

# SPA

by ESTIME & SENS



CHALET KHOTON

## CARTE DES SOINS

TREATMENT MENU





# UN TRÉSOR AU COEUR DE L'ALTAÏ

A TREASURE IN THE HEART OF ALTAÏ

Perché à 2 080 mètres d'altitude, le lac Khoton est un trésor dissimulé au cœur des sommets enneigés de la région de l'Altaï. C'est dans cet environnement préservé que le Chalet Khoton puise son nom, en hommage à la beauté et à la sérénité du lieu. Cette inspiration prend tout son sens lorsque l'on découvre un espace bien-être situé au cœur du chalet, dont la décoration, évoquant la proue d'un catamaran, rappelle les voyages d'Alexis.

Au sein du Chalet Khoton, un espace bien-être invite à une parenthèse immersive et apaisante. Il propose un parcours complet comprenant des bains japonais, une douche à l'italienne, un espace de détente, un hammam, une piscine intérieure, un sauna ainsi qu'un sauna norvégien. Une salle de soins et une salle de sport complètent cet ensemble dédié au bien-être. Les soins sont réalisés avec la marque Estime & Sens, partenaire français, dont les produits bio allient naturalité et efficacité.

Perched at an altitude of 2,080 metres, Lake Khoton is a hidden gem nestled among the snow-covered peaks of the Altai region. The Chalet Khoton takes its name from this preserved landscape, paying tribute to the lake's quiet beauty and sense of serenity. This inspiration is fully revealed within the heart of the chalet, where the wellness area unfolds. Its design, reminiscent of a catamaran's bow, subtly echoes Alexis' passion for travel.

At the heart of Chalet Khoton, the wellness area offers a deeply immersive and restorative experience. Guests are invited to enjoy a complete wellness journey featuring Japanese baths, a walk-in shower, a relaxation area, a hammam, an indoor swimming pool, a sauna and a Nordic sauna. A treatment room and a fitness room complete this space dedicated to well-being. Treatments are delivered using Estime & Sens products, a French partner brand renowned for its fully organic formulas combining purity and effectiveness.

# ESTIME & SENS – L'ALLIANCE DU BIO, DE L'ÉTHIQUE ET DE L'EFFICACITÉ

ESTIME & SENS – THE ALLIANCE OF ORGANIC,  
ETHICAL, AND EFFECTIVE CARE

Nous avons choisi de collaborer avec Estime & Sens, une marque française de cosmétiques certifiés biologiques et naturels, engagée dans une démarche respectueuse de la peau et de l'environnement.

Chaque produit est formulé à partir d'ingrédients naturels rigoureusement sélectionnés : huiles végétales précieuses, beurres, extraits de plantes actives et eaux florales. Des textures sensorielles, des parfums délicats d'origine naturelle et des rituels de beauté qui éveillent les sens.

Engagée dans une approche responsable, la marque privilégie des formules respectueuses, des packagings éco-conçus et une production française. Les soins s'adaptent à chaque type de peau pour en révéler l'équilibre naturel.

Laissez-vous porter par des protocoles de soins exclusifs, alliant efficacité visible et profonde relaxation, pour une beauté éclatante et consciente.

We have chosen to collaborate with Estime & Sens, a French skincare brand certified organic and natural, committed to a respectful approach to both skin and environment.

Each product is formulated with carefully selected natural ingredients: precious plant oils, butters, active botanical extracts and floral waters. Refined textures, delicate naturally derived fragrances and sensorial rituals come together to awaken the senses.

With a strong commitment to sustainability, the brand prioritises respectful formulations, eco-designed packaging and French production. Treatments are tailored to each skin type, revealing its natural balance and radiance.

Let yourself be guided by exclusive treatment protocols combining visible results with deep relaxation, for a beauty that is both radiant and conscious.



---

# LES SOINS VISAGE BY ESTIME & SENS

*FACIALS BY ESTIME & SENS*

---

# LES SOINS DU VISAGE

## FACIAL TREATMENTS

### LES SOINS BIO-EXPERTS

Apaisant - Hydratant - Anti-âge

| 75' • 150€

BIO-EXPERT TREATMENTS

Soothing - Hydrating - Anti-Aging

Élaborés pour répondre aux attentes spécifiques et aux problématiques de chaque client.e. Le soin apaisant redonne calme et souplesse aux peaux inconfortables tandis que le soin hydratant apporte vitalité en maintenant l'eau dans les tissus. Le soin anti-âge favorise la régénération cellulaire en raffermissant la peau et en lissant les rides.

