



SPA THERMAL
Õ DES LAUZES

LA LÉCHÈRE-LES-BAINS
COMPLEXE THERMAL ET HÔTELIER DES ALPES

L'espace thermal	4
Les Accès Spa ~ 2h	
Les pauses bien-être	6
Forfaits à la demi-journée	
Les soins à la carte	10
Soins du visage et du corps	
Les haltes bien-être	16
Forfaits soins et hébergement	
Les mini-cures	18
Formules soins 5 jours	
Infos pratiques	22

Une parenthèse bien-être au cœur des Alpes

Puisée à 205 mètres de profondeur sous le socle rocheux du massif alpin, l'eau millénaire de La Léchère est une source d'exception. Découverte en 1869 près des berges de l'Isère, cette eau unique voit ses bienfaits reconnus dès la fin du 19^{ème} siècle. Naturellement sulfatée, calcique et magnésienne, l'eau thermale agit notamment sur les contractures musculaires et le tonus des tissus. Chaude et fortement minéralisée, elle renferme également de précieux oligo-éléments, tels que le strontium et le lithium qui produisent des effets favorables sur l'anxiété et les troubles du sommeil.

L'eau thermale de La Léchère alimente l'intégralité des bassins du spa Ô des Lauzes, continuant ainsi de délivrer ses vertus relaxantes et apaisantes, à l'issue de son long voyage sous la roche.

Délicatement niché au cœur d'un écrin végétal, le spa jouit d'une lumière naturelle qui évolue au fil de la journée et participe à redonner équilibre et vitalité. C'est une invitation à vivre au rythme des saisons... L'épanouissement et le renouveau symboles du printemps, l'abondance de l'été entre plaisirs et détente, le temps de la réflexion et de la gratitude favorable à l'automne, l'hiver synonyme de sérénité et de reconnexion à son moi intérieur.

Au gré des saisons, notre spa thermal Ô des Lauzes vous offre une expérience unique de bien-être par l'eau et d'éveil des sens, afin de retrouver l'harmonie du corps et de l'esprit.



L'eau thermale de La Léchère-les-Bains,
un trésor naturel puisé à 205 mètres de profondeur.

