



ALPEN TESITIN

PANORAMA WELLNESS RESORT ★★★★★

- | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------|----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 01 Docce esterne | 08 Sauna Kelo | 15 Vasche percorso Kneipp | 22 Sala relax | 33 Massaggi |
| 02 Sauna eventi Aufguss | 09 Sauna biosoft | 16 Spogliatoi | 23 Piscina panoramica a 32° | 34 Bagni di fieno |
| 03 Relax lounge | 10 Doccia benessere | 17 Toilette | 24 Piscina esterna a 33° | 35 Cosmesi |
| 04 Stagno | 11 Lettini a raggi infrarossi | 18 Sala relax panoramica | 25 Beauty reception | 36 Lobby |
| 05 Giardino sauna | 12 Bagno di vapore in cristallo | 19 Sauna panoramica | 26 Bagno al vapore tessile | 37 Massaggio di coppia |
| 06 Focolare | 13 Bagno di vapore marino | 20 Vasca da immersione 13° | 27 Biosauna tessile | 38 Terrazza |
| 07 Solepool 36° | 14 Lucernario | 21 Infinity Whirlpool 36° | 28 Wellness Bar | 39 Chiusa |
| | | | 29 Sala fitness | 40 Docce |
| | | | 30 Area fitness | 41 Terrazza relax |
| | | | 31 Parrucchiera | 42 Infinity pool del sole 30° |
| | | | 32 Solarium | 43 Giardino per le famiglie |



1. Piano superiore

La gioia di vivere a portata di mano

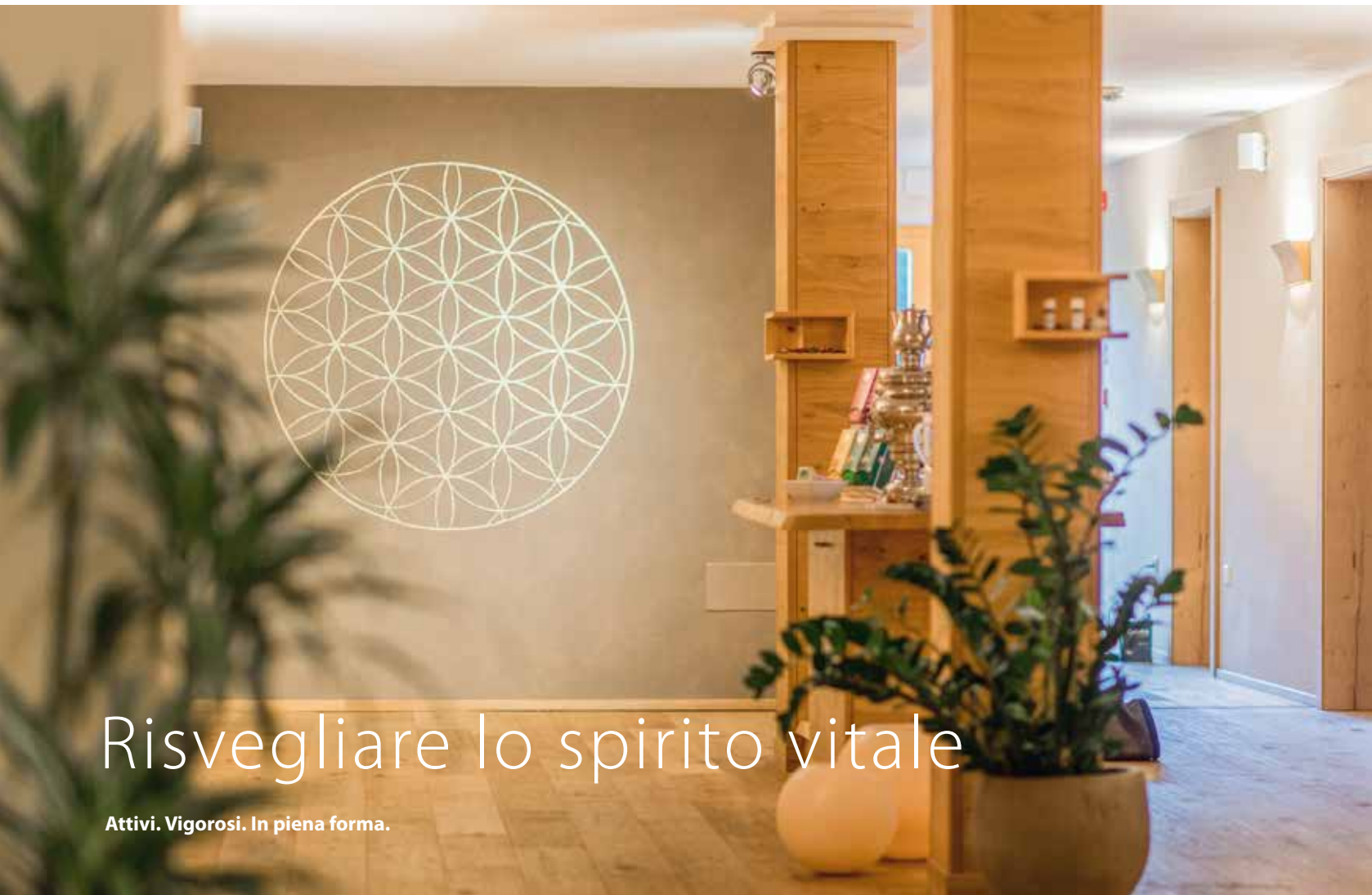
Benvenuti nella nostra premium spa!