*Designed to meet the specific expectations and concerns of each client. The soothing treatment restores calm and suppleness to uncomfortable skin, while the moisturizing treatment revitalizes by retaining water in the tissues. The anti-aging treatment promotes cell regeneration by firming the skin and smoothing wrinkles.*

### LES SOINS BIO-ACTIFS

Apaisant - Hydratant - Purifiant - Anti-âge

| 60' • 125€

BIO-ACTIVE TREATMENTS:

Soothing - Hydrating - Purifying - Anti-Aging

Le secret d'une belle peau réside dans des étapes incontournables : double démaquillage, double exfoliation et double masque. Coup d'éclat assuré ! Selon votre besoin du moment, les peaux délicates retrouvent douceur et apaisement, les peaux fatiguées voient leur hydratation boostée ou encore les peaux matures se régénèrent avec un soin lissant et repulpant.

*The secret to beautiful skin lies in a few essential steps: double cleansing, double exfoliation, and double masking. A radiant complexion is guaranteed! Depending on your current needs, delicate skin will regain its softness and calm, tired skin will receive a hydration boost, and mature skin will be regenerated with a smoothing and plumping treatment.*

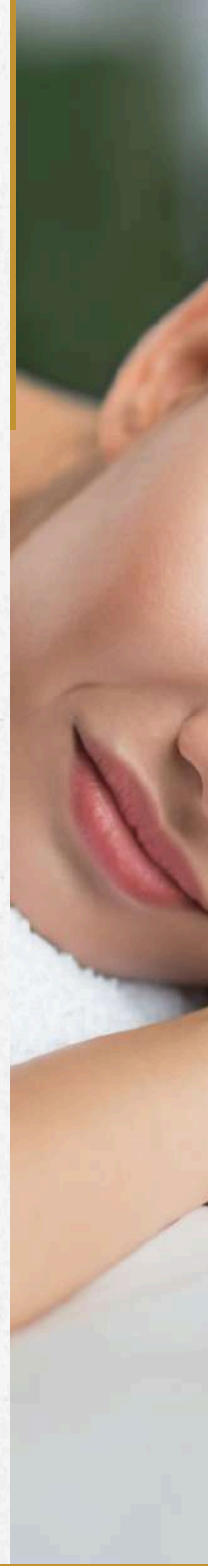
### LE RITUEL DU REGARD

EYE CONTOUR RITUAL

| 30' • 75€

La peau du contour des yeux est particulièrement sensible et délicate. Le rituel du regard, qu'il soit pratiqué seul ou en complément d'un soin, offre un effet revitalisant et drainant grâce à des techniques de massages manuelles et au gua-sha spécialement adapté à la zone du contour des yeux. Le soin idéal à ajouter en complément d'un soin du visage.

*The skin around the eyes is particularly sensitive and delicate. This ritual, whether performed on its own or as an add-on to a treatment, delivers a revitalizing and draining effect through manual massage techniques and the use of a gua-sha specially designed for the eye contour area. The perfect treatment to complement a facial.*



# LES SOINS DU VISAGE SPECIFIQUES

## SPECIFIC FACIAL TREATMENTS

### LE DERMO SOIN PERFECTEUR

| 90' • 170€

#### PERFECTING SKIN CARE

La performance de la gamme cosméceutique combinée à un triple modelage anti-âge : lifting japonais, yoga du visage et gua-sha. Ce soin apporte un résultat haute performance aux clientes les plus exigeantes. Soin ciblé anti-âge global avec 3 actions associées : lissante, resurfaçante, repulpante. LE GUA SHA PENDANT LE SOIN : Redessine les contours du visage, apporte de la luminosité et lisse la surface cutanée. Il complète les techniques manuelles du soin pour un résultat bluffant.

