

A woman's back is shown from behind, with a white scrub or mask applied to her right shoulder. She has several white flowers in her hair. The background is a rustic wooden wall with various wood textures and a large white flower in the foreground. The text "SPA MENU" is overlaid in the upper right.

SPA MENU

NIRA SPA

BY PURE ALTITUDE

Am Anfang war der Berg: eine Umgebung einzigartiger Vielfalt.

Die Berge sind seit jeher ein Ort, an dem frische Energie getankt wird; ein Ort, an dem der aufgrund der Höhe geringere Sauerstoffgehalt, eine selten klare Luft bietet, die den Körper belebt. Eine Umgebung, in der Pflanzen sich erfolgreich einem harten Klima angepasst haben und nun unter diesen extremen Bedingungen prächtig blühen und gedeihen. Eine Welt voll natürlichem Reichtum, erfüllt von den einmaligen Kräften der Natur: Stimulation, Schutz, Regeneration und Widerstandskraft. Schon immer hatten pflanzliche Extrakte dank Ihrer Energie und Kraft die Fähigkeit, Körper und Geist zugleich zu pflegen.

In the beginning was the mountain: a territory of exceptional richness.

The mountain has always been a place to regain energy: a territory where oxygen, in shorter supply at high altitudes, provides a rare, pure air that stimulates the body. A territory where plants have succeeded in developing defenses to resist harsh climates and now, truly flourish in such extreme conditions. A territory of richness, filled with natural powers and virtues: stimulation, protection, regeneration and resistance. Botanical extracts have always nourished the body and mind alike with their energy and force.



NIRAS



pure
ALTITUDE
soins aux plantes de montagne
by Fermes de Marie
CRÈME NUTRIALPES
Régénérante & Nourissante
Regenerating & Nourishing Cream

pure
ALTITUDE
soins aux plantes de montagne
by Fermes de Marie
ELIXIR
D'HIMALAYA
Sécherant - Revitalisant
LIFTAlpes
Soothing Himalaya Elixir

pure
ALTITUDE
soins aux plantes de montagne
by Fermes de Marie
DOUCHE À L'EDELWEISS
et à l'ALPES
Hydratant
Refreshant & Invigorating
Natural Active Ingredient
100 ml e

pure
ALTITUDE
soins aux plantes de montagne
by Fermes de Marie
ALP-CELLS REPAIR
Anti-Age Global d'Exception
Unique Global Anti-ageing Cream

pure
ALTITUDE
soins aux plantes de montagne
by Fermes de Marie
HUILE DE BEAUTÉ
Corps & Cheveux
Body & Hair Softening Dry Oil
Natural Active Ingredient
100 ml e 3.2 FL OZ

Nira Spa by Pure Altitude

Beruhend auf die fünfzehnjährige Erfahrung von Pure Altitude im Herzen der Alpen, verkörpert der Nira Spa by Pure Altitude eine natürliche Pflege und Regeneration.

Als einzigartiger Zufluchtsort des Wohlbefindens bietet Ihnen Nira Spa by Pure Altitude Anwendungen, welche unter der Hinzunahme von Gebirgspflanzen und natürlichen, anregenden Inhaltsstoffen durchgeführt werden.

Durch die Kombination von Steinen, Holz, Quellwasser und pflanzlichen Elementen finden Sie zurück zu Gelassenheit. Tanken Sie mit jeder unserer Behandlungen neue Kraft. Profitieren Sie von der neu gefundenen Harmonie zwischen Körper und Geist.

Unsere Behandlungen zeichnen sich durch ihre ganz eigenen Anwendungstechniken aus und sind das Markenzeichen des Nira Spa by Pure Altitude.

Alle unsere Behandlungen wurden in perfekter Abstimmung mit den Produkten der Kosmetiklinie Pure Altitude entwickelt, welche sich durch eine bewährte Wirksamkeit und ihre weiche, beruhigende Textur auszeichnet.

