

SCHLOSS

SPA

SPA MENU

ZERMATT

ENGLISH

CBD MASSAGES	04 - 09
ADAPTOGENIC BEAUTY	10 - 15
ACTIVITIES & COURSES	16 - 17
SPA ETIQUETTE	18 - 19

DEUTSCH

CBD MASSAGEN	22 - 27
ADAPTOGENIC BEAUTYBEHANDLUNGEN	28 - 33
AKTIVITÄTEN & KURSE	34 - 35
SPA ETIQUETTE	36 - 37

FRANÇAIS

CBD MASSAGES	40 - 45
BEAUTÉ ADAPTOGÈNE	46 - 51
ACTIVITÉS & COURS	52 - 53
L'ÉTIQUETTE DU SPA	54 - 55



Recovery in every sense

Leave the world behind, loosen up the body, free the mind.

Everything in the CBD & Adaptogenic Spa is centred around the safe and natural plant extracts of CBD and vital mushrooms. These realign your body's homeostasis (balance) and elicit deeper moments of calm.

Massages will reactivate and regenerate. Facials, manicures and pedicures will get you glowing.

OPENING HOURS

SCHLOSS Pool

06.00 - 22.00 h

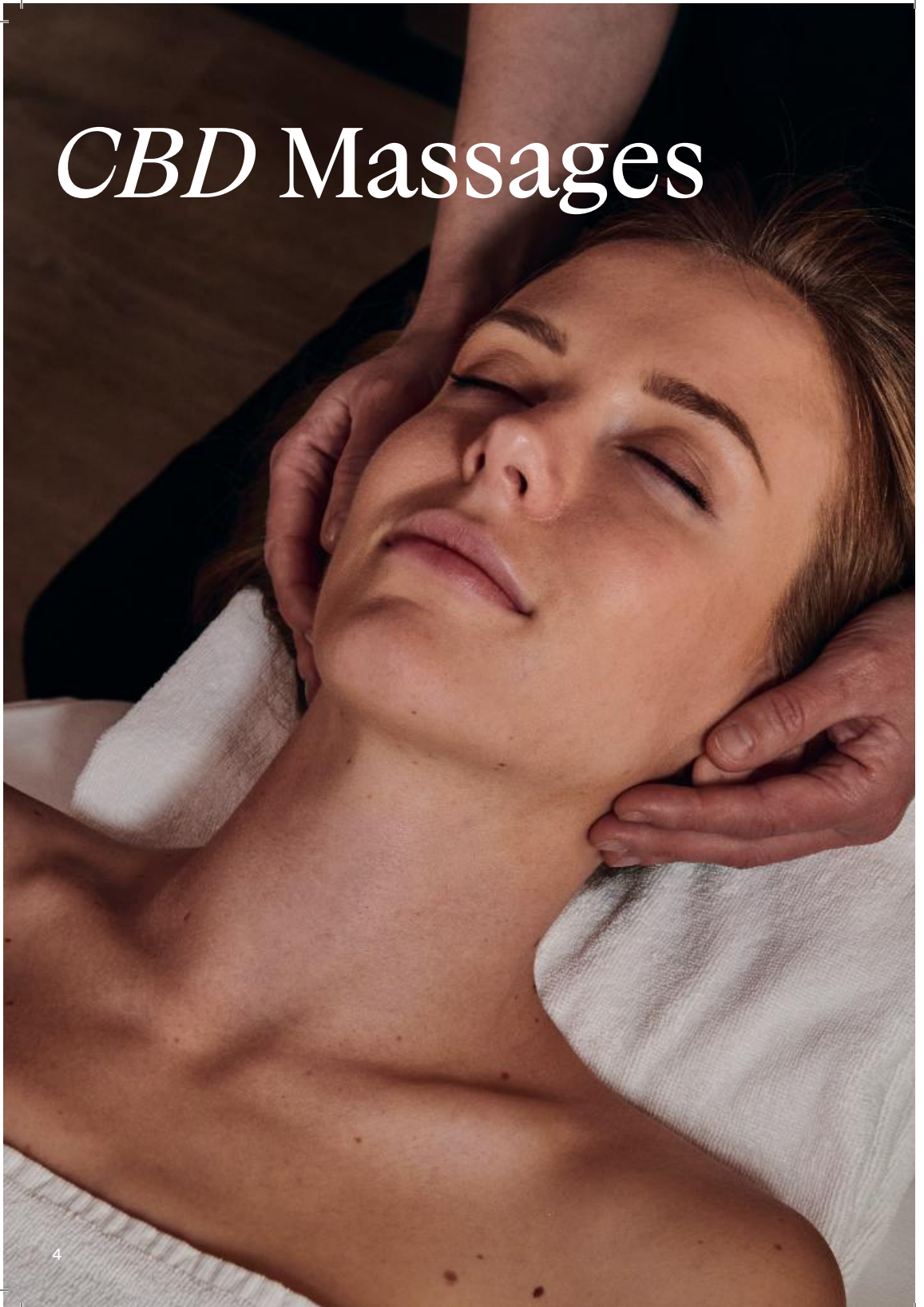
SCHLOSS CBD & Adaptogenic Spa

12.00 - 21.00 h

SCHLOSS Sport

06.00 - 22.00 h

CBD Massages



The fascination of hemp

For thousands of years, the crop plant of hemp has fascinated mankind due to its useful and beneficial health properties. That fascination continues today with pharmaceutical and cosmetic manufacturers discovering a very special ingredient for you: cannabidiol (CBD). Unlike the more well-known THC, CBD is non-intoxicating and completely legal.

Studies have shown that CBD and other cannabinoids possess significant medical and cosmetic potential. This active ingredient is renowned for its relaxing, pain-relieving, anti-inflammatory, and anxiety-reducing effects. Many users have used CBD successfully to help with insomnia, stress, and muscle soreness. They report that CBD oil can enhance the beneficial effects of a massage and promote a particularly deep state of relaxation.

As big believers in CBD, we are the first hotel in Switzerland to develop a well-being concept based on this natural product.

At SCHLOSS, we use CBD oil for massages and incorporate CBD products in our treatments. We also have confidence in the effects of hemp in our herbal sauna and in our teas. Of course, if you prefer, we can provide all our treatments with non-CBD care products.

APRES-SKI / APRES-HIKE SPORTS MASSAGE

Give your body and mind some downtime after an active day in the mountains. This treatment will restore your equilibrium and ease away any symptoms of fatigue and muscle pain. The combination of hot stone massage, back, neck and shoulder massage, followed by a manual hip, leg and foot massage, accelerates the breakdown of toxins in the body and shortens recovery time.

50 min

✿ 150 / * 130

DEEP TISSUE MASSAGE

This massage is designed to target deep body tissue. It relaxes tired, aching muscles and accelerates recovery time. To achieve the desired effect, pressure is exerted on a specific area of the body or a specific group of muscles.

20 min

✿ 95 / * 85

50 min

✿ 150 / * 130

LYMPHATIC DRAINAGE

The complex lymph system carries fluids around the body and plays an important role in our defence mechanisms. A lymphatic drainage massage is rhythmic and gentle; it stimulates lymph flow, helping to cleanse, detoxify and regenerate the body while reducing swelling. The treatment is deeply relaxing.

