



LA MIRA

WELLNESS & SPA

TREATMENT MENU

ÖFFNUNGSZEITEN

Täglich geöffnet
Externe Gäste von 09:30 – 20:30

Behandlungen
10:00 – 19:00
Solepool
08:30 – 20:30
(Wintersaison 08:30 – 21:00)
Hallenbad & Fitness
07:00 – 20:30
(Fitness nach 20:30 Uhr auf Anfrage)
Sauna
10:30 – 20:00

OPENING HOURS

Daily open
External guests from 09:30 – 20:30

Treatments
10:00 – 19:00
Sole Pool
08:30 – 20:30
(Winter season 08:30 – 21:00)
Indoor Pool & Fitness
07:00 – 20:30
(Fitness after 20:30 upon request)
Sauna
10:30 – 20:00

HEURES D'OUVERTURE

Ouvert tous les jours
Visiteurs extérieurs de 09:30 – 20:30

Soins
10:00 – 19:00
Piscine de sole
08:30 – 20:30
(Saison d'hiver 08:30 – 21:00)
Piscine intérieure & Fitness
07:00 – 20:30
(Fitness après 20:30 sur demande)
Sauna
10:30 – 20:00

Gesundheit umarmen, bewusst altern, die Lebensqualität bewahren.

Im La Mira Wellness & Spa finden Sie Wellness, gesundes Altern und Selbstfürsorge. Wählen Sie aus verschiedenen ganzheitlichen Behandlungen für Stressabbau, Entspannung und Muskelentspannung. In unserem ruhigen Bereich können Sie Pilates, Stretching, Meditation und Entspannungstechniken praktizieren, um Energie auszugleichen und Widerstandsfähigkeit zu stärken.

Cherish health, age mindfully, maintain the quality of life.

In the La Mira Wellness & Spa, you will find wellness, healthy aging, and self-care. Choose from a variety of holistic treatments for stress relief, relaxation, and muscle relaxation. In our quiet area, you can practice pilates, stretching, meditation, and relaxation techniques to balance energy and strengthen resilience.

Préservez la santé, vieillissez en pleine conscience, maintenez la qualité de vie.

À La Mira, offrez-vous un espace dédié au bien-être, au vieillissement sain et aux soins personnels. Sélectionnez parmi une variété de traitements destinés au soulagement du stress, à la relaxation et à la détente musculaire. Dans notre espace paisible, vous pouvez vous adonner au pilates, à l'étirement, à la méditation et à des techniques de relaxation pour harmoniser votre énergie et accroître votre résilience.



NESCENS COSMECEUTICAL

Entdecken Sie die Welt der Nescens Kosmezeutika, entwickelt unter der Leitung von Prof. Jacques Probst. Diese Produkte vereinen fortschrittliche Forschung und einen innovativen Anti-Aging-Ansatz, basierend auf profundem Verständnis molekularer Hautmechanismen.

Mit ihrer einzigartigen Mischung aus Kosmetik und Pharmazie, angereichert durch wissenschaftlich fundierte, biologisch aktive Inhaltsstoffe, definieren die Nescens-Produkte Hautpflege neu.

Discover the world of Nescens cosmeceuticals, developed under the guidance of Prof. Jacques Probst. These products combine advanced research with an innovative anti-aging approach, based on a deep understanding of molecular skin mechanisms. With their unique blend of cosmetics and pharmaceuticals, enriched with scientifically validated, biologically active ingredients, Nescens products redefine skincare.

Découvrez le monde des cosméceutiques Nescens, développés sous la direction du Prof. Jacques Probst. Ces produits combinent une recherche avancée avec une approche anti-âge innovante, basée sur une compréhension approfondie des mécanismes moléculaires de la peau. Avec leur mélange unique de cosmétiques et de produits pharmaceutiques, enrichis en ingrédients biologiquement actifs scientifiquement validés, les produits Nescens redéfinissent les soins de la peau.

