

Similde  
**SPA**



*Benvenuti nella nostra*  
**SIMILDE SPA**

All'imbrunire, quando soffia in valle una leggera brezza proveniente dal Catinaccio infuocato dal sole, i nostri ospiti, stanchi dalle escursioni, amano ritrovarsi nella nostra Similde Spa. Provate l'unione tra antiche usanze e tecniche moderne, grazie ai nostri prodotti e trattamenti.

*Viviamo e lavoriamo con il "laboratorio" più intelligente del mondo ... la natura, da cui prendiamo esempio e che è il nostro grande partner.*

Nella Similde Spa si rivive la saggezza antica, unitamente ai rituali locali e alle piante del meraviglioso mondo alpino. Le erbe e tutti gli elementi della natura ci forniscono molte risposte poiché rispecchiano l'individuo nella sua totalità. Sin dai tempi antichi queste energie della natura e delle piante sono utilizzate dall'uomo come fonte di

salute e distensione. Desideriamo utilizzare e trasmettere questa sapienza, poiché nulla è così vero e straordinario come la natura. Ecco perché abbiamo scelto la cosmesi naturale di Team Dr. Joseph di Brunico, gli eccellenti olii essenziali di leGALENICA della Valle del Sarca in Trentino e di Silberquarzit Experience della Val di Vizze.

Le energie fluiscono ... piante, acqua, legno, pietre e fuoco vi accompagnano in un'atmosfera rilassata trasmettendovi assoluto benessere.

**DIMENTICATE LA ROUTINE DELLA QUOTIDIANITÀ E DEDICATEVI QUESTI FANTASTICI MOMENTI DI BENESSERE. REGALATE UN MOMENTO DI BENESSERE AL VOSTRO CORPO, ALLA VOSTRA MENTE E AL VOSTRO SPIRITO. BENVENUTI!**

*Similde-Spa team*





#### ORARI SIMILDE SPA:

- **Trattamenti Beauty:** dalle 9:00 alle 20:00
- **Piscina interna:** dalle 07:00 alle 22:00 tutto l'anno
- **Piscina esterna:** Estate: dalle 7:30 alle 20:00  
Inverno: dalle 8:00 alle 10:00 e dalle 15:00 alle 20:00  
(possibile aprirla su richiesta)
- **Laghetto naturale balneabile:** tutto il giorno
- **Saune interne:** dalle 13:00 alle 19:30
- **Saune esterne e vasca idromassaggio:** dalle 14:00 alle 19:30

#### PRENOTAZIONI:

Per assicurarvi la giornata/fascia oraria di vostra preferenza, vi consigliamo di prenotare i trattamenti da casa, con almeno 2 settimane di anticipo.

[beauty@cyprinerhof.com](mailto:beauty@cyprinerhof.com) • Tel. +39 0471 64 21 43

In alternativa, il giorno del vostro arrivo presso la reception della SPA oppure, direttamente dalla vostra stanza, digitando il N° 707.

#### CONSIGLI PER IL MIGLIOR TRATTAMENTO:

Vi preghiamo di presentarvi presso la SPA Reception 5-10 min. prima del vostro appuntamento, con il vostro accappatoio e senza indossare gioielli, avendo cura di mettere il vostro cellulare in modalità silenziosa. Vi verrà fornito lo slip monouso. Vi consigliamo inoltre, dopo il trattamento, di riservarvi un momento per voi stessi di almeno 30 min./1h e di idratarvi con molta acqua e/o tisane purificanti.

#### POLICY DI RIPROGRAMMAZIONE, CANCELLAZIONE, RITARDO:

È possibile riprogrammare/cancellare gratuitamente gli appuntamenti entro 12 ore prima: in caso contrario, verrà addebitato l'intero costo del trattamento. In caso di ritardo, la durata del trattamento verrà accorciata del tempo pari a quello del ritardo, addebitando ugualmente l'intero costo.



Highlight!



## SILBERQUARZIT®

experience

### RITUALE PRIMORDIALE

105 MIN.

Provate l'enorme energia di questa roccia preistorica composta in percentuali estremamente elevate di quarzo e dai cristalli più rari e preziosi, tra cui il cristallo di rocca, la tormalina e lo zircone. In un vero e proprio rituale, basato sulla tradizione popolare altoatesina e sugli insegnamenti del medico ed alchimista Paracelso, con fumigazione di piante locali e musica binaurale appositamente creata, e tramite movimenti „Slow Motion“ lungo i 7 canali energetici con olii e pietre di quarzo caldi, verrete condotti in un profondo sta-

to di rilassamento e meditazione, per compiere un viaggio dentro voi stessi verso la calma e la pace, sia interiore che esteriore. I poteri rigenerativi di tutto il corpo vengono risvegliati, il sistema parasimpatico riattivato, stimolando la produzione di ossitocina e serotonina, conosciuti come gli ormoni della felicità, e i livelli di stress a carico del sistema nervoso vengono abbassati.

