

**LE SPA DU PRALONG VOUS  
ACCUEILLE TOUS LES  
JOURS DE 10H30 À 21H.**

**Tous rendez-vous non annulés au  
moins 12h à l'avance, sera facturé.  
Tout retard à un rendez-vous peut  
entraîner l'écourtement du soin  
selon le planning.**

The Spa du Pralong welcomes you every day from  
10:30am to 9pm. Appointments that are not cancelled  
at least 12 hours in advance will be billed. Late  
appointments may result in the treatment being cut  
short, depending on the schedule.



**+33 4 12 05 08 05  
spa.pralong@dokhanluxuryhotels.com**



# An voyage de bien-être

Évadez-vous dans notre havre de paix et laissez-vous emporter par une expérience sensorielle unique. Dans notre écrin de douceur, baigné d'une douce lumière tamisée, nos esthéticiennes expertes vous proposent une gamme de soins visage et corps sur mesure, signés La Colline et Paoma. Découvrez les bienfaits des soins visage La Colline, formulés avec des actifs marins puissants, pour une peau visiblement rajeunie. Ou laissez-vous tenter par les rituels corporels Paoma, inspirés de traditions ancestrales, pour une relaxation profonde et une harmonie retrouvée. Passionnée, notre équipe d'expert vous offre des conseils sur mesure et une attention personnalisée pour rendre votre expérience unique et exceptionnelle. Plongez dans une oasis de sérénité où chaque instant devient une promesse de bien-être absolu.



Escape to our haven of peace and indulge in a truly unique sensory experience. In our cocoon of softness, bathed in gentle, ambient light, our expert aestheticians offer a bespoke selection of face and body treatments by La Colline and Paoma. Discover the transformative power of La Colline facial treatments, enriched with potent marine actives for visibly rejuvenated skin. Or succumb to the allure of Paoma body rituals, inspired by ancestral traditions, delivering deep relaxation and restored harmony. Passionate and attentive, our team of experts provides personalized advice and exceptional care to make your experience truly unforgettable. Immerse yourself in an oasis of serenity, where every moment promises absolute well-being.

## LES SOINS PAOMA

### PAOMA'S TREATMENT

---

<b>Corps</b>	<b>Rituel initial corps</b> Initial body ritual	p. 11
	<b>Rituel global corps</b> Global body ritual	p. 11
	<b>Rituel absolu corps</b> Absolute body ritual	p. 11
	<b>Crâne</b> Scalp	p. 12
	<b>Pieds</b> Feet	p. 12

---

<b>Visage</b>	<b>Rituel révélateur de beauté</b> Beauty revealing ritual	p. 15
	<b>Rituel anti-âge hyalurescence</b> Hyalurescence anti-aging ritual	p. 17
	<b>Rituel éveil des sens</b> Sensory awakening ritual	p. 18
	<b>Éclat des glaces</b> Glacial radiance ritual	p. 20
	<b>ADD-ON / RITUELS CIBLÉS</b> ADD-ON / TARGETED RITUALS	
	<b>Haut du visage (yeux et front)</b> Upper face (eyes and forehead)	p. 21
	<b>Bas du visage (ovale et décolleté)</b> Lower face (jawline and décolleté)	p. 21
	<b>Contour de la bouche (intra buccal)</b> Mouth contour (intraoral)	p. 21

---

<b>Diasge et Corps</b>	<b>Rituel Harmonie Visage &amp; Corps</b> Face and body harmony Ritual	p. 24
------------------------	---	-------

---

## LES SOINS LA COLLINE

### LA COLLINE'S TREATMENT

---

<b>Disage</b>	<b>HALTE A ZERMATT</b> <b>Soin Découverte</b>	p.29
	STOP IN ZERMATT Discovery Treatment	
	<b>ESCALE A ALETSCHE</b> <b>Le soin Essentiel 1h</b>	p. 32
	ESCAPE TO ALETSCHE Essential Treatment (1h)	
	<b>ECHAPPEE BELLE A SAINT MORITZ</b> <b>Le soin signature</b>	p. 33
	GETAWAY TO SAINT MORITZ Signature Treatment	