Building on more than 15 years experience of Pure Altitude in the heart of the Alps, the Nira Spa by Pure Altitude reflects the true value of rejuvenation.


A sanctuary of wellbeing that is one of a kind, Nira Spa by Pure Altitude offers treatments based on mountain plants and natural active ingredients. In a tangle of stone, wood, spring water and plants, the essential elements are brought together to reunite with serenity and plenitude.

Each treatment boosts wellbeing that little bit more with benefits from a newfound harmony between the skin, body and mind.

A hallmark of Nira Spa by Pure Altitude is that all rituals reflect their own special techniques. Tried and tested, treatments are devised with the Pure Altitude line of dermo-cosmetics showcasing their true effectiveness and soothing textures.



Spa



Unsere Pflegelinie Pure Altitude

Our Pure Altitude care product line

Konzentrierte Wirksamkeit aus dem Herzen der Natur:

- Natürliche, aktive Inhaltsstoffe, von der Natur unter extremen Bedingungen produziert, mit einzigartigen Eigenschaften und Fähigkeiten.
- Eine fortschrittliche Formel, die technische Raffinesse mit purem Genuss kombiniert. Ein Gesamtkonzept aus Natürlichkeit und Wirksamkeit.

A concentrate of efficiency straight from nature:

- *Natural active ingredients produced by extreme conditions, with unique powers and virtues.*
- *A cutting-edge formula combining technological sophistication and enjoyment.*
An overall concept of nature and efficiency.

Produktlinie "Fondamentale" / *Product Line "Fondamentale"*

Schutz, Feuchtigkeit und Pflege für alle Hauttypen / *Protects, moisturises and nourishes all skin types*

- Aktiver Hauptinhaltsstoff: Edelweiss / *Core active ingredient: Edelweiss.*
- Ein Mix aus natürlichen, aktiven Inhaltsstoffen aus dem Gebirge / *Mixture of natural active mountain ingredients.*

Produktlinie "Sève de Vie" / *Product Line "Sève de Vie"*

Verlangsamt den Alterungsprozess, verleiht einen strahlenden Teint.

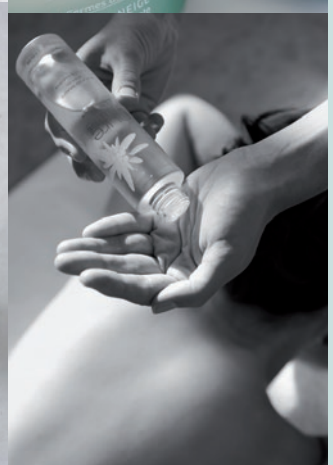
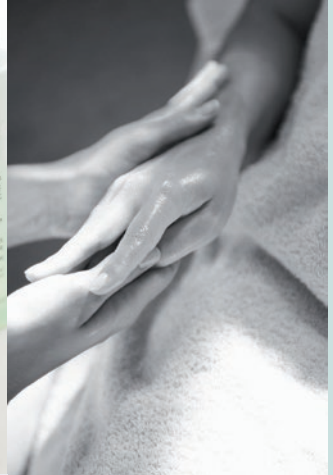
Slows down the ageing process, gives a glowing complexion.

