



LE DAHU  
— hôtel & spa —  
★★★★★

# Spa Menu



# Les Massages

## Massages

---

- **Massage sur mesure / Tailor massage - 30 min 50 €, 50 min 85 €, 80 min 110 €**

Un massage selon vos envies et besoins du moment.

Choix des zones de massage et de la pression souhaitée.

*A massage according to your desires and needs of the moment.*

*Choice of the massage areas and the desired pressure.*

- **Californien / Californian - 60 min 90 €**

Un massage relaxant de la pointe des cheveux au bout des orteils.

Amplés mouvements lents et fluides qui permettent une profonde relaxation.

*A relaxing massage from hair to toes.*

*Slow and fluid movements that allow deep relaxation.*

- **Massage sportif / Sports massage - 60 min 95 €**

Un massage musculaire profond avec un travail tonique qui procure une réelle détente après un effort physique.

*A deep muscular massage with tonic techniques that provides real relaxation after physical effort.*

- **Pierres chaudes / Hot stone - 60 min 95 €, 80 min 120 €**

Une combinaison de manœuvres manuelles à l'huile chaude avec un modelage aux pierres chaudes de basalte. Procure une détente nerveuse et musculaire profonde renforcée par la chaleur des galets.

*A combination of manual techniques with hot oil and hot basalt stones.*

*Provides a nervous and deep relaxation enhanced by the heat of the pebbles.*

- **Ayurvédique / Ayurvedic massage - 60 min 90 €**

Un massage originaire d'Inde à base d'huile de sésame.

Gestes toniques, rapides et dynamisants. Travail profond au niveau du ventre.

*A massage from India made with sesame oil.*

*Tonic, dynamic and quick motions. Deep work on the belly.*

- **Réflexologie plantaire / Foot reflexology - 25 min 40 €**

Un massage avec des pressions sur les points de réflexologie plantaire en liaison avec l'ensemble du corps.

*A massage with pressures on plantar reflexology points in connection with the whole body.*

• **Lomi lomi / Hawaiian massage - 60 min 95 €**

Un massage tout en profondeur pratiqué principalement avec les avant-bras et rythmé par des balancements et des mobilisations. Evasion garantie!  
*A deep massage practiced mainly with the forearms and punctuated by swaying and mobilizations. Guaranteed escape!*

• **Massage à la bougie / Candle-balm massage - 50 min 85 €**

Un modelage à la bougie-baume au parfum de votre choix.  
Ultra-réparateur et innovant, ce soin nourrit la peau en profondeur et enveloppe le corps d'une douce chaleur.  
*A massage treatment with candle-balm with the perfume of your choice  
Ultra-repairing and innovative, this treatment nourishes your skin in depth and envelops your body in gentle warmth.*

• **Massage Balinais / Balinese massage - 80 min 110 €**

Originnaire de Bali, ce massage mélange des manœuvres issues du modelage ayurvédique, chinois et thaïlandais. Il dénoue les tensions et apaise le corps et l'esprit. Un moment unique de relaxation profonde.  
*Originally from Bali, this massage combines techniques from Ayurvedic massage, Chinese and Thai. It resolves tension and soothes the body and mind.  
A unique moment of deep relaxation.*

• **Spécial Grossesse / Pregnancy massage - 50 min 85 €**

Un massage doux et relaxant avec l'utilisation d'une huile neutre et naturelle.  
Procure un moment unique pour maman et bébé.  
*A gentle and relaxing massage with the use of neutral and natural oil.  
Provides a unique moment for mom and baby.*

• **Massage "Découverte Enfant" / Child discovery massage - 30 min 40 €**

Un massage tout en douceur pour les moins de 12 ans.  
*A gentle massage for children under 12 years old.*

# Rituels gommage et enveloppement

## Body scrub and wrap rituals

---

### • **Gommage au sable blanc de Bora-Bora - 45 min 50 €**

Un essentiel pour débiter les soins du corps.

Le gommage exfolie et prépare la peau.