**Uscite dalla pressione dell'era digitale e ritornate a quella primordiale per ritrovare la vostra vera essenza.**

### BENEFICI

- Smoke Ritual (fumigazione) con piante, resine e legni locali raccolti a mano in alta montagna e musica binaurale, per entrare in un profondo stato di rilassamento e meditazione;
- la parte posteriore del corpo (passato) viene trattata con una speciale tecnica „Slow Motion“ e con olio di ginepro di montagna caldo, elemento fuoco che purifica e dona vigore;
- Pietre riscaldate di quarzite scura vengono condotte lungo i canali energetici;
- Sulla parte anteriore del corpo (presente/futuro), dal ginocchio ai piedi, viene eseguita una tecnica naturopatica di depurazione, con resina di larice e cristalli di quarzite argentea;
- La parte superiore viene massaggiata con olio di lavanda caldo, per ritrovare serenità e leggerezza;
- A conclusione, su 4 dei 7 centri energetici, vengono applicate raffinate essenze floreali dispensatrici di nuova forza e propositività.





#### MINERAL SPORT DETOX

80 MIN.

Tutti i processi biochimici che si svolgono incessantemente nel nostro organismo e che sono fondamentali per la vita, producono un accumulo di scorie metaboliche che vengono eliminate attraverso l'intestino, i reni, la pelle e i polmoni. Molte di queste sostanze di scarto sono acide e devono essere neutralizzate o eliminate.

Se il nostro corpo non sta lavorando al meglio, e fattori quali una cattiva alimentazione, lo stress, la vita sedentaria, l'inquinamento, l'utilizzo di farmaci, ecc., determinano

l'accumulo di scorie acide che non vengono adeguatamente smaltite, assisteremo alla lunga a tutta una serie di problematiche (per lo più infiammatorie), legate ad una condizione chiamata acidosi. Per questo ci sono gli eccezionali minerali contenuti nella quarzite argentea SilberQuarzit, con un dimostrato effetto alcalinizzante, ed oltre a questo potere, le tecniche del Mineral Sport Detox hanno un effetto rigenerante sulla sfera fisica, emozionale e spirituale, donando nuova forza e motivazione.



#### BENEFICI

- Fumigazione di aghi di ginepro per stimolare l'attività polmonare e la respirazione, iniziando così il processo di detossinazione;
- Musica binaurale per rallentare le onde cerebrali e ridurre l'iperattività mentale e il pensiero compulsivo;
- Applicazione su fegato, reni e piante dei piedi di filtri di erbe selvatiche depurative, lana di pecora e pietre calde di quarzo scuro, per mettere in moto i processi metabolici;
- Massaggio deacidificante con sale integrale del Mar Morto a ph basico e quarzite argentea, con effetto peeling, per espellere le tossine attraverso la pelle;
- Conclusione con tisana depurativa, per stimolare la funzionalità renale, epatica e la diuresi.



# leGALENICA

## AROMATERAPIA: BENESSERE MENTALE

I ricercatori dell'Università di Xiamen, nel sud della Cina, nel 2013 hanno scoperto un effetto degli oli essenziali sulla produzione di serotonina e dopamina. Per questo motivo vogliamo darvi la possibilità, grazie agli oli essenziali di grado edibile leGALENICA, eccellenze italiane 100% BIO e 100% NATURALI, di alleggerire il peso emotivo nelle situazioni di stress che causano ansietà e alterano il tono

dell'umore e la qualità del sonno, agendo sulle nostre energie sottili. Potrete trarne tutti i benefici nel trattamento „leGALENICA RELAXING AROMA MASSAGE“, con olii scelti grazie ad una consulenza aromaterapica, durante il rituale dell'Aufguss in sauna (gettata di vapore), per poi proseguire a casa grazie alla vasta selezione presente nel nostro "Ladele Shop".



# leGALENICA AROMA EXPERIENCE



## AROMA MASSAGE

65 MIN. / 80 MIN.

- Straordinaria esperienza olfattiva personalizzata coi preziosi olii leGALENICA;
- La pelle viene nutrita e resa più elastica dall'olio di cocco frazionato, biologico e spremuto a freddo;
- Le manovre manuali attivano la circolazione e tonificano i tessuti;
- Gli oli essenziali stimolano nell'immediato le emozioni profonde, sollecitando l'emergere di ricordi e sensazioni dimenticate;
- Il loro profumo attiva le aree più antiche del cervello dove risiedono le emozioni che aspettano di essere risvegliate.



# PARTNER TREATMENT

*Il piacere di un  
trattamento di coppia*

## AROMA COUPLE'S RITUAL

105 MIN.

- Tutti i benefici de „leGALENICA AROMA MASSAGE“;
- Tempo di riposo in privacy in cui degustare degli ottimi speck e formaggio locali accompagnati dal tipico pane shuttelbrot (scelta salata), o in alternativa il nostro strudel fatto in casa secondo tradizione (scelta dolce), il tutto accompagnato da un calice di vino pregiato (rosso, bianco, prosecco), oppure da un eccellente vino altoatesino alle mele analcolico.