SIGNATURE FACIALS

Anti-Aging Korrekturbehandlung – Hoher Toleranz

Anti-Aging Correction Treatment – High Tolerance

Traitement Correcteur Anti-Âge – Haute Tolérance

90 min 220 CHF

+ Oxygen serum 20 CHF

Anti-Aging Preventive Care Treatment – Purifying

Anti-Aging-Präventivpflege – Entschlankend

Soin Préventif Anti-Âge – Purifiant

90 min 220 CHF

+ Oxygen serum 20 CHF

It includes pore cleansing.

Anti-Aging Präventive Pflegebehandlung – Feuchtigkeitsspendend

Anti-Aging Preventive Care Treatment – Moisturizing

Soin Préventif Anti-Âge – Hydratant

60 min 160 CHF

+ Oxygen serum 20 CHF

Anti-Aging Korrigierende Augenbehandlung – Renovation

Anti-Aging Corrective Eye Treatment – Renovation

Soin Correcteur Anti-Âge pour les Yeux – Rénovation

30 min 110 CHF

SIGNATURE MESSAGES

Signature Better-Aging Massage

90 min 240 CHF

Signature Sports Massage

60 min 160 CHF

90 min 230 CHF





REKALIBRIERUNG DER ENERGIE / MASSAGEN
ENERGY RECALIBRATION / MESSAGES
RECALIBRAGE DE L'ÉNERGIE / MASSAGES

Erleben Sie das kunstvolle Spiel von Druck und Berührung, das seit Jahrhunderten in verschiedenen Kulturen praktiziert wird. Es bietet Ihnen nicht nur sinnliche Entspannung, sondern stärkt auch Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden. Lösen Sie Verspannungen, bauen Sie Stress ab oder tauchen Sie einfach in einen Zustand tiefer Entspannung ein – bei uns finden Sie die perfekte Massage dafür.

Experience the artful interplay of pressure and touch, a practice honed over centuries across various cultures. It not only offers sensual relaxation but also enhances your physical and mental well-being. Whether you're looking to ease tension, reduce stress, or simply immerse yourself in deep relaxation, you'll find the perfect massage here.

Découvrez l'art subtil de la pression et du toucher, une pratique perfectionnée depuis des siècles dans diverses cultures. Elle offre non seulement une relaxation sensuelle, mais améliore également votre bien-être physique et mental. Que vous cherchiez à soulager les tensions, à réduire le stress ou simplement à vous plonger dans un état de relaxation profonde, vous trouverez ici le massage parfait pour vous.

Individuell / Individual / Individuel

50 min	130 CHF
70 min	175 CHF

Rücken Intensiv / Back intensive / Dos intensif

50 min	120 CHF
--------	---------

Fussmassage / Foot massage / Massage des pieds

50 min	130 CHF
--------	---------

Lymphdrainage / Lymphatic drainage / Drainage Lymphatique

75 min	185 CHF
--------	---------

Hot Stone / Pierre Chaude

75 min	185 CHF
--------	---------

**Kopf-und Gesicht / Head and face /
 Massage de la tête et du visage**

40 min	100 CHF
--------	---------

Relax

50 min	120 CHF
75 min	170 CHF



KÖRPERBEHANDLUNGEN – EMOTIONALE ERHOLUNG
BODY TREATMENTS – EMOTIONAL RESET
TRAITMENTS CORPORELS – RÉINITIALISATION ÉMOTIONNELLE

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden und lassen Sie sich von Kopf bis Fuss verwöhnen. Wählen Sie aus unseren entspannenden Massagen, verjüngenden Peelings und entgiftenden Wraps die perfekte Behandlung, genau abgestimmt auf Ihre persönlichen Vorlieben.

Enhance your well-being and indulge yourself from head to toe. Choose from our relaxing massages, rejuvenating peels, and detoxifying wraps to find the perfect treatment tailored to your personal preferences.