50 min

✿ 140 / * 120

FOOT REFLEXOLOGY MASSAGE

Your feet deserve some time out. A foot reflexology massage is an effective treatment with a relaxing effect. It stimulates blood circulation, reduces stress and pain, rebalances the body to a healthy equilibrium and improves your general well-being.

20 min

✿ 95 / * 85



NECK, FACE AND HEAD MASSAGE

Tension and stiff muscles in the neck, shoulders, face or scalp can cause pain and fatigue. This massage loosens the muscles, eases pain and ensures that you relax.

50 min

✱ 140 / * 120

PREGNANCY MASSAGE

Recommended from the third month of pregnancy, this drainage massage is specifically designed for expectant mothers. A combination of precious oils, such as almond and coconut, works to improve your skin's hydration and elasticity while boosting overall well-being.

50 min

* 130

KIDS MASSAGE

This relaxing massage is made for our youngest guests aged 3 to 14. Whether they've been running around town, the mountains or your bedroom, gentle and deep strokes will aid immediate physical recovery.

20 min

* 80

HIGHLIGHT

PRICES IN CHF, INCL. VAT

must
try

Signature *Treatment*

Curious about CBD? Then let our therapists pamper you with our signature CBD Spa combination routine. Touch, smell, sight, hearing, taste – stimulate every sense with this artfully composed treatment. It takes a full 80 minutes to complete. Choose a relaxing or stimulating treatment – and experience the head-to-toe effects of CBD.

80 min

250

CLASSIC MASSAGE

Using gentle or moderate pressure to relieve pain, release tension, promote blood and lymph circulation and stimulate tissue metabolism, the classic massage relaxes, revitalises and improves overall well-being. Ideal after a hard week at work or after an active day in the mountains.

20 min	✱ 80	/	* 70
50 min	✱ 140	/	* 120

INNER CALM AROMA OIL MASSAGE

If you are feeling stressed, irritable or overtired, an aromatherapy massage will restore your inner balance and harmony. The gentle massage uses aromatic oils which calm your mind while simultaneously invigorating the rest of your body.

50 min	✱ 150	/	* 130
--------	-------	---	-------

HOT STONE MASSAGE

The use of smooth, heated stones relaxes the muscles, allowing the therapist to apply a lighter touch. If your muscles are particularly tense or stiff, the heated stones offer extra relaxation.

50 min	✱ 150	/	* 130
--------	-------	---	-------

COMPRESS MASSAGE WITH ALPINE HERBS

Powerful Alpine herbs are packed into a heated compress ball that is pressed over your weary muscles and joints. As the warm compress opens the pores, the ball's essential oils (which can include CBD) are absorbed into the body to bring about various benefits including toxin removal and improved muscle tone.

50 min	✱ 150	/	* 130
--------	-------	---	-------

HIGHLIGHT

Adaptogenic Beauty

The power of adaptogens *Herbar*

Adaptogens are an organic superpower.

Rich in antioxidants, they're the new-but-old must-try skincare product. Here's why...

In the words of Catarina Oliveira, co-founder at our partners Herbar: "Adaptogens are a group of non-toxic and non-harmful plants and plant-based extracts that adapt the body to physical, biological and chemical stressors, rebalancing our body's cortisol hormone levels and HPA axis. HPA is a Hypothalamic, Pituitary and Adrenal Gland communication that allows our body to have a better response to stress."

We rely on the proven herbal powerhouses from Herbar for our facial and beauty treatments. Adaptogens are completely safe, have no adverse physical response, and generate an ideal restorative treatment. Through our use of Herbar's time-proven plant powerhouses, bodies expand, transform and uplift. Both inside and out.

MAKE ME GLOW

Despite our best efforts, some days our skin is more dehydrated and our overall radiance is not up to par. Enter Make Me Glow, a preventative service to recover, brighten and revitalise your complexion through deep exfoliation and hydration. Goodbye dullness, hello dewy skin.

50 min	180
80 min	240

DETOX & GO

Designed to purify and rejuvenate the skin by removing impurities, toxins and pollutants. It involves a combination of cleansing, exfoliating and nourishing techniques to promote clearer, healthier-looking skin with none of those annoying acne flare-ups. It'll leave the skin feeling refreshed, revitalised, calm, soothed and deeply cleansed.

25 min	90
--------	----

LIFT & SCULPT

Best described as a 'natural' face lift, our facial combines techniques including acupressure, lymphatic drainage, and a targeted, deep-tissue massage. These methods work in tandem to help lift, tighten and tone the skin. This treatment will help stimulate collagen production and engage the face's muscles, leaving you looking contoured, awake and de-puffed.

50 min	160
80 min	220

HIGHLIGHT

PRICES IN CHF, INCL. VAT

high
light

Body & Face 360 Combo

Consisting of three parts, our signature adaptogen treatment covers you from head to toe. You start with our Make Me Glow facial (detailed to the left), continue with a foot bath and reflexology massage, and finish with Chinese tea and Skin Pearls*.

80 min

250

*An adaptogenic potion that homes in on radiant skin and a radiant you. Packed with adaptogenic and fungi extracts plus vitamin B3, B12 and C.

HIGHLIGHT



EYEBROW CORRECTION

25 min	45
--------	----

EYEBROW COLOURING

25 min	45
--------	----

MANICURE & PEDICURE

Manicure

50 min	90
--------	----

Pedicure

50 min	90
--------	----

DEPILATION

Whole leg

50 min	80
--------	----

Lower leg

25 min	60
--------	----

Armpit

25 min	45
--------	----

Bikini zone

25 min	45
--------	----

Full body (eyebrow, upper lip, bikini,
armpit, full arms, full legs)

80 min	215
--------	-----

Come to breathe, release & reactivate

We're always prepped for outdoor adventures, but have you seen what's happening inside? Spring into life with our fully stocked gym, swimming pool, and free workout and yoga programme.

Inside SCHLOSS Zermatt you'll find: a 180 m² gym with the latest Technogym kit and fully functional area, a calming yoga room with regular free classes, and a 12.5 metre swimming pool for your daily lengths. Get ready to activate every muscle, fibre and cell.



OPENING HOURS

Every day

06.00 - 22.00 h



GYM & YOGA ROOM

FLEX MUSCLES & MOODS

With a nightclub vibe for a good-time workout or warmup, the gym is stocked with the latest Technogym equipment for TRX training, HIIT sessions, Pilates or cardio work. If you're looking to go low-impact then the yoga room is a quieter zone for breathwork and mindful movements.

FREE WORKOUTS & YOGA CLASSES

WHERE FOCUS GOES,
ENERGY FLOWS

Build strength, strike a pose, master gravity.

Led by expert practitioners, our programme of daily workouts and classes sees breathing and movement collide to challenge both mind and body and steer you back into balance.

Good to know before your visit

SPA ACCESS

The SCHLOSS CBD & Adaptogenic Spa is available to our hotel guests free of charge. You must be at least 16 years of age to enter the spa area, while children accompanied by an adult are very welcome to use the family area (the pool and fabric sauna). Non-residents may use the SCHLOSS Spa with a treatment booking, for a supplement of CHF 20.

WHAT TO WEAR

Please only enter the SCHLOSS Spa dressed in the bathrobe and slippers provided. Swimwear must be worn in the family area (the pool and fabric sauna). For hygiene reasons, the sauna is a textile-free zone. Instead of your swimsuit, wrap yourself in a hammam towel, which you will find in the spa area.

