SUVRETTA HOUSE

ST. MORITZ

Spa & Beauty

Liebe Gäste,

Das Suvretta House präsentiert sich wie ein Palast der Ruhe in bester Lage, umgeben von einmaliger Natur und kristallklarer Bergluft. Weitab von Hektik können Sie hier zu echter Erholung und wahrem Wohlbefinden zurückfinden. **Erleben Sie selbst die Reinheit der Natur und gewinnen Sie daraus neue Kraft und Energie.**

Die Philosophie unseres Spa & Beauty-Angebots basiert auf der Symbiose von naturreinen Wirkstoffen und der neuesten Expertise im Bereich der Kosmetikwissenschaft. **Die Produktlinien Cellcosmet – The Swiss CellSpa Experience und ilā ermöglichen es Ihnen, die Quintessenz von wissenschaftlicher Kosmetik im Dienste Ihrer Schönheit selbst zu erfahren.**

Bei uns stehen Sie im Mittelpunkt. Unsere sorgfältig gewählten Treatments unterstützen den natürlichen Entgiftungsprozess des Körpers, lösen innere Blockaden und regen die so wertvollen Selbstheilungskräfte an. Das Ergebnis ist absolute Vitalität und wahre Schönheit.

Willkommen im Suvretta House Spa, auf über 1800 Höhenmetern inmitten der Engadiner Bergwelt.

Spa & Beauty

Dear guests,

The Suvretta House presents itself like a palace of tranquility in a prime location, surrounded by unique nature and crystal-clear mountain air. Far away from hustle, you can find true relaxation and well-being. **Experience the purity of nature for yourself and gain new strength and energy from it.**

The philosophy of our Spa & Beauty offer is based on the symbiosis of purely natural ingredients and the latest expertise in the field of cosmetic science. **The product lines Cellcosmet - The Swiss CellSpa Experience and ilā enable you to experience the quintessence of scientific cosmetics for yourself in the service of your beauty.**

At Suvretta House, you are the centre of attention. Our carefully selected treatments support the body's natural detoxification process, release inner blockages and stimulate the so valuable self-healing powers. The result is absolute vitality and true beauty.

Welcome to the Suvretta House Spa, at an altitude of over 1 800 metres in the midst of the Engadine mountains.

Behandlungen / Treatments

CELLCOSMET FACE TREATMENTS

Swiss Deluxe Procollagen Face & Neck	**310.– CHF**
Swiss Relaxing Anti-Stress	**210.– CHF**
Swiss Relaxing Anti-Stress with deep cleaning / mit Tiefenreinigung	**240.– CHF**
Swiss Radiance Revealer	**210.– CHF**
Swiss Radiance Revealer with deep cleaning / mit Tiefenreinigung	**240.– CHF**

CELLCOSMET BODY TREATMENTS

Swiss Bodyrelax	**170.– CHF**
Swiss Bodydetox	**190.– CHF**
Anti Cellulite	**250.– CHF**

ILĀ

Kundalini Back Treatment	**185.– CHF**
Prana Vitality Massage	**185.– CHF**
Bio Rhytms Treatment	**320.– CHF**
Signature Treatment	**285.– CHF**

MASSAGES

Classic Massage	ab **115.– CHF**
Aromatic Oil Relaxing Massage	ab **120.– CHF**
Back-Neck Massage with Foot-Reflexology / mit Fussreflexmassage	ab **120.– CHF**
Foot-Reflexology	ab **115.– CHF**
Sport Massage	ab **125.– CHF**
Lymphatic Drainage	ab **115.– CHF**

BODY TREATMENTS

ilā Detoxifying Scrub	**115.– CHF**
Cellcosmet Body Gommage	**115.– CHF**

Weitere Informationen zu den einzelnen Behandlungen finden Sie auf den fortlaufenden Seiten.
Further information on the individual treatments can be found on the following pages.

cellcosmet cellmen
Switzerland

The SwissCellSpa Experience im Suvretta House

In unserem Spa Bereich erwarten Sie wohltuende Behandlungen mit den hochwertig revitalisierenden Pflegeprodukten von Cellcosmet & Cellmen – 100% Swiss Made.
Gönnen Sie sich perfekt auf Sie zugeschnittene Gesichts- und Körperbehandlungen für Frauen und Männer des Schweizer Unternehmens mit Zellularwirkstoffen, die auf das physiologische Alter Ihrer Haut abgestimmt sind und deren hormonelle Identität respektieren: The SwissCellSpa Experience steht für ein weltweit exklusives Wellnesskonzept. Die reiche Palette an revitalisierenden und wohltuenden, nach allen Regeln der Kunst ausgeführten Treatments wird höchsten Ansprüchen gerecht und lässt keine Wünsche offen.
Fühlen Sie sich rundum wohl in Ihrer Haut – in einem herrlich entspannenden Ambiente, wo Revitalisierung, Erholung und Wellness mit Pflegevergnügen und Cocooning Hand in Hand gehen.

