

Carte des prestations Bien-Être

Spa and Wellness Menu





Sommaire

Summary



Votre Espace Bien-Être en vallée d'Abondance
Your Wellness Center in The Vallée d'Abondance



Les Soins Bien-Être
Wellness Treatments



Thérapie Ayurvédique
Ayurvedic Therapy



Soins Energétiques
Energy Healing



Forfaits & Séjours
Packages & Stay



Yoga & Méditation
Yoga & Meditation



Offrir le Meilleur
Offering the Best



Conseils et Conditions Générales
Advice and General Conditions



Votre Espace Bien-Être en Vallée d'Abondance

Your Wellness Center in The Vallée d'Abondance

Laurence et Benoit se sont rencontrés et ont étudié en Inde plusieurs années avant de s'installer dans la vallée d'Abondance. Devenus thérapeutes en médecine traditionnelle indienne, l'Ayurvéda, en 2007, puis instructeurs en Yoga et Méditation, ils ont créé le centre AyurOm Spa au sein de l'Hôtel les Cornettes. Les soins et les activités proposés y sont adaptés pour le bien-être de tous dans un lieu d'exception apaisant et ressourçant, avec des produits de qualité et une équipe de thérapeutes qualifiés et à votre écoute.

Bienvenue au sein de l'espace AyurOm Spa! Offrez-vous le meilleur pour vos sens, votre corps et votre esprit à travers nos divers soins et activités.

Laurence & Benoit met and studied in India for several years prior settling in the Vallée d'Abondance. Ayurvedic therapists since 2007 (the indian traditional medicine), they are also yoga and meditation instructors. In 2008 they created AyurOm Spa, nested in the Les Cornettes Hotel. There, activities and therapies are intended for anyone's wellness, in a soothing and nourishing place, with quality products, a qualified team of therapists at your service.

Welcome to AyurOm Spa! Gift yourself the best, for your senses, your body and your soul through our massages and activities.





L'Espace AyurOm Spa est situé au sein du complexe hôtelier sur 2 niveaux, avec 500m² dédiés au bien-être et à la détente. Au premier niveau, vous pouvez profiter d'une piscine aux dimensions généreuses, ainsi que d'un bassin prévu pour les enfants et un bain à remous. À l'étage supérieur, en mezzanine, un jacuzzi vous attend pour une détente dans les eaux chaudes (35°), un sauna (chaleur sèche jusque 90°) et un hammam (chaleur humide 38°). L'ensemble de ces installations est ouvert à tous* de 8h00 à 22h00. (*consulter nos conditions d'admission en fin de brochure).

2 salles de conférences sont également à disposition pour les pratiques de Yoga et de Méditation.

Ayur Om Spa is located inside the Resort, on 2 levels which offer you 500m² dedicated to relaxation and well-being. On the 1st level, you can enjoy a large swimming-pool, as well as a pool for the younger and a bubble bath. On the upper level, a jacuzzi is available with water at 35°C. Next to it, a sauna (dry heat up to 90°C) and a hammam (steam room around 38°C) are waiting for you. All these amenities are free* to access from 8.00 AM to 10.00 PM. (* look at our admission rules on last pages)

Along all these accommodations, 2 meeting rooms are available for Yoga and Meditation sessions.

