



**CASTANEA
SPA**



CONTENUTO

07
TRATTAMENTI VISO

09
LINEA COSMETICA

11
MASSAGGI

15
TRATTAMENTI
SPECIALI

19
PEELING, IMPACCHI E BAGNI

23
UNO E PIÙ PACCHETTI GIORNALIERI

25
IL MONDO DELLA SAUNA CASTANEA



CASTANEA BENESSERE

- | | |
|--|--|
| 1 Ricezione centro benessere | 13 Sauna a vapore delle Dolomiti |
| 2 Solarium | 14 Artemisia alle erbe con percorso Kneipp |
| 3 Piscina coperta con idromassaggio | 15 Sauna biologica alle castagne |
| 4 Lettini idromassaggio | 16 Crash-Ice |
| 5 Piscina esterna | 17 Pergola |
| 6 Piscina per bambini con scivolo | 18 Cabina bagni |
| 7 Giardino | 19 Reparto trattamento per coppie "Duetto" |
| 8 Zona relax con camino | 20 Zona beauty "Vitabella" |
| 9 Sala per ginnastica ed attività | 21 Mondo massaggi - Shiatsu |
| 10 Sala fitness | 22 Bagno alle castagne |
| 11 Zona lettura e bar dei tè | 23 Massaggio schiena "Dorsalis" e cabina a infrarossi |
| 12 Sauna finlandese al pino mugo | 24 NEW: Prato sdraio |

ORARI D'APERTURA

Piscine e zona fitness:

07.30 - 20.00

Trattamenti:

9.00 - 12.00 e 15.00 - 20.00

Alla domenica chiusura ore 19.00

Saune:

15.00 - 20.00 (D'inverno dalle ore 14.30)

(ai bambini di età inferiore ai 16 anni non è consentito l'accesso alla sauna - la sauna è zona nudista)

SPA ETIQUETTE

Check In:

Vi preghiamo di arrivare almeno 5 minuti prima del vostro appuntamento. In caso di ritardo, siamo certi comprenderete che il tempo del vostro trattamento sarà ridotto di conseguenza.

Problemi medici

Vi preghiamo di comunicarci eventuali problemi di salute, poiché alcuni trattamenti non sono consigliabili nel caso di determinate malattie.

Gravidanza

Saremo lieti di consigliarvi personalmente sui trattamenti adatti di cui potrete godere durante la gravidanza.

Dress code

Presentatevi al vostro trattamento indossando accappatoio e ciabatte. Depositare i vostri oggetti di valore nella cassaforte della vostra camera.

Nella sala fitness sono necessari abbigliamento e scarpe da ginnastica. Per motivi igienici e di sicurezza, indossate le ciabatte nella zona umida.

Sauna

I teli per la sauna sono a disposizione nella vostra camera. La zona sauna è un'area nudista. Si prega di accedere alla sauna senza costume da bagno.

Calma e relax

Nell'area benessere la maggior parte degli ospiti cerca pace e tranquillità. Vi chiediamo di rispettare questo desiderio.

Bambini

L'accesso alla sala fitness è consentito ai bambini di età inferiore a 16 anni solo se accompagnati da un genitore.

Cancellazione

È possibile annullare gratuitamente gli appuntamenti fino a 24 ore prima dell'orario previsto.

In caso contrario, sarà addebitato l'intero importo per il trattamento.



INFORMAZIONI UTILI PER I NOSTRI TRATTAMENTI

Per agevolare la vostra ricerca del pacchetto wellness che risponde maggiormente alle vostre esigenze, abbiamo categorizzato i nostri trattamenti come segue:



nutriente e rilassante



purificante e disintossicante



attivante e vitalizzante



speciali trattamenti Castanea



VISO



TRATTAMENTO DI BELLEZZA AD AZIONE PROFONDA CASTANEA

80 min.

Fantastico trattamento viso a base di principi attivi naturali, con effetto immediato e un programma molto rilassante per coccolarsi: analisi della pelle, regolazione sopracciglia, colorazione ciglia, massaggio linfostimolante, compresse calde alle erbe, peeling, pulizia profonda con coppettazione, siero speciale, massaggio viso modulato, maschera intensiva e trattamento giorno personalizzato.

