

## *MASSAGGI E TRATTAMENTI*



*“Dove rigenerarsi e stare bene”*

Le grandi sfide e incertezze degli ultimi tempi hanno messo a dura prova il nostro corpo e la nostra mente. Per questo, è importante prendersi cura di sé stessi e dedicarsi del tempo prezioso.

Lasciatevi avvolgere dalla quiete che regna negli spazi del centro benessere e rilassatevi.

I nostri massaggi vengono effettuati principalmente con olio di mandorle, per alcuni potrebbe essere più indicato quello di sesamo, o di iperico. Un breve colloquio con la vostra massaggiatrice vi aiuterà a capire quale è quello più indicato.

Regalatevi qualche momento magico per ritrovare l'armonia dei sensi.



## *Spa Etiquette*

### **SSSSSHHHH!**

Staccate la spina; e anche il cellulare.

Nella nostra SPA ci si può rilassare nel completo silenzio. Vi preghiamo quindi di conversare in modo pacato e a voce bassa.

Per rispetto della privacy, Vostra e degli altri clienti, è vietato l'utilizzo del cellulare e altri apparecchi atti a fare foto e/o filmati

### **LA SALUTE PRIMA DI TUTTO**

La vostra salute ci sta a cuore! Informate il personale SPA, di eventuali problemi di salute come pressione alta, patologie cardiache, disturbi del metabolismo e allergie, oppure di una gravidanza, operazioni recenti o altro

### **TEMPO PER VOI**

Non tutte le tipologie di trattamento sono sempre disponibili, vi consigliamo di fissare i vostri appuntamenti ancor prima dell'arrivo, solo così potremo rispettare le vostre esigenze.

Vi suggeriamo di raggiungere la reception dell'area benessere 5 min. prima del trattamento.

Un eventuale ritardo comporta una riduzione del tempo del trattamento.

È possibile effettuare trattamenti e massaggi anche al mattino, se questi vengono prenotati entro le ore 18 del giorno precedente

### **ANNULLAMENTO**

Se doveste essere impossibilitati a rispettare un appuntamento, vi preghiamo di comunicare la disdetta almeno entro le 18 del giorno precedente, per evitare di vedervi addebitato comunque il costo del trattamento. Vi ringraziamo per la comprensione

### **PACCHETTI**

Per prenotazioni contemporanee di 3 o più massaggi/trattamenti per la stessa persona verrà applicato uno sconto del 15% sul totale

**Per utilizzare l'area wellness dopo un massaggio/trattamento,  
è obbligatorio fare la doccia utilizzando il sapone**

## PREPARAZIONE CORPO

I trattamenti esfolianti rimuovono le cellule in eccesso dallo strato più superficiale della cute, stimolando il rinnovo del tessuto sottostante lasciando la pelle liscia, vellutata e fresca pronta a recepire gli attivi dei trattamenti successivi

### **DRY BRUSHING** 25 min.

Il massaggio a secco ha un'azione stimolante sul sistema linfatico e sulla microcircolazione sanguigna e regala una sferzata di energia. Lo strofinamento delle setole elimina le cellule morte regalando da subito una pelle vellutata, omogenea e luminosa

### **TRATTAMENTO PURIFICANTE** 30 min.

Il segreto per una pelle perfetta inizia dall'esfoliazione cellulare che garantisce anche una profonda azione rigenerante. A seconda delle esigenze della pelle è possibile scegliere il trattamento esfoliante più indicato

Successivamente ai trattamenti di esfoliazione viene applicata una crema corpo con un leggero massaggio

## TRATTAMENTI CORPO

### **IMPACCO AL FANGO DEL MAR MORTO** 40 min.

I minerali e oligoelementi presenti naturalmente nel fango aiutano a contrastare in modo efficace gli inestetismi epidermici

### **IMPACCO ALL'ARNICA** 40 min.

Ottimo decontratturante e sfiammante dopo l'attività fisica

### **TRATTAMENTO CORPO MODELLANTE** 40 min.

Efficace trattamento anticellulite composto da un insieme sinergico di piante la cui formulazione modera le distrofie del tessuto adiposo grazie ad un'azione vaso-protettiva, antiossidante e lipolitica. (Consigliamo di fare almeno 3 sedute)

# MASSAGGI

## Dolci e leggeri

### **CIARNADOI DE-STRESS** 50 min.

*In estate i contadini tagliavano l'erba per ottenere il foraggio e dare così da mangiare al bestiame durante l'inverno. Non avevano dunque tempo per badare agli animali. Questi venivano spostati in alta montagna e sorvegliati da un pastore che li aveva in custodia. Verso la metà di settembre il pastore accompagnava il bestiame dall'alpeggio a valle fino ad un luogo – detto "Ciarnadoi" – dove aveva termine il suo compito ed ogni proprietario "cerneva" (dal latino cernere) le sue mucche e le riportava nella propria stalla.*

*Da qui il nome "Ciarnadoi" dato all'hotel costruito proprio nel luogo dove i proprietari "cernevano" le loro mucche provenienti dall'alpeggio di Vael, più precisamente dalla Malga "Mandra" sottostante il "Pael de Sot".*

L'esperienza sensoriale pensata per Voi vuole riproporre proprio questa *ricerca*.