---

## LES SOINS ESTHÉTIQUES DU PRALONG

### THE BEAUTY TREATMENTS OF THE PRALONG

---

<b>Diasge et Corps</b>	<b>Mise en beauté des mains et des pieds</b>	p. 37
	Hands and feet beauty treatment	
	<b>Épilation</b>	p. 38
	Hair removal	

---

**Le  
rituel  
beauté  
éco=  
éthique**

**PAOMA**  
PARIS

Marque de soin haut de gamme, éco-éthique, bio et française, PAOMA propose des protocoles de soin alliant l'expertise manuelle à une gamme de produits naturels, novateurs et à l'efficacité prouvée. Après plusieurs années de recherche et de développement, entourés de chercheurs, scientifiques et experts en biotechnologie, les fondateurs Anne-Sophie et Jérôme Palatin ont pris le soin de ne rien laisser au hasard. PAOMA collabore depuis ses débuts avec des laboratoires de recherche passionnés, experts en formulation innovante, naturelle et biologique, animés par l'excellence et le respect de l'environnement. PAOMA valorise la nature grâce à une sélection d'ingrédients naturels à l'efficacité prouvée, d'origine française et dont la reconnaissance des bienfaits est parfois ancestrale, pour créer des produits uniques et offrir une expérience sensorielle inédite.



PAOMA is a high-end, eco-ethical, organic French skincare brand offering treatment protocols that combine manual expertise with a range of natural, innovative, and proven-effective products. After years of research and development alongside scientists, researchers, and biotechnology experts, founders Anne-Sophie and Jérôme Palatin left no detail to chance. From the beginning, PAOMA has collaborated with passionate research laboratories specializing in innovative, natural, and organic formulations, driven by excellence and a commitment to environmental respect. PAOMA celebrates nature through a selection of natural ingredients of French origin with proven efficiency, some of which have long-standing ancestral recognition, to craft unique products and deliver a one-of-a-kind sensory experience.



# RITUEL CORPS

---

## BODY RITUAL

# Corps

## RITUELS RITUALS

### RITUEL INITIAL CORPS

INITIAL BODY RITUAL  
30 minutes - 95€

### RITUEL GLOBAL CORPS

GLOBAL BODY RITUAL  
60 minutes - 200€

### RITUEL ABSOLU CORPS

ABSOLUTE BODY RITUAL  
90 minutes - 240€

Expérience créative, innovante et sur-mesure, les Rituels Corps PAOMA invitent au voyage et suscitent le lâcher-prise absolu. Tout au long de chaque soin, la thérapeute adapte ses mouvements, qu'ils soient manuels ou pratiqués à l'aide d'un Gua Sha en Quartz Rose. Les résultats sont immédiats : les tensions musculaires se relâchent, les énergies circulent, les toxines s'éliminent et la silhouette se redessine.



Creative, innovative, and personalized, PAOMA's Body Rituals invite a journey of deep relaxation. Throughout each treatment, the therapist adapts their techniques—whether manual or with a Rose Quartz Gua Sha tool—to address conscious and unconscious needs. The results are immediate: muscle tension dissolves, energy flows, toxins are flushed, and the body's silhouette is sculpted.

# Corps

## RITUELS CIBLÉS TARGETED RITUALS

### CRÂNE

#### SCALP

Soulage, apaise & détresse  
Relieves, soothes & de-stresses  
15 minutes - 45

### PIEDS

#### FEET

Détend, vivifie & délasse  
Relaxes, invigorates & unwinds  
15 minutes - 45 €

Deux modules spécifiques de 15 minutes ont été imaginés pour parfaire cette expérience exclusive. En fonction des souhaits évoqués et des besoins identifiés, l'un ou plusieurs de ces modules complémentaires pourront venir sublimer les Rituels Corps PAOMA.



Two 15-minute targeted modules were designed to perfect this exclusive experience. Depending on the client's preferences and specific needs, one or more of these enhancements can complement the PAOMA Body Rituals.