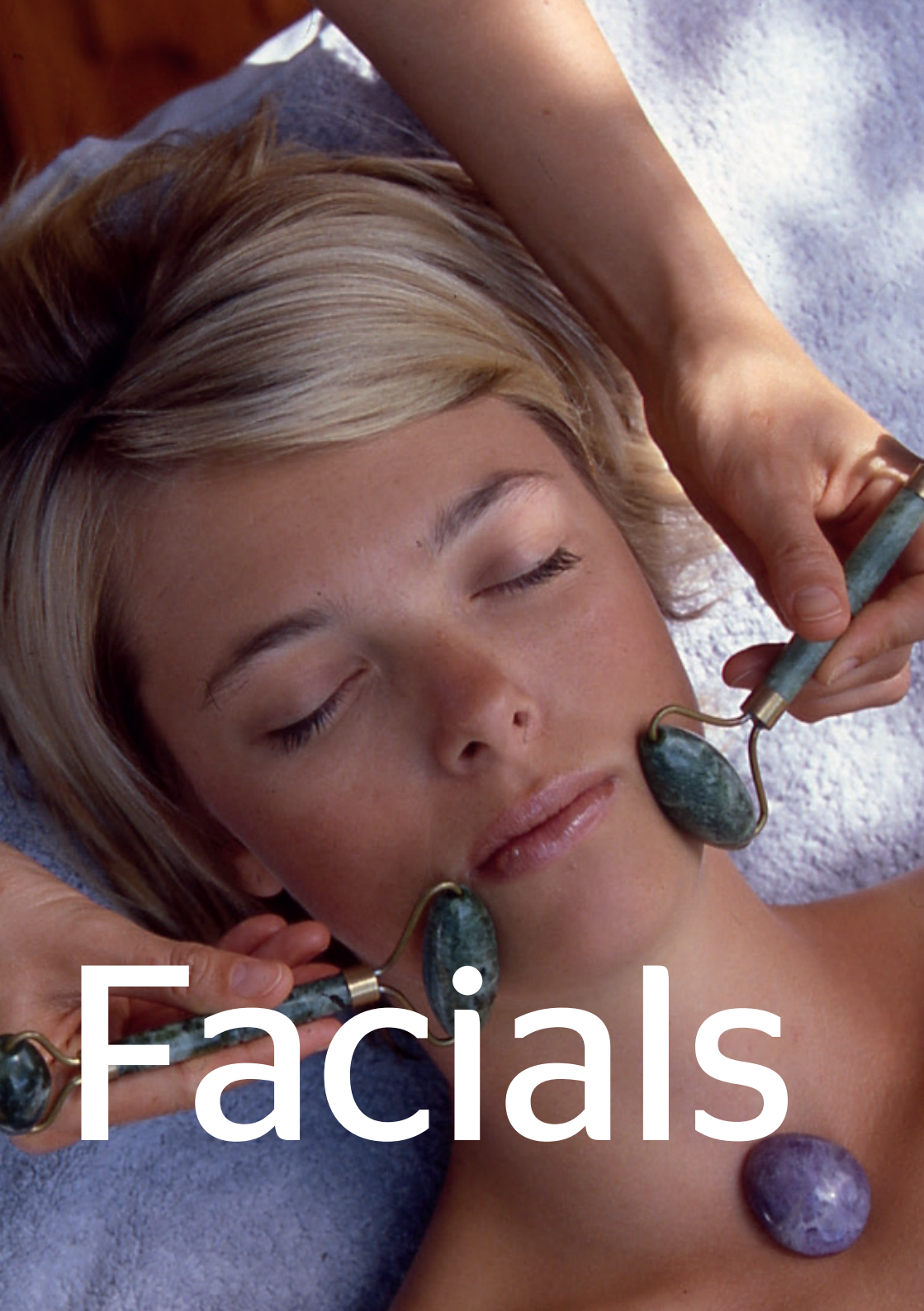
- Reine, aktive Inhaltsstoffe, entstanden unter extremen Bedingungen und in völlig sauberer Umwelt, frei von jeder Verschmutzung.
Pure active ingredients produced by extreme conditions grown in totally pollution-free zones.
- Bio-Zertifizierung von Ecocert / *Certified* Organic by Ecocert.*

Produktlinie "LIFTAlpes" / *Product Line "LIFTAlpes"*

Eine Anti-Age-Behandlung für die reifere Haut / *Anti-ageing treatment for mature skins.*

- Kombination aus drei aktiven LIFTAlpes-Inhaltsstoffen / *Trio of LIFTAlpes active ingredients.*
- Anti-Age-Biotechnologie / *Anti-ageing biotechnology.*





Facials

Facials

Alle unsere Gesichtsbehandlungen werden individuell auf Sie abgestimmt.

