

LE PLUS GRAND DOMAINE SKIABLE DU MONDE / THE WORLD'S LARGEST SKI AREA
COURCHEVEL - LA TANIA - MERIBEL - BRIDES-LES-BAINS - LES MENUIRES - ST MARTIN DE BELLEVILLE - VAL THORENS - ORELLE

3 vallées

MAGAZINE OFFICIEL • BEFORE WINTER 2017 /// N° 13

Before
Le **guide**
de ceux
qui skient tôt

THE GUIDE FOR THOSE WHO START
THE DAY ON SKIS

ASTUCES / EXPÉRIENCES / CONSEILS

TIPS / EXPERIENCES / RECOMMENDATIONS

Réseau social

NOS HÔTELS POUR SE FAIRE DES « FRIENDS » ! YOU LIKE ?



PASHMINA



@LES SUITES DE LA POTINIÈRE****, #COURCHEVEL

Au cœur de la station, le Bar Lounge de l'hôtel égrène des notes de musique qui se mêlent joyeusement aux bulles de champagne. Idéal pour faire de belles rencontres !

The bar-lounge of this hotel in the heart of the resort features great music and champagne, a recipe for success!

À partir de 1 000€/nuit
+33 (0)4 79 08 00 16
suites-potiniere.com

hotel@suites-potiniere.com



DR

@LE PASHMINA****, #VAL THORENS



Boutique-hôtel de luxe, ce refuge au sommet privilégie l'espace et le high tech avec des premières chambres de 36m2 équipées de toute la technologie moderne.

This mountain-top refuge is home to a luxury boutique hotel, and offers high-tech features such as the very first 390-ft.sq. rooms equipped with the latest technology.

À partir de 150€/nuit
en demi pension

+33(0)4 79 00 09 99

hotelpashmina.com

info@hotelpashmina.com



DR



@HÔTEL LE MOTTARET***, #MÉRIBEL-MOTTARET

Pour un moment inoubliable entre amis et une bonne dose de détente après une journée sur les skis, il est possible de réserver une session gratuite au jacuzzi !

Reserve a free session in the Jacuzzi for an unforgettable moment of relaxation with friends after a long day's skiing!

À partir de 120€/nuit en demi pension
+ 33 (0)4 79 00 47 47- madamevacances.com



DR

YOGA

Le corps et l'esprit... avant, pendant et après le ski !



ALEXIS CDBRIU



THIBAUT LOUBERE

À BRIDES-LES-BAINS,

Kate vous propose des séances de yoga pour tous niveaux, spécialement adaptées au ski, pour préparer son corps et gagner en calme et en confiance sur les pistes, apprendre à relâcher ses muscles après l'effort et récupérer pour le lendemain.

IN BRIDES-LES-BAINS,

Kate offers ski-centric yoga classes for all abilities. Her sessions prepare the body and increase confidence and inner-calm on the pistes, while teaching you how to relax your muscles after exercise and recover for the next day.

+33 (0)4 79 00 20 00

YOGA MIND AND BODY... BEFORE, DURING AND AFTER SKIING!

NEW Avant de s'attaquer aux pistes, Anita propose à Val Thorens un Morning Yoga : pranayama, étirements et méditation sont dispensés tous les jours 30 minutes avant l'ouverture des pistes, place Caron, en boots de ski et debout avec ses bâtons !

NEW Before you take on the slopes, Anita organises Morning Yoga sessions in Val Thorens. Sessions of Pranayama, stretching and meditation are held every morning for 30 minutes before the pistes open. Participants meet on Place Caron, and follow the session wearing ski boots and holding ski poles!

+33 (0)6 50 88 62 35
escale.zen.fr

NEW À l'Aquamotion (Courchevel) il est désormais possible de suivre des cours de yoga et de pilates

NEW You can now take yoga and Pilates classes at the Aquamotion centre (Courchevel).

+33 (0)9 71 00 73 00
aquamotion-courchevel.com.

Au Pashmina (Val Thorens), un coach sportif et bien-être propose tout au long de l'hiver un programme d'activités aux clients de l'hôtel comme des cours de yoga

A sports and well-being coach at Le Pashmina (Val Thorens) offers a programme of activities such as yoga classes for the hotel's guests throughout the winter.