Prendersi cura di sé non è sempre facile quando si cerca di trovare un equilibrio tra lavoro, famiglia e tempo libero. Eppure, questa cura è qualcosa di dovuto.

Sensibilità e attenzione sono gli ingredienti alla base dei nostri trattamenti. Perché la vostra vacanza all'Alpen Tesitin deve essere un momento speciale per i vostri sensi.

Regalatevi un po' di piacere di vivere e riportatelo con voi nella vita di tutti i giorni. Sentitevi bene interiormente, sereni e completamente rilassati.

*Famiglia Jescher
e l'Alpen Tesitin team*



Risvegliare lo spirito vitale

Attivi. Vigorosi. In piena forma.

Bellezza e altro...



Rinvigorire con la natura

Il classico trattamento viso secondo Dr. Barbara Boos viene definito individualmente dopo la pulizia, in base al tipo di pelle. Il trattamento prevede una fase intensiva di pulizia profonda, la correzione delle sopracciglia, un massaggio e un impacco. Durante l'impacco curativo, si può godere di qualche minuto supplementare di coccole al collo e alle braccia.

Boos - Le proprietà delle vitamine

Trattamento intensivo con vitamine e olivello spinoso per tonificare, nutrire e restituire luminosità alla pelle.

Boos - Le proprietà delle erbe

Diversi estratti di erbe per tutti i tipi di pelle. La pelle apparirà visibilmente rigenerata.

Boos - Morbidezza e idratazione

Estratto di rosa e oli essenziali per rigenerare la pelle e lenirne arrossamenti e irritazioni.

Boos - Trattamento al melograno

L'estratto di melograno dona alla pelle matura una forza citoprotettiva, esercitando un effetto rilassante, nutriente e lenitivo.

Boos - Royale rigenerante - cura unica della vostra pelle

Pappa reale, proteina di soia, acido ialuronico e olio di argan per rinvigorire e illuminare le pelli più secche ed esigenti.

Ogni trattamento al viso dura

ca. 70 minuti

89,00 Euro

NOVITÀ

Trattamento individuale per il viso

e in seguito Make-up molto naturale con prodotti di Dr. Barbara Boos.

Durata ca. 85 minuti

105,00 Euro

Cura del contorno occhi

Un buon trattamento del contorno occhi fa sparire le tracce di stanchezza.

Ideale per riattivare il flusso linfatico e rigenerare la zona del contorno occhi.

Durata ca. 40 minuti

55,00 Euro

Massaggio del viso

Breve trattamento rinfrescante con concentrato ai principi attivi.

Questo massaggio rigenerante del viso esercita un effetto decontratturante e nutritivo.

Durata ca. 25 minuti

40,00 Euro

NOVITÀ

DermaKey - High-tech per una pelle sana.

La chiave di un programma di cura intensiva della pelle senza necessità di interventi speciali. DermaKey ha portato una rivoluzione nel mondo della cosmesi. DermaKey trae la sua origine in ambito medico e si basa su una tecnologia di elettroforesi a impulsi. L'elemento fondamentale di questo tipo di terapia è costituito dalla specifica „lingua“ di questa tecnica. I dati corporei possono essere misurati attraverso speciali impulsi di bio-regolazione. Ad ogni applicazione la tecnologia si adatta alle esigenze della vostra pelle. Qualsiasi variazione cutanea viene automaticamente registrata e conduce a una sintonizzazione nell'emissione degli impulsi. La tecnologia dell'elettroforesi ha da tempo dimostrato la sua efficacia in ambito cosmetico e costituisce un efficace supporto nel trattamento individuale del viso, grazie al rilascio dei principi attivi essenziali e all'attivazione e all'armonizzazione di molte funzioni cutanee. Viene offerto anche uno specifico programma rassodante e di lifting. L'obiettivo non è quello di un'artificiosa ricerca della giovinezza qualsiasi costo, ma l'ottenimento, in modo del tutto naturale, di un aspetto sano, fresco e radioso.