*The performance of the cosmeceutical range combined with a triple anti-aging massage: Japanese lifting, facial yoga, and gua sha. This treatment delivers high-performance results for the most demanding clients. Targeted global anti-aging treatment with three combined actions: smoothing, resurfacing, and plumping. GUA SHA DURING THE TREATMENT: Redraws the contours of the face, brings radiance and smoothes the skin's surface. It complements the manual techniques of the treatment for stunning results.*

### LE SOIN SUBLIME & RIDOKI ♥

| 75' • 150€

#### SUBLIME & RIDOKI TREATMENT

Adapté aux peaux matures qui recherchent un effet raffermissant et un lissage intense. Le RIDOKI associé au modelage essentiel permet de stimuler, raffermir et réactiver la circulation sanguine et ainsi, booster la synthèse de collagène et d'élastine, tout en stimulant certains points énergétiques importants. Le masque professionnel sublime à base d'acérola et d'immortelle renforce l'effet tenseur. LE GOMME-ÂGE : Phase d'exfoliation en deux temps où un massage très minutieux et profond est réalisé du visage et du cou.

*Suitable for mature skin seeking a firming effect and intense smoothing. RIDOKI combined with essential massage stimulates, firms, and reactivates blood circulation, boosting collagen and elastin synthesis while stimulating key energy points. The professional mask, made with acerola and immortelle, enhances the tightening effect. AGE SCRUB: A two-step exfoliation phase involving a very thorough and deep massage of the face and neck.*

# LE SOIN DU VISAGE HOMME

## MAN FACIAL TREATMENT

### LE SOIN HUMAN

| 60' • 125€

#### HUMAN TREATMENT

Le soin sur-mesure adapté à la peau des hommes.

#### SOIN HUMAN APAISANT

Calme et apaise les peaux les plus sensibilisées.

#### SOIN HUMAN HYDRATANT

Ressourçant, oxygénant, prévient l'apparition des signes de l'âge.

#### SOIN HUMAN PURIFIANT

Assainit et resserre les pores pour une peau plus nette.

#### SOIN HUMAN ANTI-ÂGE

Ravive l'éclat du teint, raffermi et lisse les rides et les ridules.

*A tailor-made treatment adapted to men's skin.*

*HUMAN SOOTHING TREATMENT*

*Calms and soothes even the most sensitive skin.*

*HUMAN HYDRATING TREATMENT*

*Replenishing and oxygenating, prevents the appearance of signs of aging.*

*HUMAN PURIFYING TREATMENT*

*Cleanses and tightens pores for clearer skin.*

*HUMAN ANTI-AGING TREATMENT*

*Revives the complexion's radiance, firms and smooths wrinkles and fine lines.*





LES SOINS CORPS  
BY ESTIME & SENS

*BODY TREATMENTS BY ESTIME & SENS*

# LES RITUELS

## RITUALS

Exfoliation, enveloppement, massage : 3 étapes clés indispensables pour offrir à sa peau le meilleur : douceur, hydratation, éclat. Pour se ressourcer et retrouver l'estime de soi.

*Exfoliation, body wrap, massage: three essential steps to give your skin the best: softness, hydration, radiance. To recharge your batteries and regain your self-esteem.*

### LE RITUEL SIGNATURE

| 90' • 170€

#### SIGNATURE RITUAL

Le rituel signature est un soin très complet qui apporte à la peau une hydratation intense grâce au gommage modelant, associé à un large choix d'essences d'estime utilisé lors du massage signature relaxant ainsi qu'aux mouvements lents, fluides, enveloppants et harmonieux. Ce rituel se termine par un enveloppement ciblant toutes les zones de tensions.

*The signature ritual is a comprehensive treatment that provides the skin with intense hydration thanks to a modeling scrub, combined with a wide selection of self-esteem essences used during the relaxing signature massage, as well as slow, fluid, enveloping, and harmonious movements. This ritual ends with a wrap targeting all areas of tension.*

### LE RITUEL RESSOURÇANT DOS ♥

| 60' • 125€

#### THE BACK RENEWAL RITUAL

Toute l'attention portée sur le dos pour soulager les tensions, gommer, hydrater et retrouver de la vitalité. Procurant une sensation profonde de délasserement musculaire, ce rituel complet apporte à la peau une hydratation intense grâce à la collection parfumée escale à Cuba.