€ 113,00



TRATTAMENTO VISO INTENSIVO PURIFICANTE VITALIS D^R JOSEPH

50 min.

Pulizia profonda specifica per il tipo di pelle con il metodo TEAM DR. JOSEPH: Si inizia con le compresse caldo-umide alle erbe, un delicato massaggio linfostimolante, peeling, correzione delle sopracciglia, pulizia con coppettazione e pulizia profonda. Segue quindi una maschera di bellezza tonificante, una maschera esfoliante e un trattamento giorno specifico per la vostra pelle.

Per una carnagione visibilmente più fresca e un aspetto di piena vitalità.

€ 82,00



TRATTAMENTO INTENSIVO CON LIFTING BIODINAMICO VITALIS D^R JOSEPH

110 min.

Il programma olistico completo con il metodo del TEAM DR. JOSEPH: Provate un trattamento di bellezza davvero unico con analisi della pelle, regolazione delle sopracciglia, delicato massaggio linfostimolante, compresse calde alle erbe, peeling, pulizia profonda con coppettazione, siero speciale, massaggio lifting bioenergetico con tamponi ai fiori, maschera intensiva e trattamento giorno personalizzato e stabilizzante. Alta tecnologia direttamente dalla natura per un effetto duraturo, risultati visibili e massimo effetto.

€ 139,00



ULTRASONIC FACIAL LIFT VITALIS D^R JOSEPH

50 min.

Trattamento lifting express con ultrasuoni

Provate un metodo completamente nuovo per avere un viso più giovane e senza macchie. I principi attivi naturali penetrano negli strati più profondi della cute grazie all'aiuto delle frequenze ultrasoniche.

Questo significa che il potenziale dei principi funzionali si può esprimere al massimo, rassodando la pelle in profondità. L'effetto delle frequenze ultrasoniche è immediatamente visibile in una pelle più liscia e più compatta. Il trattamento viene personalizzato in base alle esigenze individuali, a seconda del tipo di pelle: stimolazione linfatica, impacchi con compresse calde, pulizia, peeling profondo enzimatico e con ultrasuoni, trattamento riparatore e lifting con ultrasuoni, crema giorno.

€ 82,00



SUPREME ULTRASONIC FACIAL LIFT VITALIS D^R JOSEPH

80 min.

Trattamento lifting intensivo premium con ultrasuoni

Il lifting a ultrasuoni di massima qualità! Questo trattamento intensivo premium utilizza un metodo completamente nuovo per rendere la pelle del viso più soda e luminosa, donando un aspetto più fresco e più giovane. I principi attivi naturali penetrano negli strati più profondi della pelle grazie all'aiuto delle frequenze ultrasoniche. Questo significa che il potenziale dei principi attivi si può esprimere al massimo, rassodando la pelle in profondità. Il trattamento viene personalizzato in base alle esigenze individuali, a seconda del tipo di pelle: stimolazione linfatica, impacchi con compresse calde, pulizia, peeling profondo enzimatico e con ultrasuoni, maschera a base di alginato, trattamento riparatore e lifting con ultrasuoni, massaggio viso e collo rivitalizzante, crema giorno.

€ 120,00

LINEA COSMETICA

MANI E PIEDI



MANICURE O PEDICURE DELUXE CON SMALTO PERMANENTE CASTANEA

75 min. - Manicure € 72,00

75 min. - Pedicure € 78,00

MANICURE CLASSICA

55 min. € 52,00

PEDICURE CLASSICA

55 min. € 58,00

SMALTO PERMANENTE CON MANICURE O PEDICURE SEMPLICE

40 min. € 46,00

OCCHI E CIGLIA

COLORAZIONE SOPRACCIGLIA E CIGLIA CON REGOLAZIONE SOPRACCIGLIA

25 min. € 35,00

REGOLAZIONE SOPRACCIGLIA

15 min. € 15,00

COLORAZIONE SOPRACCIGLIA

15 min. € 12,00

COLORAZIONE CIGLIA

15 min. € 17,00

CORPO

DEPILAZIONE COMPLETA

55 min. € 62,00

DEPILAZIONE PARZIALE CON CERA D'API

25 min. € 42,00

DEPILAZIONE DI PICCOLE ZONE CON CERA D'API

(inguine, ascelle, mento)

15 min. € 18,00

Al termine di ogni depilazione
viene applicata la crema lenitiva
"Calm Fluid".