L'ESPACE THERMAL

Plus de 1500m² dédiés au bien-être

~~~~~

- BASSINS À THÈME
- SAUNAS
- HAMMAMS
- JACUZZIS
- SOLARIUM
- SALLE DE FITNESS



# Les Accès Spa ~ 2h



## HAPPY MORNING

Du lundi au vendredi, de 10h à 12h  
(hors week-end et jours fériés)

**15€**

## ENTRÉE WEEK-END ET JOURS FÉRIÉS

**30€**

## ENTRÉE SEMAINE

Du lundi au vendredi, de 12h à 20h

**25€**

## ABONNEMENT 10 ENTRÉES

**225€**

Valable 12 mois



Munissez-vous  
de votre maillot  
de bain.



Prévoyez  
votre serviette  
ou votre peignoir  
(non fournis).  
Location  
de peignoir :  
5 € / personne.



L'utilisation de gant  
gommant ou  
de produit est  
interdite dans  
l'enceinte du spa.



Sortie des bassins  
15 minutes avant  
la fermeture  
de l'espace thermal.



Accès au spa  
autorisé à partir  
de 14 ans.  
Mineurs  
accompagnés  
d'un adulte  
responsable.



# LES PAUSES BIEN-ÊTRE\*

---

Le temps d'une demi-journée, profitez d'une pause au Spa Ô des Lauzes... Un large choix de forfaits pour un maximum de bien-être.



\*Tous nos forfaits comprennent un Accès Spa ~ 2h.

## 100 % BALNÉO

30 min

- Bain bouillonnant, hydromassant et chromothérapie 10 min
- Douche thermale au choix : massante ou au jet 10 min
- Soin Vulcano 10 min

## JAMBES LÉGÈRES

40 min

- Douche Kneipp 10 min
- Douche au jet 10 min
- Séance de pressothérapie ou soin cryogénique 20 min

79 €

## BALNÉO ET MASSAGE

50 min

- Bain bouillonnant, hydromassant et chromothérapie 10 min
- Soin Vulcano 10 min
- Massage sur mesure 30 min

79 €

## DÉCOUVERTE

60 min

- Bain bouillonnant, hydromassant et chromothérapie 10 min
- Medyjet® 20 min
- Soin visage coup d'éclat 30 min

85 €



## 100 % CORPS

70 min

- Séance de sauna infrarouge 20 min
- Gommage Ô végétal 30 min
- Enveloppement Hydromel (argile, 3 thés ou piment cacao) 20 min

## SPÉCIAL DOS

80 min

- Bain bouillonnant, hydromassant et chromothérapie 10 min
- Séance de sauna infrarouge 20 min
- Enveloppement Hydromel (argile, 3 thés ou piment cacao) 20 min
- Massage sérénité 30 min

## MASSAGE ET SOIN VISAGE

60 min

- Massage sérénité 30 min
- Soin visage coup d'éclat 30 min

95€

95€

97€

## LES RITUELS DE SAISON

### RIEN QUE POUR SOI

125€

100 min

- Séance de sauna infrarouge 20 min
- Enveloppement Hydromel (argile, 3 thés ou piment cacao) 20 min
- Massage Akwaterra ou pierres chaudes ou sérénité 60 min

### ÉQUILIBRE ET DÉTOX

125€

110 min

- Gommage au savon noir 30 min
- Enveloppement Hydromel (argile, 3 thés ou piment cacao) 20 min
- Massage sérénité ou décontractant musculaire 60 min



NOUVEAU

## LES FORMULES DUO

Tarifs pour 2 personnes

### DUO SÉRÉNITÉ

70 min

- Bain bouillonnant 10 min
- Massage sérénité 60 min

210 €

### DUO DOUCEUR

70 min

- Bain bouillonnant 10 min
- Gommage Ô végétal 30 min
- Massage sérénité 30 min

210 €

### DUO PLÉNITUDE

100 min

- Bain bouillonnant 10 min
- Gommage Ô végétal 30 min
- Massage sérénité 60 min

260 €



## LES FORMULES DE L'Ô

Dans le cadre Art déco du restaurant Ô à la bouche, offrez-vous une pause bien-être et saveurs.

### FESTIVAL DE L'Ô

47€

- Menu Ô à la bouche au restaurant
- Accès spa ~ 2h

### Ô DÉLICE

109€

- Menu Ô à la bouche au restaurant
- Massage au choix 60 min
- Accès spa ~ 2h

“L'alliance du plaisir  
des sens et des papilles...”

# LES SOINS À LA CARTE

A woman with long dark hair is lying face down on a massage table, receiving a back massage. A white bottle with a cork is being used on her shoulder. The background is blurred, showing another woman in a black top and necklace. The overall atmosphere is spa-like and professional.