Ritrovarsi e ritrovare la forza antistress che risiede in ognuno di noi. Staccare la spina, lasciarsi trasportare dal profumo dell'erba appena tagliata e lasciata seccare come riserva per l'inverno.

Fate scorta di questa sensazione di benessere e rilassamento, approfittate del massaggio con olio al fieno, dal profumo caratteristico, un'alchimia fatta di sole e rugiada, di pioggia e di fresco notturno

### **RELAX** 50 min.

Le manovre avvolgenti e delicate aiutano a ritrovare un profondo senso di benessere

### **CANDLE MASSAGE** 50 min.

Un rituale speciale per la cura del corpo. La candela accesa trasformerà i burri vegetali in essa contenuti in un balsamo emolliente per il vostro corpo. Un trattamento completo che unisce i benefici di un intenso massaggio rilassante alla sensazione di morbidezza di una coccola idratante per la pelle

### **AROMATERAPICO** 50 min.

Un massaggio delicato e rilassante impreziosito da sinergie di oli essenziali che stimolano il sistema nervoso attraverso la sensorialità olfattiva e la penetrazione cutanea degli oli essenziali naturali e biologici

### **LINFODRENANTE** 50 min.

Questo tipo di massaggio, favorendo la circolazione linfatica, depura l'organismo, elimina il ristagno dei liquidi e distende le fibre muscolari

### **MASSAGGIO DI COPPIA RILASSANTE** 50 min.

#### **L'IMPORTANZA DELLE RADICI**

“Il piede umano è un'opera d'arte e un capolavoro d'ingegneria”, diceva Michelangelo. Nei piedi è racchiusa la radice del benessere, ecco perché è importante prendersene cura nel migliore dei modi.

La **COCCOLA IDEALE** 40 min.

scrub, impacco e massaggio con digitopressione

#### **MASSAGGIO PLANTARE** 20 min.

Attraverso una dolce manipolazione del piede, si aiuta il corpo a bilanciare i centri energetici

#### **RIFLESSOLOGIA PLANTARE** 40 min.

Esiste una mappa delle varie zone del piede corrispondenti a determinati organi interni e, massaggiando tali zone, si ottiene una migliore irrorazione sanguigna anche negli organi in sintonia. La riflessologia plantare permette di avere dei benefici immediati in tutto il corpo: migliora il flusso sanguigno e linfatico, riduce le tensioni ed allevia il dolore

## *Massaggi speciali*

### **MASSAGGIO TAILOR MADE** 50 min.

Nessuna persona è uguale ad un'altra e non esistono due corpi identici, in questo caso il massaggio integrale viene personalizzato in base alle Vostre esigenze

### **MASSAGGIO AYURVEDICO A 4 MANI** 40 min.

Il massaggio a 4 mani è un trattamento particolare che prevede la manualità armonizzata di due operatrici che creano un flusso ritmico rilassante e continuo.

Attraverso ritmo, tempo, equilibrio e partecipazione il corpo percepisce un'onda armonica e intensa che va a stimolare l'attività sincrona dei due emisferi cerebrali

### **CAMPANE TIBETANE** 45 min.

Quando si percuote una Campana Tibetana, essa rilascia delle forti vibrazioni che si propagano attraverso il punto del corpo su cui essa stessa è stata appoggiata, massaggiandolo in profondità. Le vibrazioni delle Campane Tibetane stimolano il processo di autoguarigione e di armonizzazione per ottenere così una condizione di prolungato benessere. Le campane vengono appoggiate sul corpo vestito leggero o coperto da un telo

### **MASSAGGIO INDIANO ALLA TESTA** 25 min.

Movimenti e pressioni di diverse intensità su tempie e viso, stimolazione del cuoio capelluto aiutano ad alleviare i sintomi di disturbi quali emicranie, nevralgie e cervicali. Il senso di benessere e rilassamento raggiunto dona alla pelle del viso vitalità e lucentezza

## *Massaggi eseguiti su futon*

Su prenotazione, (almeno 12 ore prima) è possibile richiedere e prenotare i seguenti massaggi:

**SHIATSU** 55 min.

**THAI** 55 min.

Digitopressioni e stiramenti vengono eseguiti indossando abiti confortevoli

## *Ritmici e profondi*

### **SPORTIVO** 50 min.

Ideale sia prima che dopo un'attività sportiva. Toccasana per sciogliere le tensioni e per ridonare ai muscoli nuova energia

### **ALPINO AL LEGNO DI CIRMOLLO** 45 min.

Il massaggio con bastoncini in legno di cirmolo produce un rilassamento profondo, migliorando così la circolazione sanguigna di tutto il corpo. Favorisce il flusso energetico, sostiene il defaticamento e i blocchi muscolari

### **AYURVEDICO** 55 min.

Trattamento ottimo per eliminare lo stress e ridurre le tensioni nervose, è di valido aiuto per preservare l'equilibrio psicofisico e ha effetti di potenziamento delle difese naturali dell'organismo.