SOLARIUM

12 min. € 15,00

I gettoni sono disponibili alla
ricezione e nel reparto Beauty
Castanea.



MASSAGGI

I massaggi nel mondo del benessere CASTANEA vengono effettuati in ambienti accoglienti e rilassanti, che mettono corpo e spirito in completa armonia. I nostri massaggiatori e le nostre massaggiatrici mettono al centro dell'attenzione le esigenze del vostro corpo, scegliendo tra trattamenti personalizzati, tradizionali o innovativi, utilizzando i metodi di massaggio a sfioramento o a pressione più adeguati, e coccolandovi con penetranti oli essenziali, con l'aiuto di fonti di calore o di vibrazioni. I blocchi energetici vengono sciolti efficacemente grazie alla lieve pressione che agisce in profondità.



MASSAGGIO AL MIELE DI CASTAGNO CASTANEA

50 min.

Il massaggio disintossicante al miele di castagno è un antico rimedio, estremamente efficace. Questa speciale tecnica di massaggio stimola il metabolismo, favorisce la depurazione, allevia le tensioni e lo stress, elimina i postumi di influenze trascurate e rafforza il sistema immunitario. Tutto il corpo potrà così rigenerarsi.

Il **miele di castagno** agisce penetrando profondamente nel tessuto connettivo. Le scorie presenti nel tessuto connettivo verranno sciolte e potranno quindi essere eliminate dal corpo, la pelle diventerà liscia e morbida, e il tessuto diventerà più tonico. Alla fine, con un piacevole massaggio, viene applicata la lozione Bodylotion Castanea della linea cosmetica di nostra produzione. Importante: non fare la sauna prima del massaggio!

€ 70,00



MASSAGGIO CORPO COMPLETO DELUXE CASTANEA

45 min.

L'antico sapere delle nostre nonne viene qui abbinato a una collaudata tecnica di massaggio e alle erbe officinali come l'arnica e l'iperico. Il calore di due pietre basaltiche e il potere della castagna vi calmeranno rapidamente e vi rilasseranno meravigliosamente.

€ 65,00



MASSAGGIO VISO E TESTA CASTANEA

20 min.

Rilassa i muscoli del viso e della testa.

€ 40,00



MASSAGGIO AI PIEDI CASTANEA

20 min.

Rilassamento completo dei piedi con applicazione di un gel gambe rinfrescante.

€ 40,00



MASSAGGIO DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE

50 min.

La riflessologia plantare si basa sull'idea che i piedi interagiscano con tutto il corpo attraverso le corrispondenti zone di riflesso.

€ 68,00



MASSAGGIO AGLI OLI AROMATICI DELUXE

45 min.

Oli eterici armoniosamente combinati completano questo massaggio e viziano i vostri sensi.

€ 62,00



MASSAGGIO IN COPPIA AGLI OLI AROMATICI DELUXE

45 min.

Venite a provare il rilassamento profondo in coppia, nella cabina grande per due.

€ 116,00 per 2 persone



MASSAGGIO HOT STONE

50 min.

Questo massaggio, praticato con pietre basaltiche calde e pregiati oli essenziali, genera un profondo rilassamento. Depura e rinforza il corpo e dona un rinnovato equilibrio.

€ 62,00



MASSAGGIO CON LE CAMPANE TIBETANE

45 min.

Le lievi vibrazioni sonore raggiungono tutte le articolazioni e i muscoli, e tutto il corpo si libera delicatamente dalle tensioni profonde.

€ 59,00



MASSAGGIO BREUSS PER LA SCHIENA

20 min.