Améliorez votre bien-être et laissez-vous choisir de la tête aux pieds. Optez parmi nos massages relaxants, nos peelings rajeunissants et nos enveloppements détoxifiants pour trouver le traitement parfait adapté à vos préférences personnelles.

Body Refresh

30 min 80 CHF

Body Aroma

75 min 185 CHF

Red Light Photobiomodulation

15 / 20 min 70 CHF





**GEPFLEGT VOM KOPF BIS FUSS
CARE FROM HEAD TO TOE
SOIGNÉ DE LA TÊTE AUX PIEDS**

Manicure

60 / 75 min

75 / 85 CHF

Pedicure

60 / 75 min

95 / 105 CHF

Waxing

15 / 75 min

25 / 90 CHF

Anderes / Others / Autres

Augenbrauen färben / Eyebrow shaping /
Correction des des Sourcils

25 CHF

Augenbrauen färben / Eyebrow tinting /
Teinture des Sourcils

25 CHF

Wimpern färben / Eyelash tinting /
Teinture des Cils

35 CHF

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Fitness & Wellness

Das 1.200 m² grosse Spa verfügt über einen beheizten Innenpool mit einer Länge von 20 m, einen Aussensolepool sowie einen grossen Saunabereich mit Dampfbad, Kräutersauna, finnische Sauna und Ruhebereich. Der Fitnessbereich ist mit neuen Life Fitness-Geräten ausgestattet. Der Fitnessbereich und der Saunabereich sind für Personen ab 16 Jahren reserviert. Kinder unter 16 Jahren dürfen das Schwimmbad nicht alleine betreten, es sei denn, sie werden von einem Erwachsenen begleitet. **Salzwasser-Whirlpool, 32–35 Grad: Aus Sicherheitsgründen dürfen sich Kinder maximal 10 Minuten darin aufhalten: Das warme Salzwasser verstärkt die Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System. Dieser Bereich ist der Entspannung gedacht: Er ist kein Spielbereich. Kinder können den Solepool bis 17:00 Uhr in Begleitung eines Erwachsenen benutzen.** Das Management übernimmt keine Verantwortung für persönliche Gegenstände, die in Schliessfächern abgelegt oder im Spa zurückgelassen werden. Wir empfehlen, Wertsachen und Schmuck vor dem Besuch des Spas im Zimmer zu lassen. Das Spa ist ein Ort der Ruhe und Entspannung. Bitte respektieren Sie diese friedliche Umgebung, indem Sie Ihr Mobiltelefon auf lautlos stellen. Rauchen und der Konsum alkoholischer Getränke sind im Wellnessbereich nicht gestattet. Aus Sicherheitsgründen sind Glas oder Glasflaschen im Bereich des Schwimmbades nicht erlaubt.

Behandlungen & Stornierungsbedingungen

Um Ihre Anwendung ohne Hektik und Stress geniessen zu können, empfehlen wir Ihnen, sich 10 Minuten vor Ihrem Spa-Erlebnis im Bademantel an der Rezeption im Spa-Bereich einzufinden. Bei Allergien oder anderen gesundheitlichen Angelegenheiten bitten wir Sie, uns rechtzeitig zu informieren, damit wir Ihnen die richtige Behandlung empfehlen können. Falls Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, informieren Sie uns bitte rechtzeitig, damit wir den Termin einem anderen Gast anbieten können. **Bis spätestens 24 Stunden vor Beginn Ihrer Behandlung können Sie Ihre Buchung kostenfrei stornieren.** Sollten wir bei einer späteren Absage den Termin nicht anderweitig vergeben können oder bei Nichterscheinen, erlauben wir uns, 100% des Behandlungspreises zu berechnen.

