

# SPAMENY



**NOREFJELL**  
SKI & SPA



## Velkommen til ren avslapning og velvære i storslåtte naturomgivelser på Norefjell!

Spa har siden sin opprinnelse, vært til for å helbrede og forebygge ubalanse i menneskets fysiske og mentale helse. Dette mener vi er selve grunnlaget når vi tar i mot deg som gjest. Vi inviterer deg inn i en verden der hverdagen blir glemt, du finner din indre ro og balansen i livet kommer tilbake. Her kan du fylle på med ny energi ved hjelp av en kombinasjon av vakker natur og terapeutens varme og beskyttende hender. Vi ønsker å gi deg et stressfritt miljø og en mulighet til å få påfyll av kraft til både kropp og sjel.

Annen info:

Vi utfører ingen behandlinger på gravide i 1. trimester.  
Ved kontraindikasjon og helsemessige utfordringer må det først  
konsulteres med lege før behandling.

**Med vennlig hilsen**  
Norefjell Ski & Spa



## NOREFJELL SIGNATUR KROPP SIGNATUR BODY

---

**Unn deg litt luksus, og nyt en av våre mest populære spabehandlinger.**  
*Treat yourself to a little luxury and enjoy one of our most popular spa treatments.*

### FJELLRO

80 min • NOK 1790,-/1890,-\*

.....

Kroppskrubb og beroligende lavastein-massasje som gir balanse til kropp og sinn.  
*Body scrub and relaxing hot stone massage.*

### NOREFJELL DRØM

80 min • NOK 1790,-/1890,-\*

.....

Sirkulasjonsøkende kroppskrubb, fuktighetsgivende aloe vera innpakning, ansikts- og hodebunnsmassasje som avsluttes med avslappende ryggmassasje med varme lavasteiner. Dette er behandling for deg som ønsker en unik spaopplevelse.  
*Body scrub, moisturizing body wrap, face and scalp massage and hot stone massage.*

### MYKE FJELLFØTTER

50 min • NOK 1190,-/1390,-\*

.....

Skrub, innpakning og massasje på føtter, samt avslappende hodebunn- og håndmassasje. Dette er den perfekte gave til dine føtter etter en lang fjelltur eller en dag på ski.  
*Scrub and wrap for feet, finishing with scalp, hand and feet massage.*

\* Ordinær pris gjelder fredag til søndag, samt sommer-, høst- jul-, vinter- og påskeferie. Redusert pris gjelder alle andre dager.  
\* Ordinary price from Friday to Sunday, as well as summer-, autumn-, Christmas-, winter- and Easter holidays. Reduced price all other days.

## NOREFJELL ANSIKT FACE

---

Våre dyktige hudterapeuter benytter effektive produkter fra Babor.

*We use products from Babor.*

### AHA ASKEPOTT

20 min • NOK 790,-/890,-\*

Effektiv hudpleiebehandling med syrebaserte produkter som gir raskt synlig resultat.  
*Efficient skin treatment with AHA acids.*

### BABOR PRO ULTIMATE POWER

50 min • NOK 1390,-/1590,-\*

En kompromissløs og innovativ fruktsyrebehandling uten «nedetid»! Behandlingen er effektiv uten å miste fokus på velvære.

*An uncompromising and innovative fruit acid treatment without "down time"! The treatment is effective without losing focus on well-being.*

### DELUXE

80 min • NOK 1790,-/1890\*

Luksuriøs behandling som setter fokus på løft og spenst i kombinasjon med velvære og total avslapping. Behandlingen inkluderer rens, peeling og maske, samt massasje av hodebunn, ansikt og nakke. Huden vil føles glattere og med en fantastisk glød. Behandlingen inkluderer farging og napping av bryn.  
*An luxurious anti age facial treatment. Including shaping and tint of eyebrows.*

### KLASSISK ANSIKT

20 min • NOK 690,-/790,-\*  
50 min • NOK 1190,-/1390,-\*

En klassisk ansiktsbehandling som inneholder grundig rens, peeling og maske etter hudtype.  
*A basic facial treatment, including cleanse, peeling and facial masque.*

### FJELLDRONNING

50 min • NOK 1390,-/1590,-\*

Rens, spesialpeeling og DR Babors Collagen Booster Complex gjør deg festklar på 1-2-3. Huden tilføres intensiv fukt, mens massasje av hodebunn eliminerer stress.