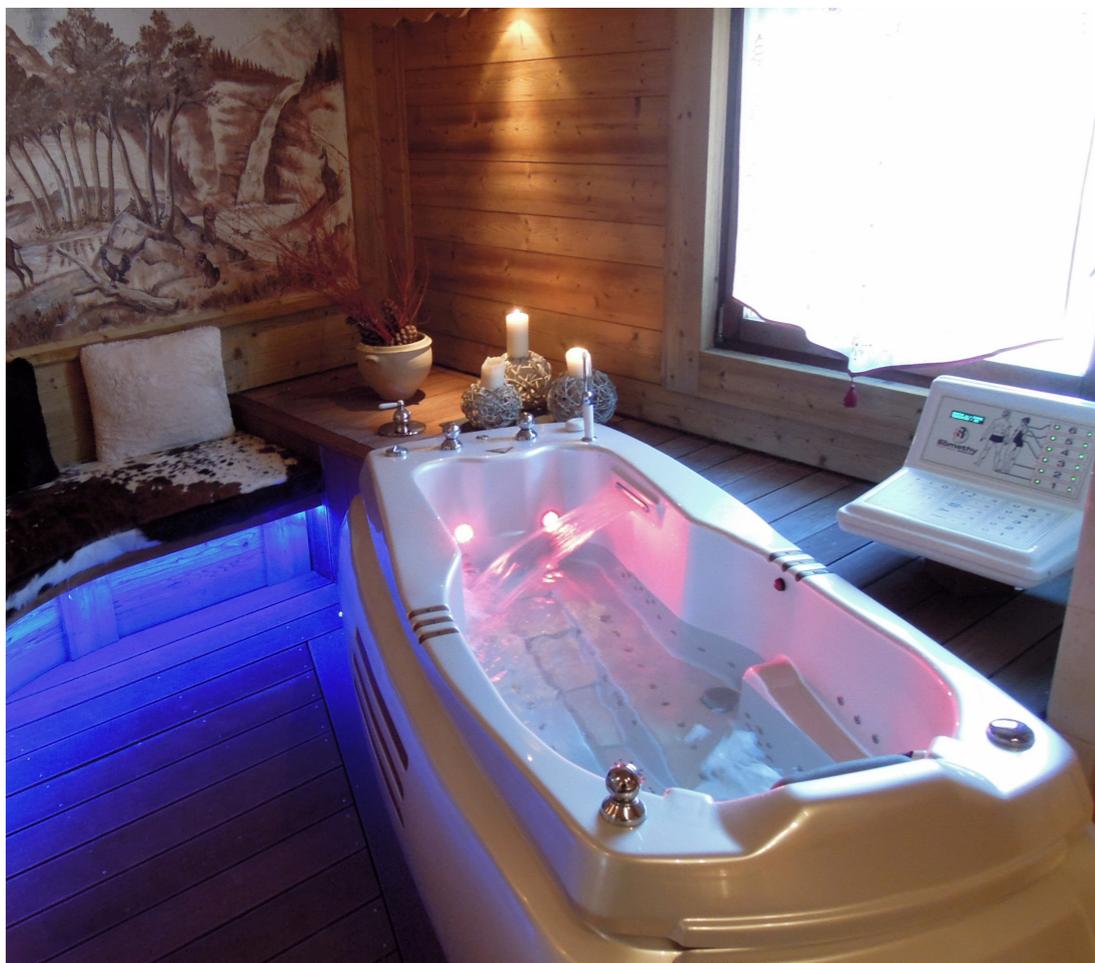


L'espace massage se trouve à l'étage au dessus de la piscine. L'accès se fait sur rendez-vous. Le calme et la quiétude sont les maîtres mots de ce lieu : musique apaisante, espace de relaxation, tisanderie sont à votre disposition pour précéder ou prolonger votre rendez-vous massage. Les salles de soins sont disponibles en duo ou en solo, pour des séances de 30 à 120 minutes.

Egalement disponibles, une salle de balnéothérapie (baignoire à jets placés morphologiquement) ainsi qu'un mazot (ancien chalet d'alpage) où se nichent une fruitière pour des bains précieux au lait ou au vin et un lit de foin. Ces 2 salles sont disponibles pour privatisation.

The massages are provided on the upper level of the area. Access is submitted to prior reservation. Quietude and calm are the keywords in the place : smooth music, relaxation area, tea corner are available to open and/or to close your appointment.

The massage rooms are available for one or two people, from 30 to 120 min. You can also book a balneotherapy (hydrojet bath) or a traditional Mazot (alpine chalet) with a hay bed and a traditional « fruitière » for a milk or wine bath. Those rooms are available for private use.



La Balnéothérapie 30 minutes : 25€ / personne

Dans cet espace privatif, retrouvez une baignoire à remous par jets, destiné à délasser rapidement le corps de ses tensions.

Le Mazot (Les Bains Précieux) 90 minutes : 45€ / personne

Privatisez notre mazot (chalet d'alpage) du XVIII^e Siècle, reconstitué au sein de notre Espace Massage. Nous vous invitons à libérer vos sens, par le toucher, l'odorat, le goût et la vue. Découvrez les bienfaits des produits de nos régions:

Un lit d'herbes et de foin de nos alpages,
Un bain préparé au lait des montagnes ou au vin des bords du lac.



Balneotherapy (Hydrojet bath): 30 minutes / 25 € pp.