Soothing treatments with the high-quality revitalizing care products from Cellcosmet & Cellmen – 100% Swiss Made – now await you in our Spa Area.
Benefit from the only cellular treatments that respect your skin's hormonal identity and are adapted to its physiological age. A world exclusive brought to you by Swiss CellSpa Experience.
The range of Revitalisation and Well-Being treatments, combined with our expertise, will exceed your highest expectations, whatever these might be. So allow yourself to be cocooned in a deliciously relaxing environment where revitalisation, relaxation and well-being rhyme with pleasure and pampering.

The Swisscell Spa Experience

Swiss Deluxe
Procollagen Face & Neck ca. 90 min / **310.– CHF**
Purer Luxus für Ihre Haut mit Soforteffekt

Swiss Relaxing Anti-Stress ca. 60 min / **210.– CHF**
mit Tiefenreinigung ca. 75 min / **240.– CHF**
Entspannende und besänftigende Wohlfühlpflege fürs Gesicht

Swiss Radiance Revealer ca. 60 min / **210.– CHF**
mit Tiefenreinigung ca. 75 min / **240.– CHF**
Tiefenwirksame Aufbaupflege für intensive Ausstrahlung

Swiss Bodyrelax ca. 60 min / **170.– CHF**
Entspannende und stressabbauende Rückenmassage mit einer intensiven Aromatherapiebehandlung und anschliessend wärmender Körperpackung. Relaxing and stress-relieving back massage with an intensive aromatherapy treatment followed by a warming body wrap.

Swiss Bodydetox ca. 60 min / **190.– CHF**
Entgiftende Körperintensivpflege, die reinigende und entschlackende Behandlung wirkt ideal bei Verspannung und Müdigkeit.

Anti Cellulite ca. 90 min / **250.– CHF**
Straffende und entschlackende Beinpflege, das Gewebe wird entschlackt und ein gezielter Fettabbau findet statt. Ideal in Kombination mit Swiss BodyDetox

Swiss BodyGommage **115.– CHF**
2 Phasen Körperpeeling mit BodyToning Wirkung Spezifische Phyto-Meeres-Komplexe & 100 % reine ätherische Ölen mit Jojobashären exfolieren sanft und stimulieren die Mikrozirkulation, für eine zarte und tiefgereinigte und entschlackte Haut

ilā-Massagen

Kundalini Back Treatment ca. 60 min / **185.– CHF**

Eine sanfte, pflegende Behandlung, die Chakra- und Klangheilungsmethoden verwendet, um die Kundalini – die schlummernde Energie an der Basis der Wirbelsäule – zu aktivieren und zu kanalisieren. Diese Kraft treibt uns an, bestimmt unseren Körperrhythmus mit und somit auch, ob wir innerlich ausgeglichen sind. Besonders bei Stress und emotionaler Erschöpfung hat diese wohltuende Behandlung eine zutiefst stärkende Wirkung auf das sympathische und parasympathische Nervensystem. Der Körper wird in einen Zustand neuer Achtsamkeit und innerer Balance gebracht, da körperliche und geistige Spannungen gelöst und angestaute Emotionen und Angst freigesetzt werden.