*All attention is focused on the back to relieve tension, exfoliate, moisturize, and restore vitality. Providing a deep sense of muscle relaxation, this comprehensive ritual provides the skin with intense hydration thanks to the fragrant Escale à Cuba collection.*



**LES RITUELS SENSORIELS** • **New!**  
**RELAXANT, VIVIFIANT & RÉCONFORTANT**

| 60' • 125€

*SENSORY RITUALS · RELAXING, REVITALISING & COMFORTING*

Offrez-vous une parenthèse de déconnexion absolue où chaque univers devient un véritable voyage des sens. Inspirés de nos 3 collections parfumées, nos Rituels Sensoriels associent gestes enveloppants, textures délicates et fragrances signatures pour transformer le soin en une émotion pure. Votre expérience se prolonge à la maison : à l'issue du soin, vous repartez avec l'eau de toilette du rituel de votre choix, pour revivre ce moment de bien-être au quotidien.

*Treat yourself to a moment of complete relaxation where each experience becomes a true journey for the senses. Inspired by our three fragrance collections, our Sensory Rituals combine soothing gestures, delicate textures, and signature fragrances to transform your treatment into a pure emotional experience. Your experience continues at home: after your treatment, you'll leave with the perfume from the ritual of your choice, so you can relive this moment of well-being every day.*



# LES MASSAGES

## MASSAGES

Que ce soit pour se détendre, dénouer les tensions musculaires, évacuer le stress ou apaiser son esprit.

*Whether you want to relax, relieve muscle tension, de-stress, or calm your mind.*

30' • 75€ | 60' • 125€ | 90' • 170€

### LE MASSAGE SIGNATURE RELAXANT

#### SIGNATURE RELAXING MASSAGE

Une profonde relaxation sur-mesure avec ce massage signature réalisé avec les iconiques essences d'estime, huiles végétales 100% biologiques. Pour être profondément détendue.e. Il associe des mouvements lents, fluides, enveloppants et harmonieux, qui enveloppent le corps dans sa globalité afin de procurer une détente profonde et surtout une harmonisation globale de tout l'être.

*A deeper tailor-made relaxation with this signature massage performed with iconic esteem essences and 100% organic plant oils. For deep relaxation. It combines slow, fluid, enveloping, and harmonious movements that envelop the entire body to provide deep relaxation and, above all, overall harmony for the whole being.*

### LE MASSAGE DÉTENTE MUSCULAIRE

#### MUSCLE RELAXATION MASSAGE

Pour un lâcher-prise complet, massage profond : pressions, pétrissages et étirements pour soulager et dénouer les tensions musculaires. Pour être décontracté.e. Ce soin corps est décontractant, détoxifiant et apaisant pour prévenir les crampes après le sport. Il permet de relancer la circulation sanguine, d'éliminer les toxines après l'effort et favoriser la récupération musculaire.

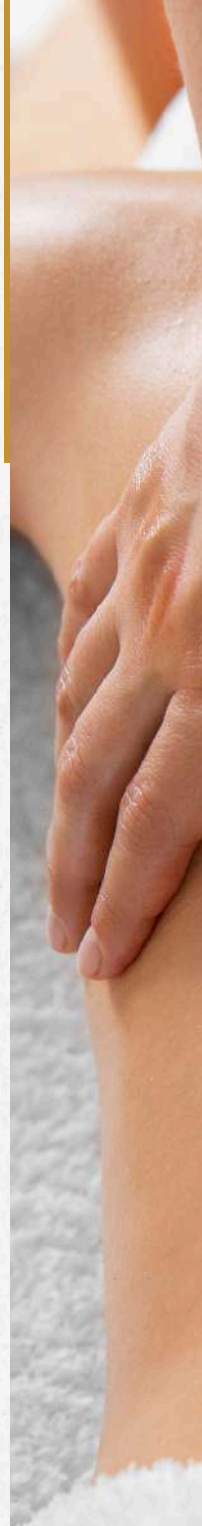
*For complete relaxation, this deep tissue massage uses pressure, kneading, and stretching to relieve and release muscle tension. This body treatment is relaxing, detoxifying, and soothing to prevent cramps after exercise. It stimulates blood circulation, eliminates toxins after exercise, and promotes muscle recovery.*

### LE MASSAGE HARMONIE ♥

#### HARMONY MASSAGE

Agit sur le corps & l'esprit pour une harmonie de l'être, massage au bol kansu inspiré de l'ayurveda pour s'évader et se reconnecter à soi. Pour être en harmonie... C'est un soin complet du corps au rythme lent et doux qui alterne des manoeuvres enveloppantes et techniques au bol kansu sur les mains, les pieds et le haut du corps.