An Hydrojet bath in a private room, which helps releasing the muscular and articular tensions of the body.

The Mazot (Precious Bath): 90 minutes / 45 € pp.

We rebuild this 18^e Century alpine chalet in our area. There, you are invited to release your senses by the touch, the smell, the taste and the sight of our local hay bed and the mountain cow milk or red wine from the Geneva lake area used in your bath.



Les Soins Détente

Relaxation Treatments

Massage Dos et Tête / Back & Head Massage 30min ... 40€

Un soin ciblé sur le dos et la tête aux huiles végétales, afin de soulager rapidement les tensions musculaires et vous procurer un apaisement mental des plus durable.

A back & head massage using plant oils aiming at releasing muscular tensions and providing mental lightness.

Massage Corps Entier / Full Body Massage 60min ... 75€

Un soin du corps entier, aux huiles végétales, adapté à vos besoins du moment : détente, sportif, profond ou en légèreté.

A full body massage using plant oils matching your specific needs or wishes : deep tissue, soft, relaxation or sports.

Lomi Lomi / Hawaïan Lomi Lomi 60min ... 75€

De tradition polynésienne, le massage Lomi Lomi se caractérise par l'emploi de gestes enveloppants, amples et appuyés rappelant ainsi la force et le mouvement des vagues.

This traditional Polynesian massage is specifically given through wide, deep and wrapping movements, like those of the waves.

Massage à la cire de bougie / Candle Wax massage 60min ... 75€

Plongé(e) au milieu de senteurs relaxantes, un délicat voile soyeux de cire est appliqué avec délicatesse sur l'ensemble du corps afin de procurer légèreté et apaisement.

Surrounded by sweet fragrance, a silky wax film is provided all over the body to bring you softness and lightness.





Massage Femme Enceinte / Pregnancy Sweetness 45min 60€

Une combinaison de gestes doux et adaptés au plus beau moment de la vie d'une femme : la grossesse.

Soft and specific gestures according to the most beautiful women's life moment : pregnancy.

Détente des Pieds / Feet relaxation 45min ... 60€

Après un bain de pieds aux sels minéraux, soulagement et détente des pieds par massage et pressions ciblées.

Prior to a pressure massage onto the feet, a bath with mineral salt releases stress and muscular tension.

Massage Enfant / Child Massage 30min ... 30€ (Jusqu'à 14 ans)

Parce qu'il n'y a pas que les grands qui ont le droit d'être chouchoutés, un massage corps entier, adapté aux enfants.

Not only adults deserved to be pampered : a specific massage adapted to children.

Pierres Chaudes / Hot Stones Therapy 60min ... 80€

À la suite d'un massage complet, l'emploi de pierres chauffées posées sur des points précis du corps et déplacées en lissage procure un délasserment musculaire immédiat et le réchauffement de votre être intérieur.

Preceded by a full body massage, the use of hot stones on specific points and smooth movements bring muscular relaxation to you and warm up your inner body.



Thérapies Ayurvédiques

Ayurvedic Therapies

Abhyanga 60min ... 75€

L'Abhyanga est le massage du corps entier selon la tradition indienne, tonique et appuyé, destiné à permettre une libre circulation des flux corporels et subtils.

According to the Ancient Indian Tradition, Abhyanga is a full body massage, given in a tonic and deep way which allows free flow of corporal and energetic fluids.

Khizi, Tampons Chauds / Steamed Bolus 60min ... 75€

Un soin du corps entier destiné à soulager raideurs et douleurs articulaires, grâce à un massage combiné à l'emploi de ballotins d'herbes médicinales chauffés dans l'huile thérapeutique.

A full-body massage to release stiffness and joints pain, by the combination of hands and oily steamed bolus made of medicinal herbs.

Marmathérapie / Marmatherapy 80min ... 80€

L'ensemble du corps est parcouru par des influx subtils et nerveux. 108 zones seront stimulées par digito-pression afin de permettre une libre circulation des flux corporels, une libération des toxines et un renforcement émotionnel.

All through the body travels subtle and nervous flow. This flow can be stimulated by pressure on 108 specific points, also to release toxins and improve emotional balance.

Padabhyanga, Réflexologie Ayurvédique / Ayurvedic Reflexology 45min ... 60€

L'ensemble du corps et de ses fonctions se retrouve sous la voute plantaire. Un massage ciblé, en digito-pression, afin de stimuler le fonctionnement des organes et pacifier les émotions associées.