CALM

The SCHLOSS Spa is a place of calm. Please be considerate to other guests by speaking quietly and behaving respectfully. Mobile phones are not allowed in the spa area so please leave yours in your room or your locker. Normal conversation is of course acceptable in the family area.

RECOMMENDATIONS & ADVICE

We have guidelines for the use of our therapies. However we ask you to pay attention to your state of health and, if necessary, ask your doctor to make sure which stimulation and heat therapies, massages or treatments are suitable for you. Pregnancy, varicose veins, high blood pressure, the use of certain medicines, infections such as colds and flu, fever or even sensitive skin and allergies are all factors that may restrict the use of saunas, steam baths or stimulating therapies.



BOOKING AN APPOINTMENT

Book online at www.spazermatt.ch, or by telephone on +41 27 966 44 00, by email to spa@schlosszermatt.swiss, or in person at reception.

ARRIVAL

To ensure you have enough time to familiarise yourself with the spa ambience we recommend that you arrive at the SCHLOSS Spa 45-60 minutes before your appointment and enjoy a gentle sauna or steam bath. The sauna area opens at 12 noon. Please be at the spa reception at least 10 minutes before your appointment time.

PRIVACY & CLOTHING

Most of the full-body treatments in the SCHLOSS Spa can be enjoyed unclothed. Before the treatment, remove your clothes and wait in your bathrobe. Any parts of the body not included in the treatment are covered by towels. You will also be supplied with a pair of disposable briefs.

CANCELLATIONS & LATE ARRIVALS

Changes or booking cancellations must be made at least 24 hours in advance. Appointments not cancelled in time will be charged in full. If you are late for your appointment, your treatment time will be reduced accordingly.



Erholung für die Sinne

Lasse den Alltag hinter dir und fühle in deinen Körper rein. Lass los. Im CBD & Adaptogenic Spa dreht sich alles um die natürlichen Pflanzenextrakte von CBD und Vitalpilzen. Sie bringen dich in dein inneres Gleichgewicht (zurück) und sorgen für tiefenentspannte Momente. Massagen für die Regeneration. Gesichtsbehandlungen, Maniküre und Pediküre für ein strahlendes Aussehen.

ÖFFNUNGSZEITEN

SCHLOSS Pool

06.00 - 22.00 h

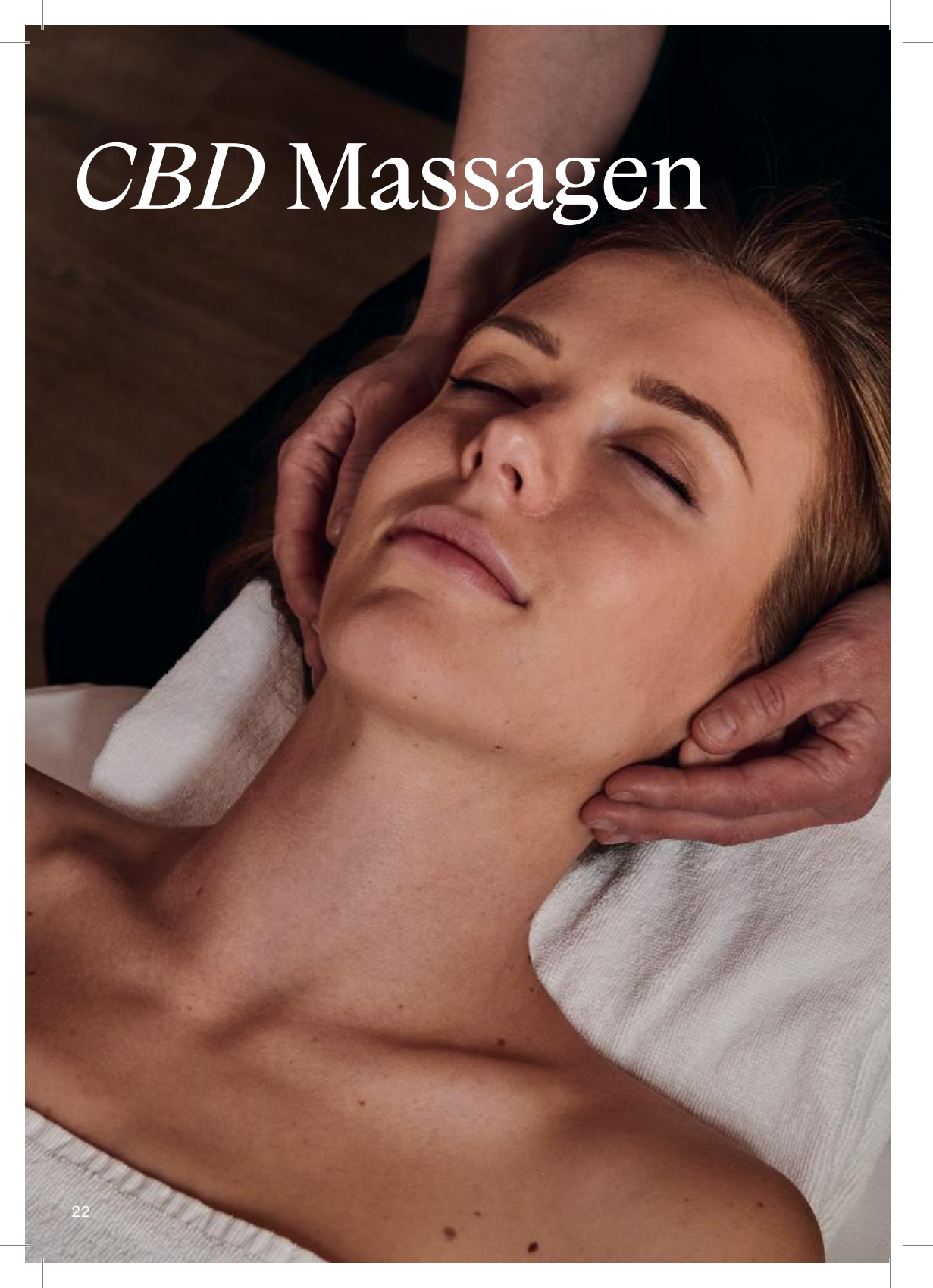
SCHLOSS CBD & Adaptogenic Spa

12.00 - 21.00 h

SCHLOSS Sport

06.00 - 22.00 h

CBD Massagen

A close-up photograph of a woman lying down, receiving a massage. Her eyes are closed, and she has a relaxed expression. Two hands are visible, gently holding her head and neck. She is wearing a white towel or cloth around her neck and shoulders. The background is dark and out of focus.

Faszination Hanf

Seit Jahrtausenden fasziniert Hanf die Menschen als Kultur-, Nutz- und Heilpflanze. Bis heute – denn Pharma- und Kosmetikhersteller haben jetzt einen ganz besonderen Wirkstoff für sich entdeckt: Cannabidiol (CBD), eine Substanz, die im Unterschied zum bekannteren THC nicht berauscht und völlig legal ist.

Studien weisen darauf hin, dass CBD und andere Cannabinoide grosses medizinisches und kosmetisches Potenzial haben. Dem Wirkstoff wird eine entspannende, schmerzlindernde, entzündungshemmende und angstlösende Wirkung nachgesagt. Viele AnwenderInnen setzen CBD erfolgreich bei Schlafstörungen, Stress und Muskelkater ein. Sie berichten, dass CBD-Öl die wohltuende Wirkung der Massage verstärkt und eine besonders tiefe Entspannung bewirkt.