Une gamme complète de soins du visage  
et du corps pour retrouver équilibre et vitalité.

## LES MASSAGES

Accès Spa ~ 2h inclus

### MASSAGE SÉRÉNITÉ

30 min

60 min

90 min

68€

97€

140€

Manœuvres amples et englobantes procurant un relâchement profond. Bougie ou huile relaxante au choix.

Intensité de la pression : modérée.

97€

### MASSAGE DÉCONTRACTANT MUSCULAIRE

60 min

Mouvements longs et fluides, combinés à des étirements afin de détendre les muscles et d'améliorer la circulation sanguine.

Intensité de la pression : modérée à profonde.

97€

### MASSAGE DRAINANT

60 min

Manœuvres toniques pour redynamiser la circulation sanguine et lymphatique. Application d'un gel cryogène.

Intensité de la pression : tonique et modérée.

97€

### MASSAGE AYURVÉDIQUE ABHYANGA

60 min

Issu de la médecine traditionnelle indienne, ce massage se caractérise par des mouvements circulaires amples pour évacuer des énergies stagnantes et pour réalimenter le corps avec de nouvelles énergies.

Intensité de la pression : légère à modérée.

97€

### MASSAGE AYURVÉDIQUE Ó FÉMININ

60 min

Ce massage harmonisant permet de se reconnecter à l'énergie féminine par des manœuvres lentes, douces et réconfortantes, offrant un moment d'introspection profonde.

Intensité de la pression : légère et lente.

97€

### MASSAGE Ó PIERRES CHAUDES

60 min

Technique ancestrale issue des traditions amérindiennes, elle combine les bienfaits de la chaleur des pierres de basalte et du toucher pour procurer une détente profonde.

Intensité de la pression : légère et lente.

97€

### MASSAGE AKWATERRA

60 min

Grâce à leur forme, la chaleur des pochons en céramique se diffuse lentement et profondément, aidant les muscles à se détendre.

Intensité de la pression : légère et lente.

102€

### MASSAGE Ó MAMAN

60 min

À partir du 4<sup>e</sup> mois jusqu'au 8<sup>e</sup> mois de grossesse. Un moment privilégié pour se détendre, relancer la circulation sanguine et apaiser le système nerveux.

Intensité de la pression : légère à modérée.

## LES GOMMAGES

Accès Spa ~ 2h inclus

### GOMMAGE Ô VÉGÉTAL

30 min

Une exfoliation douce à base de noyau d'abricot, de karité et d'amande, parfaite pour retrouver un peau lisse et raffermie.

65€

### GOMMAGE AU SAVON NOIR

30 min

Associé à l'action du gant kessa traditionnel, le savon noir, pâte d'olive onctueuse et émolliente, exfolie et purifie en profondeur.

65€

NOUVEAU

## LES ENVELOPPEMENTS HYDROMEL

Accès Spa ~ 2h inclus

Vivez une expérience sensorielle unique, dans un cocon de douceur... Dès les premières minutes, cet enveloppement sur lit à eau devient un voyage intérieur où le corps se relâche et l'esprit s'évade. Les soins du corps prennent une nouvelle dimension, les actifs pénètrent aisément, les textures glissent avec fluidité et chaque geste devient un rituel.

### ENVELOPPEMENT À L'ARGILE THERMALE

20 min

Appliquée chaude, l'argile thermale permet d'éliminer les toxines et de détendre les tensions musculaires.

60€

### ENVELOPPEMENT AUX 3 THÉS

20 min

Cet enveloppement, réhydraté à l'eau thermale, est riche en tanins antioxydants, contribuant à la régénération cellulaire et à l'élimination des toxines.

60€

### ENVELOPPEMENT PIMENT CACAO

20 min

Cet enveloppement au cacao contient des perles de magnésium qui libèrent une chaleur décontractante dès l'application de l'enveloppement sur le corps. Les arômes stimulent la production d'endorphines pour favoriser la décontraction musculaire.

60€

## LES SOINS DU VISAGE

Accès Spa ~ 2h inclus

Inspirés des rituels de beauté de l'Orient mystique, mais aussi d'Asie et d'ailleurs, nos soins du visage bénéficient du savoir-faire de la gamme française La Sultane de Saba®.

