

M  
LE SPA

# Le Spa du M

Situé en plein cœur de l'hôtel le M de Megève, le spa vous propose une piscine équipée d'une nage à contre-courant, un sauna, un hammam taillé dans la roche, inspirés de l'architecture locale, dans un mélange subtil qui marie le bois et la pierre. Venez découvrir notre Espace Soins avec ses 4 cabines, dont notre exceptionnelle table de massage au sable chaud Alpha-Quartz qui épouse les courbes du corps permettant une relaxation totale.

Le spa du M a sélectionné pour vous la marque CINQ MONDES dont les produits associent les bienfaits de la Phyto-Aromatique à une cosmétique de pointe. Les produits cosmétiques CINQ MONDES respectent la Charte Laboratoire du Naturel® :

1. Principaux actifs d'origine biologique ou naturelle
2. Sans silicone ni huile minérale
3. Sans parabène ni phénoxyéthanol
4. Sans colorant artificiel
5. Testé sous contrôle dermatologique

The M Spa has selected cosmetic products developed by CINQ MONDES for you, which combine state-of-the art cosmetology with the benefits of Phyto-Aromatics. All cosmetic products comply with Natural Laboratory Guidelines® :

1. Selection of assets of biological or natural origin
2. No silicone or mineral oil
3. Paraben and phenoxyethanol free
4. No artificial coloring
5. Tested under dermatological control

Discover a sensation of well-being and comfort with our exceptional Alpha-Quartz sand massage table. Based on an ancient concept which uses warm sand to alleviate pain and promote comfort, warmed sand flows around and envelops the body providing total relaxation.



## L'EXPÉRIENCE DE SOINS CINQ MONDES

---

CINQ MONDES TREATMENTS EXPERIENCES

Nos Soins du Visage - Our Facial Treatments

Nos Soins du Corps - Our Body Care Treatments

Nos Massages - Our Massages

Nos Rituels de soins - Our Treatments Rituals

## LES SOINS BY LE M

---

TREATMENTS BY LE M

Nos Soins Signature - Our Signature Treatments

Nos Massages personnalisés - Our personalized massage

Nos soins de beauté - Our beauty treatments

## LES COMPLÉMENTS BIEN-ÊTRE

---

WELL-BEING ADDITIONAL TREATMENTS

## LES CONDITIONS GÉNÉRALES

---

TERMS & CONDITIONS

L'EXPÉRIENCE DE SOINS CINQ MONDES  
CINQ MONDES TREATMENTS EXPERIENCES  
NOS SOINS DU VISAGE  
OUR FACIAL TREATMENTS



**CINQ MÔNDES**  
SPA PARIS

**SOIN-MASSAGE ÉCLAT DU VISAGE  
« RITUEL FLEURS DE BALI® »  
« BALI FLOWERS RITUAL »  
EXPRESS RADIANCE FACIAL**

Soin «coup d'éclat» inspiré des Rituels de beauté balinais alliant nettoyage de peau, bien-être et beauté. A radiance treatment inspired by Balinese beauty Rituals combining skin cleansing, wellbeing and beauty.  
\_\_\_\_\_ 20 min – 70 €

**SOIN-MASSAGE DU VISAGE  
PERFECTEUR DE PEAU «RITUEL  
FLEURS ET FRUITS DE BALI®»  
“BALI FLOWERS AND FRUITS  
RITUAL” SKIN PERFECTION FACIAL**

Véritable soin désincrustant, perfecteur de peau selon les Rituels de beauté balinais. Profitez pleinement des bienfaits des actifs naturels des fleurs tropicales et des acides naturels de fruits (AHAs) pour retrouver une peau purifiée et éclatante, un grain de peau lissé et un teint sublimé.  
A real skin perfecting scrub treatment according to Balinese beauty Rituals. Enjoy the benefits of the natural active ingredients of tropical flowers and natural fruit acids (AHAs) to the full for purified and brightened skin, a smooth skin texture and a beautiful complexion.