## RITUEL VISAGE

---

### FACE RITUAL

# Visage

## RITUEL RÉVÉLATEUR DE BEAUTÉ

BEAUTY REVEALING RITUAL

60 minutes - 180€

Plongez dans un moment de bien-être absolu avec des rituels visage PAOMA, où tradition et innovation se rencontrent pour sublimer votre peau. Ces soins holistiques prestigieux transforment visiblement la peau : l'ovale du visage est redessiné, les pommettes rehaussées, le grain de peau affiné. Résultat, une peau douce, veloutée et éclatante. Les formules exclusives et les techniques de modelage innovantes, inspirées des rituels de beauté ancestraux, associent nettoyage en profondeur, drainage lymphatique, massages aux Roll-On et au Gua Sha, yoga facial et gestes d'acupression. Ce savant mélange hydrate intensément, repulpe et lisse la peau, tout en offrant une expérience sensorielle unique et raffinée.



Immerse yourself in a moment of absolute well-being with PAOMA facial rituals, where tradition meets innovation to elevate your skin. These prestigious holistic treatments visibly transform the complexion: facial contours are redefined, cheekbones are lifted, and skin texture is refined. The result is soft, velvety, and radiant skin. With exclusive formulas and innovative massage techniques inspired by ancient beauty rituals, these treatments combine deep cleansing, lymphatic drainage, Roll-On and Gua Sha massages, facial yoga, and acupressure gestures. This harmonious blend intensely hydrates, plumps, and smooths the skin, offering a truly unique and refined sensory experience.



# Visage

## **RITUEL EVEIL DES SENS** SENSORY AWAKENING RITUAL **30 minutes - 95 €**

Le Rituel Éveil des Sens est un soin holistique prestigieux personnalisable. Ce soin se déroule en 2 étapes : 15 min dédiées à la préparation de la peau, allant du démaquillage à la pose de masque suivi de 15 min de Modelage de la zone souhaitée : Yeux, Lèvres, Front, Ovale du Visage ou Décolleté.



This customizable, prestigious holistic treatment unfolds in two steps: 15 minutes dedicated to skin preparation, from cleansing to mask application, followed by 15 minutes of targeted massage on the chosen area: Eyes, Lips, Forehead, Face Contour, or Décolleté.

# Visage

## **RITUEL ANTI-ÂGE HYALURESSENCE** HYALURESSENCE ANTI-AGING RITUAL **75 minutes - 240 €**

Véritable alternative à la médecine esthétique, le Rituel Anti-Âge Hyalurescence cible les signes visibles de l'âge en travaillant sur l'ensemble du visage, le cou et le décolleté. Profondément stimulée et relaxée, la peau retrouve son élasticité, les rides sont estompées et les contours sont redessinés.



A genuine alternative to aesthetic medicine, the Hyalurescence Anti-Aging Ritual targets visible signs of aging, focusing on the face, neck, and décolleté. Skin is deeply stimulated and relaxed, regaining elasticity. Wrinkles are smoothed, and contours are redefined.



# Disage

## **ÉCLAT DES GLACES** RADIANCE OF THE GLACIERS 60 minutes - 180 €

Ce soin innovant réduit visiblement les signes de l'âge, défatigue le regard et améliore l'élasticité de la peau grâce à la stimulation par le froid. Le teint est uniforme, frais et lumineux.



This innovative treatment visibly reduces the signs of aging, refreshes the eyes, and improves skin elasticity through cold stimulation. The skin's tone is even, fresh, and luminous.

# Visage

## RITUELS CIBLÉS TARGETED RITUALS

### HAUT DU VISAGE UPPER FACE

Yeux & front - Eyes & forehead  
Draine, lisse & défatigue  
Drains, smooths & refreshes  
**15 minutes - 45€**

### BAS DU VISAGE LOWER FACE

Ovale & décolleté - Jawline & cleavage  
Sculpte, raffermi & lift  
Sculpts, firms & lifts  
**15 minutes - 45€**

### CONTOUR DE LA BOUCHE MOUTH CONTOUR

Intra-buccal - Intra-oral  
Repulpe, remodèle & lisse- Plumps, reshapes & smooths  
**15 minutes - 45€**

Trois modules ciblés ont été imaginés pour personnaliser davantage les soins visage PAOMA. En fonction des souhaits évoqués et des besoins identifiés, l'un ou plusieurs de ces modules complémentaires pourront venir sublimer le Rituel Eveil des Sens ou encore le Rituel Révélateur de Beauté.