### SOIN COUP D'ÉCLAT

30 min

Un soin express pour retrouver luminosité et hydratation.  
Démaquillage, gommage, masque et application d'une crème de jour.

72 €

### SOIN RÉPARATEUR

60 min

À l'huile d'argan et à la fleur d'oranger pour régénérer l'épiderme. Pour les peaux sèches.  
Démaquillage, gommage, modelage visage, masque et application d'une crème de jour.

102 €

### SOIN MATIFIANT

60 min

À la poudre de riz pour resserrer les pores de la peau et apporter au visage un aspect velouté, lissé et éclairci. Pour les peaux mixtes à tendance grasse.  
Démaquillage, gommage, modelage visage, masque et application d'une crème de jour.

102 €

### SOIN ANTI-ÂGE SUBLIMANT À L'OR

75 min

Un soin complet du visage alliant l'or 23 carats et l'extrait de caviar à des manœuvres profondes pour régénérer les cellules, tonifier et lifter la peau.  
Démaquillage, gommage, modelage visage, masque et application d'une crème de jour.

125 €

### HIFULIFT EXPERT ANTI-ÂGE

De 30 à 60 min

L'HIFU (High Intensity Focalised Ultrasounds) est une technologie non invasive anti-âge. Des ultrasons focalisés et intenses pour lifter et densifier la peau, stimulant la production de collagène en profondeur.

SUR DEVIS



## LES SOINS D'HYDROTHÉRAPIE

Accès Spa non inclus. Ces soins peuvent être réalisés seuls ou en complément d'autres soins à la carte.

### BAIN BOUILLONNANT, HYDROMASSANT ET CHROMOTHÉRAPIE

20 €

10 min

En immersion dans l'eau thermale, le bouillonnement constant et l'hydromassant agissent sur la microcirculation et tonifient les tissus.

### DOUCHE MASSANTE

20 €

10 min

Une pluie d'eau thermale balayant par vagues successives l'arrière du corps pour un effet décontractant et relaxant.

### DOUCHE AU JET

20 €

10 min

Ce soin à l'eau thermale stimule la circulation sanguine, délassé les muscles et détoxifie l'organisme.

### DOUCHE KNEIPP

20 €

10 min

Une pluie d'eau thermale localisée au niveau des jambes stimule la microcirculation grâce à une alternance d'eau froide et d'eau chaude.

### APPLICATION D'ARGILE THERMALE

25 €

20 min

L'argile est malaxée avec l'eau thermale pour composer une texture crémeuse appliquée à 38 °C.

NOUVEAU

### SOIN VULCANO

30 €

10 min

#### En exclusivité dans notre spa !

Laissez-vous envelopper par cette douche douce et homogène d'argile thermale... Un moment de relaxation profonde pour soulager les tensions et revitaliser la peau.



## LES SOINS JAMBES LÉGÈRES

**Accès Spa non inclus. Ces soins peuvent être réalisés seuls ou en complément d'autres soins à la carte.**

### **PRESSOTHÉRAPIE**

**20 min**

Soin veino-lymphatique, pratiqué à l'aide de bottes souples qui émettent une alternance de compression et dépression sur chaque partie de la jambe, donnant la sensation d'un pompage. Un soin idéal pour améliorer le retour veineux, redynamiser la lymphe et récupérer après un effort soutenu.

**20 €**

### **SOIN CRYOGÉNIQUE**

**20 min**

Grâce à l'association du menthol et du camphre, ce soin rafraîchissant soulage la sensation de jambes lourdes et améliore la microcirculation.

**48 €**

## LES SOINS RELAXANTS

**Accès Spa non inclus. Ces soins peuvent être réalisés seuls ou en complément d'autres soins à la carte.**

### **SAUNA INFRAROUGE**

**20 min**

Les rayons infrarouges pénètrent profondément dans les tissus. La sudation, plus importante que dans un sauna traditionnel, entraîne une intense purification et détoxification de l'organisme.