# TEAM D<sup>R</sup> JOSEPH

## SINCE 1986 HOLISTIC FACE & BODY TREATMENT AND HI-TECH CERTIFIED NATURAL SKINCARE

Dal 1986 TEAM DR JOSEPH è sinonimo di qualità ed efficacia senza precedenti e promette una skin care naturale, sostenibile e orientata ai risultati. I prodotti bio-certificati e pluripremiati seguono un approccio olistico orientato alle esigenze individuali e contengono combinazioni di principi attivi provenienti da diverse piante, perfezionati con processi altamente tecnologici per garantire i migliori risultati. Nei trattamenti viso e corpo, oltre alle tecniche di massag-

gio miofasciale, vengono utilizzati strumenti speciali come tamponi floreali, coppette soffiate a bocca per la coppeditazione biodinamica, pennelli Kabuki, campane tibetane ed altro ancora. Per l'azienda a conduzione familiare, neutrale dal punto di vista climatico e della plastica, l'impegno per la qualità e l'impatto è sempre legato a un approccio responsabile nei confronti della natura e delle sue risorse.







## IL VISO

*secondo il metodo Team Dr. Joseph*

### INTENSIVE PURIFYING 50 MIN.

- Pulizia intensiva e profonda per ogni tipo di pelle;
- Ideale come primo step in un percorso di trattamenti;
- Carnagione rivitalizzata e colorito uniformato;
- Pori visibilmente affinati;
- Tessuto profondamente purificato e detossinato;
- Perfetto anche per pelli giovani, impure, con acne e imperfezioni.

### SUPREME POWER –LIFT FOR MEN 50 MIN.

- Trattamento di eccellenza dedicato all'uomo;
- Pulizia e rivitalizzazione profondi;
- Colorito uniformato e pori affinati;
- Piacevole sensazione di freschezza e tonificazione;
- Per un profondo relax e un aspetto curato.

### EXPRESS EYE + FACE LIFT 35 MIN.

- Trattamento contorno occhi con tecnica Gua-Sha;
- Riduzione delle rughe sottili e delle linee di espressione;
- Miglioramento dell'attività linfatica con riduzione di borse e gonfiori;
- Pelle più elastica e idratata, per uno sguardo luminoso;
- Consigliato in associazione ad un trattamento viso completo o come mantenimento.

### SUPREME EYE + FACE LIFT 50 MIN.

- 3 tipologie di massaggio: specifico contorno occhi, liftante con tecnica Gua Sha e speciale Mindfulness antistress;
- Lifting e rimodellamento di tutto l'ovale del viso;
- Effetto glow: più luminosità e colorito uniforme;
- Miglioramento dell'attività linfatica con effetto detox;
- Sollievo da tensioni: ideale per mal di testa e insonnia.

### ULTRASONIC FACIAL LIFT 50 MIN.

- Peeling intensivo con ultrasuoni illuminante e ricompattante;
- Stimolazione di metabolismo e rigenerazione cellulare;
- Veicolazione profonda di preziosi principi attivi con elettroporazione;
- Ideale per pelli spente, opache, danneggiate da fumo e/o da raggi UV;
- Rivitalizzante anti-age per pelli mature;
- Adatto anche per pelli impure e su acne infiammata.

### SUPREME ULTRASONIC FACIAL LIFT 80 MIN.

Tutti i benefici del trattamento ULTRASONIC FACIAL LIFT, inoltre:

- Biostimolazione ad ultrasuoni per la sintesi di nuovi collagene ed elastina;
- Azione riequilibrante profonda con speciale maschera alle alghe;
- Profonda azione distensiva grazie al massaggio rivitalizzante di viso, testa e nuca.

### CELLULAR RECREATION 80 MIN.

- Risultati visibili immediati;
- Attivazione profonda dei processi di rigenerazione cellulare;
- Speciale pulizia con compresse calde e coppette di vetro;
- Ottimo sia come trattamento preventivo sia come anti-age;
- Effetto calmante e lenitivo per pelli sensibili e reattive.

### ADVANCED BIO LIFTING 110 MIN.

- Trattamento/rituale ultra completo e profondamente rilassante;
- Doppio massaggio liftante biodinamico e neuro-dermico con tamponi alle erbe caldi;
- Contorni del viso rassodati e risollepati;
- Riduzione di rughe e segni d'espressione;
- Intensa idratazione per una piacevole sensazione di comfort.



## IL CORPO

*seconda il metodo Team Dr. Joseph*

### HOLISTIC FACE + BODY RITUAL 110 MIN.

- Viso e corpo in un'unica combinazione;
- Promuove un profondo rilassamento e una pella radiosa;
- Allevia le tensioni e migliora le prestazioni fisiche e mentali;
- Trattamento rigenerante viso intensivo;
- Sollievo da dolori nelle regioni di schiena, spalle, nuca e testa grazie al massaggio con tamponi caldi alle erbe alpine;
- Personalizzabile a seconda degli obiettivi (detox, vitality, relax).