\_\_\_\_\_ 50 min – 120 €

**SOIN-MASSAGE DU VISAGE  
SUBLIMATEUR “RITUEL AUX CINQ  
FLEURS®”**

**“FIVE FLOWERS RITUEL”  
ILLUMINESCENCE FACIAL**

Issu du Rituel balinais, ce soin du visage tonifie et illumine la peau. Grâce à l'association des extraits de cinq fleurs tropicales, la peau est nettoyée en profondeur et le teint plus lumineux. Originating from the Balinese Ritual, this face treatment tonifies and illuminates the skin. Thanks to the association of five tropical flowers, the skin is thoroughly cleansed and the complexion looks brighter.  
\_\_\_\_\_ 50 min – 120 €

**SOIN-MASSAGE DU VISAGE  
« KO BI DO ® » ANTI-ÂGE GLOBAL  
PRECIOUS « KO BI DO »  
GLOBAL ANTI-AGE  
« FOUNTAIN OF YOUTH » FACIAL**

Véritable soin «anti-âge global», ce lifting manuel inspiré du massage japonais «Ko Bi Do», agit en profondeur sur les rides, la fermeté, les taches pigmentaires et l'éclat, tout en insistant sur le contour des yeux, la bouche, le décolleté et les bras. Vous retrouvez une peau repulpée, lissée, un teint éclatant et un esprit parfaitement détendu. A truly global anti-age treatment, this manual lifting inspired by the Japanese “Ko Bi Do” massage deeply targets wrinkles, firmness, pigment marks and radiance, insisting on the eye contour, the mouth, the neckline and the arms. Your skin will be left plumped-up and smooth, your complexion look radiant and you will feel completely relaxed in your mind.

\_\_\_\_\_ 50 min – 130 €

\_\_\_\_\_ 80 min – 170 €

# NOS MASSAGES ET SOINS DU CORPS

## OUR MASSAGES & BODY TREATMENTS



## CINQ MÔNDES

### SPA PARIS

#### GOMMAGE AROMATIQUE ÉNERGISANT AUX ÉPICES ENERGIZING AROMATIC SCRUB

Offrez-vous un moment de bien-être grâce à ce rituel ancestral inspiré des recettes de beauté et soins de l'île de Java. Laissez-vous transporter par les délicates senteurs de ce soin énergisant à base d'épices et de sels de mer, et retrouvez une peau douce et satinée. Treat yourself to a moment of wellbeing thanks to this ancestral ritual inspired by beauty recipes and treatment from the Island of Java. Let yourself be carried away by the delicate scents of this energizing spice and sea salt treatment for soft and silky skin.

20 min – 70 €

#### GOMMAGE ÉCLAT “PURÉE DE PAPAYE®” POLISHING “PAPAYA PUREE” SCRUB

Une technique de gommage d'un Rituel du Siam, utilisant une « Purée de Papaye® » onctueuse aux grains fins. Délicatement exfoliée, votre peau retrouve son éclat et se voile d'un délicieux parfum. An exfoliating technique from a Siam Ritual which uses creamy Papaya Puree with fine grains. Delicately exfoliated, your skin appears radiant and smells of a delicious perfume.

20 min – 70 €

#### MASSAGE ORIENTAL TRADITIONNEL RELAXANT RELAXING NORTH AFRICAN MASSAGE RITUAL

Ce massage inspiré de la tradition orientale travaille l'ensemble du corps avec de l'huile d'argan chauffée et délicatement parfumée et vous enveloppe de manœuvres lentes et profondes pour vous procurer un état de pur bien-être. This massage, inspired by oriental tradition, works the whole body with heated and delicately perfumed argan oil and envelope you in slow, deep movements to give you a feeling of pure wellbeing.

50 min – 130 € 80 min – 190 €

#### MASSAGE AYURVÉDIQUE INDIEN TONIFIANT TONIFYING INDIAN AYURVEDIC MASSAGE RITUAL

Profitez des fragrances de vanille et de cardamome de ce massage tonifiant à l'huile chaude inspiré de la tradition indienne millénaire. L'alternance de rythmes variés énergétiques et chauffants délie les tensions et détend les muscles.

Enjoy the vanilla and cardamom fragrances of this tonifying hot oil massage inspired by the millenary Indian tradition. The change in pace between energetic and heating strokes relieves tensions and relaxes the muscles.

50 min – 130 €





### MASSAGE BALINAIS DÉCONTRACTANT ENVELOPING BALINESE MASSAGE

Plongez dans un univers de tranquillité grâce à ce rituel de massage ancestral balinais au «Baume Fondant aux Noix Tropicales®». À cette évasion sensorielle s'associe lissages traditionnels et étirements doux Thaï. Dive into a universe of tranquility thanks to this ancestral Balinese massage using the "Tropical Nuts Melting Body Balm". With this sensory escape you will experience traditional stretching and gentle Thai smoothing movements.