**18 €**

### **MEDYJET®**

**20 min**

Le Medyjet® est un lit à eau massant permettant de détendre en profondeur les tensions musculaires et de procurer une parfaite détente.

**20 €**

# LES HALTES BIEN-ÊTRE\*



Au pied des stations de montagne,  
offrez-vous un court séjour détente  
et bien-être dans le cadre Art déco  
de l'hôtel Radiana\*\*\*



\*Toutes nos haltes comprennent un Accès Spa ~ 2h, par jour de soin.

### LA SPORTIVE

2 jours ~ 3 soins par pers. ~ 1 nuit en chambre élégance avec petit-déjeuner

- 1 séance de sauna infrarouge 20 min
- 1 enveloppement Hydromel (argile, 3 thés ou piment cacao) 20 min
- 1 Medyjet® 20 min

Forfait  
pour 1 pers.

**207€**

Forfait  
pour 2 pers.

**319€**

### DÉCOUVERTE THERMALE

2 jours ~ 3 soins par pers. ~ 1 nuit en chambre élégance avec petit-déjeuner

- 1 bain bouillonnant, hydromassant et chromothérapie 10 min
- 1 massage sérénité 30 min
- 1 douche massante 10 min

**227€**

**359€**

### TRIO ZEN

3 jours ~ 9 soins par pers. ~ 2 nuits en chambre élégance avec petit-déjeuner

- 2 bains bouillonnants, hydromassants et chromothérapie 10 min
- 1 séance de sauna infrarouge 20 min
- 2 massages sérénité 30 min
- 1 gommage Ô végétal 30 min
- 1 douche au jet 10 min
- 1 Medyjet® 20 min
- 1 soin visage coup d'éclat 30 min

**457€**

**724€**

NOUVEAU

### DUO ROMANTIQUE

2 jours ~ 3 soins par pers. ~ 1 nuit en chambre élégance avec petit-déjeuner

- 1 bain bouillonnant, hydromassant et chromothérapie 10 min
- 1 séance de sauna infrarouge 20 min
- 1 massage sérénité 30 min

Forfait  
pour 2 pers.

**329€**

OFFERT :  
une huile  
corps,  
gamme bio,  
100 ml



# LES MINI-CURES\*



Profitez des bienfaits de l'eau thermale de  
La Léchère-les-Bains au Spa Ô des Lauzes...  
Avec ou sans hébergement, ces formules  
vous permettront d'allier bien-être et santé.

\*Toutes nos mini-cures comprennent un Accès Spa ~ 2h, par jour de soin.

# Une invitation à la détente

La mini-cure Lauzes Expérience combine harmonieusement soins du corps et séances d'hydrothérapie. Cette formule est idéale pour relâcher les tensions, diminuer le stress et se reconnecter à son moi intérieur. Pour les amoureux de montagne et de nature, cette mini-cure peut être associée, été comme hiver, à des activités de plein air, telles que la marche, le ski...



## LAUZES EXPÉRIENCE

5 jours ~ 10 soins par pers. ~ 6 nuits en résidence 3 étoiles\*

- 1 séance de sauna infrarouge 20 min
- 2 bains bouillonnants, hydromassants et chromothérapie 10 min
- 1 massage sérénité 30 min
- 1 douche thermale au choix : massante ou au jet 10 min
- 1 gommage Ô végétal ou au savon noir 30 min
- 1 enveloppement Hydromel (argile, 3 thés ou piment cacao) 20 min
- 1 soin Vulcano 10 min
- 1 Medyjet® 20 min
- 1 soin visage coup d'éclat 30 min ou 2 soins d'hydrothérapie au choix

Mini-cure  
sans hébergement

**345 €**

Mini-cure  
avec hébergement\*

**795 €**

\*Tarif pour la location d'un studio 1 à 2 personnes en résidence 3 étoiles (Radiana ou Rive Droite, selon disponibilités) + un forfait de 10 soins pour 1 personne.

# L'eau, source de soins

La mini-cure Õ des Lauzes a été conçue pour tous les amateurs de balnéothérapie et de mieux-être par l'eau. Dans le cadre relaxant de notre spa, bénéficiez des bienfaits de l'eau thermale de La Léchère-les-Bains pour soulager les douleurs articulaires et musculaires et retrouver votre énergie. Après les soins, prolongez l'expérience par une promenade contemplative dans le parc thermal et ses îlots de verdure.



## Õ DES LAUZES

5 jours ~ 20 soins par pers. ~ 6 nuits en résidence 3 étoiles\*

- 3 bains bouillonnants, hydromassants et chromothérapie 10 min
- 3 séances de sauna infrarouge 15 min