Trattamento viso individuale Dr. Boos con applicazione DermaKey

Durata ca. 85 minuti

115,00 Euro

A muscular man is shown from the back, holding a smartphone. The phone is surrounded by glowing digital effects, including particle trails and light flares. The background is dark with some abstract light patterns.

Questo si che fa bene!

Eleganti. Curati. Affascinanti.

Coccole per gli uomini

Per il piacere di sentirsi belli

Boos cura intensa per gli uomini

Godetevi questo trattamento viso eccezionale, formulato appositamente per la pelle maschile più delicata ed esigente.

Un massaggio rilassante della nuca, della testa e del viso per rendere la pelle radiosa.

Durata ca. 70 minuti

89,00 Euro

Pulizia E&M Express

Trattamento di pulizia profonda del viso per una pelle purificata e rinfrescata grazie all'azione delle erbe alpine.

Durata ca. 25 minuti

40,00 Euro

Manicure uomo

Cura delle mani con massaggio mani finale

Durata ca. 40 minuti

40,00 Euro

Pedicure uomo

Pulizia e cura dei piedi con massaggio intenso

Durata ca. 50 minuti

48,00 Euro

Trattamento base della pelle



Un concetto unico per il trattamento della pelle con prodotti base che soddisfano le esigenze di una sana rigenerazione cutanea. Ingredienti a base di erbe, preziosi oli naturali e vitamine che offrono protezione alla pelle garantiscono alle cellule cutanee un effetto rigenerante e protettivo.

Pulizia E&M Express

Pulizia profonda di base del viso per una pelle purificata senza maschera e massaggi

Durata ca. 25 minuti

40,00 Euro

E&M Balance

Trattamento di pulizia profonda del viso per una pelle purificata e rinfrescata grazie all'azione delle erbe alpine.

Durata ca. 70 minuti

89,00 Euro

E&M Regeneration

Trattamento viso di base per favorire la rigenerazione delle cellule cutanee attraverso un prezioso complesso vitaminico, il coenzima Q10, e l'allumina verde remineralizzante.

Durata ca. 75 minuti

92,00 Euro

E&M Esclusivo

Trattamento viso di base e massaggio-coccola aggiuntivo con olio di oliva arricchito di ossigeno e tamponi tiepidi alle erbe. L'energia vitale della pelle viene potenziata.

Durata ca. 85 minuti

98,00 Euro



Sentirsi bene nella propria pelle

Morbidi. Sciolti. Rilassati.

Cura per mani e piedi

Manicure

- Pulizia e cura mani con massaggio alle mani
Durata ca. 40 minuti 45,00 Euro
- con smalto
Durata ca. 50 minuti 48,00 Euro
- con smalto permanente
Durata ca. 60 minuti 67,00 Euro
con set remover da portare a casa

Pedicure

- Pulizia e cura piedi con massaggio ai piedi
Durata ca. 50 minuti 50,00 Euro
- con smalto
Durata ca. 50 minuti 52,00 Euro
- con smalto permanente
Durata ca. 60 minuti 67,00 Euro
con set remover da portare a casa

Rimozione di smalto permanente

Durata ca. 15 minuti 12,00 Euro

Applicazione di smalto

Durata ca. 12 minuti 12,00 Euro

Decorazione unghie con brillantini

Durata ca. 10 minuti 8,00 Euro

Beauty Extras

Correzione sopracciglia	12,00 Euro
Colorazione ciglia	22,00 Euro
Colorazione sopracciglia	16,00 Euro
Colorazione ciglia e sopracciglia	31,00 Euro

Depilation	
Inguine	20,00 Euro
Ascelle	12,00 Euro
Baffetti e mento	12,00 Euro
Braccia	22,00 Euro
Mezza gamba	22,00 Euro
Gamba intera	40,00 Euro
Schiena oppure petto	22,00 Euro

Per bambini e ragazzi

Che i nostri giovani ospiti si sentano ancora meglio

Massaggio aromatico rilassante
Durata ca. 25 minuti 37,00 Euro

Breve trattamento al viso Dr. Boos
Trattamento personalizzato per la pelle giovane
Durata ca. 50 minuti 63,00 Euro