Prana Vitality Massage ca. 60 min / **185.– CHF**

Diese energetisierende Ganzkörpermassage hilft dem Körper bei der Entschlackung und Entgiftung und befreit Sie von Müdigkeit. Sie wirkt ausgleichend und lässt Ihren Geist, Körper und Ihre Seele wieder aufblühen. Verschiedene Massagetechniken, Marma-Therapie und Vitalität fördernde ätherische Öle wie Wacholderbeere, Geranie, Zitronengras, Lavendel und Patchouli finden dabei besondere Verwendung. Himalaya-Salz-Kräuterstempel mit Lavendel und Ringelblume unterstützen die Tiefenentspannung und versorgen den Solarplexus mit neuer Energie.

ilā Massages

Kundalini Back Treatment ca. 60 min / **185.– CHF**

A gentle, nurturing treatment that uses chakra- and sound healing to activate and channel the Kundalini – the dormant energy at the base of the spine – realigning the body's rhythm and restoring a balanced state. Ideal for emotionally exhausted souls, this soothing treatment has a profoundly restorative effect on the sympathetic and parasympathetic nervous systems. The body is brought back to a state of awareness and balance. Physical and mental tension is lifted and built-up emotion and anxiety are released.

Prana Vitality Massage ca. 60 min / **185.– CHF**

This energizing full body massage helps release toxins and frees you from fatigue, restores balance and leaves your mind, body and spirit sparkling. We use massage techniques, marma therapy and vitality-enhancing essential oils containing juniper berry, geranium, lemon grass, lavender and patchouli. Himalayan salt poultices infused with lavender and marigold is also used in this treatment to relax and deeply energise the solar plexus.

The Swisscell Spa Experience

Swiss Deluxe
Procollagen Face & Neck ca. 90 min / **310.– CHF**
Pure luxury for your skin with clear instant results

Swiss Relaxing Anti-Stress ca. 60 min / **210.– CHF**
with deep cleaning ca. 75 min / **240.– CHF**
Soothing and relaxing well-being face treatment

Swiss Radiance Revealer ca. 60 min / **210.– CHF**
with deep cleaning ca. 75 min / **240.– CHF**
Deep penetrating restructuring care for intensive radiance

Swiss Bodyrelax ca. 90 min / **170.– CHF**
Contours are redefined and the skin's elasticity visibly improved. This firming full-body treatment is ideal for improving the appearance of the skin and body tone.

Swiss Bodydetox ca. 60 min / **190.– CHF**
Intensive desintoxicting body treatment, this purifying desintoxicating treatment eliminates tenseness and fatigue.

Anti Cellulite ca. 90 min / **250.– CHF**
Firming and purifying leg care, the tissue is purified and targeted fat reduction takes place. Ideal in combination with Swiss BodyDetox

ilā Express-Behandlungen
ilā Express Face and Body Treats

ilā Instantly
Detoxifying Scrub ca. 40 min / **115.– CHF**

Das energetisierende Ganzkörper-Peeling lässt Cellulite, Stress und Erschöpfung keine Chance. Die ionisierenden Eigenschaften der Himalaya-Salzkristalle regen die Durchblutung an, wirken entgiftend und stimmungsaufhellend für Körper und Geist.

ilā Instantly
Detoxifying Scrub ca. 40 min / **115.– CHF**

This energising full-body-scrub targets cellulite, stress and exhaustion. Drawing on the ionising properties of Himalayan salt crystals, it stimulates circulation and toxin elimination, uplifting mind, body and spirits.

ilā Experience Treatment

Bio Rhythms Treatment ca. 120 min / **320.– CHF**

Diese wirkungsvolle Behandlung zielt darauf ab, den natürlichen Bio-Rhythmus des Körpers wiederherzustellen. Ein ionisierendes Energie-Peeling und eine Schlammpackung laden das bio-magnetische Energiefeld wieder auf und erneuern es. Gleichzeitig sorgt eine Kopf- und Gesichts-Marmapunkt-Massage für eine beruhigende Entspannung. Die Behandlung endet mit einer verwöhnenden Kundalini-Rückenmassage, um das Nervensystem und die Chakren auszugleichen. Detox, Entschlackung und wohlige Entspannung auf allen Ebenen stellt sich ein. Die Haut erstrahlt in neuer Frische und ist seidenweich gepflegt. Diese Behandlung ist daher für Reisende, Workaholics und Menschen, die gegen ihren Bio-Rhythmus leben, besonders empfehlenswert.