*An essential as a starter for all body treatments.*

*The scrub made with Polynesian white sand exfoliates and prepares the skin.*

### • **Soin « Vahiné » - 80 min 110 €**

Une invitation au voyage en Polynésie!

Nourissant et réparateur, ce soin est composé d'un gommage au sable blanc, d'un enveloppement bio aux fleurs de frangipanier et d'un modelage avec une huile bio au monoï de Tahiti.

*An invitation to travel to Polynesia!*

*Nourishing and restorative, this treatment is composed of a white sand scrub, an organic frangipani flower wrap and a massage with Tahitian monoï oil.*

### • **Rituel « Orient » - 60 min 75 €**

Des secrets de beauté qui viennent des reines et sultanes du désert.

Ce rituel associe le savon noir et le gant de kessa avec un massage à la fleur d'oranger.

*Beauty secrets that come from the queens and sultana of the desert.*

*This ritual mixes black soap and kessa glove and a massage with orange blossom.*

### • **Soin du Dos Chauffant - 50 min 80 €**

Un soin du dos relaxant qui apaise les contractures musculaires.

Gommage suivi d'un massage du dos puis d'un enveloppement chauffant.

*A relaxing back treatment that soothes muscle contractures.*

*Scrub followed by a back massage and a heated wrap.*

### • **Soin Glaçon - Jambes Légères - 50 min 85 €**

Un soin-massage aux pierres froides suivi d'un enveloppement cryogène.

Ce soin apporte de la légèreté et la circulation est améliorée.

Effet fraîcheur garanti!

*A massage treatment with cold stones followed by a cryogenic wrap.*

*This care brings lightness and the circulation is improved.*

*Guaranteed freshness effect!*

# Informations complémentaires

## *Additional information*

---

### • **Bon-cadeau / Gift-voucher**

Les bons-cadeaux constituent une attention idéale pour toutes les occasions. Vous pouvez offrir des soins au choix et ils peuvent être achetés par téléphone.  
*The gift-vouchers are the ideal attention for all occasions. You can offer the treatment(s) of your choice and they can be bought over the phone.*

### • **Votre arrivée au Spa / Your arrival at the Spa**

Afin de profiter pleinement de votre soin, il est recommandé d'arriver 10 minutes avant le début de votre soin à la réception du Spa. Une arrivée retardée ne pourra pas entraîner une prolongation du soin.  
*In order to fully enjoy your treatment, it is recommended to arrive at least 10 minutes before the beginning of your treatment at the Spa reception. A delayed arrival will not lead to an extension of the treatment.*

### • **Conditions d'annulation / Cancellation policy**

Toute annulation ou report de rendez-vous qui n'est pas signalé au moins 24h à l'avance fera l'objet d'une facturation égale à 50% du prix du soin. Les soins annulés moins de 12h à l'avance seront intégralement facturés. Une carte de crédit est demandée en garantie sauf pour les clients résidents.  
*Any cancellation or postponement of an appointment that is not reported at least 24 hours in advance will be billed at 50% of the price of the treatment. Cancellations less than 12 hours in advance will be charged in full. A credit card is asked as a guarantee upon booking, except for hotel guests.*

### • **Conditions de santé / Health conditions**

Merci de nous aviser de tout problème de santé, allergie ou blessure qui pourrait gêner le bon déroulement de votre soin.  
*Thank you to inform us of any health problem, allergy or injury that could hinder the smooth running of your treatment.*

### • **Grossesse / Pregnancy**

Nous avons conçu des soins spécifiques pour les futures mamans. N'hésitez pas à demander conseil pour vous aider à sélectionner les plus adaptés.  
*We have designed specific care for future mothers. Do not hesitate to ask for advice to help you select the most suitable.*

# Hôtel & Spa Le Dahu \*\*\*\*

293c Chemin du Mas Metout

74110 Morzine - France

+33 (0)4 50 75 92 92

[www.dahu.com](http://www.dahu.com)



Pour toute réservation ou demande d'information :



✉ [spa@dahu.com](mailto:spa@dahu.com)

☎ +33 (0)4 50 75 92 92

📞 1616 (Ligne directe du Spa depuis votre chambre)