### SPORT & VITALITY BODY MASSAGE 50 MIN. / 80 MIN.

- Massaggio sportivo intensivo per schiena e gambe;
- Defaticante e distensivo per muscoli e articolazioni;
- Efficace anche su tensioni profonde e persistenti;
- Ideale al rientro da escursioni e dopo attività sportive;
- Adatto anche prima dello sport per migliorare le prestazioni;
- Ottimo rivitalizzante in caso di vita/lavoro sedentari;
- Azione anti-infiammatoria dell'arnica alpina.

### FIRMING & TONING BODY MASSAGE 65 MIN.

- Massaggio corpo completo ad azione rassodante e snellente dei contorni;
- Intensa e stimolante esfoliazione con speciale guanto di rame;
- Attivazione di metabolismo e sistema linfatico;
- Pelle vellutata e tonica con l'innovativo massaggio coi pennelli;
- Risultato ottimale in associazione a DETOXIFYNG ALPINE FANGO BODY WRAP.

### LYMPHSTIMULATING MASSAGE 65 MIN.

- Stimolazione del flusso linfatico e rinforzo del sistema immunitario;
- Effetto decongestionante e rilassante del tessuto connettivo;
- Perfetto in caso di ritenzione idrica e gambe pesanti;
- Riduce gli accumuli edematosi e libera dalle tossine;
- Adatto anche in gravidanza.

### DETOXIFYING CELLULITE TREATMENT 100 MIN.

- Combinazione di tecniche e principi attivi per una purificazione e detossinazione profonda dell'intero organismo;
- Peeling enzimatico su tutto il corpo massaggiato con spugna di luffa;
- Speciale impacco alle alghe marine, con tempo di posa nello speciale letto ad acqua calda Nuvola®;
- Stimolazione del tessuto connettivo con coppettazione con prezioso olio detox;
- Massaggio completo intensivo su misura con FIRMING CELLULITE CREAM;
- Effetto sgonfiante, drenante e rimodellante di addome, gambe, glutei e braccia.

### DYNAMIC FEET & LEGS MASSAGE 50 MIN.

- Programma riattivante piedi e gambe;
- Azione decongestionante post escursioni ed attività sportive;
- Effetto drenante e tonificante;
- Attivazione linfatica e del sistema parasimpatico con guanto di rame;
- Leggerezza e freschezza per gambe pesanti e piedi stanchi.

#### REVITALIZING AND FIRMING

##### ABDOMEN TREATMENT

50 MIN.

- Decongestionante e rassodante per la zona addominale;
- Migliora il tono e l'elasticità della pelle;
- Rilassamento di blocchi e tensioni nell'area considerata come il nostro 2° cervello emozionale con campane tibetane;
- Ideale in caso di intestino pigro e gonfiore addominali;
- Eccezionale se associato al DYNAMIC RECREATION BACK MASSAGE in caso di dolori alla zona lombare e per il riequilibrio posturale;
- Perfetto se inserito in un programma detox o anti-stress.

##### DYNAMIC RECREATION BACK MASSAGE

50 MIN.

- Ricostituente per la schiena e la colonna vertebrale;
- Riattivazione della muscolatura e sollievo dalle tensioni;
- Massaggio manuale e con coppette con preziosi estratti vegetali;
- Aiuta a liberarsi da stress e tensioni accumulate grazie alle vibrazioni delle campane tibetane;
- Stimolazione ed eliminazione delle tossine grazie al massaggio manuale, alla coppettazione e ad un rullo caldo;
- Migliore flessibilità e libertà di movimento;
- Ideale in associazione a RELAXING HEAD & NECK MASSAGE e REVITALIZING & FIRMING ABDOMEN TREATMENT.

#### RELAXING HEAD & NECK MASSAGE

50 MIN.

- Profondamente anti-stress e rilassante a livello fisico e mentale;
- Perfetto per staccare la spina, togliersi i „pesi dalle spalle“ e lasciarsi andare;
- Ideale in caso di insonnia, ansia, iperattività mentale;
- Grande sollievo in caso di dolori cervicali e mal di testa;
- Favorisce una respirazione profonda in caso di apnea da stress;
- Speciale tecnica di punteggiatura con bastoncini di basalto;
- Per riempirsi di energia positiva, calmare la mente e risvegliare i sensi.



#### ENERGIZING HERBAL STAMP

##### POWER TREATMENT

65 MIN.

- Riattivazione dell'intero apparato muscolo-scheletrico e del sistema circolatorio;
- Stimolazione di metabolismo e difese immunitarie;
- Esfoliazione della pelle grazie all'effetto peeling dei tamponi riscaldati al vapore;
- Massaggio avvolgente, profondo, decontratturante e defaticante;
- Esperienza multisensoriale profondamente rilassante e distensiva;
- Ideale in caso di mancanza di energia e dopo l'attività sportiva.