Wir nutzen manuelle Massagetechniken kombiniert mit Produkten der Pure Altitude-Pflegelinie, welche Gebirgspflanzenextrakte und ätherische Öle enthalten.

All our facials are personalised.

They combine manual techniques and treatments using the Pure Altitude care line with mountain plant extracts and essential oils.



- **PURE SNOWFROST EXPERIENCE - 25 min**

CHF 75

Eine Express-Behandlung, die Ihnen alle Vorteile der Produktlinie Pure Altitude bietet und sofort für ein strahlendes Hautbild sorgt.

An express treatment that reaps into the benefits of the Pure Altitude range, providing an instant glow.

- **A BREATH OF THE PUREST AIR - 50 min**

CHF 135

Eine traditionelle Gesichtsbehandlung zur Entspannung und Verbesserung des Hautbilds.

Tiefgehendes Entspannungserlebnis durch Massage der Reflexzonen im Gesicht.

Traditional facial designed to relax and enhance the complexion.

Massaging the reflex zones of the face, inducing a profound sense of well-being.

- **“SÈVE DE VIE” EXPERIENCE - 80 min**

CHF 150

Verleiht einen strahlenden Teint, glättet die Haut und aktiviert die Regeneration der Zellen. Das Hautbild wird strahlender und ebenmäßiger.

Makes the complexion glow, smoothes the skin and activates cell regeneration.

Complexion becomes luminous and evenly smooth.

- **LIFTALPES TREATMENT - 80 min**

CHF 150

Eine Kombination aus Lifting und Straffung, Effleurage, Zupfen, Kneten und Rollmassage bewirkt einen Lifting-Effekt und verleiht dem Gesicht ein strafferes Aussehen.

A combination of lifting and firming modelling, effleurages, pinching, kneading and rolling massages that redefines the facial oval and the face becomes visibly lifted.

- **PURE ALTITUDE EXPERIENCE FOR MEN - 50 min**

CHF 110

Eine reinigende Feuchtigkeitsbehandlung speziell für Männer, die durch Tiefenreinigung die Frische und Reinheit der Haut wiederherstellt.

A purifying, hydrating treatment especially for men, where the skin is deep cleansed to regain freshness and purity.



Signature Treatments

- **ALPINE JOURNEY - 55/85 min**

CHF 150/230

Eine speziell für Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Ganzkörpermassage, bei der nicht nur die Hände, sondern auch heiße Steine und Holzstöckchen verwendet werden.

A full body massage specifically suited to your needs, using not only the hands, but also hot stones and wooden sticks.

- **PURE ALTITUDE SIGNATURE RITUAL - 50 min + 50 min**

CHF 250

Eine 50 minütige Ganzkörper-Massage, wählen Sie aus drei verschiedenen Varianten: der wohltuenden Kerzen Massage, der entspannenden Aromaöl-Massage oder der anregenden Massage mit Bergkräuter-Balsam. Die gewählte Massage wird abgerundet mit einer 50 minütigen Gesichtsbehandlung. Ideal nach langen Tagen in den Bergen von St. Moritz!

A 50 min full body treatment-massage with a choice of candle balm, relaxing aromatic oil or mountain balm followed by a 50 min facial treatment.

- **DEEP ALPS ENERGY TREATMENT - 60 min**

CHF 150

Diese Massage-Behandlung kombiniert manuelle Techniken mit Leinensäckchen, die mit Salz und Gebirgspflanzen gefüllt sind. Das Ergebnis ist eine gleichzeitig pflegende, entspannende und wohltuende Behandlung. Eine energiespendende Gebirgsanwendung aus den Alpen.

Massage-treatment combining manual techniques with linen bags filled with salt and mountain plants. This energy mountain treatment from the Alps, balances, drains and relaxes the body.

Spa Unlimited - 5 hours

CHF 550

Gönnen Sie sich 5 Stunden Entspannung und wählen Sie die Behandlungen Ihrer Wahl frei aus unserem Menü. Das Spa Unlimited kann mit Freunden und Familie geteilt werden.

