



LES PEUPLIERS
COURCHEVEL-PRAZ
1938

SPA

BY ESTIME & SENS

CARTE DES SOINS

TREATMENT MENU



SPA BY ESTIME & SENS HÔTEL LES PEUPLIERS

Le SPA de l'Hôtel Les Peupliers est une véritable invitation au bien-être, à la sérénité et au raffinement.

Ici, se conjuguent à la perfection l'art de la beauté à la française et l'expertise sur-mesure de notre spa thérapeute.

Reposez-vous sur une chaise longue de l'espace détente ou offrez-vous un moment d'évasion dans notre cabine de soins dédiée aux produits de la marque Estime & Sens. Découvrez dans notre cocon de douceur niché au cœur des 3 Vallées le sauna et le hammam ainsi que la tisanerie dans un cadre authentique.

The SPA at the Hotel Les Peupliers is a true invitation to a luxurious experience of serenity.

Here, the art of beauty "à la française" is perfectly combined to the tailor-made expertise and knowhow of our therapist.

Lay down on one of the comfortable deckchairs or pamper yourself with a fresh and rejuvenating treatment in our relaxing treatment room dedicated to products of the Estime & Sens brand. Discover in our cocoon of sweetness nestled in the heart of Les 3 Vallées the sauna, hammam and tea-room in an authentic setting.



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 et labélisés biologiques, créée avec la conviction que le respect de la peau et de la nature doit être au cœur du soin.

Chaque produit est formulé à partir d'ingrédients naturels rigoureusement sélectionnés : huiles végétales précieuses, beurres fondants, eaux florales, extraits de plantes et actifs dermatologiques innovants. Le tout, sans compromis sur la sensorialité : textures soyeuses, parfums délicats d'origine naturelle et rituels de beauté qui éveillent les sens.

Engagée dans une démarche responsable, la marque privilégie des formulations respectueuses de l'environnement, des packagings éco-conçus et une production française. Les soins Estime & Sens s'adaptent à chaque type de peau, pour révéler son équilibre naturel et offrir un véritable moment de bien-être et de régénération.

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

We have chosen to collaborate with Estime & Sens, a French brand of certified organic cosmetics, created with the conviction that respecting both the skin and nature should be at the heart of every treatment.

Each product is crafted from rigorously selected natural ingredients: precious plant oils, rich butters, floral waters, botanical extracts, and innovative dermatological actives. All of this without compromising on sensoriality: silky textures, delicate natural fragrances, and beauty rituals designed to awaken the senses.

Committed to a responsible approach, the brand favors environmentally friendly formulations, eco-designed packaging, and French production. Estime & Sens treatments adapt to every skin type, restoring its natural balance and offering a true moment of well-being and regeneration.

Allow yourself to be carried away by exclusive treatment protocols that combine visible effectiveness with deep relaxation, for radiant and mindful beauty.

A close-up photograph of a woman lying down, her eyes closed, receiving a facial treatment. Her hands are gently placed on her forehead. The background is a soft, neutral tone.

LES
SOINS
VISAGE
BY ESTIME & SENS

FACIALS BY ESTIME & SENS

LES SOINS DU VISAGE

FACIAL TREATMENTS

LES SOINS BIO-EXPERTS

Apaisant - Hydratant - Anti-âge

BIO-EXPERT TREATMENTS

Soothing – Hydrating – Anti-Aging

75' • 150€

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

BIO-ACTIVE TREATMENTS:

Soothing – Hydrating – Purifying – Anti-Aging

60' • 125€

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.

VISAGE

LES SOINS DU VISAGE SPECIFIQUES

SPECIFIC FACIAL TREATMENTS

LE DERMO SOIN PERFECTEUR

PERFECTING SKIN CARE

90' • 170€

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. Soins ciblés 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 ♥

SUBLIME & RIDOKI TREATMENT

75' • 150€

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

HUMAN TREATMENT

60' • 125€

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.



A close-up photograph of a woman lying on her back on a massage table. A hand is shown pouring a clear liquid, likely massage oil, onto her bare back. The background is softly blurred, showing a spa-like environment with a bottle on a shelf. The text 'LES SOINS CORPS' is overlaid in large, semi-transparent white letters, and 'BY ESTIME & SENS' is written below it in smaller, solid white letters.