#### DEEP RELAX STONE MASSAGE

65 MIN.

- Il calore intenso delle pietre basaltiche calma il sistema nervoso vegetativo ed allevia lo stress;
- Esperienza meditativa e aromaterapica con riequilibrio dei 7 centri energetici grazie a 7 essenze speciali e 7 cristalli;
- Stimolante e decongestionante del sistema linfatico, perfetto in caso di ritenzione idrica e cellulite edematosa;
- Ottimo al rientro dagli sport invernali per riscaldare e defaticare il corpo;
- Ideale per chi soffre di mani, piedi e altre zone fredde e con cattiva circolazione;
- Profondo relax ed equilibrio per corpo, mente e spirito.

#### INNER BALANCE CHAKRA TREATMENT

50 MIN.

- Rituale di riequilibrio ed armonizzazione dei 7 centri energetici (chakra);
- Favorisce la consapevolezza corporea, la liberazione della mente e l'appagamento dello spirito;
- Stimola le forze di auto-guarigione;
- Profondo benessere e rilassamento, anche grazie all'aromaterapia ed alle campane tibetane;
- Perfetto per gli appassionati di tecniche orientali ed olistiche.



*riservabile se in associazione  
a un trattamento o ad un  
impacco*

## I PEELING

*secondo il metodo Team Dr. Joseph*

### FULL BODY SCRUB WITH HAY EXTRACT 35 MIN.

- Delicata esfoliazione di tutto il corpo;
- Stimolazione della circolazione e rivitalizzazione del tessuto grazie principi funzionali alpini e agli estratti di fieno;
- Pelle piú morbida, priva di secchezze, piú luminosa e ossigenata;
- Perfetto su gomiti, ginocchia e talloni;
- Ottimo dopo il bagno di vapore;
- Adatto a tutti i tipi di pelle, anche le piú delicate.

*Trattamento Vitalpina*

### COFFEE TONING BODY SCRUB 35 MIN.

- Con polvere di caffè, fito-squalene e pepe rosa;
- Rimozione delicata delle cellule morte e riattivazione della circolazione sanguigna;
- Ideale in caso di cellulite e perdita di elasticità;
- Pelle incredibilmente piú morbida e compatta;
- Ideale l'utilizzo anche a casa: a contatto con l'acqua il peeling si trasforma in una morbida crema di facile risciacquo.



### LINEN GLOVE DRY BODY SCRUB 35 MIN.

- Peeling delicato a secco con guanto di lino grezzo;
- Effetto stimolante e rinfrescante;
- Stimola la circolazione sanguigna e linfatica ed attiva il metabolismo;
- Azione purificante, energizzante e disintossicante per una pelle raggianti

riservabile se in associazione  
a un trattamento o ad un  
peeling

## GLI IMPACCHI

*secondo il metodo Team Dr. Joseph*

Nuvola® è un sistema innovativo e brevettato per rigenerare il corpo e la mente, nata dalla ampia ricerca scientifica sui benefici del galleggiamento in acqua, la **Dry Float Therapy**: il corpo galleggia sopra oltre 400 litri di acqua calda, senza necessità di bagnarsi.

Nuvola® agisce dal profondo e sfrutta il potere terapeutico del galleggiamento a secco per massimizzare il risultato di tutti i nostri impacchi e dei trattamenti che seguono.

Grazie all'assenza di punti di contatto sul corpo, distende la colonna vertebrale, rilassa le contratture muscolari e favorisce la circolazione linfatica e venosa.

Non solo, Nuvola® lavora con efficacia anche sul benessere mentale: grazie ad un'azione mirata sui livelli di stress e la qualità del sonno.



### DETOXIFYING ALPINE FANGO BODY WRAP 40 MIN.

- Migliora la circolazione, attiva il metabolismo e dona sollievo al tessuto connettivo;
- Ricco di preziosi principi attivi alpini che agiscono in profondità;
- Ideale in associazione a tutti trattamenti detox.

### MOISTURIZING BODY WRAP 40 MIN.

- Impacco con estratti di mela e rosa canina;
- Dissetante per pelli fortemente disidratate;
- Idratazione profonda e ottimale per una pelle liscia e vellutata;
- Perfetto dopo un'eccessiva esposizione al sole e dopo la sauna.

### SPORT & VITALITY BODY WRAP 40 MIN.

- Potente complesso di principi attivi di arnica e iperico;
- Riattivante e rivitalizzante del sistema circolatorio;
- Rilassa e decongestiona muscoli e articolazioni;
- Mantiene elastica la muscolatura e migliora le performance;
- Perfetto in associazione allo SPORT & VITALITY BODY MASSAGE e ai trattamenti DYNAMIC.