Il massaggio Breuss è un massaggio energetico della schiena. Scioglie le tensioni mentali e fisiche e favorisce la rigenerazione dei dischi intervertebrali trascurati. Concepito come trattamento per prevenire problemi ai dischi intervertebrali.

€ 40,00



RESONANZ MASSAGE PER LA SCHIENA - VITALIS®

50 min.

Massaggio con risonanza Vitalis® speciale per la schiena, con prodotti naturali altamente efficaci e pensato apposta per le vostre esigenze. Le campane tibetane e le coppette sciolgono le tensioni della muscolatura della schiena, migliorando il movimento della colonna vertebrale. La vostra schiena ne trarrà un sollievo duraturo.

€ 68,00

MASSAGGIO VITALPINA® CON ESTRATTO DI MELA E GINEPRO

La mela non solo ha un buon sapore, ha anche effetti positivi sul nostro corpo. L'acido malico e l'acido citrico contenuti nella mela proteggono le cellule epiteliali e hanno un'azione rigenerante su pelle e sui tessuti. Il ginepro è simbolo di lunga vita. Ha un'azione rinforzante sulle vene e il suo profumo ripristina l'equilibrio psichico. Questo massaggio è stato concepito in particolare per gli hotel VITALPINA®. Scegliete tra:



MASSAGGIO GAMBE CON ESTRATTO DI MELA E GINEPRO - VITALPINA®

20 min.

€ 40,00



MASSAGGIO SCHIENA CON ESTRATTO DI MELA E GINEPRO - VITALPINA®

20 min.

€ 40,00



MASSAGGIO SCHIENA E GAMBE CON ESTRATTO DI MELA E GINEPRO - VITALPINA®

50 min.

€ 70,00



FORZA DELLA NATURA ALLO STATO PURO

L'Universo ci ha donato tutto ciò di cui abbiamo bisogno per vivere:

i quattro elementi primordiali Terra, Fuoco, Acqua, Aria, e la magnifica creazione della Natura. Tutti gli elementi sono in simbiosi gli uni con gli altri, e sono collegati tra loro da percorsi energetici. Anche noi esseri umani siamo parte di questo grande campo energetico e quindi reagiamo più o meno sensibilmente alle vibrazioni esterne. Questi trattamenti, unici in tutto il mondo, tengono conto dell'interazione delle diverse forze energetiche e rendono accessibili all'uomo le energie nascoste dell'Universo.



REVITALIZING AND FIRMING ABDOMEN TREATMENT VITALIS D^R JOSEPH

50 min.

Una silhouette perfetta - programma di rassodamento addominale

Questo efficace trattamento corpo aiuta a decongestionare la cavità addominale, a ridurre il girovita e a tonificare la parete addominale. Questo massaggio intensivo mira a stimolare delicatamente la cavità addominale, migliorando la tonicità della pelle e la tensione periferica..

€ 65,00



DETOXIFYING CELLULITE TREATMENT VITALIS D^R JOSEPH

80 min.

Fisico scolpito - programma anticellulite innovativo

Godetevi un trattamento unico ed efficace contro gli inestetismi della cellulite: coppettazione in combinazione con prodotti naturali efficaci, che aiutano ad alleviare gli inestetismi della cellulite in modo efficiente, duraturo e visibile. Le caratteristiche uniche di questo trattamento sono un peeling corpo, un trattamento stimolante con coppettazione, e un massaggio modulato anticellulite. A conclusione del trattamento, bagno alle alghe per idratare e riattivare il metabolismo. Fisico scolpito a 360°!

€ 92,00



CASTANEA SCHIENA DISINTOSSICAZIONE INTENSIVA



80 min.

Una muscolatura tesa è acida. Grazie alla pasta a base di cristalli di sale e miele si estraggono gli acidi dai muscoli e dai polmoni mediante movimenti a pompaggio e coppettazione. In questo modo si sciolgono le scorie e le aderenze e si attiva il flusso linfatico. Il massaggio intensivo alla schiena con l'iperico rilassa i nervi, la muscolatura e i dischi intervertebrali. Il successivo massaggio del tessuto connettivo sull'addome, in combinazione con un impacco al fegato, favorisce la disintossicazione a livello fisico ed emotivo. L'intestino, non a caso, viene anche chiamato il "secondo cervello" ed è il punto in cui si insediano lo stress e la tensione.

