hiver 2022/2023

Lundi à dimanche : 09.00 - 21.00

Adultes et jeunes 14+ ans : jusqu'à 21.00

Enfants de 0 à 14 ans accompagnés d'un adulte : jusqu'à 17h00

Traitements : 09.00 - 21.00 (l'entrée au spa n'est pas incluse si vous réservez un traitement)

Mur d'escalade : 09.00 - 21.00

TRAITEMENTS SIGNATURE

INTO THE UNKNOWN Durée: 120 min. CHF: 340.-	Un voyage sensuel au centre de vous-même: Ce rituel spécial commence par un bain aux herbes bhoutanais. Le massage curatif qui suit, à l'aide de baumes à base de plantes sélectionnées, garantit la paix intérieure et un équilibre énergétique naturel. Ce traitement profondément relaxant stimule à la fois la circulation sanguine et le système lymphatique et vous procure une merveilleuse sensation.
INTO THE WILD Durée: 120 min. CHF: 340.-	*Traitement CBD* Commencez cette expérience relaxante par un bain bhoutanais enrichi de feuilles de chanvre séchées, suivi d'un peeling doux aux graines de chanvre. Il est suivi d'un massage rythmique très bénéfique pour la circulation. Ce traitement holistique renforce le système immunitaire et accroît le bien-être. L'huile CBD suisse du «Projekt C» utilisé dans ce traitement décongestionne et favorise la cicatrisation.

* Le bien-être partagé est un double bien-être. Presque tous les traitements peuvent également être réservés comme traitement de couple, c'est-à-dire que les deux personnes sont traitées dans la même pièce par un thérapeute chacun/e.

** Afin de pouvoir profiter pleinement de votre traitement, nous vous demandons d'arriver à la réception de notre spa environ 15 minutes avant le début de votre traitement.

SOINS DU VISAGE



Complétez votre soin du visage par une correction des sourcils ou un nettoyage clarifiant. Durée : 75 min., Prix: CHF 210.00

<p>APRICOT SENSATION</p> <p>Durée: 60 min. CHF: 180.-</p>	<p>Toute la richesse de l'abricot du Valais en un seul traitement. Ce soin de beauté associe les élixirs précieux et très efficaces du fruit local dans une application exceptionnelle pour le visage, le cou et le décolleté. Des ingrédients botaniques actifs nettoient la peau de manière douce et naturelle et fournissent une hydratation hautement concentrée qui dure longtemps.</p>
<p>DETOX POWER</p> <p>Durée: 60 min. CHF: 180.-</p>	<p>Faites-vous plaisir avec un soin du visage détoxifiant à base de plantes. Le pouvoir naturel des herbes alpines stimule l'ensemble du métabolisme de la peau. Cela renforce le tissu conjonctif et le détoxifie de manière intensive via le système lymphatique. Le résultat est une peau claire, renforcée et aux contours raffermis.</p> <p>Pour hommes et femmes.</p>
<p>MOUNTAIN FRESHNESS</p> <p>Durée: 45 min. CHF: 150.-</p>	<p>Ce traitement doux, avec notre ligne Aloe Vera, donne un coup de fraîcheur et nettoie soigneusement les pores. L'il prévient contre les impuretés de la peau qui sont éliminées en douceur, pour un teint lisse. Optimal après une longue journée sous le soleil intense de haute altitude.</p> <p>Peut également être réservé en complément d'autres traitements. Pour hommes et femmes.</p>
<p>JAPANESE LIFTING FACIAL</p> <p>Durée: 45 min. CHF: 150.-</p>	<p>Kobido, c'est le nom de la technique de massage japonaise qui doit effectivement agir comme un lifting naturel. Le massage seul renforce intensément l'appareil musculaire, redéfinit les contours du visage et raffermi les traits. Au Japon, cette technique est considérée comme très efficace et a été réservée pendant des siècles à la haute noblesse japonaise. Dans le folklore, on se transmettait des légendes sur ce massage compliqué, connu sous le nom évocateur de «l'ancienne voie vers la beauté éternelle».</p>

* Le bien-être partagé est un double bien-être. Presque tous les traitements peuvent également être réservés comme traitement de couple, c'est-à-dire que les deux personnes sont traitées dans la même pièce par un thérapeute chacun/e.

** Afin de pouvoir profiter pleinement de votre traitement, nous vous demandons d'arriver à la réception de notre spa environ 15 minutes avant le début de votre traitement.