Enjoy 5 hours of relaxation and freedom and indulge in whatever you choose from the menu. Spa Unlimited can be shared with family and friends.

• **LEGS AND FEET RITUAL - 30 MIN**

CHF 70

Verspannungen in Beinen und Füßen werden gelöst und mit warmen Beinwickeln unterstützt. Da die Nervenenden in den Füßen sitzen, wird Ihr ganzer Körper entspannter und harmonischer.

Tension disappears and energy is renewed in this incredibly refreshing foot ritual with warm herbal compress, which harmonizes the entire body system.

• **PEELING - 30 MIN**

CHF 55

Vier schonende Peelings stehen Ihnen zur Auswahl. Eine Behandlung, die Ihre Haut von abgestorbenen Hautzellen und Unreinheiten befreit und Sie gesünder, strahlender und jünger aussehen lässt.

A wonderful way of looking healthier, younger and more radiant. Choose one of four peels that free your skin from dead cells and impurities, restoring it to its natural glow.

• **RASUL - 30 MIN CHF 60 FÜR EINE PERSON, JEDE WEITERE PERSON: CHF 30**

Unser traditionelles arabisches Reinigungsbad in einer Selbstanwendung, welches Sie alleine oder zu zweit erstaunliche Tiefenentspannung erfahren lässt.

A traditional Arab cleansing ritual performed by yourself, making you feel pure, calm and your skin beautifully exfoliated.

• **WAXING - 15-60 MIN**

CHF 25-90

• **HANDS & FEET**

MANICURE - 60 MIN

CHF 75 MIT LACK CHF 90

PEDICURE - 60MIN

CHF 75 WITH NAIL POLISH CHF 90

Body treatments

- **LIFTALPES EXPERIENCE WITH DRY FLOTATION - 50 min** CHF 115

Ein Peeling mit "Cristaux de Neige", gefolgt von einem Wickel aus schwarzen Johannisbeeren und Preiselbeeren, glättet die Haut und verleiht ihr neue Festigkeit.

"Cristaux de Neige" scrub followed by a blackcurrant and cranberry wrap for a smoothing and firming action.

- **PURE ALTITUDE FULL BODY EXPERIENCE - 50 min** CHF 115

Massage-Anwendung mit Tiefenwirkung durch eine entspannende, revitalisierende Behandlung mit heissen Handtüchern und ätherischen Ölen mit stimulierenden Düften.

Massage-treatment with deep-reaching action through a toning, re-energising ritual including the application of hot towels and essential oils with stimulating fragrances.

- **SOUTHING MOUNTAIN RUB EXPERIENCE - 50 min** CHF 120

Massage-Behandlung, wie oben, mit Gebirgsbalsam zur Entspannung nach körperlicher Belastung oder Schmerzen.

Massage-treatment, same as above, achieved with Mountain Balm for relaxation of muscular pain.

- **CANDLE RITUAL - 50 min** CHF 120

Massage-Behandlung mit duftendem Kerzenbalsam "Fleurs de Neige". Diese innovative und revitalisierende Behandlung pflegt die Haut mit Tiefenwirkung und hüllt Ihren Körper in wohltuende Wärme.

Massage-treatment with "Fleurs de Neige" fragrance candle balm deeply nourishes your skin and envelopes your body in gentle warmth.

- **MADE TO MEASURES MASSAGE TREATMENT - 50 min** CHF 115

Unsere Spa Mitarbeiter gehen mit einer individuellen Massage speziell auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ein. Wählen Sie zwischen Erholung durch sanfte Massagegriffe oder Revitalisierung Ihrer angespannten Muskeln durch drucklösende Massagetechniken.

Our Therapists will personalize your massage, pending your needs whether it is for total relaxation or applying toning techniques for a deep sport massage.