*The perfect treatment to give your skin an immediate glow!*

### NOREFJELL MANN

50 min • NOK 1190,-/1390,-\*

Avslappende ansiktsbehandling for menn som etterlater huden ren og klar. Inkluderer rens, peeling og maske etter hudtype.  
*A treatment designed for men's skin. Deep cleanse, scrub and facial masque will leave the skin refreshed and healthy.*

\* Ordinær pris gjelder fredag til søndag, samt sommer-, høst- jul-, vinter- og påskeferie. Redusert pris gjelder alle andre dager.

\* Ordinary price from Friday to Sunday as well as summer-, autumn-, Christmas-, winter- and Easter holidays. Reduced price all other days.

## MASSASJE OPPLEVELSER MASSAGE EXPERIENCE

---

### MASSASJE

20 min • NOK 690,-/790,-\*

.....

Velg mellom/*choose from:*

Aromamassasje / *Aroma massage*

Rygg- og nakkemassasje / *Back, neck and shoulders*

50 min • NOK 1190,-/1390,-\*

.....

Velg mellom/*choose from:*

Klassisk svensk massasje / *Swedish massage*

Aromamassasje / *Aroma massage*

Rygg, skuldre og bakside ben / *Backside body with focus on neck and shoulders*

80 min • NOK 1690,-/1790,-\*

.....

Dyptgående og avslappende hel kroppsmassasje

Passer perfekt for deg med stive og ømme muskler!

*Deep and relaxing full body massage. Perfect for stiff and sore muscles.*

\* Ordinær pris gjelder fredag til søndag, samt sommer-, høst- jul-, vinter- og påskeferie. Redusert pris gjelder alle andre dager.

\* Ordinary price from Friday to Sunday, as well as summer-, autumn-, Christmas-, winter- and Easter holidays. Reduced price all other days.

## MASSASJE OPPLEVELSER MASSAGE EXPERIENCE

---

### MASSASJE MED VARME STENER

50 min • NOK 1290,-/1490,-\*

80 min • NOK 1790,-/1890,-\*

.....

Beroligende og avslappende kroppsmassasje med varme lavastener.

*Relaxing hot stone massage.*

### SKRUBB OG MASSASJE

50 min • NOK 1190,-/1390,-\*

.....

Få frem gløden igjen og fjern døde hudceller og få en muskelavslappende og behagelig massasje på baksiden av kroppen.

*Full body scrub and musclerelaxing massage on the backside of body.*

80 min • NOK 1690,-/1790,-\*

.....

Helkropp skrubb og massasje. Fjern døde hudceller og få en dyptgående massasje som lindrer ømme muskler og ledd.

*Body scrub followed by Swedish massage.*

\* Ordinær pris gjelder fredag til søndag, samt sommer-, høst- jul-, vinter- og påskeferie. Redusert pris gjelder alle andre dager.

\* Ordinary price from Friday to Sunday, as well as summer-, autumn-, Christmas-, winter- and Easter holidays. Reduced price all other days.

## BABOR KROPPSRITUALER BABOR BODY RITUALS

---

### FUKTIGHETSINNPAKNING

80 min • NOK 1790,-/1890,-\*

---

Den ultimate fuktighetsbehandling for kroppen. En mild peeling fjerner skånsomt døde hudceller, før du blir pakket inn i en mykgjørende og energigivende maske. Behandlingen avsluttes med en deilig massasje av hele kroppen.  
*An relaxing and nourishing treatment with body scrub, body wrap and massage.*

### LEIREINNPAKNING

80 min • NOK 1790,-/1890,-\*

---

Den ultimate restitusjonsbehandling for kroppen. En rensende peeling, etterfølges av en varm leireinnpakning som bidrar til at kroppen kvitter seg med avfallsstoffer. Behandlingen avsluttes med en beroligende og avslappende massasje.  
*Cleanse and recovery treatment with bodyscrub, clay bodywrap and massage.*