### **DETOX** 50 min.

Il profondo effetto drenante stimola l'eliminazione dei liquidi in eccesso nei tessuti, il risultato è un efficace massaggio anticellulite e detossinante

### **MASSAGGIO PARZIALE** 25 min. / 50 min.

Massaggio personalizzato localizzato sulle gambe oppure su schiena e cervicale

### **TRATTAMENTO "DOLOMITI ESSENCE VITANOVA"**

Una coccola completa per il corpo che verrà spazzolato e successivamente trattato con olio da massaggio al Ribes Nigrum e un caldo fango all'Arnica. Toccasana per pelle e muscolatura. In abbinamento, nell'aria la vostra essenza preferita.

**Rituale schiena** 40 min.

**Rituale corpo** 50 min.

75 min.



*Per i più piccini, dai 4 ai 12 anni*

**MASSAGGIO RILASSANTE** all'olio di mandorle dolci 20 min.

**MANICURE PER BIMBA** 15 min.

## ESSENZE AROMATICHE

- Arancio dolce  
*Ha un'azione rilassante sulla muscolatura, aiuta a superare stanchezza e stress*
- Lavanda  
*Svolge un'azione riequilibrante del sistema nervoso centrale. È contemporaneamente tonico e sedativo*
- Limone  
*Calmante sulla psiche e sul sistema nervoso, aiuta in casi di disturbi d'ansia e nervosismo*
- Menta Piperita  
*Dall'azione rinfrescante e tonificante, è utile in caso di affaticamento psico-fisico*
- Pino mugo  
*Tonificante, viene indicato nei casi di ipotensione poiché migliora la circolazione*
- Rosmarino  
*Tonico, esercita un'azione stimolante sull'organismo, è utile in condizioni di affaticamento fisico ed emotivo*



# WELLNESS

Siamo lieti di accogliervi nella nostra SPA, la pausa ideale dopo una giornata di sci o di escursioni in montagna.

La zona saune è riservata ai maggiori di 18 anni. Vi invitiamo a moderare il tono della voce e assumere comportamenti rispettosi della privacy e della serenità di tutti gli altri ospiti.

Nelle **saune** è obbligatorio interporre un telo asciutto di cotone tra qualsiasi parte del corpo e la panca in legno. Non è consentito introdurre essenze.

Ci raccomandiamo di lasciare l'ambiente sauna se non ci si sente bene. Una seduta dura tra gli 8 e i 12 minuti, Successivamente consigliamo di riposare per il doppio del tempo prima di farne un'altra per non stressare il vostro corpo. Inoltre, vi ricordiamo di porre attenzione all'idratazione: è bene bere dell'acqua a temperatura ambiente o una bevanda sia prima sia dopo la seduta.

Nel **bagno turco** è consigliato risciacquare la panca prima di sedersi, e a fine seduta. Chiediamo ai nostri ospiti di non lasciare incustoditi oggetti di valore o altro. Il centro non è responsabile di oggetti lasciati incustoditi.

In **piscina** i bambini sotto i 14 anni devono essere accompagnati,

Sono vietati tuffi, schiamazzi, giochi in acqua, corse attorno alla piscina.

### **SAUNA FINLANDESE “LARICE”**

Temperatura 85° - 95°

Umidità 10%.

La più calda ed efficace per l'apertura dei pori cutanei, quindi ottima per la cura della pelle. La forza dell'intenso calore sprigionato favorisce lo scioglimento delle tensioni muscolari.

### **SAUNA TEPIDARIUM “ABETE”**

Temperatura 60° - 65°

Umidità 30%

In legno d'abete, dalle tonalità luminose e leggere. Grazie al lieve calore favorisce il rilascio delle tossine.

### **BIO SAUNA ALLE ERBE “HEMLOK”**

Temperatura 60° - 63°

Umidità 60%

Il dolce profumo degli olii essenziali, accompagnato da una piacevole umidità, fa di questa bio-sauna il luogo ideale per liberare corpo e mente favorendo il benessere interiore.

### **BAGNO TURCO AROMATICO**

Temperatura 42° - 46°

Umidità 100%

Vero e proprio bagno di vapore, ottimo per la cura della pelle e dei capelli, e per il benessere delle vie respiratorie.