Three tailored modules allow further personalization of PAOMA facial treatments. Depending on the client's preferences and specific needs, one or more of these complementary modules can enhance the Sensory Awakening Ritual or the Beauty Revealing Ritual.

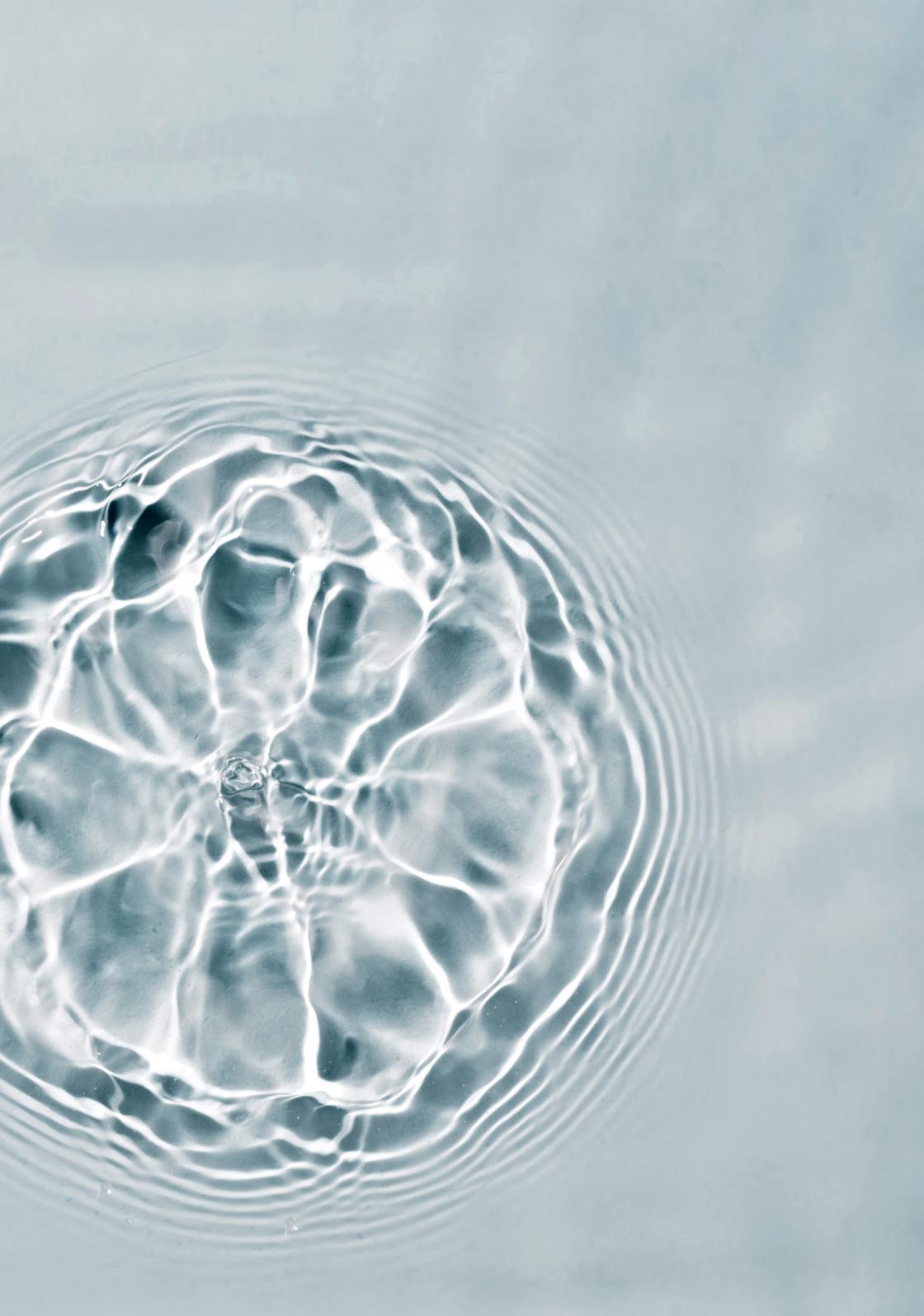




## RITUEL VISAGE & CORPS

---

FACE & BODY  
RITUAL



# Rituel Harmonie Viage et Corps

## **RITUEL SIGNATURE PAOMA**

PAOMA SIGNATURE RITUAL

**120 minutes - 310€**

Ce soin vous invite à la détente du corps et de l'esprit tout en procurant des résultats immédiats grâce à l'association du Rituel Révélateur de Beauté et du Rituel Global Corps. La peau du visage retrouve son élasticité, les rides sont estompées et les contours sont redessinés, tandis que les tensions musculaires se relâchent, les énergies circulent, les toxines s'éliminent et la silhouette se redessine.



This ritual invites you to relax your body and your mind while delivering immediate results by combining the Beauty Revealing Facial Ritual with the Global Body Ritual. Facial skin regains elasticity, wrinkles are smoothed, and contours are redefined, while muscle tension melts away, energy flows freely, toxins are eliminated, and the body's silhouette is reshaped.



La  
parfaite  
alliance  
entre  
science et  
nature

**La Colline**   
Swiss Riviera Beauty Treatment

La Colline puise son inspiration au cœur des Alpes suisses, où pureté et innovation se rencontrent. Fondée en 1997 par Jean-Charles Loran, la marque incarne l'excellence suisse en biotechnologie cellulaire. Alliant la vitalité des plantes alpines et l'excellence suisse, elle propose des soins qui revitalisent et réactivent les processus naturels de la peau, en agissant en profondeur : c'est l'art de la régénération cellulaire. Ce processus repose complexe exclusif breveté : le CMACE. La Colline incarne une vision unique de la beauté : respectueuse, intemporelle et profondément enracinée dans les valeurs suisses de qualité, d'innovation et de bien-être durable.