Weil wir selbst von CBD überzeugt sind, haben wir als erstes Hotel in der Schweiz ein Wohlfühlkonzept rund um das Naturprodukt entwickelt.

Im SCHLOSS Spa nutzen wir CBD-Öl bei Massagen und verwenden CBD-Pflegeprodukte für Anwendungen. Auch in unserer Kräutersauna und bei unseren Tees vertrauen wir auf die Wirkung von Hanf. Natürlich führen wir alle Anwendungen auf Wunsch auch mit CBD-freien Pflegeprodukten durch.

APRES-SKI / APRES-HIKE SPORTS MASSAGE

Gönne Körper und Geist nach einem aktiven Tag in den Bergen etwas Gutes. Diese Behandlung bringt dich wieder ins Gleichgewicht und behandelt Ermüdungserscheinungen sowie Muskelkater.

Die Kombination aus Hot-Stone-Massage, Rücken-, Nacken- und Schultermassage mit anschliessender manueller Hüft-, Bein- und Fussmassage beschleunigt den Abbau von Körpergiften und verkürzt die Erholungszeit.

50 min

✿ 150 / * 130

TIEFENMASSAGE

Diese Massage wird gezielt für die Behandlung des tiefen Körpergewebes eingesetzt. Sie entspannt müde, schmerzende Muskeln und beschleunigt die Erholungszeit. Um die gewünschte Wirkung zu erzielen, wird Druck auf einen spezifischen Körperbereich oder bestimmte Muskelgruppen ausgeübt.

20 min

✿ 95 / * 85

50 min

✿ 150 / * 130

LYMPHDRAINAGE

Das Lymphsystem ist ein komplexes Transportsystem für Körperflüssigkeiten und spielt bei Abwehrmechanismen eine wichtige Rolle. Die Lymphdrainage ist eine rhythmische und sanfte Massage, sie regt den Lymphfluss an und trägt so zur Reinigung, Entgiftung und Regeneration des Körpers bei und verringert Schwellungen. Die Behandlung ist tief entspannend.

50 min

✿ 140 / * 120

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Deine Füsse verdienen eine Auszeit: Die Fussreflexzonenmassage ist eine wirksame Behandlung mit entspannender Wirkung. Sie fördert die Durchblutung, reduziert Stress und Schmerzen, stellt das gesunde Gleichgewicht des Körpers wieder her und verbessert damit das allgemeine Wohlbefinden.

20 min

✿ 95 / * 85



NACKEN-, GESICHTS- UND KOPFMASSAGE

Verspannungen und steife Muskeln im Nacken, in den Schultern, im Gesicht oder in der Kopfhaut können Schmerzen oder Müdigkeit verursachen. Diese Massage entspannt Muskeln, lindert Schmerzen und sorgt für Entspannung.

50 min

✱ 140 / * 120

SCHWANGERSCHAFTSMASSAGE

Empfohlen ab dem dritten Schwangerschaftsmonat, ist diese Drainagemassage speziell für werdende Mütter konzipiert. Eine Kombination aus wertvollen Ölen, wie Mandel- und Kokosöl, verbessert die Hydratation und Elastizität der Haut und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

50 min

* 130

KINDERMASSAGE

Diese beruhigende Massage richtet sich an unsere jüngsten Gäste im Alter von 3 bis 14 Jahren. Ob sie durch die Stadt, die Berge oder durch das Zimmer getobt sind, sanfte und tiefgehende Grifftechniken fördern die schnelle körperliche Erholung.

20 min

* 80

HIGHLIGHT

PREISE IN CHF INKL. MWST.

must
try



Signature *Treatment*

Neugierig auf CBD? Dann lass dich von unseren TherapeutInnen mit unserem Signature CBD Spa-Ritual verwöhnen. Fühlen, riechen, sehen, hören und schmecken: die kunstvoll komponierte Behandlung stimuliert alle Sinne – 80 Minuten lang. Wähle ein entspannendes oder aktivierendes Treatment – und spüre die Wirkung von CBD vom Kopf bis in die Zehenspitzen.

80 min

250

KLASSISCHE MASSAGE

Mit sanftem oder mässigem Druck Schmerzen lindern, Verspannungen lösen, Blut- und Lymphzirkulation fördern und den Gewebestoffwechsel anregen: Die klassische Massage entspannt, revitalisiert und verbessert das allgemeine Wohlbefinden. Ideal nach einer anstrengenden Arbeitswoche oder nach einem aktiven Tag in den Bergen.

20 min

✱ 80 / * 70

50 min

✱ 140 / * 120

INNER CALM AROMAÖLMASSAGE

Ätherische Öle verfügen über regenerierende Eigenschaften, sie entspannen Körper und Geist. In Stresssituationen, bei Gereiztheit oder Müdigkeit bringt die Aromatherapie-Massage innere Balance und Harmonie zurück. Die sanfte Massage mit Aromaölen beruhigt den Geist und wirkt dennoch belebend.

50 min

✱ 150 / * 130

HOT STONE MASSAGE

Glatte, erhitzte Steine werden für die Hot-Stone-Massage verwendet. Wärme entspannt die Muskulatur, deshalb wird während der Massage mit leichterem Druck gearbeitet. Wenn Muskeln extrem angespannt oder steif sind, sorgen die warmen Steine für zusätzliche Entspannung.

50 min

✱ 150 / * 130

ALPENKRÄUTER-STEMPELMASSAGE

Die Kraft wertvoller Alpenkräuter im CBD-Stempel: Während die warme Komresse die Poren öffnet, werden die ätherischen Öle des Stempels (kann CBD enthalten) freigegeben und gelangen über die Haut in den Körper. Dadurch werden Giftstoffe ausgeleitet und die Muskelspannung verbessert.

50 min

✱ 150 / * 130

HIGHLIGHT

Adaptogenic Beauty behandlungen

Die Kraft der Adaptogene *Herbar*

Adaptogene Pflanzen haben natürliche Superkräfte.

Reich an Antioxidantien, sind sie altbekannte, wieder neu entdeckte Alleskönner zur Hautpflege. Adaptogene sind ungiftige und unschädliche Pflanzen und natürliche Extrakte, die dem Körper helfen mit physikalischen, biologischen und chemischen Stressfaktoren umzugehen und den Cortisolspiegel und die HPA-Achse unseres Körpers wieder ins Gleichgewicht bringen. In den Worten von Catarina Oliveira, Co-Founder von Herbar: "HPA ist eine Kommunikation zwischen Hypothalamus, Hypophyse und Nebennieren, die es unserem Körper ermöglicht, besser auf Stress zu reagieren".

Wir setzen bei unseren Gesichts- und Beautybehandlungen auf die bewährten pflanzlichen Kraftpakete von Herbar. Auf ihre Kräfte, um den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Zur inneren und äusseren Stärkung. Adaptogene sind sicher in der Anwendung, haben keine negativen körperlichen Auswirkungen und helfen bei der Regeneration.

MAKE ME GLOW

Trotz unserer besten Bemühungen ist unsere Haut an manchen Tagen dehydrierter und unsere Ausstrahlung nicht wie gewünscht. Hier kommt "Make me Glow" ins Spiel, ein vorbeugender Service, um deinen Teint durch tiefe Exfoliation und Hydratation zu regenerieren, aufzuhellen und zu revitalisieren. Tschüss, fahler Teint – hallo, strahlende Haut.