---

**50 min – 130 € . 80 min – 190 €**

## NOS RITUELS DE SOINS OUR TREATMENTS RITUALS



### RITUEL DU HAMMAM® TRADITIONNAL HAMMAM RITUAL

Inspiré de la tradition orientale qui accorde une grande importance aux rituels de purification, ce rituel réunit tous les bienfaits du Hammam pour vous faire vivre un moment exceptionnel réunissant plusieurs massages relaxants. Ce rituel combine un gommage au Savon Noir Beldi, un enveloppement à la Crème de Rassoul ainsi qu'un Massage Oriental Traditionnel et vous laisse une véritable sensation de purification et de souplesse. Inspired by oriental tradition in which purification rituals hold significant importance, this ritual brings together all the benefits of the Hammam for you to experience an exceptional moment combining several relaxing massages. This ritual combine a Beldi Black Soap scrub, a Rassoul Cream body wrap and an Oriental Traditional Massage and leaves you with a real sensation of purification and suppleness.

---

**1h50 – 250 €**

### RITUEL ROYAL DU SIAM® ROYAL RITUAL FROM SIAM

Inspiré des traditions de beauté du Royaume de Siam, ce rituel procure un bien-être profond pour redynamiser votre corps et votre esprit et permet de retrouver votre peau sublimée, nourrie et hydratée en profondeur. Bénéficiez d'un gommage éclat à la Purée de Papaye suivi du Massage Balinaise effectué avec le Baume Fondant aux Noix Tropicales. Inspired by the beauty traditions of the Kingdom of Siam, this ritual gives a deep feeling of wellbeing to revitalise your body and mind and helps to restore beautiful skin that is intensely nourished and hydrated. Enjoy a polishing papaya puree scrub and Balinese Massage with the Tropical Nuts Melting Balm.

---

**1h20 – 190 €**

SOINS BY LE M  
TREATMENTS BY M  
NOS SOINS SIGNATURE  
OUR SIGNATURE TREATMENTS



**SOIN EXCELLENCE BY LE M**  
EXCELLENCE TREATMENT BY THE M

Ce soin signature d'exception est un véritable soin réconfortant idéal après une journée à la montagne. Sur notre table au sable de quartz chaud recevez un massage du dos, de la nuque et des trapèzes aux pierres volcaniques, puis d'un massage des mains et des pieds suivi d'un masque chaud à la paraffine. Pour finir, lâcher prise avec un soin nourrissant des cheveux associé à une réflexologie crânienne.

This exceptional signature care is a true comforting treatment perfect after a day at the mountain. On our quartz sand massage table, enjoy a back, shoulders and neck hot stones massage, followed by hands and feet massage with a warm paraffin mask. To completed, let go with nourishing hair care associate at head reflexology.

1h50 – 250 €

**LE RÉCONFORT DU SPORTIF**  
ATHLETE'S COMFORTING

Grâce à un stretching adapté et à un massage profond et drainant ciblé sur les muscles les plus sollicités, retrouver la légèreté de vos jambes avant ou bien après une journée sur les pistes de ski.

Thanks to an adapted stretching and deep massage on your stressed muscles, find the lightness of your legs before or after a skiing day.

1h20 – 190 €

**UNE PARENTHÈSE A DEUX**  
ONLY TO TWO

En couple, en famille ou bien entre ami(e)s, profitez d'une parenthèse de bien-être en duo avec un délicieux massage à la bougie tiède et d'un soin du visage éclat. Votre corps est délassé et votre peau retrouve souplesse et hydratation.

Enjoy a unique well-being moment in family, with your friend or your love with a delightful candle massage and radiance facial care. Your body is relaxed and your skin is hydrated and its suppleness restored.

1h20 – 380 €

**RITUEL MINCEUR ET FERMETÉ**  
SLIMMING AND FIRMING RITUAL

Retrouver une peau lisse et tonifiée grâce à l'association d'un gommage du corps et d'un massage anti-capiton. Compléter ce rituel d'une séance de cardio-training afin de découpler ses effets raffermissants (80min).

Find a smooth and toned skin thanks to the combination of a body scrub and a firming massage. Complete this ritual with a cardio-training workout to increase the slimming effects (80min).

50min – 140 € . 1h20 – 190 €

# NOS MASSAGES PERSONNALISÉS SUR-MESURE

## OUR CUSTOM TAILORED PERSONALIZED MASSAGE



Une partie du corps à privilégier, une pression adaptée à vos besoins, une huile personnalisée de votre choix, laissez-vous guider par les mains expertes de notre équipe afin de retrouver votre bien-être intérieur.

For special focus on a specific area of your body, with the most appropriate pressure for your specific needs, a customized oil of your choice, place yourself with confidence in the expert hands of your therapist who will create a custom-made massage just for you.

### **MASSAGE RELAXANT**

#### **RELAXING MASSAGE**

Profitez d'un massage relaxant et apaisant pour le corps et l'esprit grâce à une pression douce et enveloppante.