La Colline, inspired by the heart of the Swiss Alps where purity meets innovation, was founded in 1997 by Jean-Charles Loran and embodies Swiss excellence in cellular biotechnology. Combining the vitality of Alpine plants with Swiss expertise, the brand offers skincare products that revitalize and reactivate the skin's natural processes, working deep within: this is the art of cellular regeneration. This process is powered by its exclusive patented complex, CMAGE. La Colline represents a unique vision of beauty: respectful, timeless, and deeply rooted in Swiss values of quality, innovation, and sustainable well-being.

# Visage

## LE SOIN DÉCOUVERTE

THE DISCOVERY TREATMENT

45 minutes - 190€

Ce soin découverte Halte à Zermatt pour le visage propose l'expertise des soins La Colline. Suite à un double nettoyage, le modelage sensoriel de 15 minutes procure une relaxation instantanée de vos traits du visage, telle une véritable bouffée d'oxygène associée à des bienfaits lissants pour votre peau. La pose d'un masque crème adapté et l'application personnalisée de soins essentiels concluent cette parenthèse de bien-être. La peau est immédiatement lissée, oxygénée, dynamisée.



This Halte à Zermatt Discovery Treatment for the face offers the expertise of La Colline skincare. After a double cleansing, a 15-minute sensory massage provides immediate relaxation for your facial features, delivering a breath of fresh air and smoothing benefits for your skin. The application of a customized cream mask and the personalized use of essential treatments conclude this wellness escape.

Your skin is instantly smoother, oxygenated, and revitalized.