Body



Kids Special TOO FRUIT

SNOW PRINCESS & SNOW PRINCE

- **FACIAL FOR GIRLS & BOYS - 30 min**

CHF 50

Diese Behandlung lässt dein Gesicht strahlen! Sie beinhaltet eine wohltuende Gesichtsmassage und eine reinigende Maske.

This fruity, smoothing facial massage and cleansing mask will make your face shine brightly!

SUPERSTAR

- **BODY TREATMENT FOR GIRLS & BOYS - 30 min**

CHF 50

Auch unsere kleinen Gäste können sich entspannt bei einer Rücken- und Nackenmassage zurücklehnen.

Our little guests can also lean back and enjoy a fruity back and neck massage.



Liebe Gäste,

wir bitten Sie ganz herzlich darum, uns in folgenden Punkten zu unterstützen. Erlauben Sie Ihrem Therapeuten, die vereinbarten Leistungen zu den vereinbarten Zeiten zu erbringen und geben Sie ihm dabei so viele Informationen über sich, wie nötig, um den maximalen Nutzen aus Ihrer Behandlung für sich erzielen zu können. Lassen Sie Ihren Therapeuten wissen, ob Sie sich bei der Behandlung auch wirklich rundum wohlfühlen. Aus Rücksicht gegenüber anderen Spa-Besucherinnen und -Besuchern bitten wir Sie darum, laute Gespräche zu vermeiden. Bitte verwenden Sie im Spa-Bereich keine Mobiltelefone oder andere Geräte, die möglicherweise stören könnten. Das Rauchen sowie der Konsum von Alkohol ist im gesamten Spa-Bereich untersagt.

Ihre Meinung ist uns sehr wichtig. Daher bitten wir Sie darum, sich mit Anregungen und Hinweisen gerne direkt an unser Spa-Personal oder an die Direktion zu wenden.

ÖFFNUNGSZEITEN

Unser Nira Spa by Pure Altitude ist für Sie 7 Tage die Woche jeweils von 10 bis 21 Uhr für Behandlungen geöffnet. Der Nassbereich an sich kann von unseren Gästen ebenfalls zwischen 10 und 21 Uhr genutzt werden und der Fitnessbereich bleibt rund um die Uhr geöffnet.

Für Unfälle oder Verletzungen, welche sich in Abwesenheit unseres Spa-Personals ereignen, kann keine Verantwortung übernommen werden.

Die Leistungen unseres Behandlungsprogramms und unseres Fitnessbereichs können von allen Gästen ab 16 Jahren in Anspruch genommen werden. Für unsere jüngeren Gäste bieten wir spezielle Behandlungen an.

TERMINABSPRACHE

Wir bitten Sie, mindestens 15 Minuten vor Beginn Ihrer Behandlung vor Ort zu sein, um die Angebote in unserem Nassbereich wahrzunehmen. Aus Rücksicht auf unsere anderen Gäste enden alle unsere Behandlungen zur vereinbarten Zeit.

TERMINABSAGEN UND UMBUCHUNGEN

Damit alle Gäste von unserem Angebot profitieren können, bitten wir Sie, uns allfällige Terminabsagen oder Umbuchungen mindestens 24 Stunden vor Beginn der Behandlung mitzuteilen. Bei Absagen nach dieser Frist oder bei Fernbleiben vom vereinbarten Termin müssen wir Ihnen die gesamten Behandlungskosten in Rechnung stellen.

GESUNDHEITLICHE BELANGE

Wir bitten Sie ganz herzlich darum, vor Ihrem Behandlungstermin einen Fragebogen auszufüllen. Bitte seien Sie im nachfolgenden Gespräch mit Ihrem Therapeuten offen, um zu gewährleisten, dass wir unsere Behandlung möglichst sorgfältig auf Ihre Bedürfnisse zuschneiden können. Sollten Sie gesundheitliche Probleme haben, klären Sie bitte vorgängig mit Ihrem behandelnden Arzt oder Ärztin, ob unsere Behandlungen für Sie geeignet sind.