All of the physical and physiological functions of the body are cleansed, stimulated and balanced by pressures on specific points of the soles.





Udvartana, Massage Gommant / Scrub Massage 60min ... 75€

La détoxification du corps est un pilier essentiel de l'Ayurveda. Ainsi, en employant farine de pois chiche et huile de moutarde, un nettoyage dermique permet à votre corps de mieux respirer, de rajeunir.

Body detox starts from the skin. By the combination of chickpea flour and mustard oil, a scrub massage helps your body to better breathe and provide a radiant rejuvenation.

Shirodhara 45min ... 70€

La thérapie emblématique de l'Ayurveda, ayant pour particularité l'écoulement d'huile médicinale tempérée sur l'ensemble de la boîte crânienne afin d'apporter apaisement durable et relaxation profonde. Une combinaison avec l'abhyanga est recommandée (90 min ... 110€)

This emblematic Ayurvedic treatment pour a medical oil all over the scalp to provide rest and mind relaxation. This therapy is recommended in addition to Abhyanga (90 min 110€)

Consultation ayurvédique / Ayurvedic consultation 120min 80€

Chacun d'entre nous a une constitution unique qui est déterminée par l'équilibre des énergies vitales dans le corps: les 3 doshas ou vata (air), pitta (feu) et kapha (terre). La consultation est un entretien avec le praticien qui va déterminer votre constitution de naissance et celle actuelle. L'entretien sera mené selon un protocole qui inclut l'observation, le toucher et le dialogue. Dans un second temps, le praticien établira un programme totalement personnalisé afin de rectifier ces déséquilibres en agissant sur leurs racines au moyen de différents outils thérapeutiques tels que :

règles d'hygiène de vie (rythmes, horaires, activités); alimentation; soins corporels et massages; exercices physiques; exercices de contrôle du mental et des émotions : respiration, relaxation, méditation, ...

thérapies subtiles : aromathérapie, lithothérapie, ...et toute autre méthode qu'il jugera adaptée au patient et à la situation.

We all have our own constitution, based on a balance between subtil and vital energie, the 3 doshas : vata (air), pitta (fire) and kapha (earth). During the first meeting , the therapist will study your specific constitution, from your birth to the present time. The interview is a mix of observation, touch and dialog. On a second time, the therapist will make suggestions and give you an appropriate diet program to correct possible misbalances with tools such as :

Life style rules (rhythm, schedule, activities) ; Nutritional advice ; Body care and massages ; Physical activities / sport ; Mind and emotional exercises as meditation, yoga, breathing exercises, Subtile therapies : aromatherapy, lithotherapy. And any other advice depending on your personal needs.



Soins Energétiques

Energy Healing

Reiki 45min....45 €

Libération des tensions et flux énergétiques selon la tradition tibétaine par apposition des mains.

According to Tibetan tradition, energetical flows are able to be released by a soft touch from the therapist.

Massage Sonore / Sound Massage 45min....50 €

Bols tibétains diaphoniques, Star Drum, Tambour Chamanique, les instruments et la voix résonnent pour pacifier et élever votre taux vibratoire.

Tibetan singing bowls, Star Drum, Shamanic Drum, musical instruments and the voice resonate to clean and elevate your vibes level.

Vibra'Corps 120min....110 €

Avec Laurence, partez à la découverte du langage symptomatique de votre corps, allez à la rencontre de vos émotions pour les reconnaître et les transmuter. Un grand temps d'écoute et d'échanges durant la séance où diverses techniques sont employées :

- Check-up vibratoire à l'aide du pendule et cristal
- Soins du corps entiers aux huiles énergisées
- Accupression et Marmathérapie
- Lithothérapie
- Immersion sonore

With Laurence, a journey to your inner power. Several techniques will be used during this session, based on a deep dialog with your therapist to specify your personal needs:

- Pendulum and cristal check-up
- Full body massage with energetics oils and fragrance
- Accupressure and Marmatherapy
- Lithotherapy
- Sound immersion





Nos Formules tout inclus

Our Wellness Packages

Cocooning 120min, 2pers...190€(Accès Spa Offert/Spa Free access)

Additionnez massage relaxant du corps entier (60 minutes) et séance de balnéothérapie, et savourez une détente profonde et durable.