### CALMING BODY WRAP 40 MIN.

- Straordinario complesso calmante a base di calendula e camomilla;
- Azione lenitiva profonda su pelli irritate e stressate;
- Perfetto in caso di irritazioni, scottature solari, pruriti;
- Super antiossidante e previene le irritazioni;
- Perfetto prima di ogni trattamento RELAX.

### SKIN REPAIR ANTI AGING BODY WRAP 40 MIN.

- Concentrato di olio di vinaccioli e olivello spinoso;
- Stimola la rigenerazione cellulare e contrasta i radicali liberi;
- Rivitalizza il tessuto con un forte effetto anti-age
- Per una pelle dall'aspetto fresco e tonico;
- Perfetto in associazione al FIRMING & TONING BODY MASSAGE.



# PER I NOSTRI PICCOLI OSPITI

*(fino a 14 anni)*

## MASSAGGIO RILASSANTE

35 MIN.

- Delicato massaggio relax con morbida crema Bio con olio di mandorle, aloe vera e vitamina C;
- Effetto lenitivo ed emoliente;
- Le manualità lente e delicate aiutano a rilassarsi e favoriscono il riposo notturno.

## TRATTAMENTO VISO PELLI GIOVANI

35 MIN.

- Trattamento viso con i migliori prodotti per pelli giovani;
- Personalizzato in base alle esigenze (pelle sensibile, impura, ecc.);
- Molto piacevole e rilassante: una vera e propria coccola;
- Ottima occasione per trasmettere la buona abitudine di prendersi quotidianamente cura della propria pelle con una beauty routine di base;
- Ed infine un bel regalino!



# Beauty SERVICE

## EPILAZIONE

20 MIN.

35 MIN.

50 MIN.

65 MIN.

## TINTURA CIGLIA

## TINTURA SOPRACCIGLIA



## THE CLASSIC MANICURE

## THE CLASSIC PEDICURE

## APPLICAZIONE SMALTO PIGMENTA TNS

Benefici rispetto a uno smalto classico:

- È il primo pigmento liquido UV per unghie, con nuova tecnologia fotoindurente, ad alta concentrazione di pigmenti per un colore ultra pigmentato, perfettamente coprente e uniforme.
- Unghie con colore sottile e resistente, assicura una manicure/pedicure sempre impeccabile per oltre 14 giorni.
- Grazie all'innovativa rimozione, il colore si solleva come un petalo in soli 5 minuti senza limatura, e l'unghia naturale rimane perfettamente integra e pulita;
- Massimo rispetto per la fisiologia naturale dell'unghia, evitando qualsiasi danneggiamento e indebolimento;
- Perfetto da rimuovere a casa in autonomia grazie al **kit per la rimozione incluso**;
- La prima vera alternativa allo smalto classico.

## APPLICAZIONE SEMIPERMANENTE OPI

## RIMOZIONE SEMIPERMANENTE



#### BACK

- 1°: Revitalizing + firming abdomen treatment
- 2°: Dynamic recreation back massage
- 3°: Relaxing head + neck massage



#### DETOX

- 1°: Mineral sport detox
- 2°: Intense purifying face treatment
- 3°: Firming + toning body massage



#### VITALITY

- 1°: Sport & vitality body wrap + massage
- 2°: Cellular recreation face treatment
- 3°: Energizing herbal stamp power treatment



#### RELAX

- 1°: Holistic face + body ritual
- 2°: leGalenica aroma massage
- 3°: Rituale Primordiale Silberquarzit

## IL MONDO DELLE SAUNE



#### SAUNA AL CIRMOLO

Il pino cembro è un tradizionale tipo di legno alpino che contiene un'alta percentuale di oli essenziali benefici. L'umidità è compresa tra il 10 e il 20 % e la temperatura tra gli 80-90 °C.

## SAUNA ALL'ARGILLA

Perché l'argilla?

- regola rapidamente ed efficacemente l'umidità dell'aria favorendo un clima salutare nell'ambiente (umidità dal 60 al 70 %).
- temperatura di 60–65 °C, ideale per chi non sopporta i caldi estremi.
- carica naturalmente di calore ed energia (radiazioni a raggi infrarossi naturali).
- La sauna d'argilla è conosciuta per l'effetto preventivo contro allergie e diverse malattie croniche.



## L'IDROTERAPIA (SECONDO IL METODO KNEIPP)

L'alternanza ritmica tra acqua calda e fredda produce risposte nel sistema circolatorio, neuro-muscolare e linfatico.

Il percorso Kneipp é generalmente adatto a tutti, consigliato a chi ha bisogno di rilassarsi, dormire bene e riattivare la circolazione.



## SAUNA NEL FIENILE

I fienili sono utilizzati dagli agricoltori per immagazzinare il fieno. La nostra sauna classica con panorama alpino, aria asciutta (10-20 % di umidità) e una temperatura compresa tra 85 e 95 °C vi farà sudare rapidamente. Qui hanno luogo anche la maggior parte delle gettate di vapore scelte dai nostri Saunameister.