BEHANDLUNGEN WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

Während der ersten drei Schwangerschaftsmonate bieten wir unseren Gästen keine Spa Behandlungen an, da dies kontraindiziert ist. Nach diesen drei Monaten führen wir in Absprache mit unseren gut ausgebildeten und erfahrenen Therapeuten ausgewählte Behandlungen durch. Wir weisen Sie jedoch darauf hin, dass Wickel während der gesamten Schwangerschaft nicht zu empfehlen sind und wir deshalb darauf verzichten.

FITNESS

Bitte tragen Sie während Ihres gesamten Aufenthalts im Fitnessbereich geeignete Sportbekleidung wie etwa Trainingsanzüge und Laufschuhe. Das Trainieren mit freiem Oberkörper ist aus Rücksicht auf unsere anderen Gäste und aus hygienischen Gründen nicht gestattet.

SPA-BEHANDLUNG UND PRIVATSPHÄRE

Vor der Behandlung wird jeder Gast gebeten, einen Bademantel sowie Einweg- Unterwäsche anzuziehen, wenn das zu diesem Anlass angezeigt erscheint. Alle Gäste, die im Nira Alpina übernachten, können mit dem Bademantel direkt von ihrem Zimmer zum Nira Spa by Pure Altitude gehen. Die Behandlungen werden in Einzeltheraphieräumen durchgeführt. Wir legen grössten Wert auf Ihr Wohlbefinden und die Wahrung Ihrer Privatsphäre während der gesamten Behandlungszeit.

PERSÖNLICHE GEGENSTÄNDE

Wir empfehlen Ihnen, Schmuck und andere Wertgegenstände nicht mit in den Spa-Bereich zu nehmen. Für Verluste oder Schäden an persönlichen Gegenständen, die dennoch mitgenommen werden, kann keine Haftung übernommen werden.

NASSZONE - WHIRLPOOL, SAUNA, DAMPFBAD, AROMATHERAPHIE UND KÄLTEBEHANDLUNG

Wir bitten Sie ganz herzlich darum, vor der Benutzung des Whirlpools und des Dampfbades zu duschen. Wir empfehlen Ihnen, Ihren Aufenthalt in der Sauna und im Hamam jeweils auf 15 Minuten zu begrenzen und dazwischen eine Pause von 5 Minuten einzulegen. In dieser kurzen Pause sollten Sie kalt duschen, um die normale Körpertemperatur wiederherzustellen, bevor Sie einen weiteren 15-minütigen Saunagang einlegen. Schwangere, Personen mit hohem oder tiefem Blutdruck oder anderen medizinischen Zuständen sollten vor Benutzung des Whirlpools, der Sauna oder des Rasuls Ihren Arzt oder Ihre Ärztin konsultieren. Der Aromaraum dient vor allem dem persönlichen Rückzug und der Entspannung. Daher bitten wir Sie, Gespräche möglichst auf ein Minimum zu reduzieren oder ganz zu unterlassen, insbesondere in Gegenwart Dritter.

Im Interesse der Sicherheit und aus Rücksicht gegenüber unseren anderen Gästen bitten wir Sie zu beachten, dass Kinder immer von Erwachsenen beaufsichtigt werden sollten. Ausserhalb der Besuchszeiten für Kinder können Sie sich im Spa-Bereich nackt aufhalten, wenn Sie dies wünschen.

Unsere jüngeren Gäste haben die Möglichkeit, die Nasszone bis täglich 17:30 Uhr zu besuchen. Nach diesem Zeitpunkt ist der Zugang Erwachsenen vorbehalten.

Das Nira Spa by Pure Altitude - Team behält sich das Recht vor Kindern, welche die anderen Gäste auf irgendeine Weise stören, den Zugang zu verwehren.

CHILLOUT-RAUM

Wir bitten Sie ganz herzlich darum, zu allen Zeiten die ganz besondere Atmosphäre der Ruhe und innere Einkehr zu respektieren, die in diesem Raum herrscht.