A combination of a full body massage (60 minutes) and a Balneotherapy (hydrojet) session for a deep and lasting relaxation.

Zen Attitude 190min, 2 pers...235€(Accès Spa Offert/Spa Free access)

En complément à votre massage relaxant du corps entier (60 minutes), nous vous proposons un bain précieux au sein de notre mazot, privatisé. À vous de choisir le bain : au lait ou au vin, et laissez-vous fondre de plaisir.

This package is an invitation to let your senses awaken : you will first receive a full body massage (60 minutes) and then enter our Mazot. Choose between milk or wine to the preparation of your bath and let yourself melt in pleasure.

Semaine au Nirvana / A Nirvana Week

Vous êtes présent au moins 5 jours en vallée d'Abondance ? Et vous désirez bénéficier de prestations d'exception au quotidien ?

Cette formule est faite pour vous.

Sélectionnez un massage par jour (minimum 5 jours consécutifs, réservation nominative) et nous vous faisons profiter d'un tarif en douceur, jusqu'à -10% sur la totalité des soins et d'une séance de balnéothérapie offerte.

You are at least 5 days in the Vallée d'Abondance ,and you want to enjoy high quality massages daily?

Here is the answer : plan with our therapists your daily programme (at least 5 successive days, nominative booking) and get up to 10% discount on the final price and receive one free balneotherapy session.



Séjours Bien-Être

Wellness Stays

Tout au long de l'année, Laurence et Benoit vous proposent des séjours à thème, le temps d'un week-end (du vendredi au dimanche) ou sur une semaine (du samedi au vendredi). Massage, yoga, méditation, marche contemplative, ateliers à thème, interventions de thérapeutes ...

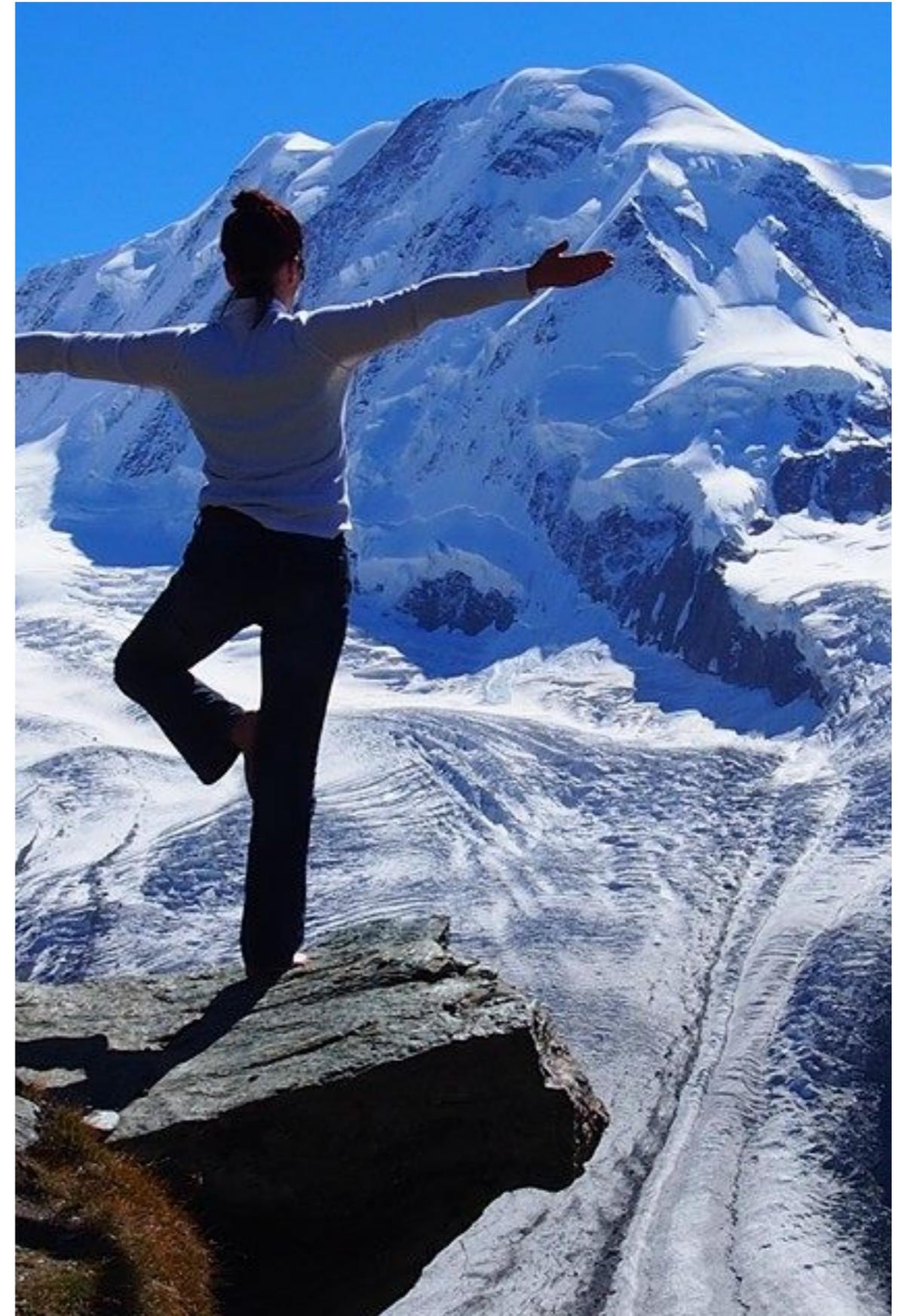
Retrouvez les dates à venir en consultant notre site internet :