## SAUNA DI VETRO

Nella nostra sauna finlandese di vetro con panche in legno di pino si raggiungono gli 85-95 °C ed il 10-20 % di umidità. Durante la sauna potrete godere di una vista a 360° sul panorama montano circostante.



#### INFRARED ROOM

Il calore a infrarossi ha molti effetti positivi sul corpo e sulla mente, dimostrati dal punto di vista medico: migliora la circolazione sanguigna e abbassa la pressione arteriosa, rilassa i muscoli e scioglie le tensioni, allevia il dolore e favorisce la guarigione.

#### SALT ROOM

Nella stanza del sale è presente una sottile nebulizzazione salata, con benefici sulle vie respiratorie e le difese immunitarie: come fare una passeggiata in riva al mare la mattina presto! È consigliato rilassarsi ed inspirare ed espirare profondamente per almeno 15 min.

#### “TEA BAR” E FONTE PLAFÖTSCH

Qui troverete tè freschi alle erbe, succhi e mele. Bevete tutti i giorni l'acqua sorgiva della fonte Plafötsch che sorge a 1.600 m s.l.d.m. – un'acqua sana e dissetante.

#### “SE SUDI TANTO, BEVI TANTO!”



#### VASCA IDROMASSAGGIO PANORAMICA

Tra gli alpeggi si trova la nostra rinvigorente vasca idromassaggio di acqua salata, circondata dalla magnifica vista del Catinaccio.

#### BAGNO A VAPORE

42–46 °C benessere per pelle, capelli e sistema respiratorio. Particolarmente adatta per la depurazione (umidità al 100%).

#### VASCA DI RAFFREDDAMENTO AD IMMERSIONE

L'acqua ghiacciata ha effetti tonificanti e rivitalizzanti sulla pelle. È utile a riequilibrare la temperatura del corpo e ad assestare la pressione arteriosa.

Lo shock termico prodotto rende più tonici i tessuti muscolari e migliora la circolazione sanguigna. A beneficiare degli effetti sauna-acqua ghiacciata è anche il sistema immunitario, che ne esce rinforzato. In ultimo, viene agevolata l'eliminazione di scorie e tossine.



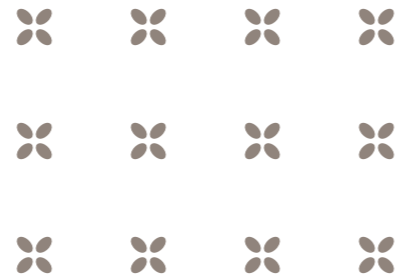
# CONSIGLI PER UNA SAUNA PERFETTA

- Prendetevi il tempo necessario per evitare fretta e stress: sono opportune almeno 2 ore per effettuare il percorso corretto in sauna. La tranquillità e il rilassamento vengono al primo posto.
  - Da evitare di entrare a stomaco vuoto o troppo pieno: lasciar trascorrere almeno 2 ore dall'ultimo pasto.
  - Prima di iniziare, fare una doccia calda e asciugarsi accuratamente.
  - Le nostre aree saune sono „textile free“, pertanto, all'interno di tutte le saune, nel bagno di vapore e nell'idromassaggio panoramico, è permesso entrare esclusivamente senza costume (ved. guida pag. affianco).
  - Da evitare anche di indossare orologi e gioielli, poiché si surriscaldano;
  - Una volta tolte le ciabattine e appeso l'accappatoio, entrare e posizionare sulla panca uno degli asciugamani presenti nella borsa SPA o nelle scaffalature, per accogliere ogni parte del corpo che entra a contatto con essa, piedi compresi. Per il bagno di vapore, trovate gli appositi telini cerati da appoggiare sulla seduta.
  - Consigliamo un tempo di permanenza di 10/15 min. in base alla sensibilità personale. Per misurare il tempo, utilizzare le apposite clessidre. In caso si avvertano sensazioni sgradevoli, uscire subito, reidratarsi e sdraiarsi a riposare.
- All'uscita della sauna, è indispensabile la fase di raffreddamento, procedendo dalle estremità verso il cuore, nel seguente ordine: gambe, braccia, schiena, torso e testa. Per questo sono disponibili docce varie, fiocchi di ghiaccio, il laghetto e la vasca fredda ad immersione.
  - Terminato tutto il ciclo, asciugarsi e coprirsi bene con l'accappatoio, bere tanta acqua/tisane/succhi e mangiare un pò di frutta secca/disidratata e riposarsi in una delle aree relax per non meno di 30 min.
  - È possibile ripetere tutto il ciclo, rispettando tutti i passaggi e le tempistiche, per un massimo di 3 volte, senza esagerare.
  - Per qualsiasi informazione e necessità, i membri del Team SPA saranno lieti di offrirvi assistenza.