Manicure per bambini & ragazzi
Limatura, smalto, glitter e massaggio alle mani
Durata ca. 40 minuti 42,00 Euro



Per una pelle vellutata

Peeling corpo

Peeling aromatico al sale di montagna e olivello spinoso

Peeling aromatico Dr. Boos nutriente per pelle molto secca, benefico per i sensi

Peeling al sale basico con miele

Una pasta di miele con cristalli di sale massaggiata nella direzione del flusso linfatico contribuisce alla rimozione degli acidi tossici

Peeling al pino cembro e sale di montagna

Gradevole peeling a base di cristalli di sale, legno ed estratto di pino cembro per una pelle morbida ed un rilassamento profondo

Durata ca. 25 minuti

37,00 Euro

Tonicità e benessere

Stimolante. Rinfrescante. Energizzante.

NOVITÀ

OligoScan: la salute si può misurare

OligoScan è un prezioso e innovativo strumento diagnostico che offre la preziosa opportunità di ottenere in tempo reale un'analisi veloce e precisa dei minerali/oligoelementi e dei metalli pesanti presenti nei tessuti. Il test è unico, in quanto, a differenza dei metodi preesistenti, permette di proporre rimedi personalizzati in base a risultati immediati. Nel caso di un eccessivo accumulo di metalli pesanti, può essere proposto un intervento mirato di recupero attraverso trattamenti specifici e sostanze nutritive.

Durante la vostra vacanza cogliete l'occasione di controllare il vostro equilibrio minerale e di accrescere il vostro benessere.

Consulenza di Hans Gröber

Durata ca. 1 ora 120,00 Euro

Massaggio anticellulite con fasciatura al sale basico

Questo massaggio energetico attiva il metabolismo, stimolando l'eliminazione delle tossine. La fasciatura al sale basico nel lettino ad acqua riscaldata contribuisce all'efficacia del massaggio.

- Trattamento caldo anticellulite contro i tessuti

connettivi molto nodosi e carichi di tossine.

Durata ca. 50 minuti 68,00 Euro

- Trattamento freddo anticellulite contro la ritenzione idrica e le gambe pesanti

Durata ca. 50 minuti 68,00 Euro

Trattamento detossinante intensivo

Questo trattamento è ideale per disintossicare e depurare l'organismo. Il massaggio completo del corpo, combinato ad un impacco di argilla e genziana, stimola il sistema linfatico, depurando tessuti e articolazioni dalle tossine accumulate

Durata ca. 80 minuti 98,00 Euro

Cura di base del corpo

Tutto il corpo viene trattato con una speciale spazzola per massaggi. Vengono attivati la circolazione sanguigna e il flusso linfatico, le tossine vengono eliminate e si sciolgono le aderenze del tessuto connettivo.

Tramite un successivo impacco a base di sale il corpo viene liberato dagli acidi attraverso il calore e il prezioso sale naturale E&M Vital, l'affaticamento delle articolazioni svanisce e il tessuto connettivo risulta più tonico e purificato.

Durata ca. 50 minuti 69,00 Euro

Nella nostra sala trattamenti per coppie potrete scegliere tra numerosi massaggi benessere di coppia.

Massaggio addominale

La sede delle nostre emozioni

Questo programma combina diverse tecniche per rinforzare l'addome e favorire l'attività intestinale, donando una profonda sensazione di relax. Il massaggio addominale può anche aiutare a smaltire eventuali tensioni emotive accumulate.

Durata ca. 50 minuti 68,00 Euro

Massaggio linfatico

- Corpo totale
Durata ca. 50 minuti 69,00 Euro
- Gambe
Durata ca. 40 minuti 56,00 Euro
- Viso
Durata ca. 25 minuti 37,00 Euro



Benessere per il corpo, l'anima e lo spirito

Energici. Frizzanti. Dinamici.

La pelle come seta e velluto

Levigati. Purificati. Radiosi.

Trattamento corpo Dr. Boos

Lasciatevi coccolare e regalate alla pelle del vostro corpo un peeling con guanto esfoliante, fantastici oli curativi e un impacco a base di burro di karité e melograno. Le cellule epiteliali morte vengono rimosse delicatamente, la pelle appare perfettamente curata, luminosa e ringiovanita.

