

A close-up photograph of lavender plants, showing the green stems and clusters of small purple flowers. The background is slightly blurred, creating a sense of depth. A semi-transparent dark grey horizontal band is overlaid across the middle of the image, containing the text.

PORTETTA  
COURCHEVEL  
SPA

## THE SPA AT PORTETTA

Our treatments start from the moment you enter, but they don't finish when you walk out. Our expert team focuses on authentic, holistic treatments that take inspiration from centuries of well-being tradition so that you feel better for longer.

The range of treatments are luxurious and indulgent but also health-giving and good for the soul.

We believe we have created a space for you to relax and unwind, either alone or in company. It is the perfect place to work out, re-energise and look after your mind and body either before or after a hard day's skiing!

## OUR PRODUCT HOUSES

We have deliberately chosen to work with boutique product houses who share our ethos of authenticity and well-being.

### BAMFORD

Bamford was founded by Carole Bamford on the belief that we need to be mindful of our connection to the earth – to live consciously, respect nature's resources and the land that provides for us. Bamford uses award-winning organic and natural products specially created for use in the Haybarn Spa, the Body Treatments combine a number of holistic therapies. Each treatment is specifically focused to relax, restore or rejuvenate. Bamford collections are made with naturally-sourced and wherever possible certified organic ingredients that nourish and re-energise body and soul.

At the heart of Bamford's formulations are their signature blends of aromatic essential oils gathered from plants chosen for their exquisite scent and active properties. Much of the range is certified by the Soil Association, which reviews the entire manufacturing process, including sourcing of ingredients, energy and water usage and environmental waste management plans and premises, as well as packaging.

### OSKIA

The OSKIA treatments are designed to complement and accentuate their multi-award-winning nutritional skincare range. The holistic approach combines bespoke anti-ageing techniques, drawing both on traditional knowledge, such as acupressure, specialist massage, reflex and lymph drainage, through to gentle enzyme and AHA peeling that will leave the skin, body and mind rejuvenated and glowing. These treatments instantly boost skin health while improving tone and texture and deliver an immediate natural glow and lasting benefits. They build on OSKIA's unique approach to boosting skin health and improving the complexion through

a combination of topically applied essential cell nutrients and pioneering beauty actives, and bespoke facial massage techniques and equipment. The highly effective treatments will ensure that even the most tired complexions come alive and skin is left radiant and luminous.

## SPA INFORMATION

### OPENING TIMES

Open every day from noon until 8pm and closed on Saturday. Between 12pm and 3pm we offer a 30% discount on all treatments.

### SPA RESERVATIONS

If you can, we'd suggest you book your treatments in advance to avoid disappointment. Bookings are made directly with the spa reception.

### SPA ARRIVAL

We advise you arrive 30 minutes prior to your treatment time to allow you to change into your robe and for us to confirm your requirements. Please be aware that late arrivals may mean we have to reduce your treatment time.

### HEALTH CONDITIONS

Please let us know of any health conditions you suffer from when you make your appointment. This will enable us to recommend the treatments and products that are most suitable for you. We will ask you to complete a confidential health questionnaire before your treatment.

### PREGNANCY AND POST-NATAL

It is vital that mothers-to-be advise us when booking as some treatments will not be suitable for pregnant women. No treatments will be permitted within the first trimester (12 weeks).

### CANCELLATION POLICY

You can cancel or amend your treatment up to 48 hours prior to your booking. If you cancel within 48 hours, a fee of 50% of the treatment booking will be retained and is non-refundable.