TRAITEMENT DU CORPS

<p>ALPINE HERBS</p> <p>Durée: 90 min. CHF: 280.-</p>	<p>Ce traitement unique pour le corps avec nos baumes de massage inspirés des herbes alpines vous donnera la force de la nature et prend soin de la peau de manière intensive. Un peeling à base de plantes affine la peau, la purifie et la nettoie. Avec un massage doux pour terminer le traitement, vous vous sentirez revitalisé de la tête aux pieds.</p> <p>Pour rendre le soin encore plus unique, vous pouvez ajouter notre Mountain Freshness Facial comme dernière touche.</p>
<p>TIBETAN HONEY TREATMENT</p> <p>Durée: 90 min. CHF: 260.-</p>	<p>Ce traitement intensif du dos au miel alpin pur trouve son origine entre la Russie et le Tibet. Elle favorise la circulation, détache les adhérences profondes dans les muscles et les fascias, peut soulager les migraines et les céphalées de tension, aide les articulations douloureuses et a un effet positif sur les systèmes nerveux et immunitaire. Les fortes propriétés détoxifiantes du miel aident la purification. Le massage qui suit, à l'huile chaude de miel et de gingembre, soigne la peau, réduit le stress et a un effet anti-inflammatoire. Un paquet chauffant à base de cire d'abeille et de propolis apaise la douleur et détoxifie en plus.</p>

* Le bien-être partagé est un double bien-être. Presque tous les traitements peuvent également être réservés comme traitement de couple, c'est-à-dire que les deux personnes sont traitées dans la même pièce par un thérapeute chacun/e.

** Afin de pouvoir profiter pleinement de votre traitement, nous vous demandons d'arriver à la réception de notre spa environ 15 minutes avant le début de votre traitement.

MASSAGES



Si vous le souhaitez, vous pouvez profiter de nos massages à l'avance avec un bain de pierres chaudes bhoutanais. Durée: 30 minutes, prix: CHF 80.-

Bain bhoutanais sans massage pour 1 ou 2 personnes: 30 min., prix: CHF 90.-

ASHRAM LIGHT Durée: 60/90 min. CHF: 190/260.-	Un massage particulièrement doux et harmonieux, spécialement adapté à vos besoins. Les essences à base de plantes de haute qualité, issues de la nature, garantissent un bien-être et une relaxation purs.
ASHRAM DEEP Durée: 60/90 min. CHF: 190/260.-	Un massage agréable et puissant qui cible les couches profondes des muscles: par une stimulation ciblée, il libère tout le corps du stress et des tensions et vous avez l'impression d'avoir été remplacé après.
HEALING STONES Durée: 60/90 min. CHF: 190/260.-	Ce massage curatif unique utilise des pierres chaudes et froides. La chaleur sèche de la roche ancienne restaure l'énergie et assure une santé et un bien-être durables. Ce massage doux mais stimulant détend le corps et l'esprit.
MASSAGE DE GROSSESSE Durée: 60 min. CHF: 190.-	Des touchers doux de ce massage stimulent le flux lymphatique pour éliminer la rétention d'eau et pour éviter toute congestion. Les huiles utilisées sont sans parfum ET augmentent l'élasticité de la peau pour prévenir les vergetures.
MASSAGE AU BOIS DE PIN Durée: 60/90 min. CHF: 190/260.-	La chaleur du bois de pin libère les tensions profondément enfouies et procure une expérience olfactive unique. L'huile de bois de pin a un effet positif sur les troubles du sommeil et atténue les refroidissements et problèmes de respiration. Le massage agit en profondeur dans les couches musculaires inférieures, favorise le flux d'énergie et les forces d'autoguérison du corps sont activées par les zones réflexes.
RITUEL DE FAMILLE Durée: 30/45 min. CHF: 160/240.- Prix pour 1 enfant	Partagez une expérience très spéciale avec vos petits : pendant le massage conjoint dans notre salle de massage double, vous serez pris en charge par deux thérapeutes. Des arômes doux et luxueux de vanille ou de cacao éveillent les sens, tandis qu'un massage corporel relaxant ou en option un massage des mains et des pieds vous dorlote tous les deux.

* Le bien-être partagé est un double bien-être. Presque tous les traitements peuvent également être réservés comme traitement de couple, c'est-à-dire que les deux personnes sont traitées dans la même pièce par un thérapeute chacun/e.

** Afin de pouvoir profiter pleinement de votre traitement, nous vous demandons d'arriver à la réception de notre spa environ 15 minutes avant le début de votre traitement.

EXPÉRIENCES ORIENTALES ET OCCIDENTALES



Inspiré par les connaissances spirituelles et la conscience cosmétique des anciens voyants indiens.

