



# NOS SOINS et MASSAGES

En collaboration avec **snö**  
ETERNELLE  
崇

# NOS MASSAGES

## **MASSAGE SIGNATURE MIL8** ..... 25 mn - 50mn - 80mn / **60 € - 110 € - 145 €**

Un voyage de 1000 & 8 lieues personnalisé par votre thérapeute afin de répondre à vos besoins tout en rééquilibrant corps et esprit. Laissez-vous surprendre par ses bienfaits !  
*A personalised treatment by your therapist, to meet your individual needs and rebalance the body and mind. Let yourself be surprised by its benefits.*

## **MON MASSAGE COCÖÖN** ..... 25 mn - 50mn - 80mn / **60 € - 110 € - 145 €**

Chouchou des clients du MiL8, ce massage relaxant apporte une détente profonde grâce à des gestuelles douces et enveloppantes.  
*Cocöön Massage/A moment of pure relaxation thanks to the gentle, encircling massage technique.*

## **MON MASSAGE SPORT POWER\*** ..... 25 mn / **60 €**

Massage tonifiant pour les jambes ou le dos, idéal en préparation à l'effort.  
*Sport Power Massage/An invigorating leg and back massage, ideal prior to exercising.*

## **MON MASSAGE RELAXANT APRÈS-SKI\*** ..... 50 mn / **110 €**

Massage associant des manoeuvres fermes et toniques combinées à des étirements, afin de relancer la circulation et détoxifier les muscles, permettant ainsi d'éviter les courbatures. Idéal en après-ski ou juste après un effort sportif intense pour une récupération musculaire complète.  
*This massage combines firm, invigorating movements with stretching to boost circulation and detoxify muscles, thus preventing muscle ache. Ideal after skiing or immediately after intense sporting activity to promote full muscle recovery.*

## **L'HIMALAYA** ..... 50 mn / **110 €**

Massage indien inspiré de l'abyhanga. Rééquilibre l'énergie grâce à un rythme alternant des frictions et pétrissage superficiels.  
*An Indian massage inspired by abyhanga. Rebalances energy thanks to an alternating rhythm of friction and superficial kneading.*

## **MASSAGE FUTURE MAMAN** ..... 50 mn / **110 €**

Un pur bonheur à vivre à partir du 4<sup>ème</sup> mois. Procure une sensation de réconfort pour maman et bébé. Gestuelles et postures associées et adaptées à la grossesse pour un moment de douceur et d'apaisement.  
*This treatment provides a feeling of comfort for the mum and the baby. Massage techniques and postures are adapted to your pregnancy, giving you a moment of calm and tranquility.*

\*Protocole de massage élaboré par Raphaëlle Monod-Sjöström, créatrice de SNÖ Eternelle et Aurélia Fayol Jean DO. *Ostéopathe/ Massage protocol designed by creator of SNÖ Eternelle Raphaëlle Monod-Sjöström and osteopath Aurélia Fayol Jean DO.*

**GOMMAGE À LA BROSSE / BRUSH SCRUB** ..... 25 mn / 60 €

Accordez-vous quelques instants de détente supplémentaire avant votre massage en succombant à un gommage. Cette exfoliation naturelle nettoie votre peau en profondeur, active la circulation sanguine et stimule votre système lymphatique favorisant ainsi l'élimination des toxines. Un soin qui élimine les cellules mortes accumulées, tout en réduisant les tensions musculaires.

*Allow yourself a few extra moments of relaxation before your massage by indulging in an exfoliating scrub. This natural exfoliation deeply cleanses your skin, activates blood circulation and stimulates your lymphatic system, helping to eliminate toxins. A treatment that eliminates accumulated dead cells, while reducing muscular tension.*

## NOS SOINS VISAGE

---

**MON SOIN KOBIDO** ..... 50 mn / 110 €

Soin visage liftant associé aux produits Sno Eternelle incluant techniques ancestrales japonaises pour sublimer votre peau.

Après ce soin, la peau est rebondie, le teint plus frais et l'ovale du visage redessiné.

*Lifting facial treatment associated with Snö Eternelle products including ancestral Japanese techniques to sublimate your skin.*

*After this treatment, the skin is plumped, the complexion is fresher which revives the skin.*

**MON SOIN DOUCEUR** ..... 25 mn / 60 €

Massage relaxant et rééquilibrant pour retrouver une peau fraîche et lumineuse.

*Gentle Facial/A massage that relaxes and restores balance, the secret to fresh and luminous skin.*

**MON SOIN SUR MESURE** ..... 50 mn / 110 €

Un soin 100 % sur mesure adapté aux besoins de votre peau grâce à un diagnostic approfondi.

*100% tailor-made treatment adapted to your skin's needs thanks to an in-depth diagnosis.*

## ET POUR LES PLUS JEUNES... (à partir de 6 ans)

---

**MON PREMIER MASSAGE\*** ..... 25 mn / 60 €

Faites découvrir les bienfaits des massages à votre enfant, offrez-lui une parenthèse bien-être pour prendre conscience de son corps et passer un agréable moment comme papa et maman.

*Introduce your child to the benefits of a massage! Let them become aware of their body and spend a pleasant time like mum and dad.*

**MA DOUCE FRIMOUSSE\*** ..... 25 mn / 60 €

Soin visage bio qui apporte de nombreux bienfaits tels que l'hydratation et le confort de la peau, favorise la détente et apprend aux enfants les bons gestes pour prendre soin de soi.

*Gentle facial treatment with natural ingredients.*

\*Soins créés spécifiquement pour les enfants, adaptés à leur morphologie, à la sensibilité de leur peau et respectueux de leur intimité.

*Treatments created specifically for children. Adapted to their morphology, the sensitivity of their skin and the respect of their privacy.*

Le MiL8 s'associe à SNÖ ETERNELLE  
la marque locale  
100% naturelle certifiée bio et Crueltyfree  
créée par l'ancienne  
championne de ski de bosses  
Raphaëlle Monod  
pour vous faire profiter de soins  
BIOLUXE FRAIS aux actifs  
végétaux Nordiques bio d'exception.

*MiL8 has chosen  
to partner with local brand SNÖ ETERNELLE  
whose products are 100%  
natural, certified organic and cruelty  
free, created by former  
mogul champion Raphaëlle Monod to bring you  
FRESH LUXURY  
ORGANIC skin care containing outstanding,  
plant-based organic Nordic active ingredients.*

snö  
ETERNELLE  
✦



MIL  
Hôtel Avoriaz  
★★★★

**Réservation auprès de la réception de l'hôtel**  
*Reservation at the hotel reception*  
**+33 4 58 57 1800**  
**reservation@hotelmil8.com**

*Chaussons et peignoirs fournis sur place. Slippers and bathrobes provided on site.*