

MIL8  
Hôtel Avoriaz  
★★★★★

# NOS SOINS et MASSAGES

En collaboration avec

snö  
ETERNELLE



# PEPS ET VITALITÉ !

## SPORT ET ALTITUDE

Deux protocoles pour stimuler, tonifier et préparer l'organisme à tous les efforts !

### Massage Sport Power\*

Dos et jambes (30') ..... 60 €

### Massage sportif \*

Corps et tête (1h) ..... 120 €

## APRÈS L'EFFORT LE RÉCONFORT !

### Le Relax

Récupération musculaire et détente mentale (1h) ..... 120 €

### Pack Relax

Combiné parfait d'un drainage des toxines

par pressothérapie esthétique + 1 h de massage relax

A faire en solo (2h) ..... 190 €

ou en duo (4h) ..... 300 €

### Pressothérapie esthétique par appareil Ballancer pro

Drainage des toxines métaboliques, renforcement musculaire,

circulatoire et lymphatique (1h) ..... 80 €

# DÉTENTE ET SÉRÉNITÉ

## LE CORPS ET LA TÊTE

### Le Cocoon

Protocole enveloppant, mouvements circulaires doux et apaisant (1h) ..... 120 €

### Le Mil8

Ensemble de manœuvres visant la détente profonde,

relaxante et délassante (1h) ..... 120 €

### Le Mil8 Cîmes

2h de relaxation pour atteindre le sommet de la détente ! (2h) ..... 240 €

### Le massage assis

sur chaise ergonomique (habillé) - détente par pressions

sur la chaîne dorsale, les épaules et la nuque (30') ..... 60 €

### Le massage prénatal

A partir du 4<sup>ème</sup> mois de grossesse par zone de 15'

à choisir en fonction des besoins de la future maman (60') ..... 120 €

\*Ces protocoles ont été élaborés par Raphaëlle Monod-Sjöström, créatrice de la marque 100 % locale Snö Eternelle avec la participation d'Aurélia Fayol-Jean Ostéopathe.

## LE VISAGE

### Le Kobido japonais

Massage ancestral visant à stimuler, tonifier et éclaircir le teint

avec option soin du visage by Snö Eternelle (30') ..... 60 €

(1h30) ..... 160 €

### Le Miraculeux\*

by Snö Eternelle, c'est un concentré 100% naturel, le parfait antioxydant

pour sublimer votre visage, idéal en coup d'éclat ! (1h) ..... 100 €

## ÉNERGIE ET ÉQUILIBRE

### Réflexologie plantaire

Libère stress et tensions nerveuses (30') ..... 60 €

(1h) ..... 100 €

Avec rituel bain de pied (1h30) ..... 160 €

### Massage Balinais

«urut pijat» corps et tête, vivifiant, tonique, qui dénoue les tensions,

stimule notre système immunitaire et apaise notre mental (1h) ..... 120 €

### Shiatsu de Maître Masunaga

Massage énergétique japonais corps et tête pour harmoniser

les fonctions vitales, au Mil8 se pratique sur table (2h) ..... 200 €

# ÉVASION DES CÎMES... D'ICI ET D'AILLEURS...

## ICI...

### MIL8 Plénitude\*

Signature individuelle et personnalisée associée aux produits de la

marque Snö Eternelle qui marie un soin complet du visage et du corps avec massage

d'une heure au choix (3h) ..... 350 €

## AILLEURS...

### Dédicaces ancestrales

Pour nos 3 rituels des montagnes lointaines... qui débutent par un gommage

du corps aux notes ciblées et traditionnelles, suivi d'un enveloppement nutrition

intense. Ils se prolongent par un massage originel d'une heure, aux huiles parfumées,

choisies pour le voyage olfactif (2h) ..... 240 €

Sans enveloppement ..... 200 €

#### Mont KITA des Alpes Japonaises - 3193 mètres

Massage relaxant avec points d'harmonisation du shiatsu

#### Agung de la Montagne Sacrée Balinaise - 3142 mètres

Massage tonique, vivifiant et relaxant mentalement

#### Kebnekaise de Laponie Suédoise - 2097 mètres

Excellent pour dénouer toutes les tensions physiques et mentales !

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



**Réservation auprès de la réception de l'hôtel**  
**au 04 58 57 18 00**  
**ou [reservation@hotelmil8.com](mailto:reservation@hotelmil8.com)**

Chaussons et peignoirs fournis sur place.

Accès gratuit à la piscine et au sauna  
pour tout achat d'un soin de 60 min minimum.