## LE SPA AU PORTETTA

*Nos soins commencent à partir de votre entrée, mais ne se terminent pas quand vous sortez. Notre équipe d'experts met l'accent sur les soins intégrés, authentiques, qui s'inspirent de siècles de tradition de bien-être, afin de vous sentir mieux plus longtemps.*

*La gamme de soins est luxueuse et variée et vous procure aussi un bon état d'esprit.*

*Nous espérons avoir créé un espace de détente et de repos pour vous, seul ou en compagnie. C'est un lieu idéal pour vous redynamiser et prendre soin du corps et de l'esprit, soit avant ou après une dure journée de ski.*

## NOS PRODUCTEURS

*Nous avons délibérément choisi de travailler avec des petits producteurs qui partagent notre philosophie d'authenticité et bien-être.*

### BAMFORD

*Fondée par Carole Bamford, la philosophie de Bamford est de rester connecté avec la Terre, de vivre consciencieusement et respecter les ressources de la nature et la terre qui subviennent à nos besoins. Les produits primés de Bamford sont naturels et biologiques, et les soins du corps combinent plusieurs thérapies holistiques. Chaque soin est conçu spécifiquement pour vous relaxer, vous régénérer, ou vous rajeunir. Les gammes Bamford sont faites avec des ingrédients d'origine naturelle et, ou possible, certifiées biologiques qui nourrissent et revigorent votre corps et votre âme.*

*Nos mélanges d'huiles essentielles, choisies pour leurs parfums exquis et leurs principes actifs, sont au cœur des préparations Bamford. Une grande partie de notre gamme est certifiée par le Soil Association, qui vérifie le processus de fabrication, dont les ingrédients, l'usage d'énergie et de l'eau, la gestion des déchets, et le packaging.*

### OSKIA

*Les soins OSKIA sont conçus pour compléter notre gamme de produits nutritionnels primés pour la peau. L'approche holistique combine les techniques anti-âge traditionnelles comme acupression, massage et drainage lymphatique avec peeling AHA et enzyme pour un corps, une peau et un esprit rajeunis et rayonnants. Ces soins stimulent la santé de votre peau immédiatement, tout en améliorant la texture et le tonus, pour des bénéfices instantanés et durables. Ils tirent partie de l'approche unique de OSKIA pour améliorer la santé de la peau et perfectionner le teint grâce à une combinaison d'éléments nutritifs essentiels et actifs pionniers avec des équipements et techniques de massage du visage sur mesure. Très efficaces, ils éveilleront même les teints fatigués et laisseront la peau lumineuse et resplendissante.*

## LES INFORMATIONS DU SPA

### LES HORAIRES D'OUVERTURE

*Ouvert tous les jours de 12h à 20h et fermé le samedi. 30% de réduction vous seront offerts pour toutes réservations entre 12h et 15h.*

### RESERVATIONS AU SPA

*Si vous pouvez, nous vous suggérons de réserver vos soins à l'avance pour éviter toute déception. Les réservations se font directement avec la réception du Spa.*

### ARRIVÉE AU SPA

*Nous vous conseillons d'arriver 30 minutes avant l'heure de votre soin pour vous permettre d'enfiler votre peignoir et de confirmer vos attentes. S'il vous plaît, soyez conscient que les arrivées tardives peuvent diminuer le temps de votre soin.*

### PROBLÈMES DE SANTÉ

*S'il vous plaît, veuillez nous informer de vos éventuels problèmes de santé à la prise du rendez-vous. Cela nous permettra de vous conseiller sur les prestations et les produits vous convenant le mieux. Nous vous demanderons de remplir une fiche de consultation avant votre soin.*

### GROSSESSE ET POST-NATALE

*Il est essentiel que les futures mères nous informent de leur état lors de la réservation car certains soins ne sont pas adaptés pour les femmes enceintes. Aucun soin ne sera autorisé au cours du premier trimestre (12 semaines).*

### PROCÉDURE D'ANNULATION

*Vous pouvez annuler ou modifier votre traitement jusqu'à 48 heures avant votre réservation. Si vous annulez dans les 48 heures, des frais de 50% de la réservation du traitement seront conservés et ne sont pas remboursables.*



## BODY TREATMENTS SOINS DU CORPS

### B STRONG DEEP TISSUE MASSAGE

This full-body massage uses a combination of shiatsu and traditional techniques to work with the deep layers of muscle tissue and treat acute tension and injuries from overuse. Adhesions in the muscles can cause pain, inflammation and restriction of movement so this massage works to increase blood flow, realign the different layers of tissue, relax tight muscles and encourage them to strengthen and heal.