GENERAL INFORMATION

Fitness & Wellness

The 1,200 m² spa features a heated indoor pool measuring 20 meters in length, an outdoor saltwater pool, and a large sauna area with a steam bath, herbal sauna, Finnish sauna, and relaxation area. The fitness area is equipped with new Life Fitness equipment. The fitness area, and sauna area are reserved for individuals aged 16 and older. Children under 16 are not allowed to enter the swimming pool area unless accompanied by an adult. **Saltwater Whirlpool, 32–35 degrees: For safety reasons, children may stay for a maximum of 10 minutes: the warm, saline water intensifies the effect on the cardiovascular system. This area is intended for relaxation: it is not a play space. Children may use the solepool until 05:00 p.m. accompanied by an adult.** The management does not assume responsibility for personal items left in lockers or in the spa. We recommend leaving valuables and jewelry in your room before visiting the spa. The spa is a place of tranquility and relaxation. Please respect this peaceful environment by setting your mobile phone to silent mode. Smoking and the consumption of alcoholic beverages are not permitted in the wellness area. For safety reasons, glass or glass bottles are not allowed in the swimming pool area.

Treatments & Cancellation Policy

To fully enjoy your treatment without haste and stress, we recommend that you arrive 10 minutes before your spa experience in your bathrobe at the spa reception area. In case of allergies or other health concerns, please inform us in advance so that we can recommend the appropriate treatment. If you are unable to keep your appointment, please notify us in a timely manner so that we can offer the appointment to another guest. **You can cancel your booking free of charge up to 24 hours before the start of your treatment.** If we are unable to reassign the appointment at a later cancellation or in case of a no-show, we reserve the right to charge 100% of the treatment price.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Fitness & Bien-être

Le spa de 1 200 m² dispose d'une piscine intérieure chauffée de 20 mètres de long, d'une piscine extérieure d'eau salée et d'une grande zone de sauna comprenant un hammam, un sauna aux herbes, un sauna finlandais et un espace de détente. La salle de fitness est équipée de nouveaux appareils Life Fitness. La salle de fitness, la piscine d'eau salée et la zone de sauna sont réservées aux personnes de 16 ans et plus. Les enfants de moins de 16 ans ne sont pas autorisés à entrer seuls dans la zone de la piscine, sauf s'ils sont accompagnés par un adulte. **Piscine à remous d'eau salée, 32–35 °C: Pour des raisons de sécurité, les enfants ne peuvent y rester que 10 minutes au maximum: l'eau chaude et salée accentue l'effet sur le système cardiovasculaire. Cet espace est destiné à la détente : ce n'est pas une aire de jeux. Les enfants peuvent utiliser le sole-pool jusqu'à 17h00 accompagnés d'un adulte.** La direction ne prend pas la responsabilité des objets personnels laissés dans les casiers ou dans le spa. Nous vous recommandons de laisser vos objets de valeur et vos bijoux dans votre chambre avant de visiter le spa. Le spa est un lieu de tranquillité et de détente. Veuillez respecter cet environnement paisible en mettant votre téléphone portable en mode silencieux. Il est interdit de fumer et de consommer des boissons alcoolisées dans la zone de bien-être. Pour des raisons de sécurité, le verre ou les bouteilles en verre ne sont pas autorisés dans la zone de la piscine.

Soins & Conditions d'annulation

Pour profiter pleinement de votre soin sans précipitation ni stress, nous vous recommandons de vous présenter 10 minutes avant votre expérience au spa à la réception du spa en peignoir. En cas d'allergies ou d'autres problèmes de santé, veuillez nous en informer à l'avance afin que nous puissions vous recommander le traitement approprié. Si vous ne pouvez pas respecter votre rendez-vous, veuillez nous en informer en temps utile afin que nous puissions proposer le rendez-vous à un autre client. **Vous pouvez annuler votre réservation sans frais jusqu'à 24 heures avant le début de votre soin.** Si nous ne pouvons pas réattribuer le rendez-vous en cas d'annulation tardive ou de non-présentation, nous nous réservons le droit de facturer 100% du prix du soin.



HOTEL ADULA
FLIMS

HOTEL ADULA FLIMS

Via Sorts Sut 3 · 7018 Flims-Waldhaus · +41 81 928 28 60 · adula.ch · lamira@adula.ch