Bio Rhythms Treatment ca. 120 min / **320.– CHF**

This powerful treatment aims to restore the body's natural biorhythms. An ionizing energy scrub and mud wrap charge and renew the bio-magnetic energy field, while a head and face marma massage soothes. The treatment ends with a Kundalini back massage to balance the nervous system and chakras. The results are a full body cleanse and detox, aiding the removal of waste and toxins. The skin is re-energized and appears softer. The nervous system is restored. Great for travellers suffering from jet lag.

ilā Signature Treatment – exclusive at the Suvretta House

Signature Treatment ca. 75 min / **285.– CHF**

Die «Suvretta House Signature Behandlung» verwendet eine einzigartige Mischung aus Arve (pinus cembra) – der Königin der Alpen – in Kombination mit dem Erd- und Feuer-Chakraöl von ilā: Erleben Sie absolute Tiefenentspannung, Erdung und Einssein mit den Elementen der Natur in dieser magisch-einzigartigen Gebirgslandschaft rund um das Suvretta House.

Nur wenige Kiefernarten wie die Arve produzieren exquisites ätherisches Öl, das viele therapeutische Vorteile vereint. Arve hat eine reinigende und belebende Wirkung – erwärmt unterstützt es den Selbstheilungsprozess des Körpers besonders intensiv.
Diese Behandlung versorgt Muskeln und Gelenke nach dem Sport oder auch bei anderen Beschwerden mit neuer Energie und Flexibilität. Die Lymph- und Blutzirkulation wird angeregt und der Hauttonus nachhaltig verbessert.

Signature Treatment ca. 75 min / **285.– CHF**

Capturing the soporific essence of the native Pinus Cembra or Queen of the Alps trees, blended with earth and fire chakra essential oils from the heart of ilā, this signature experience induces a profound relaxation and a deep rooted connection with the elements of nature and the magical environment unique to the Suvretta's mountain location.

Only a selected group of the Pine tree produce the most exquisite essential oil which has many therapeutic benefits. Pine has a cleansing and invigorating effect and when heated it promotes the body's ailments to begin their healing process. This treatment helps alleviate pain, muscle cramps, stress and old injuries. Conditions such as osteoarthritis, rheumatoid arthritis, spondylosis and frozen shoulder can be addressed and relieved with the use of potali massage techniques.

Weitere Behandlungen / Further Treatments

For the hands

Manicure	90.– CHF
Manicure with varnish	120.– CHF
Manicure with Shellac	160.– CHF

For the feet

Pedicure	130.– CHF
Pedicure with varnish	150.– CHF
Pedicure with Shellac	195.– CHF
Pedicure with Foot-Reflexology	200.– CHF

For the eye area

Eyebrow correction	25.– CHF
Eyebrow tinting	30.– CHF
Eyelash tinting	30.– CHF
Eyelash and eyebrow tinting	50.– CHF
Eyelash lifting including tinting	150.– CHF

Depilation

Lower leg depilation	75.– CHF
Full leg	120.– CHF
Upper lip	18.– CHF
Achsel	40.– CHF
Arm depilation	40.– CHF
Bikini sides	30.– CHF
Face	30.– CHF

Depilation Gentlemen

Back	90.– CHF
Chest	90.– CHF

Massages

Classic Massage
30 min — **115.– CHF**
50 min — **175.– CHF**
80 min — **250.– CHF**

Aromatic Oil Relaxing Massage
30 min — **120.– CHF**
50 min — **180.– CHF**
80 min — **255.– CHF**

Back-Neck Massage with Foot-Reflexology
30 min — **115.– CHF**
50 min — **175.– CHF**

Feet-Reflexology
30 min — **115.– CHF**
50 min — **175.– CHF**

Sport Massage
30 min — **125.– CHF**
50 min — **185.– CHF**

Lymphatic Drainage
30 min — **125.– CHF**
50 min — **185.– CHF**

Kundalini Back Treatment
60 min — **185.– CHF**

Prana Vitality
60 min — **185.– CHF**

Bio Rhythms Treatment
120 min — **320.– CHF**

Signature Treatment
75 min — **285.– CHF**

Body Treatments
ilā Detoxifying Scrub — 30 min / **115.– CHF**
Cellcosmet Body Gommage — 30 min / **115.– CHF**

Coiffeur

DAMEN

Waschen / Schneiden /Föhnen

Kurz	ab **130.– CHF**
Mittel	ab **150.– CHF**
Lang	ab **160.– CHF**

Waschen / Föhnen

Kurz	ab **70.– CHF**
Mittel	ab **80.– CHF**
Lang	ab **90.– CHF**
Extra Lang	ab **100.– CHF**