CHAMPISSAGE Durée: 45 min. CHF: 160.-	Le massage indien de la tête s'appuie sur les techniques holistiques des points de pression des anciens enseignements ayurvédiques et vise à soulager les tensions dans le cou et la tête. L'huile de sésame reconstituante apaise et revigore simultanément le cuir chevelu et soulage l'insomnie, les maux de tête et est bénéfique pour le tube digestif.
ABHYANGA Durée: 60/90 min. CHF: 190/260.-	Les huiles d'inspiration ayurvédique, combinées à la technique d'effleurage, ont un effet nettoyant prophylactique et garantit une sensation de bien-être total.
PINDA SWEDA TAMPONS À BASE D'HERBES Durée: 60 min. CHF: 190.-	Une technique stimulante et rafraîchissante dans laquelle tout le corps est massé de manière revigorante. Des tampons remplis d'herbes mélangées sont utilisés. Les précieuses substances sont adaptées à votre cas et ont un effet bénéfique sur le système nerveux. Cela détend ou active le métabolisme - selon les besoins de chacun.
SHIRODARA Durée: 45 min. CHF: 160.-	Un filet d'huile ayurvédique s'écoule sur votre front et enveloppe délicatement votre tête. L'effet s'étend à tout le système nerveux et combine un résultat stimulant et en même temps calmant. Plongez dans un profond état de relaxation.
LOMI LOMI NUI Durée: 90 min./60 min. CHF: 260.-/190.-	Le Lomi Lomi est issu de l'art de la guérison traditionnelle d'Hawaï. Le massage peut varier en intensité, être très doux et apaisant, mais aussi exigeant pour libérer des tensions profondément enfouies. Il est travaillé avec des mouvements fluides et non seulement avec les mains, mais avec tout l'avant-bras, y compris les coudes. Le Lomi Lomi ne sert pas seulement à la relaxation, mais aussi à la purification physique, mentale et spirituelle.

* Afin de pouvoir profiter pleinement de votre traitement, nous vous demandons d'arriver à la réception de notre spa environ 15 minutes avant le début de votre traitement.



<p>JAPANESE ACUPRESSURE MASSAGE</p> <p>Durée: 60 min. CHF: 190.-</p>	<p>Le massage japonais des points de pression est basé sur la médecine traditionnelle chinoise et a une longue histoire. Pendant le traitement, les étirements et les points d'acupression sont utilisés en alternance pour libérer les blocages internes et externes de façon permanente.</p>
<p>PADABHYANGA</p> <p>Durée: 45 min. CHF: 160.-</p>	<p>L'art ancien de la guérison par les zones réflexes du pied est très répandu en Asie. En appliquant une pression sur certains points réflexes situés sur la face inférieure du pied, les fonctions corporelles sont spécifiquement revitalisées. La stimulation rééquilibre les flux énergétiques perturbés et procure une relaxation et un bien-être durables.</p>
<p>PRANA STONE</p> <p>Durée: 90 min. CHF: 260.-</p>	<p>Un traitement dans lequel les cultures les plus diverses des continents de la terre se fondent les unes dans les autres. Les mouvements revigorants du Lomi Lomi Nui hawaïen, les pierres de basalte chaudes, les mouvements fluides de l'Abhyanga ayurvédique, le massage de la zone réflexe du pied asiatique associé à une thérapie par les couleurs des chakras apportent une harmonie parfaite entre le corps, l'esprit et l'âme. Le massage aux pierres de Prana permet de soulager les tensions, les maux de tête, les douleurs articulaires et la fatigue générale pour renforcer l'ensemble du corps.</p>
<p>SINGING BOWL SOUND BODY EXPERIENCE</p> <p>Durée: 60 min. CHF: 190.-</p>	<p>Les vibrations des bols chantants activent un niveau supplémentaire de relaxation profonde qui aide à soulager la fatigue chronique, les tensions musculaires et le stress. La guérison commence au niveau cellulaire et favorise la créativité, l'intuition et l'énergie grâce à la libération en douceur des blocages énergétiques.</p>
<p>REIKI</p> <p>Durée: 45/60 min. CHF: 160.-/190.-</p> <p>Réservation uniquement du mardi au samedi</p>	<p>Le Reiki est une technique de guérison japonaise, profondément relaxante, qui améliore le mécanisme d'autoguérison du corps et qui signifie «énergie vitale universelle».</p> <p>Au cours d'un traitement, les mains sont placées doucement et passivement sur et au-dessus du corps, tandis que le praticien* canalise cette énergie Reiki.</p> <p>Le Reiki est bénéfique sur le plan mental, physique, émotionnel et spirituel.</p>

* Afin de pouvoir profiter pleinement de votre traitement, nous vous demandons d'arriver à la réception de notre spa environ 15 minutes avant le début de votre traitement.