### MASSAGE EN PROFONDEUR BAMFORD

*Ce massage corporel combine les techniques shiatsu et traditionnelles pour atteindre les muscles profonds et soigner les fortes tensions et dommages de sur-utilisation. Les adhérences musculaires peuvent être une source de douleur, d'inflammation et de restriction de mouvement, alors ce massage augmente la circulation sanguine, réoriente les tissus, relaxe les muscles et favorise la guérison.*

60min 155€ / 90min 195€

### BAMFORD FULL BODY EXFOLIATION

As well as gently removing dead skin cells to reveal the freshly invigorated skin underneath, this regenerative treatment is designed to improve circulation and blood flow. The whole body is lightly massaged with a warm blend of pure sea salt and brown sugar suspended in invigorating oils and moisturising body butters, which stimulates revitalisation and targets cellulite. It is showered off with warm water. Bamford's rich Geranium body cream is then applied in gently massaging strokes, leaving the skin soft, smooth and deeply hydrated, as well as primed for further treatments.

### GOMMAGE EXFOLIANT CORPOREL BAMFORD

*En enlevant en douceur les cellules mortes pour retrouver une peau neuve, ce soin régénérateur améliore la circulation sanguine. Vous serez massé avec un mélange de sel de mer pur et sucre brun dans des huiles et beurres stimulants et hydratants. Une fois douché, votre corps sera enveloppé dans une crème riche à base de géranium, laissant votre peau douce, souple, hydratée en profondeur et prête pour d'autres soins.*

55min 140€

### BAMFORD HOT AND COLD JADE STONE TREATMENT

Jade is a symbol of purity and serenity used to aid massage and meditation for over 5,000 years. Its unique composition allows it to retain temperature and in this profoundly relaxing treatment, your therapist uses a combination of hot and cold stones to work deep into your muscle tissue. The treatment includes a slow, firm back massage, working down the body, and ends with a neck and shoulder massage. Bamford body oils are used to moisturise and nourish the skin, their fragrance adding to the soothing, calming nature of the experience. You will experience a deep release of tension and feel a sense of balance and harmony in body and mind.

### SOINS CHAUD-FROID PIERRE DE JADE BAMFORD

*Utilisé depuis 5000 ans pour le massage et la méditation, le Jade est un symbole de pureté et sérénité. Grâce à sa composition unique, le Jade retient la chaleur et le froid, permettant à votre thérapeute de travailler vos muscles en profondeur avec des pierres chaudes et froides. Ce soin inclut un massage du dos ferme et un massage de cou et d'épaules. Les huiles du corps parfumées de Bamford hydratent et nourrissent la peau. Vous sentirez une sensation d'équilibre et d'harmonie ainsi qu'une détente profonde de tension.*

75min 180€



## BAMFORD WELLNESS RITUALS RITUELS BIEN-ÊTRE BAMFORD

### BAMFORD B SILENT RITUAL

Bamford's b silent ritual is devoted to relaxing your body and preparing it for sound, restful sleep using the products from the b silent range, developed to aid and improve sleep quality. Japanese shiatsu rocking techniques and the b silent night-time concentrate opens the body's meridians and begins the process of deep relaxation. This moves on to a full back massage with b silent body oil, a blend of Roman chamomile, cannabis sativa and lavender flower oils, followed by a series of assisted stretches designed to release stress, loosen tight hips, unlock the lower back and gently rotate the spine. A neck and chest pressure point massage relieves chronic stress then the b silent organic temple balm is applied to the forehead and temples to complete the treatment and prepare the body and mind for deep, peaceful sleep.