Una soluzione intelligente per evitare il nudo, rispettare il prossimo e le regole igieniche è l'utilizzo del nostro asciugamano, agganciabile in vita o sotto le braccia (ved. immagine): la sua fibra naturale e traspirante permette di godere a pieno dei benefici del calore.

Il cappuccio invece, è fondamentale per proteggere la testa dal calore, abbassandone il surriscaldamento: da seduti, la differenza del calore percepito dai piedi alla testa, aumenta di 8-10 °C. Inoltre, protegge i capelli dal calore intenso, lasciandoli morbidi e idratati. Potete trovare questi intelligenti accessori nel nostro „Ladele“.



#### NUOTO PER PERSONE DINAMICHE

*Grazie all'elettrolisi salina.*

La perfetta percentuale di sale rende il bagno nella piscina salina un toccasana per la pelle e invita a fare tutti i giorni un bagno rilassante nell'acqua priva di sostanze chimiche. La pressione osmotica del sale è quasi identica a quella del sangue. Nella vasca interna ci sono dei getti d'acqua massaggianti, mentre nell'angolo della piscina esterna, è possibile godersi un rilassante idromassaggio ammirando il meraviglioso Catinaccio.



#### NUOTO NEL LAGHETTO NATURALE DI 25 M

*con vista panoramica*

Dopo la sauna o durante i caldi mesi estivi potete rinfrescarvi in un ambiente naturale, immerso nel verde. La qualità dell'acqua del nostro laghetto (non riscaldato) di 25 m è garantita dalle piante acquatiche, dal fitoplancton e dallo zooplancton. **Per mantenere inalterata la funzionalità di questo ciclo naturale, vi preghiamo di fare una doccia prima di immergervi o, comunque, di non entrare in acqua con la crema solare.**

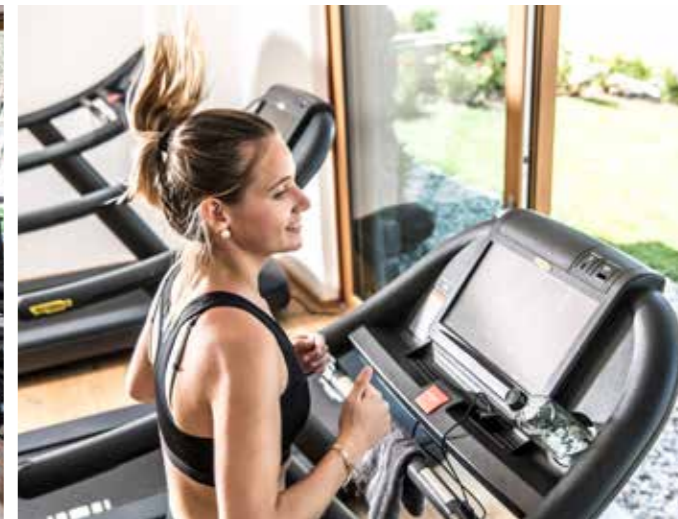




## WELLNESS ACTIVITY

*Riscopri l'equilibrio*

Il nostro corpo ha bisogno di un regolare esercizio fisico e di sufficiente relax per compensare la sempre maggiore frenesia dell'era digitale. Sappiamo che l'uomo è indissolubilmente legato alla natura. L'equilibrato programma di esercizio e di rilassamento stimola la salute, l'efficienza e il benessere. "La volontà determina il movimento."



## FITNESS & GYM

Tutti coloro che vogliono mantenersi in forma anche durante le vacanze hanno a disposizione la luminosa sala Fitness, aperta 24h su 24. Nella nostra palestra dotata di attrezzature „Technogym“ troverete tapis roulant, crosstrainer, bici da spinning, attrezzi per pesistica, slackline e molti altri per migliorare le vostre prestazioni e la forza muscolare per le vostre avventure all'aria aperta!



## PALESTRA D'ARRAMPICATA

*- ideale per piccoli e grandi  
appassionati di arrampicata*

La palestra d'arrampicata, aperta tutti i giorni dalle 8 alle 19, mette a vostra disposizione due sistemi di autosicurezza "Toppas" e nove percorsi di diversi gradi di difficoltà, per alcuni dei quali è necessario disporre di una corda e di una seconda persona a cui assicurarsi. Premessa essenziale per accedere, è la conoscenza delle tecniche di sicurezza. Per utilizzare la struttura senza sorveglianza, occorre dichiarare di dominare le tecniche di sicurezza, apponendo la firma sul modulo prestampato che troverete in loco e vi preghiamo di consegnarlo firmato alla reception dell'hotel prima di dare inizio all'attività.

### ATTREZZATURA DA ARRAMPICATA E VIA FERRATA

Set da via ferrata con imbragatura, corda e casco a noleggio vicino allo shop.

PREZZO GIORNALIERO	15 €
A PARTIRE DAL 2° GIORNO	10 €





*Cose buone  
a sapersi ...*



Prodotto di stampa finanzia  
**contributo per il clima**  
ClimatePartner.com/1190-2404-1001