50 min	180
80 min	240

DETOX & GO

Entwickelt, um die Haut zu reinigen und zu verjüngen, indem Unreinheiten, Giftstoffe und Schadstoffe entfernt werden. Es beinhaltet eine Kombination aus Reinigung, Exfoliation und nährenden Techniken, um eine klarere, gesünder aussehende Haut zu fördern. Sag den lästigen Akneausbrüchen Lebewohl. Deine Haut wird erfrischt, revitalisiert, beruhigt und tief gereinigt sein.

25 min	90
--------	----

LIFT & SCULPT

Am besten beschrieben als ein „natürliches“ Facelift, kombiniert unsere Gesichtsbehandlung eine Vielzahl von Techniken wie Akupressur, Lymphdrainage und eine gezielte Tiefengewebsmassage, die alle zusammenwirken, um die Haut zu liften, zu straffen und zu tonen. Diese Behandlung hilft, das Kollagen der Haut zu stimulieren und die Gesichtsmuskeln zu trainieren, sodass du konturierter, wacher und weniger geschwollen aussiehst.

50 min	160
80 min	220



high
light

360 Körper & Gesichtskombo

Dieses dreiteilige Treatment verwöhnt den ganzen Körper von Kopf bis Fuss. Los geht's mit der Make-Me-Glow-Gesichtsbehandlung (siehe links), danach ein Fussbad und eine entspannende Fussreflexzonenmassage, der finale Touch: chinesischer Tee und Skin Pearls*.

80 min

250

*Ein wirkungsvolles Elixier, das für strahlende Haut und gesteigertes Wohlbefinden sorgt. Angereichert mit wertvollen adaptogenen und Pilzextrakten sowie den Vitaminen B3, B12 und C.



AUGENBRAUENKORREKTUR

25 min 45

AUGENBRAUENFÄRBEN

25 min 45

MANIKÜRE & PEDIKÜRE

Maniküre 50 min 90

Pediküre 50 min 90

HAARENTFERNUNG

Ganzes Bein 50 min 80

Unterschenkel 25 min 60

Achsel 25 min 45

Bikinizone 25 min 45

Ganzkörper (Augenbrauen, Oberlippe, 80 min 215

Bikinizone, Achseln, ganze Arme, ganze Beine)

Einatmen. Ausatmen. Loslassen.

Wir sind immer ready für Abenteuer draussen, aber hast du schon gesehen, was bei uns drinnen abgeht? Schwing dich ins Fitness, hüpf in den Pool und nimm an unseren kostenlosen Workout- und Yoga-Sessions teil.

Im SCHLOSS Zermatt warten auf dich: einen 180 m² grossen Fitnessraum mit den neuesten Technogym-Geräten und funktionalen Trainingsbereich, einen Yogaraum mit regelmässigen kostenlosen Kursen und ein 12,5-Meter-Schwimmbassin für deine täglichen Bahnen. Get ready to move. Jeden Muskel, jede Faser, jede Zelle.



ÖFFNUNGSZEITEN

Jeden Tag

06.00 - 22.00 h



FITNESS & YOGA

FÜR KÖRPER UND SEELE

In unserem Fitnessraum findest du moderne Technogym-Geräte. Für dein TRX-Training, HIIT Sessions, Pilates und Kardio-Workout. Du magst es etwas ruhiger und stehst auf low-impact? Im Yoga-Raum kannst du dich voll und ganz auf deine Atemübungen und achtsamen Bewegungen konzentrieren. Unsere Trainer stehen bereit für deine Unterstützung und 1-zu-1 Sessions.

KOSTENLOSE FITNESS & YOGA KURSE

WOHIN DER FOKUS GEHT,
FLIESST DIE ENERGIE

Stärke aufbauen, Balance finden, die Schwerkraft meistern.

Die täglichen Workouts und Kurse fordern sowohl Geist als auch Körper. Unsere erfahrenen Trainerinnen bringen Atmung und Bewegung zusammen. Und dich zurück ins Gleichgewicht.

Wissenswertes für deinen Aufenthalt

SPA ZUTRITT

Der SCHLOSS Spa steht unseren Hotelgästen kostenfrei zur Verfügung. Im Spa-Bereich sind Jugendliche ab 16 Jahren und im Familien-Bereich (Pool & Textilsauna) Kinder in Begleitung eines Erwachsenen herzlich willkommen. Externen Gästen steht der SCHLOSS Spa gegen Aufpreis von CHF 20 bei einer Spa-Behandlung zur Verfügung.

BEKLEIDUNG

Bitte betrete den SCHLOSS Spa nur im Bademantel und in Badeschlappen. Im Familien-Bereich (Pool & Textilsauna) trage bitte Badekleidung. Der Sauna-Bereich ist aus hygienischen Gründen eine textilfreie Zone. Anstelle von Badebekleidung kannst du ein Hamam-Tuch benutzen, dieses findest du im Spa-Bereich.

RUHE

Der SCHLOSS Spa ist ein Ort der Ruhe. Bitte unterhalte dich daher aus Rücksicht auf andere Gäste leise und zurückhaltend. Handys im Spa-Bereich sind nicht gestattet, wir bitten dich, diese im Zimmer zu lassen oder im Schliessfach zu verstauen. Im Familien-Bereich sind Unterhaltungen selbstverständlich in Ordnung.

RICHTLINIEN & EMPFEHLUNGEN

Wir haben Richtlinien zur Anwendung von Therapien. Wir bitten dich dennoch, auf deinen Gesundheitszustand zu achten und allenfalls deinen Arzt zu fragen, welche Stimulations- und Wärmetherapien, Massagen oder Behandlungen für dich geeignet sind. Schwangerschaft, Krampfadern, hoher Blutdruck, die Einnahme



von Medikamenten, grippale Infekte, Erkältungen, Fieber oder empfindliche Haut / Allergien sind Gründe, die eine Nutzung von Saunas, Dampfbädern oder stimulierenden Therapien einschränken können.

TERMINBUCHUNGEN

Buche Termine online auf www.spazermatt.ch, telefonisch +41 27 966 44 00, per E-Mail spa@schlosszermatt.swiss oder persönlich an der Rezeption.

EINTREFFEN

Damit du genügend Zeit hast, dich an die Umgebung des Spas zu gewöhnen, empfehlen wir, 45 bis 60 Minuten vor dem Termin im SCHLOSS Spa einzutreffen und eine milde Sauna oder ein Dampfbad zu geniessen. Der Saunabereich öffnet um 12.00 Uhr. Bitte finde dich spätestens 10 Minuten vor dem Behandlungstermin an der Spa-Rezeption ein.

PRIVATSPHÄRE UND BEKLEIDUNG

Die meisten Ganzkörperbehandlungen geniesst du im SCHLOSS Spa unbekleidet. Vor der Behandlung legst du die Bekleidung ab und wartest im Bademantel. Alle Körperteile, die nicht in die Behandlung mit einbezogen werden, sind mit Tüchern bedeckt, zudem erhältst du einen Einwegslip.