Dear guests,

We kindly request your assistance with the following: Allow the therapist to perform a service as reserved and timed, giving as much honest information as is necessary for you to receive the maximum benefit of your treatment. Give the therapist feedback as to your comfort level. As a courtesy to other Spa users, we ask you to speak in a low voice. Kindly refrain from using mobile phones and other potentially disrupting devices in the Spa. Nira Spa by Pure Altitude, in its entirety, is a non-smoking area. Furthermore, consumption of alcohol is not allowed. Your feedback is treasured and as such, we ask you to kindly share your comments with the Spa staff or hotel management.

OPENING HOURS

Nira Spa by Pure Altitude is open for treatments from 10am to 9pm, 7 days a week. The wet zone is accessible to our guests between 10am and 9pm and the Fitness area remains open at your disposal. We regret that we can take no responsibility for accidents or injuries sustained in the absence of Spa staff. Children over the age of 16 may enjoy services from our treatment menu and Fitness. For younger children we offer some dedicated treatments.

APPOINTMENTS

We ask that you arrive at least 15 minutes before the start of your treatment as we highly recommend that you enjoy our wet zone beforehand. As a courtesy to our other guests, all appointments are completed as scheduled.

CANCELLATION AND RESCHEDULING

So we may accommodate our other guests, we ask that you provide at least 24 hours notice if you wish to cancel or change an appointment. All cancellations within this period and no-shows will incur the full costs of the treatment.

HEALTH CONSIDERATIONS

We kindly request that a consultation form is completed prior to your scheduled appointment time. In the subsequent discussion with your therapist, please remain open to ensure that we are able to safely tailor the service to your specific needs. Please ensure that you are cleared by a medical practitioner should you have prior health concerns.

TREATMENTS DURING PREGNANCY

We do not offer Spa services during the first trimester of pregnancy, as this is contraindicated. After the three-month period, selected treatments are available at the discretion of our trained therapists. It is advised that wraps are avoided for the duration of your pregnancy and as such, these treatments will not be offered.

FITNESS

We ask that appropriate attire such as athletic sports clothing and foot wear be worn at all times while utilizing this area. As a matter of etiquette and hygiene, removal of shirts in the gym is not permissible.

SPA ATTIRE AND PRIVACY

Each guest will be asked to change into a dressing gown and disposable underwear where relevant for particular treatments. For our guests residing at Nira Alpina, the bathrobe from your room may be worn from there directly to the Spa. Treatments are performed in private rooms and your sense of comfort is of extreme importance to us, hence your modesty is fully protected throughout the service that you have reserved.

PERSONAL ITEMS

It is best that jewellery and other items of value are not brought to Nira Spa by Pure Altitude. We regret that we cannot be responsible for loss or damage of personal belongings.

WET ZONE - WHIRLPOOL, SAUNA, STEAM, AROMA AND COLD EXPERIENCES

We ask that prior to using the whirlpool and steam room a shower is taken. We recommend 15 minute intervals in the sauna and steam room with a 5 minute rest period in between, where a cold dip or shower should be taken to restore the body's normal temperature before repeating another 15 minutes. Persons with high or low blood pressure, pregnancy and other contraindicated medical conditions should consult a medical practitioner prior to use. As the aroma room is a mood enhancing space for reflection and relaxation, we ask that conversations be kept at a minimum or avoided entirely, especially in the presence of other guests.

In the interest of safety and as a courtesy to other users, we ask that children remain under monitored adult supervision at all times. Nudity outside children's use periods is entirely at your discretion.

Our younger guests may use the wet zone facilities until 5.30pm each day. After this time, this area is the reserve of adults only.

The Nira Spa by Pure Altitude team reserves the right that disruptive children are requested to leave the area.

CHILL OUT ROOM

We respectfully request that the sanctity of this quiet area be maintained at all times as this is a space reserved for our guests to relax.



NIRA SPA

BY PURE ALTITUDE

www.niraalpina.com