Questo trattamento aiuta a combattere il gonfiore addominale, la costipazione, l'emicrania, la rigidità muscolare, l'ansia, la depressione, le malattie fungine, le malattie reumatiche e la perdita di vitalità spesso causata dall'accumulo delle tossine.

Gli organi che costituiscono l'apparato escretore, il fegato, i polmoni, i reni e l'intestino, vengono alleviati. Attiva il sistema linfatico intestinale e dà ottimi risultati nell'eliminazione delle tossine, riequilibrando il sistema nervoso.

L'intensità e la tecnica di questo massaggio attivano il flusso di energia nella schiena, migliorano la mobilità della colonna vertebrale e della testa e sciolgono la tensione di base di schiena, collo e muscoli lombari. Questo trattamento è inoltre estremamente efficace nel riattivare il sistema immunitario.

In aggiunta, vengono stimulate le zone riflesse dei piedi.

€ 119,00



LA DISACIDIFICAZIONE INTENSIVA DI TUTTO IL CORPO VITALIS D^R JOSEPH

80 min.

La pelle viene preparata mediante il body brushing (massaggio con la spazzola), con l'aiuto di una miscela di sale e olio. I pori si aprono, il sale penetra negli strati più profondi della pelle, l'olio nutre delicatamente.

La coppettazione accelera la rimozione delle scorie attraverso la linfa. Segue poi l'impacco di gelatina al pepe di Cayenna attraverso dei bendaggi umidi. L'impacco caldo su tutto il corpo dalle spiccate proprietà detergenti deacidifica e purifica i tessuti e li rigenera. Questo trattamento pulisce e allieva il tessuto dalle scorie che inquinano il metabolismo (cellulite). Infine, una maschera alcalina per il viso viene applicata sulla pelle pulita. L'alcalinità della maschera contribuisce all'eliminazione degli acidi e delle scorie da parte delle ghiandole sebacee e stimola così una piacevole auto lubrificazione e rigenerazione della pelle.

(ottimo durante le cure dimagranti e contro la cellulite)

€ 130,00



**ENERGIZING HERBAL STAMP
POWER TREATMENT
VITALIS D^R JOSEPH**

FORZA RIVITALIZZANTE DELLE ERBE
OFFICINALI – MASSAGGIO CON
TAMPONI ALLE ERBE AROMATICHE 50 min.

Un massaggio riattivante, con effetto ricostituente sulla muscolatura e sull'apparato locomotore. I tamponi naturali alle erbe aromatiche vengono distribuiti su tutto il corpo con una leggera pressione e una tecnica basata su picchiettamenti, creando un effetto peeling sulla pelle, migliorando la circolazione e stimolando il metabolismo. Il profumo dei pregiati oli aromaterapici aiuta a combattere lo stress e apporta una nuova vitalità. Ripartite di slancio, pieni di energia e riequilibrati

BENEFICI:

- Rivitalizzante e riattivante
- Tonifica la muscolatura e l'apparato locomotore
- Migliora la circolazione
- Aumenta il metabolismo
- Effetto peeling sulla pelle
- Esperienza olfattiva con principi funzionali vegetali

Per chi: maschi e femmine, prima o dopo lo sport, amanti del movimento

€ 68,00



**INNER BALANCE CHAKRA TREATMENT
VITALIS D^R JOSEPH**

FORZA INTERIORE –
MASSAGGIO
CHAKRA ENERGETICO 50 min.

Il vostro percorso per raggiungere armonia ed equilibrio interiore. Questa composizione di oli puri aromatici per massaggio Chakra, tecniche di massaggio che si concentrano sui vostri 7 centri energetici e l'impiego di gemme esercita un'azione di profondo relax. Un trattamento molto particolare che stimola la consapevolezza corporea e dona una sensazione di gioia!