# Halte à Zermatt

# Escale à Aletsch

## Visage

**SOIN ESSENTIEL ALETSCHE**  
ESSENTIAL ALETSCHE TREATMENT  
60 minutes - 250€

Une parenthèse sensorielle hors du temps dans les Alpes suisses. Infusé de sérum, le visage est massé avec technicité, délicatesse et efficacité. En quelques gestes experts avec un modelage de 25 minutes, la pose d'un masque-crème et l'application de soins personnalisés essentiels, votre peau se révèle liftée et repulpée. Elle retrouve douceur, tonicité et densité. La luminosité du teint est sublimée. Ce soin offre un moment de profonde plénitude avec les Collections essentielles La Colline et leurs actions ciblées en fonction des besoins de votre peau : Moisture Boost++ réhydrate et ressource les peaux les plus assoiffées, Matrix R3 lisse et repulpe, Advanced Vital raffermi et revitalise, Cell White unifie et clarifie.



This essential Aletsch Treatment offers a timeless sensory pause in the Swiss Alps. Infused with serum, the face is massaged with technique, delicacy, and efficiency. In just a few expert movements, including a 25-minute massage, the application of a cream mask, and personalized essential treatments, your skin is visibly lifted and plumped. It regains softness, firmness, and density, with the complexion's luminosity enhanced. This treatment provide a moment of deep tranquility with La Colline's Essential Collections, each targeting your skin's specific needs: Moisture Boost++ rehydrates and replenishes the driest skin, Matrix R3 smooths and plumps, Advanced Vital firms and revitalizes, Cell White unifies and clarifies.

# Disage

## SOIN DE HAUTE-PERFORMANCE

HIGH-PERFORMANCE TREATMENT

90 minutes - 320€

Il donne l'impression de se ressourcer en plein cœur des Alpes Suisses. Une véritable pause régénérante et sensorielle hors du temps qui démarre par un massage du dos relaxant. Le modelage liftant offre à votre visage un massage tout en délicatesse : Une gestuelle précise et restructurante pour un coup d'éclat anti âge immédiat. La pose d'un masque de collagène de 30 minutes alliée à des techniques de digito-pression et à un massage des mains et du cuir chevelu, génère une plénitude infinie à votre esprit et un bain de jouvence à votre visage. La peau est incroyablement liftée et repulpée instantanément, sa lumière naturelle est accentuée. Vous rayonnez. Ce moment d'ultime bien-être propose les Collections Signatures La Colline, NativAge ou Lift & Light pour un soin d'anti-âge global d'une efficacité hors norme.



This high-performance treatment offers the sensation of recharging deep in the heart of the Swiss Alps. A true regenerating and sensory pause that begins with a relaxing back massage. The lifting massage provides your face with a delicate, precise, and reshaping touch for an immediate anti-aging glow. A 30-minute collagen mask, combined with digit-pressure techniques and a hand and scalp massage, brings infinite tranquility to your mind and a rejuvenating boost to your face. The skin is incredibly lifted and plumped, instantly radiating with a natural glow. You shine with vitality. This ultimate wellness moment features La Colline's Signature Collections, NativAge, or Lift & Light, for a global anti-aging treatment of unparalleled efficacy.

# Échappée belle à Saint Moritz



# SOINS ÉSTHÉTIQUES

---

AESTHETIC  
TREATMENTS

**MISE EN BEAUTÉ DES MAINS ET DES PIEDS**  
HANDS AND FEET BEAUTY TREATMENT

**ÉPILATION**  
HAIR REMOVAL

Manucure complète  
(pose de vernis inclus)  
Full manicure  
(including nail polish)

**90€**

Manucure complète  
et pose de semi-permanent  
Full manicure  
and semi-permanent nail polish

**140€**

Manucure  
ou pédicure express  
Express manicure or pedicure

**50€**

Pédicure complète  
Full pedicure

**90€**

Pose de vernis  
(sans manucure)  
Nail polish (without manicure)

**40€**

Pose de semi-permanent  
( sans manucure)  
Semi-permanent nail polish  
(without manicure)

**60€**

Retrait de semi-permanent  
Semi-permanent  
nail polish removal

**40 €**

Manucure homme  
Men's manicure

**60 €**

Lèvre  
Lips

**15 €**

Sourcils  
Eyebrows

**20 €**

Demi-jambes  
Half-leg

**50 €**

Jambes entières  
Whole legs

**90 €**

Maillot  
Bikini

**40 €**

Maillot brésilien  
Brazilian bikini

**60 €**