ABSAGEN & VERSPÄTUNGEN

Änderungen oder Absagen sind bis spätestens 24 Stunden vor dem Termin möglich. Nicht rechtzeitig abgesagte Termine werden zu 100% in Rechnung gestellt. Solltest du dich verspäten, wird die Behandlungszeit entsprechend verkürzt.



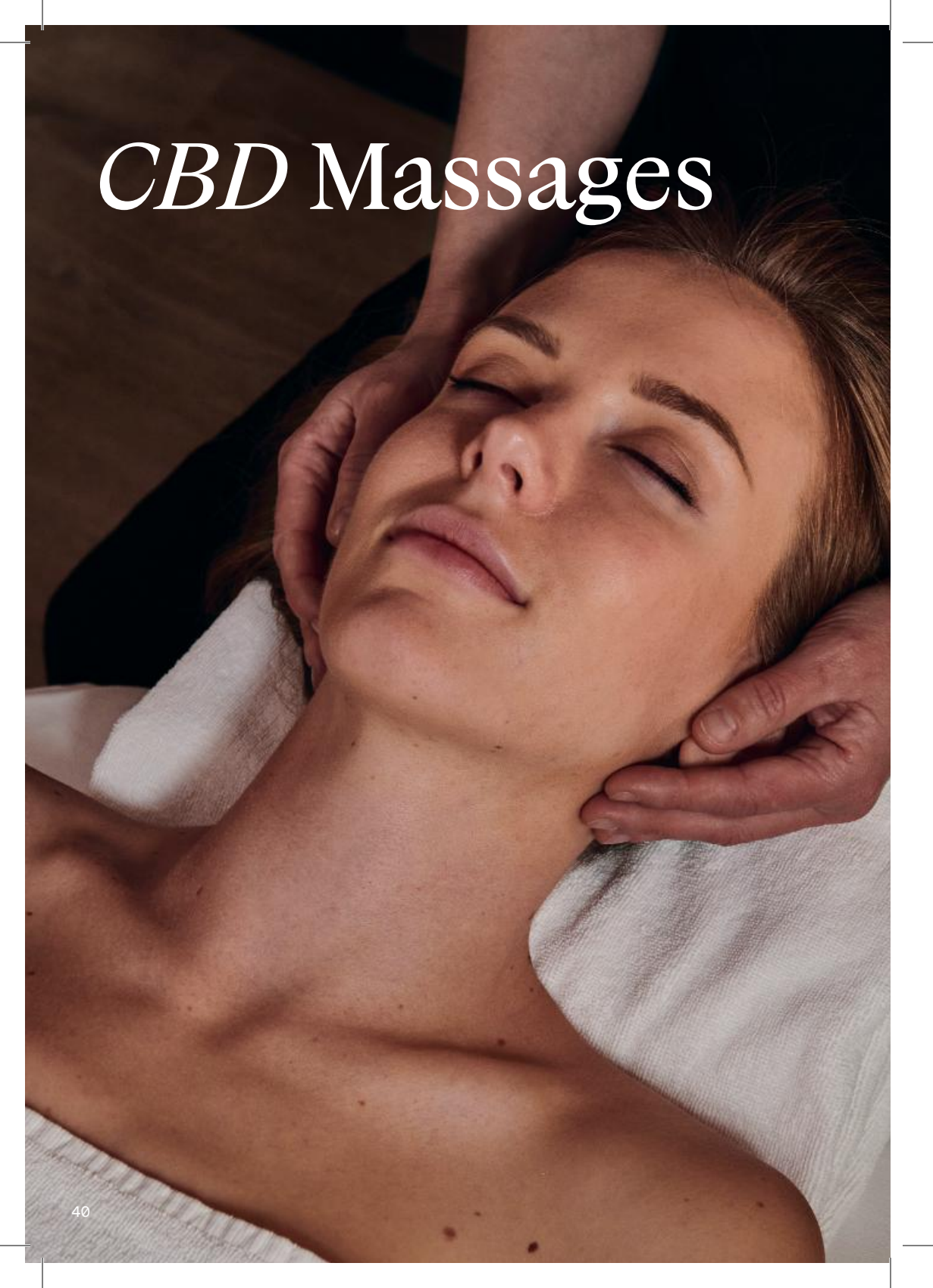
La régénération dans tous les sens

Lâche prise, détend ton corps,
libère ton esprit. Dans le Spa CBD
& Adaptogenic, tout est axé sur
les extraits sains et naturels de
CBD et de champignons médicinaux.
Ils rétablissent l'homéostasie
(l'équilibre) de ton corps et
favorisent des moments de calme plus
profonds. Les massages réactivent et
régénèrent. Les soins du visage, les
manucures et les pédicures te feront
resplendir.

HORAIRES D'OUVERTURE

SCHLOSS Pool	06.00 - 22.00 h
SCHLOSS CBD & Adaptogenic Spa	12.00 - 21.00 h
SCHLOSS Sport	06.00 - 22.00 h

CBD Massages

A close-up photograph of a woman lying down, receiving a massage. Her eyes are closed, and she has a relaxed expression. Two hands are visible, gently massaging her neck and the sides of her head. She is wearing a white towel or cloth around her shoulders. The background is dark and out of focus.

La fascination du chanvre

Depuis des millénaires, l'homme est fasciné par le chanvre, par sa culture mais également pour ses vertus médicinales. Aujourd'hui encore, les fabricants de produits pharmaceutiques et cosmétiques exploitent une substance active très particulière : le cannabidiol (CBD), un produit qui, contrairement au THC plus connu, n'est pas euphorisant et est totalement légal.

Des études ont démontré que le CBD et d'autres cannabinoïdes possèdent un grand potentiel médicinal et cosmétique. La substance active aurait en effet des vertus relaxantes, analgésiques, anti-inflammatoires et anti-anxiété. Le CBD est très souvent utilisé avec succès pour lutter contre les troubles du sommeil, le stress et les douleurs musculaires. Dans ces cas, l'huile de CBD renforce les effets bénéfiques du massage et favorise une forme particulièrement profonde de relaxation.

Totalement convaincus par les vertus du CBD, nous sommes le premier hôtel de Suisse à avoir développé un concept de bien-être autour de ce produit naturel.

Au sein du SCHLOSS Spa, nous utilisons l'huile de CBD pour les massages et des produits de soin à base de CBD pour divers traitements. Nous faisons également appel aux vertus du chanvre dans notre sauna aux herbes et pour nos thés. Tous nos soins sont également proposés avec des produits sans CBD sur demande.

MASSAGE SPORTIF APRÈS-SKI / APRÈS-RANDONNÉE

Après une journée active en montagne, il offre un moment de bien-être au corps et à l'esprit. Ce soin rétablit l'équilibre et vise à traiter les signes de fatigue et les douleurs musculaires après le sport. La combinaison d'un massage aux pierres chaudes du dos, de la nuque et des épaules, suivi d'un massage manuel des hanches, jambes et pieds permet d'accélérer l'élimination des toxines de l'organisme et de se récupérer plus rapidement.

50 min

✱ 150 / * 130

MASSAGE EN PROFONDEUR

Ce massage est une méthode de soin des tissus profonds. Il vise à détendre les muscles fatigués et douloureux et à accélérer la phase de récupération. L'effet souhaité est obtenu par pression sur une zone spécifique du corps ou sur certains groupes de muscles.