BENEFICI:

- Stimolazione dei 7 centri energetici
- Esperienza spirituale per corpo e mente
- Favorisce la consapevolezza corporea
- Libertà mentale
- Armonizzazione e attenzione dall'interno sprigionano una nuova forza esteriore
- Ritorno a una sensazione di morbidezza e armonia corporea – forte appagamento

Per chi: persone spirituali, personalità delicate, persone sensibili

€ 68,00



PEELING, IMPACCHI E BAGNI

Nei nostri BAGNI rivive l'antica tradizione dei bagni contadini dell'Alto Adige, ma con il senso del benessere moderno. Un'originale vasca in legno, a forma di tinozza come si usava una volta, viene riempita di sostanze pregiate, arricchita con estratti ed essenze raffinate di castagne, uva o erbe alpine. Le energie sprigionate dai bagni Castanea, con effetto rilassante o stimolante allo stesso tempo, rendono il corpo leggero e lo spirito libero di perdersi in piacevoli pensieri. I nostri IMPACCHI rappresentano un'esperienza di benessere particolare. Nel letto ad acqua Soft Pack i sostantivi idratazione e trattamento si arricchiscono di nuovi concetti. Il sistema Multi-Bath, grazie alle micromolecole di vapore, permette al corpo di espellere rapidamente le tossine, lasciando spazio alle sostanze preziose.



TRATTAMENTO PER IL CORPO PEELING E IMPACCO - CASTANEA

50 min.

Il delicato peeling per il corpo con estratti di castagna perfeziona l'epidermide, rendendola chiara e luminosa. Il metabolismo della pelle viene stimolato e viene favorita la circolazione sanguigna.

Impacco dolce e seducente: gli estratti di olivello spinoso e uva coccolano la tua pelle bisognosa di idratazione, nutrendola intensamente. Per una pelle setosa e vellutata!

€ 73,00



TRATTAMENTO BASICO PER IL CORPO

50 min.

Il corpo viene massaggiato a fondo con una speciale spazzola da massaggio. Si attivano il flusso sanguigno e quello linfatico, e si sciolgono le scorie e le aderenze del tessuto connettivo. Durante il successivo impacco di terra curativa, il corpo viene disintossicato dagli acidi, la stanchezza delle articolazioni scompare e si rassoda e purifica il tessuto connettivo.

€ 65,00



IMPACCO AL VINO E ALLA CASTAGNA CASTANEA

20 min.

Le essenze pregiate della castagna vengono miscelate per trasformarsi in un delicato impacco.

Applicato su tutto il corpo, rivela tutta la sua efficacia. Le diverse sostanze che compongono la castagna nutrono la pelle con numerose vitamine, la rassodano e la tonificano.

€ 40,00



IMPACCO DI ALGHE

20 min.

Le alghe sono ricche di minerali, oligoelementi e iodio. Rendono la pelle più bella, hanno un effetto rimineralizzante e favoriscono la microcircolazione.

€ 38,00



IMPACCO AL FANGO

20 min.

Grazie alla temperatura elevata, il fango può favorire la circolazione sanguigna nella pelle, nel tessuto connettivo e nei muscoli. Questo contribuisce a rilassare i muscoli e ad alleviare il dolore. Altamente raccomandato prima di ogni massaggio.

€ 38,00



IMPACCO PER LE ARTICOLAZIONI MUSCOLARI

20 min.

Un toccasana per i muscoli dopo uno sforzo. Il potere dei principi attivi delle erbe alpine, arnica e iperico, conferisce alle articolazioni e ai muscoli affaticati nuova vitalità, riduce lo stress e scioglie le tensioni.

€ 38,00



BAGNO AL VINO E ALLA CASTAGNA - CASTANEA

20 min.

Lasciatevi incantare da un ambiente piacevolmente decorato, da musica gradevole, dalla luce delle candele e da una tinozza di legno piena di ingredienti pregiati.

Il potere della castagna produce un effetto rigenerante, vitalizzante e rassodante. Un appuntamento molto promettente con essenze rilassanti e uno stimolante tè alla castagna con successiva sorpresa finale.