## BRYN OG VIPPER BROWS AND LASHES

---

Farging og forming av bryn • NOK 490,-/590,-\*  
*Eyebrow shaping and tinting*

Farging av vipper • NOK 490,-/590,-\*  
*Eyelash tinting*

Farging av vipper og bryn + forming av bryn • NOK 690,-/790,-\*  
*Eyelash and brow tinting, including brow shaping.*

\* Ordinær pris gjelder fredag til søndag, samt sommer-, høst- jul-, vinter- og påskeferie. Redusert pris gjelder alle andre dager.  
\* Ordinary price from Friday to Sunday, as well as summer-, autumn-, Christmas-, winter- and Easter holidays. Reduced price all other days.

## NOREFJELL FAMILIE FAMILY

---

**Nyt behandlingen sammen i vår spasuite. Overrask en du er glad i!**

*We offer treatments for couples, friends or family in our spa suite. Surprise your loved ones!*

### ROMANTISK FLUKT

80 min • NOK 3890,-/3990,- (2 personer)\*

.....

Unn dere en romantisk stund og nyt hverandre i en felles spasuite med et glass musserende, skrubbe, herlig bad og avslappende massasje.

*Calming bath, body scrub and relaxing massage. A glass of sparkling wine will be served.*

### FAMILIESPA

50 min • NOK 2590,-/2790,- (2 voksne og 2 barn)\*

.....

Helbredende bad og en avslappende massasje. Vi serverer smoothies.

*Healing bath and relaxing massage. We serve you smoothies.*

### MOR & DATTER

80 min • 3890,-/3990,- (2 personer)\*

.....

Mykgjørende bad, mini ansiktsbehandling og massasje. Vi serverer smoothies.

*Softening bath, mini facial and massage. We serve you smoothies.*

### FAR & SØNN

80 min • 3890,-/3990,- (2 personer)\*

.....

Sirkulasjonsøkende bad og dyp muskellmassasje. Vi serverer forfriskende drikke.

*Circulation increasing bath, and deep muscle massage. We serve you an refreshing drink.*

\* Ordinær pris gjelder fredag til søndag, samt sommer-, høst- jul-, vinter- og påskeferie. Redusert pris gjelder alle andre dager.

\* Ordinary price from Friday to Sunday, as well as summer-, autumn-, Christmas-, winter- and Easter holidays. Reduced price all other days.



## NOREFJELL FAMILIE FAMILY

---

Vi utfører ingen behandlinger på gravide i 1. trimester.  
Ved kontraindikasjon og helsemessige utfordringer må det først  
konsulteres med lege før behandling.

### SNART MAMMA

50 min • NOK 1190,-/1390,-\*

.....

Avslappende massasje spesialtilpasset for dine behov.  
*Relaxing massage that is desgined just for your needs.*

### SNART MAMMA

80 min • NOK 1790,-/1890,-\*

.....

Hel kroppskrubb og spesialtilpasset kroppsmassasje med fokus på belastningsområder  
som føtter, nakke og skuldre. La oss ta vare på deg!  
*Body exfoliation with full body massage with focus on feet, neck and shoulders.*  
*Let us take care of you!*

### NOREFJELL BARN

20 min • NOK 490,-/590,- (opp til 12 år)\*

.....

Velg mellom/*choose from:*  
Aromamassasje  
Hånd- og fotmassasje.  
*Aroma massage*  
*Hand and feet massage.*

\* Ordinær pris gjelder fredag til søndag, samt sommer-, høst- jul-, vinter- og påskeferie. Redusert pris gjelder alle andre dager.  
\* Ordinary price from Friday to Sunday, as well as summer-, autumn-, Christmas-, winter- and Easter holidays. Reduced price all other days.