Enjoy a relaxing and soothing massage for you mind and your body with an enveloping pressure.

20 min – 70 € . 50 min – 130 € . 80 min – 170 €

### **MASSAGE SPORTIF**

#### **SPORT MASSAGE**

Massage de récupération musculaire, stimule la microcirculation cutanée et élimine les toxines présentes dans le corps après l'effort.

Deep muscular recovery massage to stimulate cutaneous microcirculation and eliminate post-effort body toxins.

20 min – 80 € . 50 min – 140 € . 80 min – 180 €

### **MASSAGE A LA BOUGIE TIÈDE**

#### **CANDLE MASSAGE**

Un équilibre parfait entre chaleur et douceur pour un massage réconfortant.

A perfect balance between warmth and softness for a comforting massage.

\_\_\_\_\_ 50 min – 130 € . 80 min – 170 €

### **MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES**

#### **HOT STONES MASSAGE**

Relaxant en profondeur grâce à la chaleur transmise par les pierres volcaniques.

Deep relaxation thanks to the heat transmitted by the volcanic stones.

\_\_\_\_\_ 50 min – 130 € . 80 min – 170 €

### **MASSAGE FEMME ENCEINTE**

#### **PREGNANCY MASSAGE**

Massage relaxant et drainant avec une huile sans parfum parfaitement adapté à la grossesse.

Relaxing and draining massage with an appropriate neutral body oil for pregnancy.

\_\_\_\_\_ 20 min – 80 € . 50 min – 140 €



**SOINS DE BEAUTÉ  
& COMPLÉMENTS BIEN-ÊTRE**  
BEAUTY & WELL-BEING ADDITONAL TREATMENTS



**BEAUTÉ DES MAINS**  
MANICURE \_\_\_\_\_ 70 €

**BEAUTÉ DES PIEDS**  
PEDICURE \_\_\_\_\_ 70 €

**POSE DE VERNIS**  
NAIL POLISH APPLICATION \_\_\_\_\_ 20 €

**POSE DE VERNIS SEMI PERMANENT**  
SEMI PERMANANT NAIL POLISH  
APPLICATION \_\_\_\_\_ 50 €

**DEPOSE DE VERNIS SEMI  
PERMANENT**  
SEMI PERMANENT NAIL POLISH  
REMOVAL \_\_\_\_\_ 30 €

**FORFAIT POSE ET DÉPOSE DE VERNIS  
SEMI PERMANENT**  
APPLICATION & REMOVAL PACK \_\_\_\_\_ 70 €

**MASQUE A LA PARAFFINE**  
MAINS OU PIEDS  
HANDS OR FEET  
PARAFFIN MASK \_\_\_\_\_ 20 €

**MASQUE NOURRISSANT**  
POUR LES CHEVEUX  
NOURRISHING HAIR MASK \_\_\_\_\_ 20 €  
Uniquement en complément d'un autre soin  
Only in addition to another treatment

**ÉPILATIONS**  
WAXING

Aisselles – Underarms \_\_\_\_\_ 20 €  
Maillot classique – Bikini \_\_\_\_\_ 35 €  
Maillot brésilien – Brazilian bikini \_\_\_\_\_ 30 €  
Maillot intégral – Full bikini \_\_\_\_\_ 45 €  
Demi-jambes - Half legs \_\_\_\_\_ 30 €  
Jambes complètes – Full legs \_\_\_\_\_ 45 €  
Bras – Arms \_\_\_\_\_ 30 €  
Sourcils/Lèvres/Menton \_\_\_\_\_ 15 €  
Eyebrows/Upper lips/Chin  
Forfait aisselles/maillot/demi-jambes \_\_\_\_\_ 70 €  
Underarms/bikini/half legs pack

**COACHING PERSONNALISÉ**  
PERSONAL TRAINING

Profitez d'une séance totalement adaptée à vos besoins et vos objectifs, de récupération après-ski, travail de la posture, ou encore de renforcement musculaire.

Enjoy a personalized personal training adapted to your needs, after-ski recovery, physical and postural training, or muscle building.

\_\_\_\_\_ 30 min – 60 € . 60 min – 90 €

**KINESITHERAPIE / COIFFURE / YOGA**  
PHYSIOTHERAPEUTE / HAIR DRESSER  
/ YOGA

Tarifs et conditions sur demande,  
minimum 24 heures à l'avance.  
Prices and conditions on request,  
minimum 24 hours in advance.