FITNESS



<p>PERSONAL TRAINING</p> <p>Durée: 60 min. CHF: 160.-</p>	<p>Mettez votre corps en forme même en vacances. Nos entraîneurs adaptent l'entraînement à vos souhaits individuels.</p>
<p>GYM</p> <p>Durée: 60 min.</p>	<p>Le gym de la Huntsman Lodge est disponible tout au long de votre séjour. Veuillez contacter la réception pour une réservation avant votre entraînement.</p>
<p>YOGA PRIVÉE</p> <p>Durée: 60 min. CHF: 160.-</p>	<p>Les séances de yoga privées au pied du Cervin magique combinent différentes traditions de yoga. Qu'il s'agisse de Hatha, Vinyasa, Iyengar ou d'une combinaison des différents styles, nos professeurs de yoga élaborent un programme individuel en fonction des désirs et du niveau.</p>
<p>PILATES PRIVÉ</p> <p>Durée: 60 min. CHF: 160.-</p>	<p>En Pilates, les muscles profonds sont spécifiquement renforcés, détendus ou étirés. La coordination de la respiration et du mouvement est cruciale.</p> <p>Les cours de Pilates conviennent aux débutants ou aux avancés et garantissent un équilibre et une sensation corporelle saine.</p>
<p>MÉDITATION PRIVÉE</p> <p>Durée: 60 min. CHF: 160.-</p>	<p>Laissez le monde montagneux exceptionnel avoir un effet sur vous et embarquez pour un voyage vers votre intérieur. Grâce à une méditation privée guidée et à des exercices de respiration pranayama spécialement adaptés, votre corps et votre esprit trouveront la paix.</p>
<p>MEDITATION / PILATES / YOGA GROUPE</p> <p>Durée: 30 min. / 60 min. / 90 min. Gratuit pour les clients de l'hôtel</p>	<p>Consultez le programme hebdomadaire des cours collectifs sur l'eConcierge ou demandez à nos thérapeutes de vous donner plus de détails.</p>
<p>ESCALADE</p> <p>Durée: 60 min. Gratuit pour les clients de l'hôtel</p>	<p>Le mur d'escalade du Nomad Lodge invite tout le monde à s'y essayer. Il est nécessaire de réserver à l'avance à la réception de l'hôtel ou du spa.</p>

CONDITIONS D'UTILISATION



CONSULTATION

Le personnel du Mountain Ashram Spa sera heureux de vous aider à créer des combinaisons de traitements adaptés à vos besoins. Réservez simplement votre programme individuel 24 heures à l'avance.

TRAITEMENTS

Afin de pouvoir profiter pleinement de votre traitement, nous vous demandons de vous présenter à la réception de notre spa environ 15 minutes avant le début de votre traitement. Par égard pour les clients suivants, nous vous demandons de comprendre que la durée de votre traitement sera réduite en conséquence si vous arrivez en retard.

VESTIAIRES ET CASIERS

Des vestiaires et des casiers sont à la disposition des visiteurs du Mountain Ashram Spa. Le Mountain Ashram Spa décline toute responsabilité en cas de perte d'objets de valeur (argent, bijoux, etc.). Nous recommandons donc aux clients de l'hôtel de conserver leurs objets de valeur dans le coffre de leur chambre.

SANTÉ

Veillez informer notre personnel lors de la réservation d'un traitement si vous souffrez d'hypertension, de problèmes cardiaques ou d'allergies, si vous avez récemment subi une opération ou si vous êtes enceinte. Indiquez-nous également si vous prenez actuellement des médicaments. Dans ces cas, nous vous recommandons de consulter votre médecin avant votre arrivée.

ANNULATIONS

Veillez nous informer au plus tard 24 heures avant le traitement si vous devez l'annuler ou si vous avez besoin d'un nouveau rendez-vous. Veillez comprendre que si vous ne vous présentez pas ou si vous annulez tardivement, nous devons vous facturer le traitement. Ne perdez pas de temps précieux pour le traitement en arrivant en retard. Dans ce cas, nous vous demandons également votre compréhension si nous facturons l'ensemble du traitement.

OPTIONS DE PAIEMENT

Nous acceptons toutes les cartes de crédit majeures. Les clients de l'hôtel peuvent faire noter leur traitement sur la chambre.

PRIX ET TAXES

Tous les prix incluent la taxe sur la valeur ajoutée en vigueur.

BONS-CADEAUX

Des bons-cadeaux sont disponibles auprès de nous. Veillez nous contacter pour plus d'informations.

ENFANTS

Les enfants et les adolescents jusqu'à 14 ans peuvent utiliser l'espace spa accompagnés d'un adulte jusqu'à 17h00. A partir de 17h00, l'accès est autorisé à partir de 14 ans. Les couches de bain sont obligatoires pour les bébés et peuvent être obtenues gratuitement à la réception du spa.

PAIX ET VIE PRIVÉE

Le Mountain Ashram Spa est un lieu de détente et de tranquillité. Veillez contribuer à cette atmosphère spéciale en gardant votre conversation discrète et en vous déplaçant tranquillement. Respectez la vie privée de tous les hôtes et abstenez-vous d'utiliser des téléphones portables et des appareils photo.

FUMER

Il n'est permis de fumer que dans la zone réservée à cet effet sur la terrasse du Mountain Ashram Spa. Nous vous demandons de vous abstenir de fumer dans le reste du spa.