- 3 soins Vulcano 10 min
- 3 Medyjet® 20 min
- 2 douches Kneipp 10 min
- 2 douches massantes 10 min
- 2 douches au jet 10 min
- 1 massage sérénité 60 min
- 1 séance de pressothérapie 20 min

Mini-cure  
sans hébergement

**345 €**

Mini-cure  
avec hébergement\*

**795 €**

\*Tarif pour la location d'un studio 1 à 2 personnes en résidence 3 étoiles (Radiana ou Rive Droite, selon disponibilités) + un forfait de 20 soins pour 1 personne.

# La tonicité retrouvée



La mini-cure Spéciale jambes légères bénéficie du savoir-faire de La Léchère et des vertus de son eau thermale, pour favoriser une meilleure circulation sanguine et soulager la sensation de jambes lourdes. Aux soins d'hydrothérapie qui visent à retrouver vitalité et tonicité, s'associent des soins du corps propices au bien-être et à la relaxation. Profitez également de ce séjour pour partir à la découverte de notre belle région.



## SPÉCIALE JAMBES LÉGÈRES

5 jours ~ 12 soins par pers. ~ 6 nuits en résidence 3 étoiles\*

- 3 douches au jet 10 min
- 1 séance de pressothérapie 20 min
- 1 soin cryogénique 20 min
- 5 douches Kneipp 10 min
- 1 massage sérénité ou 1 soin visage coup d'éclat 30 min
- 1 massage drainant 60 min

Mini-cure  
sans hébergement      Mini-cure  
avec hébergement\*

**345 €**

**795 €**

\*Tarif pour la location d'un studio 1 à 2 personnes en résidence 3 étoiles (Radiana ou Rive Droite, selon disponibilités) + un forfait de 12 soins pour 1 personne.

# Infos pratiques

---

NOUVEAU

## PROGRAMME DE FIDÉLITÉ Ô DES LAUZES

- 9 accès spa ~ 2h achetés, le 10<sup>e</sup> offert (hors Happy Morning)
- Le mois de votre anniversaire, 10% de remise sur les Pauses bien-être et les soins du visage (hors Hifulift expert anti-âge)
- L'offre saisonnière Solstices & Équinoxes, 15% de remise sur une sélection de Pauses bien-être

**Carte de fidélité gratuite**, sur simple demande à l'accueil du spa. Conditions générales disponibles sur notre site internet.





## BONS CADEAUX

À l'occasion d'une fête, d'un anniversaire, ou simplement pour le plaisir, offrez une parenthèse bien-être au Spa Õ des Lauzes !

Deux formules au choix :

- Vous savez exactement ce que vous souhaitez offrir. Choisissez parmi l'ensemble des prestations de cette brochure et effectuez votre achat, soit sur place à l'accueil du spa, soit sur notre boutique en ligne.
- Vous avez un doute et préférez laisser au bénéficiaire du bon cadeau, le choix de son expérience bien-être. Définissez librement le montant de votre bon cadeau et effectuez votre achat à l'accueil du spa.

Les bons cadeaux sont valables un an, à partir de la date d'achat. Ils ne valent pas réservation.



## MODALITÉS PRATIQUES

- Pour l'ensemble des soins, nous vous conseillons d'effectuer une réservation au préalable.
- Le jour du rendez-vous, nous vous recommandons d'arriver 15 minutes avant l'heure de votre soin. En cas de retard, la durée de votre soin sera écourté du même temps. Si ce retard est trop important, nous nous réservons le droit d'annuler votre rendez-vous conformément aux CGV consultables sur notre site internet.
- Nos massages sont non médicalisés.
- Tarifs en vigueur à compter du 1<sup>er</sup> décembre 2025.



## HORAIRES D'OUVERTURE

Du lundi au samedi, de 10h à 20h - Le dimanche, de 10h à 18h



## SPA THERMAL Õ DES LAUZES

Accueil au rez-de-chaussée de l'hôtel Radiana



309 chemin des Marronniers  
73260 La Léchère



04 79 22 44 16



spa@lalecherelesbains.com



[www.spa-o-des-lauzes.com](http://www.spa-o-des-lauzes.com)



[radiana\\_resort\\_et\\_spa](https://www.instagram.com/radiana_resort_et_spa)