### RITUEL B SILENT BAMFORD

*Le rituel b silent de Bamford est dédié à détendre votre corps et vous offrir un sommeil reposant utilisant les produits b silent, conçus pour améliorer la qualité de votre sommeil. Les bercements shiatsu Japonais combinent avec le concentré de nuit b silent pour ouvrir les méridiens et aider une détente profonde. C'est suivi par un massage de dos avec l'huile b silent (camomille, lavande, chanvre) et une série d'étirements pour évacuer le stress, desserrer les hanches, et libérer votre dos. Un massage "points de pression" au cou et à la poitrine soulage le stress chronique, et le baume des tempes Bamford est appliqué pour terminer le soin et vous préparer pour un sommeil profond et paisible.*

60min 155€ / 90min 200€

### BAMFORD SIGNATURE TREATMENT

Our signature treatment combines ancient techniques that nurture your well-being holistically. This fully immersive treatment starts with an Epsom salt foot bath to draw toxins from the body and allow it to absorb magnesium to help reduce inflammation. Japanese shiatsu massage is then used to open the body's meridians and start to unblock the energy channels. Swedish massage targets areas of concern and releases specific points of tension, then a heated chakra stone is placed on the abdomen for a gentle abdominal massage to improve gut health.

A face and Indian head massage calms the mind and increases circulation to improve scalp and hair condition. The treatment finishes with assisted yogic breathing to oxygenate and invigorate the body.

### SOIN SIGNATURE BAMFORD

Ce soin signature combine les techniques shiatsu et traditionnelles pour nourrir votre bien-être. Ce traitement totalement immersif commence par un bain de pieds au sel d'Epsom pour éliminer les toxines du corps et lui permettre d'absorber le magnésium. Le massage japonais shiatsu est ensuite utilisé pour ouvrir les méridiens du corps et commencer à débloquer les canaux énergétiques. Le massage Suédois cible les zones problématiques et libère des points de tension spécifiques, puis une pierre de chakra chauffée est placée sur l'abdomen pour un massage abdominal doux visant à améliorer la santé intestinale. Ensuite, un massage du visage et de la tête vous détendra l'esprit et augmentera la circulation pour améliorer l'état du cuir chevelu et des cheveux. Le traitement se termine par une respiration yogique assistée pour oxygéner et revigorer le corps.

30min 65€ / 60min 155€ / 90min 200€

## SKINCARE TREATMENTS SOINS DU VISAGE

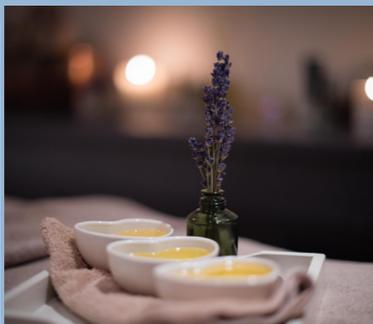
### BAMFORD FACIALS

Bamford skincare is made using the finest natural and organic ingredients for beautiful skin; the powerful active ingredients work alongside Bamford's carefully designed holistic facials to achieve targeted visible results.

### SOINS DU VISAGE BAMFORD

*La ligne de soins Bamford utilise les ingrédients naturels et biologiques pour vous offrir une belle peau. Des actifs performants s'allient avec nos soins de visage holistiques pour des résultats visés et visibles.*

BOOK BETWEEN 12PM AND 3PM AND YOU WILL RECEIVE A 30% DISCOUNT ON YOUR TREATMENT.  
30% DE RÉDUCTION VOUS SERONT OFFERTS POUR TOUTES RÉSERVATIONS ENTRE 12H00 ET 15H00.



Choose your facial / *Choisissez votre soin:*

#### BAMFORD FULL FACIAL

You will receive a skincare consultation, a deep cleanse followed by a mask and finishing products chosen by your therapist to address your individual concerns. Facial reflexology helps to stimulate cell regeneration, jade stones aid circulation and cold Moonlight stones soothe and tone.