www.ayurom.fr

All year round, Laurence and Benoit welcome you for specific retreats, either for a week-end (from Friday to Sunday) or up to a week-long (from Saturday to Friday) Massage, yoga, meditation, contemplative walks, specific workshops, coaching from therapists, ...

Find the schedule on our website :

www.ayurom.fr





Yoga et Méditation

Programme Hebdomadaire / Weekly Programm

Yoga (90min 15€)

- Mercredi / Wednesday 9h00/9.00am
- Mercredi / Wednesday 18h30/6.30pm
- Vendredi / Friday 09h00/9.00am
- Vendredi / Friday 19h45/7.45pm

Méditation de Pleine Présence / Mindfulness Meditation (60min 10€)

Chaque Mardi 20h30 / Every Tuesday 08.30pm

Pour découvrir les bienfaits du Yoga et de la Méditation de Pleine Présence, Laurence & Benoit vous accueillent lors de séances hebdomadaires qui sont collectives, ouvertes à tous, débutants comme pratiquants réguliers. Elles sont encadrées et adaptées aux capacités et possibilités de chacun. En complément aux séances hebdomadaires, nous accueillons régulièrement des intervenants et thérapeutes spécialisés dans le cadre de conférences et d'ateliers. Retrouvez les sujets et les dates de leurs venues sur le site www.ayurom.fr

Laurence & Benoit invite you to join them for yoga sessions or Mindfulness Meditation several times a week. Sessions are public, opened to all, first-timers as well as practitioners. All sessions are guided and adapted to wishes and possibilities. In addition to those weekly sessions, we welcome external teachers and therapists for workshops and lectures several times a year. To know more about their schedule : www.ayurom.fr





Offrir le Meilleur

Offering the Best

L'ensemble des prestations est disponible sous la forme d'un bon cadeau, pour votre famille, vos proches et pour vous même.

La demande se fait directement auprès de l'espace bien-être Ayur Om. Le bon cadeau peut vous être remis dans l'instant (voir conditions générales en fin de brochure)

All of our massages, therapies and activities can be offered to your family and relatives (and yourself) as a gift voucher. Ask your therapist, directly through our reception desk (see our general conditions on late pages)

Venir à l'Espace

Des conseils simples pour une relaxation optimale

Se rendre au sein d'un espace bien-être, que l'on y soit ou non habitué, est à chaque fois une nouvelle expérience, qui dépend de votre état d'être au moment où vous passez la porte de notre lieu.

Voici quelques conseils pour vous permettre de faire de cet instant un moment inoubliable.

Prendre le temps : avant même de venir, assurez vous de n'avoir rien d'autre à faire que de vous détendre. Pas de coup de fil, pas de mail, pas de message. Un téléphone éteint est un gage de sérénité pour tous. En cas de besoin, le palier d'accès à l'espace est à votre disposition pour passer ou recevoir vos appels.

Fraicheur et douceur : avant de recevoir votre soin, nous vous conseillons de vous rafraichir par une douche, d'ôter vos bijoux, d'éviter parfum et maquillage. Ainsi, vous bénéficierez de tous les bienfaits des produits que nous employons.