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

SIGNATURE RITUAL

90' • 170€

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 utilisées 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 ♥

THE BACK RENEWAL RITUAL

60' • 125€

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.

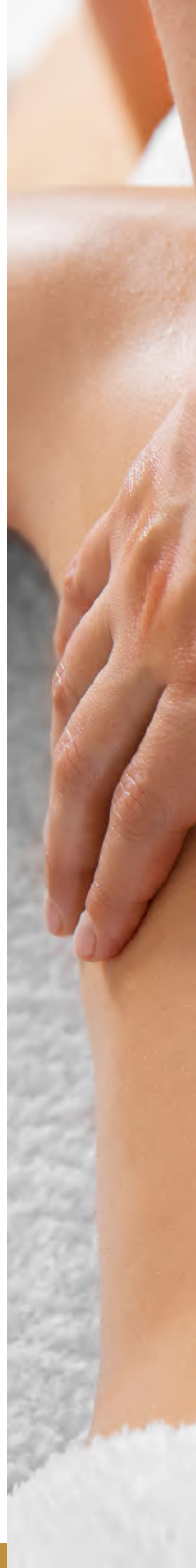
LES RITUELS SENSORIELS · New!
RELAXANT, VIVIFIANT & RÉCONFORTANT

SENSORY RITUALS · RELAXING, REVITALISING & COMFORTING

60' • 125€

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.

LE MASSAGE SIGNATURE RELAXANT

SIGNATURE RELAXING MASSAGE

30' • 75€ 60' • 125€ 90' • 170€

Une profonde relaxation sur-mesure avec ce massage signature réalisé avec les iconiques essences d'Estime, huiles végétales 100% biologiques. Pour être profondément détendu.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

30' • 75€ 60' • 125€ 90' • 170€

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

30' • 75€ 60' • 125€ 90' • 170€

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 manœuvres enveloppantes et technique 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

SLIMMING BOOSTER TREATMENT

60' • 125€

La réussite de ce soin résulte de la mobilisation active des tissus. Les pincements énergétiques, les pétrissages toniques et le palper-rouler seront les manoeuvres 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

MODELING SCRUB

30' • 75€

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 INFO

HORAIRES D'OUVERTURE CLIENTS HÔTEL

GUEST OPENING TIMES

Les soins sont disponibles tous les jours excepté le lundi. Réservation requise.
L'espace bien-être est ouvert tous les jours en libre accès de 10h à 20h.

*Treatments at the spa are accessible every day except Monday. Booking required.
The spa is open every day from 10am to 8pm on full access.*

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.



ACCUEIL CLIENTS EXTÉRIEURS

EXTERNAL GUESTS & VISITOR WELCOMING

Nous accueillons avec plaisir la clientèle extérieure pour profiter de nos soins experts ESTIME & SENS sur réservation. Vous bénéficiez d'une heure d'accès à l'espace bien-être pour toute réservation de soin de 60 minutes minimum. Merci de nous prévenir 24h à l'avance en cas d'annulation ou de modification de soin.

We gladly welcome external guests to enjoy all our ESTIME & SENS treatments on booking only. You have one hour's access to the wellness area for all bookings of at least 60 minutes. Please advise 24 hours ahead of any cancellation.

CONDITION D'ANNULATION CLIENTS HÔTEL

GUESTS CANCELLATION

En cas d'empêchement, nous vous demandons d'avoir l'amabilité de décommander votre RDV au moins 6 heures à l'avance.

Tout rendez-vous non annulé 6 heures auparavant sera facturé.

Should you need to cancel we kindly ask you to advise us at least 6 hours before your appointment. Any treatment cancelled withing 6 hours of the appointment will be charged.

PERTES ET DÉGRADATIONS

LOSSES & DAMAGES

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

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





SPA BY ESTIME ET SENS

119 rue du Lac
73120 COURCHEVEL LE PRAZ
FRANCE

+33 (0)4 79 08 41 47
spa@lespeupliers.com