20 min

✱ 95 / * 85

50 min

✱ 150 / * 130

DRAINAGE LYMPHATIQUE

Le système lymphatique est un système complexe de transport des fluides corporels, il joue un rôle important dans les mécanismes de défense. Le drainage lymphatique est un massage à la fois rythmé et doux, il stimule le flux lymphatique, ce qui contribue à nettoyer, détoxifier, régénérer l'organisme et atténuer les gonflements. Ce soin est profondément relaxant.

50 min

✱ 140 / * 120

MASSAGE RÉFLEXOLOGIQUE DES PIEDS

Tes pieds méritent un peu de repos: le massage réflexologique des pieds est un soin efficace avec un effet relaxant. Il améliore la circulation sanguine, réduit le stress et les douleurs et rétablit l'équilibre corporel en contribuant ainsi au bien-être général.

20 min

✱ 95 / * 85



MASSAGE NUQUE, VISAGE ET TÊTE

Des tensions et une rigidité musculaire au niveau de la nuque, des épaules, du visage ou du cuir chevelu peuvent entraîner des douleurs ou une sensation de fatigue. Ce massage décontracte les muscles, apaise les douleurs et a un effet relaxant.

50 min

✱ 140 / * 120

MASSAGE PREMAMAN

Recommandé à partir du troisième mois de grossesse, ce massage drainant est spécialement conçu pour les futures mamans. Une combinaison d'huiles précieuses, telles que l'amande et la noix de coco, améliore l'hydratation et l'élasticité de la peau tout en stimulant le bien-être général.

50 min

* 130

MASSAGE POUR ENFANTS

Ce massage relaxant est destiné à nos plus jeunes clients âgés de 3 à 14 ans. Qu'ils aient été en train de se défouler en ville, à la montagne ou dans leur chambre, des mouvements doux et profonds les aideront à se remettre sur pied rapidement.

20 min

* 80

HIGHLIGHT

LES PRIX EN CHF INCLUENT LA TVA.

must
try

Signature *Treatment*

Le CBD aiguise ta curiosité? Alors laisse nos thérapeutes te gâter avec notre traitement spa au CBD « Signature ». À la fois tactile, olfactif, visuel, auditif et gustatif: ce traitement judicieusement concocté stimule tous les sens pendant 80 minutes. Choisis un traitement relaxant ou tonifiant et découvre les effets du CBD de la tête aux pieds.

80 min

250

MASSAGE CLASSIQUE

Des pressions plus ou moins fortes permettent de soulager les douleurs, de libérer les tensions, de favoriser la circulation sanguine et lymphatique, elles stimulent également le métabolisme tissulaire. Le but du massage classique est de détendre, de revitaliser et d'améliorer le bien-être général. Idéal après une semaine de travail intense ou après une journée active.

20 min

✱ 80 / * 70

50 min

✱ 140 / * 120

MASSAGE AUX HUILES AROMATIQUES POUR LE CALME INTÉRIEUR

Les huiles essentielles ont des effets régénérants, elles détendent le corps et l'esprit. En situation de stress, en cas d'irritabilité ou de fatigue, les massages avec aromathérapie rétablissent l'équilibre intérieur et l'harmonie. Ce massage doux aux huiles essentielles apaise l'esprit tout en ayant un effet revigorant.

50 min

✱ 150 / * 130

MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

Des pierres plates chauffées sont utilisées pour le massage aux pierres chaudes. La chaleur détend les muscles, le massage s'effectue donc par légères pressions. Si les muscles sont extrêmement tendus ou raides, les pierres chaudes procurent une détente supplémentaire.

50 min

✱ 150 / * 130

MASSAGE AUX POCHONS D'HERBES DES ALPES

Le pouvoir des herbes des Alpes dans un pochon aux herbes alpines (peut contenir du CBD): la compresse chaude (pochon) est appliquée par pression sur les muscles et les articulations, par la chaleur les huiles essentielles se diffusent dans le corps à travers la peau. Les toxines sont ainsi éliminées et la tonicité musculaire est renforcée.

50 min

✱ 150 / * 130

HIGHLIGHT

Beauté *Adaptogène*

Le pouvoir des adaptogènes *Herbar*

Les adaptogènes sont un super-pouvoir naturel.

Riches en antioxydants, ils sont le nouveau produit de soin incontournable. Et voilà pourquoi...

Les adaptogènes sont un groupe de plantes et d'extraits végétaux non toxiques et non nocifs qui adaptent l'organisme aux facteurs de stress physiques, biologiques et chimiques, en rééquilibrant les niveaux d'hormones cortisol et l'axe HPA. Pour reprendre les mots de Catarina Oliveira, cofondatrice de nos partenaires Herbar : "L'axe HPA est la liaison entre l'hypothalamus, l'hypophyse et la glande surrénale qui permet à notre corps de mieux répondre au stress."

Pour nos soins du visage et de la beauté, nous nous appuyons sur les plantes puissantes et testées de Herbar. Les adaptogènes sont absolument sans danger, ne provoquent aucune réaction physique indésirable et constituent un traitement réparateur idéal, à l'intérieur comme à l'extérieur.

MAKE ME GLOW

Malgré tous nos efforts, certains jours, la déshydratation de notre peau est plus prononcée et notre éclat général n'est pas à la hauteur. C'est là qu'intervient Make me Glow, un service préventif visant à restaurer, éclaircir et revitaliser ton teint grâce à une exfoliation et une hydratation en profondeur. Adieu la peau terne, bonjour la peau fraîche comme la rosée.

50 min	180
80 min	240

DETOX & GO

Conçu pour purifier et rajeunir la peau en éliminant les impuretés, les toxines et les polluants, ce traitement associe des techniques de nettoyage, d'exfoliation et de nourrissage pour obtenir une peau plus claire et d'apparence plus saine. Adieu les pénibles poussées d'acné. La peau est rafraîchie, revitalisée, calme, apaisée et nettoyée en profondeur.

25 min	90
--------	----

LIFT & SCULPT

Décrit comme un lifting « naturel », notre soin du visage combine une multitude de techniques telles que l'acupression, le drainage lymphatique et un massage ciblé des tissus les plus profonds, qui agissent en tandem pour aider à soulever, à raffermir et à tonifier la peau. Ce traitement aidera à stimuler le collagène de la peau et à travailler les muscles du visage, ce qui te permettra d'avoir une mine affinée, fraîche et dégonflée.

50 min	160
80 min	220



high
light

Combo 360 corps & visage

Ce traitement exclusif aux adaptogènes, composé de trois étapes, offre une expérience complète de la tête aux pieds. Il débute par le soin du visage "Make Me Glow" (voir à gauche), suivi d'un pédiluve et d'un massage réflexologique, pour se finir par une dégustation de thé chinois et de Skin Pearls*.

80 min

250

*Une potion puissante qui favorise une peau éclatante et un bien-être accru. Enrichie en extraits adaptogènes et de champignons, ainsi qu'en vitamines B3, B12 et C.

HIGHLIGHT



CORRECTION DES SOURCILS

25 min 45

COLORATION DES SOURCILS

25 min 45

MANUCURE & PÉDICURE

Manucure 50 min 90

Pédicure 50 min 90

ÉPILATION

Jambe entière 50 min 80

Demi-jambe 25 min 60

Aisselles 25 min 45

Bikini 25 min 45

Corps entier (sourcils, lèvre supérieure, bikini, aisselles, bras, jambes entières) 80 min 215

Viens respirer, lâcher prise et te ressourcer

Nous sommes toujours prêts pour les aventures en plein air, mais as-tu déjà jeté un oeil à ce qui se passe à l'intérieur ? Profite de notre salle de sport entièrement équipée, de notre piscine et de nos programmes de gym et de yoga gratuits.