+33 (0)4 79 00 09 99

Le Centre Sportif des Menuires propose des cours mixant yoga & pilates

The Sports Centre in Les Menuires offers classes combining yoga and Pilates.

+33 (0)4 79 01 08 83.

Anita emmène les vacanciers des Menuires au Plan d'eau des Bruyères pour des séances de Hatha Yoga en extérieur

Anita takes holidaymakers in Les Menuires to Le Plan de l'Eau in Les Bruyères for Hatha yoga sessions in the great outdoors.

+33 (0)6 50 88 62 35.

À Orelle, tous les jeudis en après-ski, profitez d'une heure trente de yoga avec Moora

Enjoy 90 minutes of yoga with Moora every Thursday for the après-ski in Orelle.

+33 (0)6 14 31 63 86.

Avec Altitude Bien-Être & Relaxation énergétique à Méribel centre, découvrez des techniques innovantes pour se relaxer, apaiser stress et tensions et retrouver son énergie. Egalement proposés : réflexologie plantaire et massages bien-être personnalisés

With Altitude Bien-Être & Relaxation Energétique in the centre of Méribel, discover a range of innovative techniques for relaxing, reducing stress and tension, and reenergising body and mind with foot reflexology and bespoke well-being massages.

+33 (0)6 81 71 61 62.

Marcela Bemposta propose des cours collectifs, privés et des ateliers yoga & thérapie à Méribel et La Tania

Marcela Bemposta offers group and individual classes, as well as yoga and therapy workshops in Méribel and La Tania.

+33 (0)6 03 00 45 49

mbemposta@gmail.com
yoga-meribel-courchevel.com



STARRY-EYED / THE AREA'S FINEST MICHELIN-STARRED CHEFS PRESENT ONE OF THEIR GOURMET DISHES...



RICH ROBERTS

LE FARÇON*

(La Tania)

JULIEN MACHET

Le crémeux de potimarron rafraîchi avec passion

« Un plat impossible à enlever du menu, sinon les gens me le réclament ! ». À travers ce plat, Julien Machet parvient à donner de l'émotion en utilisant uniquement deux produits très simples.

LE FARÇON*

JULIEN MACHET (LA TANIA)

The creaminess of winter squash reinvigorated with passionfruit.

"People would complain if I took it off the menu", says Julien Machet. The Chef successfully creates an emotionally-charged dish using just two very simple products.

Menu déjeuner à 42€



ANTHONY GOTTAREL

L'EKRIN* DU KAÏLA, (Méribel)
LAURENT AZOULAY

Truffe Noire : En croûte de Truffe crémeuse à souhait, Ris de veau – truffe – fois gras en beaux morceaux, Salsifis glacés au jus de viande truffé.

À travers ce plat d'une subtilité incomparable, le Chef se souvient du Mont Ventoux et de son premier restaurant étoilé, mais aussi du cavage (la cueillette des truffes aux pieds des chênes) de son enfance.

L'EKRIN* DU KAÏLA, LAURENT AZOULAY (MÉRIBEL)

Black Truffle. Truffle-crusted and irresistibly creamy sweetbread, generous slices of foie gras, salsify deglazed with truffle-infused meat jus.

This inimitably subtle dish expresses the Chef's memories of Mont Ventoux and his first Michelin-starred restaurant, as well as harking back to when he would pick truffles from the foot of oak trees as a child.

Menu à partir de 95€



AUDREY MASSON

LES EXPLORATEURS*

(Val Thorens)

ROMUALD FASSETNET ET JOSSELIN JEANBLANC,

HÔTEL PASHMINA :

Carpaccio de Saint-Jacques, Vinaigrette de légumes au Calamondin et Caviar Petrossian.

Une recette faisant voyager les papilles entre terre, mer et montagne. Le luxe gastronomique français revisité.