Se laisser faire : le/la praticien(ne) qui vous accueille est un(e) professionnel(le). Son toucher, son écoute, ses conseils ne sont destinés qu'à prendre soin de la personne la plus importante en cet instant : Vous.

Poursuivre la détente : le bien-être ne s'arrête pas au moment où le massage s'arrête. Il se poursuit, à chaque instant et pour plusieurs heures, à condition de lui laisser le temps de s'épanouir. Il ne tient donc qu'à vous de profiter d'une boisson, de ne pas rallumer votre téléphone, de prendre le temps de respirer.



Easy Tips for a perfect relaxation

Entering a wellness center, for the first time or not, is each time a new experience which relates to your present condition when you cross the door.

Here are some easy tips to turn these moments into unforgettable time.

Take your time : Ensure that nothing else will disrupt this relaxation moment : no email, no phone call, no text, etc. A phone switched off is the first step to serenity. In case of emergency, you can receive or make a phone call using our stair-head area.

Freshness & Sweetness : before receiving your massage, we recommend that you take a shower, remove jewellery, avoid fragrance and perfume. This will enable to you to enjoy all the benefits of our products and techniques.

Be yourself: The therapist who welcomes you is a professional. His/her techniques, listening and advice are simply there for the most important thing at this time : You.

Maintain the relaxation effect : Relaxation does not stop when the massage is over. It keeps on, every moment, every hours after, providing that you allow it to grow. To help you, a drink is offered in our tea corner. Do not turn on your phone, take time to breathe and enjoy the very moment.

Conditions Générales de Vente et Prestation de nos Services

Nous vous remercions d'avoir choisi le Spa AyurOm Hôtel Les Cornettes pour votre bien-être et celui de vos proches. Veuillez retrouver ici nos conseils et informations pour que votre expérience et notre échange soient parfaits.

L'espace Bien-être AyurOm est ouvert à tous, résidents comme non résidents de l'hôtel Les Cornettes. Pour les résidents, nous vous conseillons de vous présenter directement à la réception de l'espace bien-être 5 à 10 minutes avant l'heure fixée de rendez-vous. Chaussons et peignoirs sont à disposition dans votre chambre. Aussi, nous vous attendons en tenue de bain pour pouvoir rapidement vous recevoir en salle de massage. Pour les non résidents de l'hôtel, nous vous prions de bien vouloir attendre votre thérapeute à la réception principale de l'hôtel. Nous mettrons à votre disposition chaussons, peignoirs et sous-vêtements à usage unique dans un vestiaire pour pouvoir tranquillement vous changer avant de recevoir votre soin. Vos effets personnels sont sous votre seule responsabilité. En aucun cas le Spa AyurOm et son personnel ne pourra être tenu pour responsable d'éventuels perte, dégradation ou vol.

Nous vous invitons à vous reporter à la page « Venir à l'espace Bien-être » afin d'avoir de plus amples détails.

Pour des questions d'hygiène et de sécurité, nous vous rappelons qu'il est interdit de manger, fumer ou vapoter, boire des boissons alcoolisées ainsi que d'introduire des récipients en verre dans l'enceinte de l'espace bien-être.

Les installations de détente (sauna, hammam, jacuzzi, piscine) sont libres d'accès pour les résidents de l'hôtel de 8h00 à 21h30. Cette zone est collective et familiale. Les mineurs sont sous la responsabilité et la surveillance de leurs parents. Ils ne peuvent accéder à l'espace sans la présence de ces derniers. L'accès aux sauna et hammam est interdit aux mineurs de moins de 14 ans.

Dans toute la zone aquatique et zone chaude, il convient d'y observer une tenue décente ainsi qu'un comportement agréable. Le maillot de bain est obligatoire dans tous les espaces, y compris hammam et sauna. L'accès aux zones ne peut se faire qu'en chausson ou pieds nus. Un pédiluve est à votre disposition à l'étage piscine. Les chaussures y sont proscrites. Des douches sont à votre disposition à chaque étage pour le confort de tous.

Pour les massages, l'accueil se fait sous réservation préalable par téléphone ou en vous présentant directement à la réception de l'espace bien-être. Au moment de votre rendez-vous, il pourra vous être demandé de remplir un court questionnaire de santé, afin de nous faire part de vos besoins spécifiques et éventuelles contre-indications. Ce questionnaire ne sera lu que par les membres de l'espace et sera aussitôt détruit une fois après votre rendez-vous.