À l'intérieur de SCHLOSS Zermatt se trouvent : une salle de sport de 180 m² avec le dernier équipement Technogym et un espace entièrement fonctionnel, une salle de yoga apaisante avec des cours gratuits et réguliers, et une piscine de 12,5 mètres pour tes longueurs quotidiennes. Prépare-toi à activer chaque muscle, chaque fibre et chaque cellule.



HEURES
D'OUVERTURE

Tous les jours

06.00 - 22.00 h



SALLE DE GYM ET DE YOGA

STIMULE LES MUSCLES ET
LA BONNE HUMEUR

Dans une ambiance de night-club propice à l'entraînement ou à l'échauffement, la salle de sport est équipée des derniers appareils Technogym pour l'entraînement TRX, les séances de HIIT, Pilates ou le travail cardio. Si tu souhaites un entraînement à faible impact, la salle de yoga est une zone plus calme où tu peux travailler la respiration et les mouvements en pleine conscience. Des professionnels sont à ta disposition pour animer des sessions individuelles ou t'aider dans tes postures.

ENTRAÎNEMENTS ET COURS DE YOGA GRATUITS

LÀ OÙ VA L'ATTENTION,
VA L'ÉNERGIE

Développe ta force, trouve l'équilibre, maîtrise la gravité.

Dirigé par des praticiens experts, notre programme de séances d'entraînement et de cours quotidiens fait entrer en symbiose la respiration et le mouvement pour stimuler le corps et l'esprit et te ramener à l'équilibre.

Bon à savoir pour ton séjour

ACCÈS AU SPA

Le SCHLOSS Spa est mis gratuitement à disposition de nos clients de l'hôtel. Les jeunes à partir de 16 ans sont admis dans l'espace du Spa et les enfants accompagnés d'un adulte sont également les bienvenus dans l'espace famille (piscine & sauna textile). Les clients externes peuvent accéder au SCHLOSS Spa en payant un supplément de CHF 20 lors d'un soin au spa.

TENUE VESTIMENTAIRE

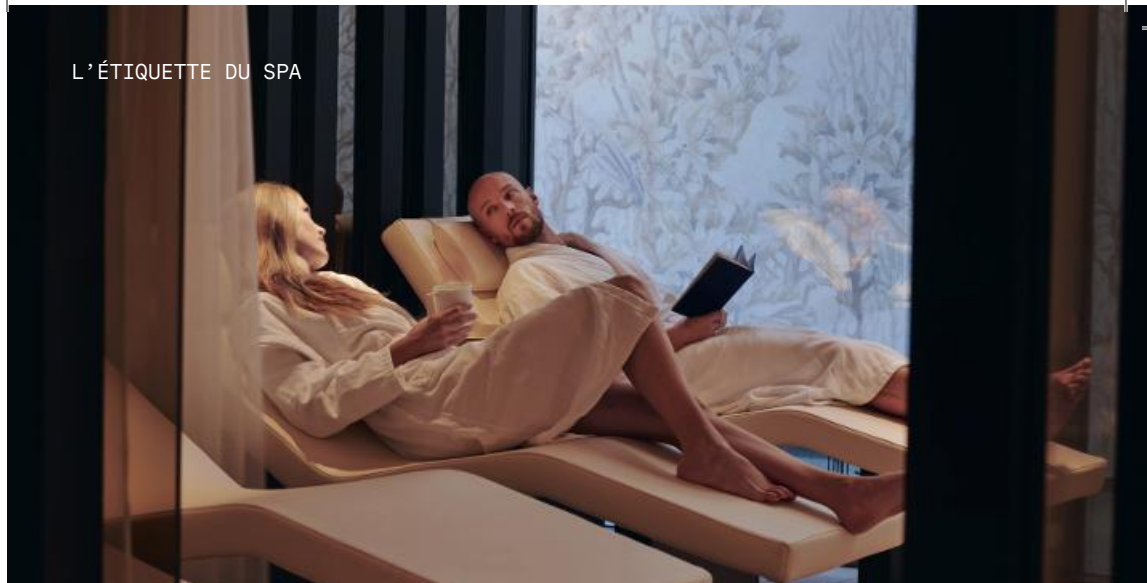
Merci d'entrer dans le SCHLOSS Spa uniquement en peignoir et chaussons. Dans l'espace famille (piscine & sauna textile) ne porter qu'un maillot de bain. L'espace sauna est une zone sans textile pour des raisons d'hygiène et de santé. Tu peux utiliser une serviette de hammam au lieu du maillot de bain, tu en trouveras dans l'espace du Spa.

REPOS

Le SCHLOSS Spa est un lieu de repos. Veille donc à ne pas parler fort par égard pour les autres clients. Les téléphones ne sont pas autorisés dans l'espace du Spa, nous te prions de les laisser dans la chambre ou de les déposer dans les casiers. Les conversations sont bien entendu autorisées dans l'espace famille.

RECOMMANDATIONS ET CONSEILS

Nous devons respecter des directives lors des thérapies. Nous te recommandons néanmoins de surveiller ton état de santé et de consulter ton médecin afin de savoir lesquelles des thérapies par stimulation ou la thermothérapie, le massage ou le soin sont le mieux adaptés pour toi. La grossesse, les varices, l'hypertension, la prise de certains médicaments, les infections telles qu'un refroidissement ou une grippe, la fièvre ou même une peau sensible peuvent limiter l'utilisation des saunas, des bains de vapeur ou des thérapies stimulantes.



PRISES DE RENDEZ-VOUS

Réserve tes dates en ligne sur www.spazermatt.ch, par téléphone: +41 27 966 44 00, par mail: spa@schlosszermatt.swiss ou personnellement à la réception.

ARRIVÉE AU RENDEZ-VOUS

Afin d'avoir assez de temps pour te familiariser avec le Spa, nous te recommandons de te rendre au SCHLOSS Spa 45 à 60 minutes avant ton rendez-vous et de profiter du sauna ou du bain de vapeur. L'espace sauna ouvre à 12 heures. Merci de te présenter au moins 10 minutes avant l'heure de ton rendez-vous à la réception du Spa.

SPHÈRE PRIVÉE ET TENUE VESTIMENTAIRE

Dans le SCHLOSS Spa tu profites de la plupart des soins corporels en étant déshabillé. Tu peux te dévêtir avant le traitement en toute intimité et attendre le thérapeute en peignoir. Toutes les parties du corps qui ne sont pas liées au soin sont recouvertes d'un linge. Un slip jetable te sera également fourni.

ANNULATIONS ET RETARDS

Les modifications ou annulations doivent être effectuées au plus tard 24 heures avant le rendez-vous. Les rendez-vous qui n'ont pas été annulés dans les temps seront facturés à 100 %. Si tu te présentes au soin avec du retard, le temps du traitement sera réduit.

SCHLOSS

ZERMATT

www.spazermatt.ch
www.schlosszermatt.swiss
spa@schlosszermatt.swiss
Bahnhofplatz 18 | 3920 Zermatt
Switzerland | +41 27 966 44 00