LES EXPLORATEURS*

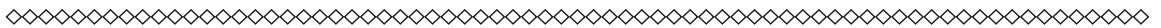
ROMUALD FASSETNET ET JOSSELIN JEANBLANC (VAL THORENS),

HÔTEL PASHMINA

King scallop carpaccio, vegetable vinaigrette with Chinese orange and Petrossian Caviar.

A dish that takes your taste buds on an adventure from the sea, across the land, and to the mountains. Luxury French gastronomy with a twist.

Menu du jour à 55€



JACQUES GAVARD

PIERRE GAGNAIRE POUR LES AIRELLES.** Dans le décor magique des Airelles****

Palace, écrin boisé au coeur du Jardin Alpin, l'inventivité est reine. Étoilé depuis 2010, le restaurant Pierre Gagnaire pour les Airelles** se réinvente cet hiver en signant un nouveau concept mettant à l'honneur la gastronomie italienne. Un nouveau défi pour le chef multi étoilé.

PIERRE GAGNAIRE POUR LES AIRELLES.** *Creativity is king against the magical backdrop of the palace hotel Les Airelles**** located in a wooded setting in the heart of the Jardin Alpin.*

*The restaurant Pierre Gagnaire Pour Les Airelles** received its first Michelin star back in 2010. This winter the establishment is reinventing itself by offering a new concept showcasing Italian gastronomy. Another exciting challenge for the multi-Michelin-starred Chef.*

Bébé flocons

SÉLECTION DE NOUVELLES IDÉES POUR LES FAMILLES

LITTLE SNOWFLAKES - NEW IDEAS FOR FAMILIES



Cui cui

LE NID
DES PETITS

A CHILD'S
PARADISE



À LA TANIA,

la garderie « La Tanière des Croés » accueille les enfants de 4 mois à 5 ans révolus dans une structure de 250m² dont une cantine avec cuisine « fait maison » faisant la part belle aux produits locaux et majoritairement bios.

The "La Tanières des Croés" childcare centre welcomes children between the ages of 4 months and 5 years in a nursery spanning 2,700 ft. sq. The space includes a canteen serving home-made cuisine made with local and mostly organic ingredients.

+33 (0)4 79 41 25 14
www.latania.com/
les-enfants
garderielatania@
mairie-courchevel.com



Entre autres soins spécialement dédiés aux enfants, le spa du Pashmina****

à Val Thorens propose une manucure doigts de fée de 20 minutes à 20€.

As well as a selection of treatments designed especially for children, the spa at Le Pashmina**** offers 20-minute light-fingered manicures for just €20.

+33(0)4 79 00 09 99
hotelpashmina.com
spa@hotelpashmina.com

Situé à quelques pas seulement de la garderie des Piou-Piou, du centre aquatique des Bruyères et du Speed Mountain, le Chalet Hôtel Isatis aux Menuires est le QG des familles.

Located a stone's throw from the Piou-Piou childcare centre, the Bruyères leisure centre and Speed Mountain, the Isatis Chalet Hotel in Les Menuires is the place to be for families.

À partir de 135€/nuit
en demi pension
+33 (0)4 79 00 45 45
chalet-hotel-isatis
@orange.fr

Au Fahrenheit Seven **** (Val Thorens), les chambres sont communicantes, des espaces de jeux sont réservés pour les enfants durant les vacances de février et des services leur sont dédiés, dont les fameux goûters autour de la cheminée !

Fahrenheit Seven **** (Val Thorens), features adjoining rooms, games rooms for children during the French school holidays in February, and special services just for them such as the renowned afternoon snacks by the fire!

+33 (0)4 79 00 04 04
fahrenheitseven-
valthorens.com

À Saint Martin de Belleville, Les 27 chambres de l'hôtel Saint-Martin**** sont empreintes de charme et de séduction, mais surtout le Club Enfant est inclus pendant les vacances scolaires françaises (à partir de 4 ans). Elle est pas belle la vie de parents !

The 27 rooms at the hotel Saint-Martin**** in St Martin de Belleville exude a unique charm and atmosphere, and the Kids' Club is included during the French school holidays (4 years and over). It's feels good to be a parent!

À partir de 130€/nuit
en demi pension
+ 33 (0)4 79 00 88 00
hotel-stmartin.com