# CONDITIONS GÉNÉRALES

## TERMS & CONDITIONS

### OUVERTURE DU SPA SPA OPENING

Ouvert tous les jours, de 9h30 à 20h00.  
(Été : nous consulter).  
Open 7 days a week, from 9:30 am to 8 pm.  
(Summer: consult us).

### RÉSERVATIONS BOOKING

Veuillez contacter le spa via la ligne directe 33 (0)4 50 18 36 48 ou bien composez le 605 depuis votre chambre. Vous pouvez également prendre contact avec le spa par mail à [spa@mdemegeve.com](mailto:spa@mdemegeve.com). Toutes les réservations doivent être garanties par un numéro de carte de crédit pour les clients ne résidant pas à l'hôtel.  
Please contact the spa via the direct line 33 (0)4 50 18 36 48 or from your room at 605. You may contact us by mail at [spa@mdemegeve.com](mailto:spa@mdemegeve.com). All reservations need to be guaranteed with a number of credit card for non resident guests.

### RENDEZ-VOUS APPOINTMENTS

Merci de respecter la ponctualité des rendez-vous et de vous présenter au spa 15min à l'avance. La durée des soins prend en compte le temps d'installation et de désinstallation. Tout retard sera répercuté sur le temps de soin réservé.  
Please be on time for appointments and be at the spa 15min in advance. The duration of treatments takes into account the time of installation and uninstallation. Late arrival will shorten your treatment time.

### TENUE CLOTHING

Pour votre confort nous vous recommandons de descendre au Spa avec votre peignoir et chaussons et de laisser vos objets de valeurs dans le coffre de votre chambre. Le spa décline toute responsabilité de perte ou de vol d'objets dans l'enceinte du spa. Pour nos clients non résidents nous fournissons un casier, un peignoir et des chaussons lors de votre visite.  
For your comfort we recommend you go down to the Spa with your bathrobe and slippers and leave your valuables in the trunk of your room. The spa declines any liability for the loss or theft of objects in the spa enclosure. For our non-resident guests we provide you a locker, bathrobes and slippers during your visit.

### ACCÈS AU SPA SPA ACCESS

L'espace balnéothérapie de 300m<sup>2</sup> est accessible de 9h30 à 20h. Pour les clients non-résidents, la réservation d'un soin de 50min minimum comprend 2 heures d'accès à nos installations, entre 8h30 et 16h. Dans le cas contraire, les 2h d'accès feront l'objet un supplément de 30€. Nous limitons également l'accès aux enfants de moins de 12ans de 9h à 16h. Le personnel se réserve aussi le droit de réguler l'accès à l'espace en cas de forte affluence.  
The balneotherapy area is open from 9am to 8pm. For non resident guests, booking a treatment of 50min minimum includes 2 hours of access to our facilities between 9:30 am and 4pm. Otherwise, the 2hours access cost 30€. We also limit access to children under 12 years from 9am to 16h. The staff also reserves the right to regulate access to the spa of high attendance.

### POLITIQUE D'ANNULATION CANCELLATION POLICY

Pour toute modification ou annulation de rendez-vous, nous vous prions de bien vouloir nous en informer au moins 24 heures à l'avance. Dans le cas contraire, la prestation vous sera facturée dans son intégralité.  
If you need to change or cancel your appointment, please notify us 24 hours prior to your appointment. Failure to do so will result in a full charge for the treatment.

### BON CADEAUX GIFT CARD

Nous vous proposons des bons cadeaux afin de faire plaisir à vos proches à chaque occasion. Ils peuvent vous être envoyés par courrier ou mail ou à retirer à l'accueil du spa.  
We offer you gift vouchers to please your loved ones. They can be sent by mail or withdrawn at the reception of our spa.

### MASSAGES

Les massages que nous vous proposons sont des massages de beauté et de bien-être non thérapeutiques. Pour des massages thérapeutiques, nous pouvons sur demande, faire appel à un kinésithérapeute.  
The massages we offer are non-therapeutic beauty and wellness massages. For therapeutic massages, we can on request, use a physiotherapist.

### ALPHA-QUARTZ

L'utilisation de notre table de massage au sable chaud Alpha-Quartz fera l'objet d'un supplément de 30€.  
There is an extra reservation fee of 30€ for the use of the Quartz table.

Suivez-nous  
Follow us



@lespadum

CINQ MÔNDES  
SPA PARIS



M

LE SPA DU M

Hôtel le M de Megève  
15, route de Rochebrune  
74120 Megève

**+33 (0)4 50 18 36 48. [spa@mdemegeve.com](mailto:spa@mdemegeve.com)**  
[www.mdemegeve.com](http://www.mdemegeve.com)