## SPA ETIKETTE SPA ETIQUETTE

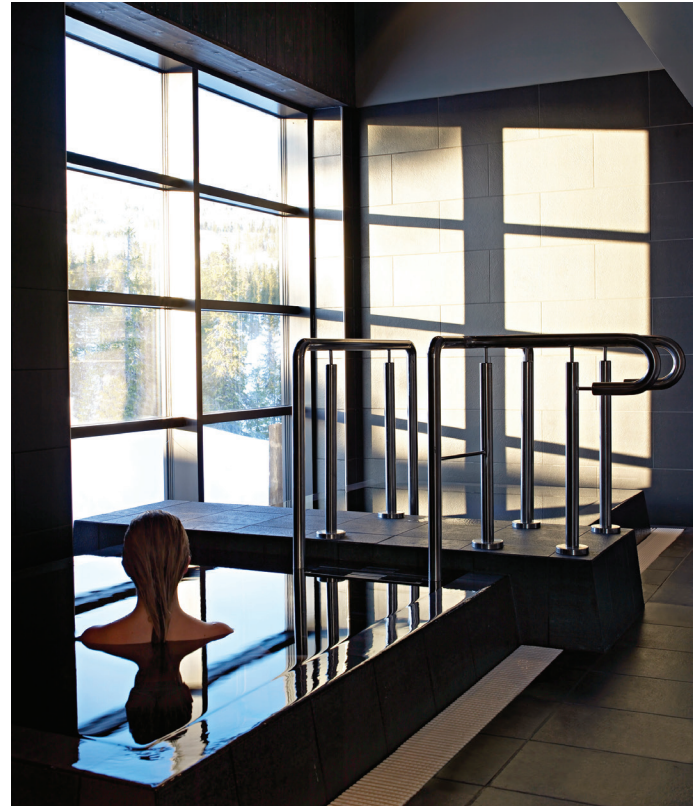
---

### Velværeavdeling *Spa Area*

Dusj grundig med såpe **uten** badetøy  
før du besøker velværeavdelingen  
*Please shower with soap, **without**  
swimwear before enter the SPA*

Respekter at vår spaavdeling er et  
stille område  
*Please respect that our SPA is a quiet area*

Av hygieniske årsaker er ikke  
bermudashorts / lange shorts tillatt.  
Korte shorts fås kjøpt i sparesepsjonen.  
*For hygenic reasons long shorts are not  
allowed. You are welcome to purchase  
recommended shorts in the spa reception.*





## SPA ETIKETTE SPA ETIQUETTE

---

### Før og etter din behandling *Before and after your treatment*

Vennligst møt opp 15 minutter før behandling  
*Please arrive about 15 minutes prior to your treatment*

Du får tildelt badekåpe og tøfler  
*You will receive bathrobe and slippers*

Vi anbefaler bruk av badstue før behandling  
*We recommend a visit to one of our saunas prior to your treatment*

Slapp av og nyt en kopp te før og etter behandling  
*Relax and enjoy a cup of tea before and after your treatment*

Kommer du sent, må vi dessverre korte ned på behandlingstiden  
*If you are late, we will unfortunately reduce the time of your treatment*

Informer om eventuelle plager eller spesielle behov ved bestilling. F.eks allergier, graviditet, amming, høyt blodtrykk etc.  
*When booking your appointment, let us know if you have any allergies, are pregnant, breastfeeding or other circumstances we should know about*

Vi anbefaler ikke bruk av dusj direkte etter behandlingen  
*We do not recommend use of shower immediately after your treatment*

Vennligst husk å drikke mye vann, og begrense inntak av alkohol  
*Please limit your consumption of alcohol*

Avbestilling av time må skje 24 timer før behandling, skjer det senere vil hele beløpet bli belastet  
*In case of cancellation less than 24 hours prior to your treatment, you will be charged the whole amount*

Behandlinger og priser kan endres, pass på at du har den nyeste menyen  
*Treatments and prices are subject to change, make sure you have the latest edition*

Legg igjen verdisaker på rommet før du kommer til oss, vi tar ikke ansvar for dine verdisaker  
*Please leave valuables in your room before treatment. We do not take responsibility for your valuables*





Spa Booking +47 32 14 82 00 [booking@norefjellskiogspa.no](mailto:booking@norefjellskiogspa.no)  
Spa Reception +47 32 14 82 80 [spa@norefjellskiogspa.no](mailto:spa@norefjellskiogspa.no)  
[norefjellskiogspa.no](http://norefjellskiogspa.no)