*Works on the body and mind to bring harmony to the whole being, with an Ayurvedic-inspired kansu bowl massage to help you escape and reconnect with yourself. This is a complete body treatment with slow, gentle movements that alternate between enveloping maneuvers and kansu bowl techniques on the hands, feet, and upper body.*





# LES SOINS CORPS CIBLES

## TARGETED BODY TREATMENTS

### LE SOIN BOOSTER MINCEUR

60' 125€

#### SLIMMING BOOSTER TREATMENT

La réussite de ce soin résulte de la mobilisation active des tissus. Les pincements énergétiques, les pétrissages toniques et le palper-rouler seront les manœuvres au coeur du protocole. Quatre étapes : gommage, modelage minceur, enveloppement et modelage détente.

*The success of this treatment stems from the active mobilization of tissue. Energetic pinching, toning kneading, and rolling massage techniques are at the heart of the protocol. Four steps: exfoliation, slimming massage, body wrap, and relaxing massage.*

### LE GOMMAGE MODELANT

30' 75€

#### MODELING SCRUB

Il est le pré-requis indispensable à tout soin de la peau en associant exfoliation et massage pour une peau infiniment douce et lisse. Ce gommage modelant sur-mesure du corps, apporte une action très complète mêlant relaxation et soin de la peau. Il permet de prendre soin de toutes les peaux de façon personnalisée, afin de traiter les peaux des plus sensibles aux plus sèches.

*This is an essential prerequisite for any skin treatment, combining exfoliation and massage for infinitely soft and smooth skin. This tailor-made body scrub provides a comprehensive treatment combining relaxation and skin care. It allows for personalized care for all skin types, from the most sensitive to the driest.*



# INFORMATIONS GÉNÉRALES

*GENERAL INFORMATION*

## HORAIRES DES SOINS

### TREATMENT OPENING TIMES

Merci de vous rapprocher de la réception de l'Hôtel Les Peupliers pour toute demande de soins. Notre Spa Praticienne se fera un plaisir de prendre soin de vous au sein de votre Chalet.

*Please contact the reception of the Hôtel Les Peupliers for any treatment requests. Our Spa Practitioner will be happy to take care of you in your chalet.*

## RENDEZ-VOUS

### APPOINTMENTS

Nous vous suggérons de venir au minimum 15 min avant l'heure de votre rendez-vous afin de profiter pleinement de votre soin. Un retard de votre part nous obligera à diminuer votre durée de soin, tout en facturant la totalité du soin.

*When booking an appointment, we suggest you arrive at least 15 minutes ahead. Any delay will shorten the length of your treatment.*

## ÉTAT DE SANTÉ

### HEALTH

Lors de la réservation, nous vous demandons de bien vouloir nous informer si vous êtes concernés par les contre-indications suivantes : traitement médical, chirurgie récente, problèmes cardio-vasculaires, allergies, grossesse ou allaitement.

*At time of booking, please advise us of any of the following: medical treatment, recent surgery, cardio-vascular problems, allergies, pregnancy, or breast-feeding.*

## CONDITION D'ANNULATION CLIENTS CHALET

### GUEST CANCELLATION

En cas d'empêchement, nous vous remercions de bien vouloir annuler votre rendez-vous au moins 6 heures à l'avance. Passé ce délai, le rendez-vous sera facturé.

*If you are unable to attend, we kindly ask that you cancel your appointment at least 6 hours in advance. After this time, the appointment will be charged.*

## PERTES ET DÉGRADATIONS

### LOSSES & DAMAGES

Nous déclinons toute responsabilité en cas de perte ou détérioration d'objets personnels.

*The hotel is not responsible for any loss, stolen or damaged property.*



SPA BY ESTIME & SENS

119 rue du Lac  
73120 COURCHEVEL LE PRAZ  
FRANCE

+33(0)4 79 08 41 47  
[spa@lespeupliers.com](mailto:spa@lespeupliers.com)