€ 40,00

€ 52,00 per 2 persone



BAGNO AL LATTE E MIELE IL CLASSICO!

20 min.

Il bagno di bellezza classico dalla lunga tradizione è un noto rituale con latte, miele e oli pregiati; ha un effetto idratante e mineralizzante sulla pelle.

€ 38,00

€ 46,00 per 2 persone



BAGNO DI Fieno

20 min.

Il bagno con fieno di montagna originale dell'Alto Adige è ricco di erbe officinali preziose. Ha un effetto calmante per i dolori articolari, rilassa muscoli e tessuti, è fortemente iperemizzante, previene anche i reumatismi.

(Il bagno di fieno non è un bagno d'acqua, l'effetto è ottenuto da vapori caldi, possibile solo per 1 persona.)

€ 38,00



PACCHETTI PER UNO E PIÙ GIORNI

Gli effetti globali dei nostri pacchetti e dei nostri trattamenti sono molteplici e destano stupore anche dopo settimane. I trattamenti di bellezza combinati sortiscono l'effetto migliore se le applicazioni sono abbinate correttamente e si susseguono a intervalli regolari. I nostri esperti le hanno suddivise in più giorni, in modo che possano garantire al corpo il rilassamento necessario.



PACCHETTO "BENVENUTO" CASTANEA

- Trattamento corpo - Castanea (peeling e impacco) 50 min.
- Massaggio corpo completo Deluxe - Castanea 45 min.

Durata dei trattamenti: 1-2 giorni

€ 124,00



PACCHETTO SCHIENA SANA

- Massaggio intensivo alla schiena Castanea 80 min.
- Massaggio risonante per la schiena 50 min.
- Impacco al fango 20 min.
- Massaggio alla schiena Vitalpina 20 min.
- Trattamento ai raggi infrarossi 20 min.

Durata dei trattamenti: 3 giorni

€ 252,00



PACCHETTO DISINTOSSICA- ZIONE E TONIFICAZIONE

- Disacidificazione intensiva di tutto il corpo 120 min.
- Trattamento detox anticellulite (Detoxing Cellulite Treatment) 80 min.
- Massaggio al miele di castagno 50 min.
- Trattamento basico per il corpo 50 min.

Durata dei trattamenti: 3-4 giorni

€ 321,00



PACCHETTO CASTAGNE-VINO PER 2 PERSONE

- 2x trattamento corpo Castanea (peeling e impacco) 50 min.
- 1x bagno al vino e alla castagna in tinozza per due 20 min.
- 1x massaggio in coppia agli oli aromatici 50 min.

Durata del trattamento: 1-2 giorni

€ 282,00



PACCHETTO HARMONY (ANCHE PER MAMME IN DOL- CE ATTESA)

- Trattamento di bellezza viso ad azione profonda Castanea 80 min.
- Manicure classica 55 min.
- Pedicure classica 55 min.
- Massaggio viso e testa Castanea 20 min.

Durata del trattamento: 3-4 giorni

€ 236,00



I MIEI GIORNI DI BENESSERE

- Bagno al latte e miele 20 min.
- Trattamento viso intensivo con lifting biodinamico Vitalis Dr Joseph 110 min.
- Massaggio rilassante con campane tibetane 50 min.

Durata del trattamento: 3 giorni

€ 212,00

SAUNA



SAUNA FINLANDESE:

TEMPERATURA	da 80° a 100°C
UMIDITÀ DELL'ARIA	bassa
CARATTERISTICA	Gettata di vapore
EFFETTO	Irrobustimento contro infezioni, allenamento del sistema cardio-vascolare, benessere generale

ARTEMISIA ALLE ERBE:

TEMPERATURA	da 40° a 45°C
UMIDITÀ DELL'ARIA	elevata
CARATTERISTICA	Il vapore acqueo si impregna di miscele di erbe selezionate. I profumi di oli essenziali ed erbe raggiungono le vie respiratorie all'interno del corpo.
EFFETTO	Calmante per i nervi tesi, utile per i bronchi, attenua i dolori reumatici.