Pour les non-résidents de l'hôtel, au moment de votre réservation, un paiement d'une partie de la somme à devoir (50%) pourra vous être demandée. Pour tous, résidents et non-résidents, merci de nous signaler toute modification de réservation 24H à l'avance pour un souci d'organisation. En cas d'annulation tardive ou de non présentation, et dans l'impossibilité de fixer un nouveau rendez-vous, le soin sera entièrement facturé. La direction se réserve le droit de modifier sans préavis ses heures d'ouverture et de fermeture, ses tarifs et ses offres.

L'ensemble des informations de ce texte est destiné à ce que votre expérience soit placée sous le signe du bien-être et d'un confort mutuel entre tous les utilisateurs de l'espace bien-être.

Nous vous souhaitons une agréable détente

General Conditions of Sales and Specific Rules

Thank you for having chosen AyurOm Spa Hôtel Les Cornettes for your own and your relatives wellness. Below are some information and advice to ensure that your experience and our exchange is perfect.

The Wellness Area AyurOm is opened to all, resident as non-resident to the Hotel Les Cornettes. For residents, please join us directly at the wellness area reception 5 to 10 minutes prior to your appointment. Sleepers and a bathrobe are available in your room. Please wear your swimsuit so we can directly welcome you in our treatment rooms. For non-residents, your therapist will fetch you at the main hotel reception desk. We will provide you with sleepers, a bathrobe, a disposable underwear and a locker to keep your personal items and clothes. All of your personal items are under your sole responsibility. Neither the Spa nor the therapist are responsible for any loss, deterioration or theft.

We invite you to read the previous page « entering the wellness center » for more details.

For health and safety purpose, we remember you the center is a non-smoking and alcohol-free zone. Also, you are kindly asked to not introduce glass recipients and food into the spa area.

The wellness facilities (Sauna, Hammam, Jacuzzi and Pools) are access-free to the hotel residents from 8.00 AM to 9.30 PM. Those areas are public and for families. Children must be under the supervision of their parents. They cannot access to the area without them. Access to the sauna and hammam is forbidden for children below 14.

You are Kindly asked to behave properly and to wear observe decent clothes : swimsuits are required in the whole, including the sauna and the hammam. Access is allowed only with sleepers or barefoot. Shoes are not allowed. Showers are available on each level of the area. Make sure to use them before accessing to pool, jacuzzi, hammam or sauna.

For massage treatment, booking is highly recommended. You can reach us by phone, email, or directly to the wellness area reception desk. Prior to your appointment, we might asked you to complete a short questionnaire that will allow us to know you better, particularly if you have special needs or a possible medical condition. This questionnaire is confidential, is solely read by your therapist and is destroyed at the end of your appointment.

For non-residents, on booking, a deposit of 50% will be requested. For all, residents as well as non-residents, please inform us about all modification 24 hours before your appointment. In case of no show, late arrival and if we are not able to provide you a new appointment, the full amount will have to be paid. The Spa management keep the right to change the timetable, prices and offers without prior notice.

All the above is shared with you in order to ensure that your experience in our place is under the most auspicious signs of wellness and wellbeing, and for the mutual understanding of all users of the wellness area.

We wish you a pleasant journey with us!

AyurOm Spa

Hôtel Les Cornettes

AyurOm Spa

Espace Bien-Être

Hôtel Les Cornettes



Hôtel Les Cornettes, D22, Route des Frasses
74360 La Chapelle d'Abondance, France



Tél : 06 98 92 11 09 / from abroad : +33 698 92 11 09



Site Web / Website : www.ayurom.fr &
www.lescornettes.com



Horaires d'ouverture / Timetable

Hiver / Winter

Chaque jour de 9h30 à 12h30 & de 15h à 20h / Everyday
from 9.30am to 12.30pm & 3.00pm to 8.00pm

Fermeture hebdomadaire le samedi matin / Closed on
Saturday morning

Été / Summer

Du Mardi au Samedi de 15h à 20h et Dimanche de 9h00 à
12h30 . Fermeture hebdomadaire le Lundi

From Tuesday to Saturday from 3.00pm to 8.00pm and
Sunday from 9.30am to 12.30pm. Closed on Monday.