Farbe

Ansatzfarbe	ab **105.– CHF**
Längen	ab **55.– CHF**

Balayage

Balayage	ab **200.– CHF**

Tönen / Farbauffrischung

Kurz	ab **75.– CHF**
Mittel	ab **85.– CHF**
Lang	ab **95.– CHF**

Folienströhnen

Kurz	ab **140.– CHF**
Mittel	ab **160.– CHF**
Lang	ab **180.– CHF**
Extra Lang	ab **200.– CHF**

HERREN

Waschen / Schneiden / Föhnen

Kurz	ab **55.– CHF**
Lang	ab **65.– CHF**
Maschinenschnitt	ab **35.– CHF**

KINDER

Trocken	ab **45.– CHF**
mit Waschen	ab **55.– CHF**

Festliche Frisur / Abendfrisur

Kurz	ab **70.– CHF**
Mittel	ab **80.– CHF**
Lang	ab **90.– CHF**
Extra Lang	ab **110.– CHF**

Die Dienstleistungen werden nach Aufwand verrechnet.

Hairdresser

LADIES

Washing / Cutting / Blow-drying

Short	from **130.– CHF**
Middle	from **150.– CHF**
Long	from **160.– CHF**

Washing / Cutting

Short	from **70.– CHF**
Middle	from **80.– CHF**
Long	from **90.– CHF**
Extra Long	from **100.– CHF**

Dyeing

Root color	from **105.– CHF**
Lenghts	from **55.– CHF**

Balayage

Balayage	from **200.– CHF**

Tinting / Colour refreshing

Short	from **75.– CHF**
Middle	from **85.– CHF**
Long	from **95.– CHF**

Foil strands

Short	from **140.– CHF**
Middle	from **160.– CHF**
Long	from **180.– CHF**
Extra Long	from **200.– CHF**

GENTLEMEN

Washing / Cutting / Blow-drying

Short	from **55.– CHF**
Long	from **65.– CHF**
Machine Cut	from **35.– CHF**

CHILDREN

Dry	from **45.– CHF**
With washing	from **55.– CHF**

Festive hairstyle / Evening hairstyle

Short	from **70.– CHF**
Middle	from **80.– CHF**
Long	from **90.– CHF**
Extra Long	from **110.– CHF**

The service is charged according to expenditure.

Gerne stellen wir Ihnen
Ihr individuelles Entspannungsprogramm
zusammen.

Öffnungszeiten
Montag – Sonntag: 09.00 – 12.00 Uhr
und 15.00 – 20.00 Uhr oder nach Vereinbarung
Reservationen an der Spa-Reception.
Tel. Nr. 9274
Wir bitten Sie, sich 10 Minuten vor dem
Treatment bei der Spa-Reception einzufinden.

Bei zu spätem Erscheinen wird die Behandlungszeit verkürzt. Bei Verhinderung oder Absage bitten wir Sie um rechtzeitige Mitteilung. Bis 24 Stunden vor der Behandlung fallen keine Stornierungskosten an. Bei nicht Erscheinen wird die Behandlung voll verrechnet. Für weitere Fragen oder Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung (9274)
Für Ihren Komfort können Sie gerne in Ihrem Bademantel und Hausschuhen, die Sie in Ihrem Zimmer vorfinden, erscheinen. Alternativ können Sie unsere Umkleideräume und Schließfächer für Ihre persönlichen Gegenstände nutzen.

We are happy
to arrange your own individual
relaxation treatment.

Opening hours
Monday – Sunday: 9 am – noon
and 3 – 8 pm or by appointment
Reservations at the Spa-Desk.
Tel. Nr. 9274
May we kindly ask you to arrive 10 minutes prior
to your treatment at the Spa-Desk.

Late arrivals may result in your treatment time being reduced. Suvretta Sports & Pleasure operate a 24 hour cancellation policy outside of these terms the full cost of the treatment will be charged. If you have any further questions or wishes, please do not hesitate to contact us (9274)
For your convenience you may arrive at the Spa wearing your bathrobe and slippers provided in your room. Alternatively, you may use our changing rooms and lockers for your personal belongings.

Die grössten Ereignisse, das sind nicht unsere lautesten, sondern unsere stillsten Stunden.

The greatest events are not our noisiest, but our stillest hours.

Friedrich Wilhelm Nietzsche, deutscher Philosoph, 1844–1900