SAUNA DI VAPORE DELLE DOLOMITI:

TEMPERATURA	da 40° a 50°C
UMIDITÀ DELL'ARIA	fino al 90%
CARATTERISTICA	arricchita da pietre preziose/cristallo di rocca
EFFETTO	scioglie contrazioni e congestioni, pulisce la pelle e le vie respiratorie

SAUNA A RAGGI INFRAROSSI:

TEMPERATURA	Il calore è generato dai raggi infrarossi, non da un forno
UMIDITÀ DELL'ARIA	normale
CARATTERISTICA	I raggi penetrano attraverso la pelle nel corpo, dove producono una piacevole sensazione di calore.
EFFETTO	Favorisce l'irrorazione sanguigna, depura dalle sostanze tossiche, attenua dolcemente i dolori reumatici.
CONSIGLIO	Indicata anche per anziani e bambini.



SAUNA BIO "CASTANO"

TEMPERATURA	da 50° a 60°C
UMIDITÀ DELL'ARIA	ca. 45-55%
CARATTERISTICA	Gradevole aroma del legno di castagno
EFFETTO	Molto positivo sul benessere e sullo spirito. Effetto curativo su pelle e capelli, depura e stimola le vie respiratorie.

Vi preghiamo di prenotare la sauna a infrarossi in anticipo. € 15,00 per persona, € 25,00 per 2 persone contemporaneamente.

SAUNA - ECCO COME FUNZIONA!

Pasti

Evitare di fare pasti pesanti prima di entrare in sauna.

Sport e sauna

Prima di una sessione in sauna, attendere che le pulsazioni si siano normalizzate.

Per prima cosa: fare una doccia

Farsi una doccia prima della prima sessione di sauna, detergersi e asciugarsi con cura. Non entrare bagnati in sauna: ritarderà la sudorazione.

Sessioni di sauna

Indipendentemente dalla sauna scelta, è consigliato fare un massimo di tre sessioni di sauna. Le fasi di riposo dovrebbero durare almeno quanto le sessioni di sauna.

Durata

La prima sessione dovrebbe durare da otto a dodici minuti, la seconda e la terza sessione un massimo di 15 minuti. In linea di massima vale il principio: è meglio breve e calda piuttosto che lunga e tiepida.

Sauna nudista

Il fatto che sia necessario entrare in sauna nudi ha ragioni ben precise: solo così la pelle potrà assorbire in modo ottimale l'umidità e si potrà sudare nel modo corretto. Un costume o i boxer da bagno diventano un terreno ideale per il proliferare dei batteri, e con il calore della sauna rischiano perfino di sciogliersi in qualche punto.

Gettata di vapore

Durante la gettata di vapore, il contenuto di acqua nell'aria aumenta di circa il 50%. Il corpo riceve uno stimolo termico supplementare. Dopo aver mosso l'aria con un telo, attendere fino a quando il vapore non si sarà diffuso nell'aria. La gettata è ideale al termine della sessione di sauna.

Raffreddamento

Dopo una sessione di sauna, raffreddarsi all'aria aperta. Camminare su e giù per stimolare la circolazione. Poi bagnarsi con acqua fredda (sempre nella direzione del cuore) o fare una doccia fredda (secchio di acqua fredda, Crash Ice).

Riposo

Dopo aver fatto la doccia fredda, è consigliabile riposare, almeno 15 minuti. Coprirsi bene in modo da non avere freddo.

Bere in modo adeguato

Non bere durante le sessioni di sauna, ma solo dopo l'ultima. Solo così il corpo si potrà disintossicare correttamente.

Doccia

Dopo l'ultima sessione di sauna, non usare più il sapone o il doccia-schiuma facendo la doccia, poiché la pelle sarà già pulita a fondo. In caso contrario la pelle si seccherà e il manto acido protettivo perderà il suo equilibrio. Alla fine, è utile coccolare la pelle applicando una buona crema.





TAUBERS UNTERWIRT

Via Josef Telser 2
I-39040 Veltuno
Alto Adige, Italia
Tel. (0039) 0472 855225
info@unterwirt.com
www.unterwirt.com