#### SOINS DU VISAGE COMPLET BAMFORD

*Après une consultation personnalisée, vous aurez une purification en profondeur, un masque et un soin choisis pour vous par votre thérapeute.*

*La réflexologie du visage stimule la régénération cellulaire. Les pierres de Jade aident la circulation sanguine et les pierres froides "Clair de lune" apaisent et tonifient.*

60min 150€ / 90min 195€

Choose your Bamford skincare from / *Choisissez votre soin de peau Bamford:*

#### RESTORE

A deeply hydrating treatment using a rejuvenating mask made with soy stem cells and hyaluronic acid. Designed to lift and firm the skin and help reduce the appearance of fine lines and wrinkles. Particularly recommended for dry or mature skin.

#### RESTAURE

*Un soin très hydratant utilisant un masque revitalisant avec les cellules souches de soja et l'acide hyaluronique. Conçu pour remonter et raffermir la peau, tout en diminuant les rides et ridules. Recommandé pour les peaux sèches et mures.*

#### PURITY

A detoxifying cleansing treatment using hot towels to extract impurities. Designed to brighten, balance the skin microbiome and reduce the effects of pollution. Recommended for oily, pigmented or menopausal skin.

#### PURETÉ

*Un soin détoxifiant et nettoyant qui utilise des serviettes chaudes pour extraire les impuretés. Conçu pour une peau éclatante, équilibrée et moins marquée par les effets de la pollution. Recommandé pour les peaux grasses, pigmentées ou ménopausées.*

#### THE SIGNATURE OSKIA GLOW FACIAL

This signature facial uses a combination of anti-ageing and glow-inducing techniques to illuminate the skin and leave face, body and mind feeling rejuvenated and skin brighter, hydrated and toned. It has been described as a non-surgical facelift. This seventy-five minute facial consists of specialised facial and eye contour massage techniques, lymph drainage and acupressure to lift, relax and contour the face and increase nutritional ingredient transportation into the skin. A head and hand release helps to ease tension, a passion fruit enzyme, Swiss cress liposomes and AHA mask accelerates cellular renewal revealing radiant skin. A warm rose oil mask hydrates and smooths the skin – the ultimate radiance-boosting facial.

#### SOIN DU VISAGE ÉCLAT SIGNATURE OSKIA

*Ce soin du visage signature combine les techniques anti-âge et éclat pour illuminer la peau et laisser votre visage, corps et esprit revigorés et votre peau hydratée, lumineuse et tonifiée. C'est comme un lifting non chirurgical. Ce soin de 75 minutes inclut des massages spécialisés pour le visage et les yeux, un drainage de lymphe, et l'acupression pour raffermir, détendre et contourer votre visage pour faciliter la pénétration des nutriments dans votre peau. Il y a aussi une décontraction de la tête et des mains, les compresses aromatiques pour ouvrir les pores obstrués, un enzyme fruit de la passion, des liposomes de cresson suisse, un masque AHA pour accélérer le renouvellement cellulaire, et un masque à l'huile de rose. L'ultime soin rénovateur d'éclat.*

75min 160€

#### OSKIA GLOW ON THE GO

For those in a hurry who want great results but without the fuss. A quick fix forty-five minute glow-enhancing facial, with a micro-derma exfoliant and a passion fruit enzyme, Swiss cress liposomes and AHA mask combined with OSKIA's signature face and brightening eye massage.

#### ÉCLAT MINUTE OSKIA

*Pour les gens pressés qui veulent des bons résultats en toute simplicité. Un soin du visage éclatant de 45 minutes, avec un exfoliant micro derme et une enzyme fruit de la passion, des liposomes de cresson suisse et un masque AHA, complémenté par un massage du visage et des yeux signature OSKIA.*

45min 95€

## PORTETTA

Portetta, Courchevel Moriond, France

Telephone 00 33 (0) 479 080 147

Email [spa@portetta.com](mailto:spa@portetta.com)

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

## OPENING HOURS

Monday – Friday & Sunday from noon until 8pm  
– Closed on Saturday

## HORAIRES DU SPA

Ouvert du lundi au vendredi & le dimanche de 12h à 20h,  
et fermé le samedi



Printed on paper made from 100% Elementary Chlorine Free pulp and sourced in accordance with the rules of the Forest Stewardship Council®. The printing inks are made from vegetable based oils. Designed by strattons.com