Durata ca. 80 minuti

99,00 Euro

Impacchi energizzanti

Bagno al fieno

Il fieno di malga dell'Alto Adige rivitalizza la circolazione e rafforza il sistema immunitario. L'effetto sudorifero favorisce la disintossicazione e agisce positivamente sull'intero apparato motorio. Gli oli essenziali delle nostre erbe di montagna donano un senso di rilassamento e benessere generale.

Impacco muscolare e articolare

Le proprietà armoniose del fango moor di montagna e l'iperico favoriscono la circolazione intramuscolare e rilassano il sistema nervoso.

Impacco al sale basico

L'esclusivo sale naturale E&M Vital contiene preziosi minerali e polvere di gemme altamente energetica, finemente macinata, che riequilibra l'acidità del corpo. Questo speciale impacco allevia l'affaticamento delle articolazioni, attiva il metabolismo cellulare e ammorbidisce la pelle.

Impacco alle alghe fresche

Alghe fresche di alta qualità attivano il metabolismo cellulare, favorendo l'eliminazione delle sostanze nocive, con un effetto purificante e rassodante per i tessuti.

Impacco al pino cembro

L'estratto di pino cembro ha una lunga tradizione ed è apprezzato già da secoli, a causa dell'odore aromatico e degli effetti benefici sulla salute. Godetevi di un impacco vitale rilassante nella nostra vasca galleggiante.

Impacco nutriente

L'olio di olivello spinoso, ricco di vitamine e al piacevole aroma di arancia, dona alla vostra pelle la forza per rigenerarsi e riequilibrarsi. Favorisce la rigenerazione cellulare, rendendo la pelle morbida ed elastica.

Impacco rilassante

Il bagno alla lavanda dona pace e relax e favorisce il sonno, ristabilendo l'armonia tra corpo mente e anima.

Ogni impacco dura ca. 25 minuti 37,00 Euro



La forza primordiale

Quarzite Argentea. Unica. Purificante.



Silberquarzit® è una roccia di argilla curativa unica nel suo genere a livello mondiale, certificata a livello medico; proviene dalla Val di Vizze, che 150 milioni di anni fa era la costa della cosiddetta Ureuropa.

Questa roccia primordiale di argilla ha spinto Kornelia Schwitzer, che vive nelle immediate vicinanze della cava, a creare la linea Silberquarzit® treatments & products. Mira, attraverso, eccezionali trattamenti naturopatici, ad attivare il nostro cosiddetto „alchimista interiore“ (ossia la nostra capacità di autoguarigione).

Massaggio con la pietra primordiale Quarzite Argentea

Sperimentate l'immensa forza di questa roccia dell'Alto Adige con la sua elevata componente di cristallo di roccia pressato e rari cristalli pregiati. In combinazione al rituale di fumigazione, a musiche particolari, all'utilizzo di speciali essenze floreali e al prezioso olio di ginepro, questo rituale di massaggio favorisce un profondo stato di benessere e tranquillità. Secondo gli insegnamenti dell'antica cultura popolare dell'Alto Adige, corpo, mente e spirito ritrovano unità, il metabolismo e il sistema immunitario si attivano, per fare il pieno di nuova forza ed energia.

Durata ca. 75 minuti

109,00 Euro

Rituale di detersione alla Quarzite Argentea

In questo cerimoniale della detersione, il corpo beneficia di una pulizia profonda e ritrova la sua tonicità, si attiva il metabolismo e si liberano i centri di energia sottile dalle sostanze che li bloccano. L'uso della resina di larice e del ginepro di alta montagna e i canti speciali della pietra primordiale favoriscono i cambiamenti a livello di anima e di corpo, donando una sensazione di maggiore libertà e migliorando l'accesso al proprio "io" interiore. Tale pulizia energetica stimolerà una profonda motivazione per realizzare nuovi ambiziosi progetti.

Durata ca. 75 minuti

109,00 Euro

Il massaggio dorsale all'energia primordiale

Godetevi questo speciale massaggio dorsale concepito sulla base della cultura e dei metodi tradizionali europei. Il massaggio, vigoroso ma lento, scioglie tutte le tensioni accumulate della muscolatura schienale. Il massaggio comprende una serie di elementi, tra cui il rituale aromaterapico, l'impacco con panno di lana per il fegato, il massaggio con la Quarzite Argentea e la riproduzione di simboli geometrici primordiali per lasciarsi subito alle spalle lo stress della vita quotidiana.

Durata ca. 50 minuti

86,00 Euro

NOVITÀ

Quarzite Argentea forza primordiale schiena e testa

Secondo la saggezza popolare tradizionale,

molti problemi alla schiena dipenderebbero dalla mente: lo scopo del trattamento è quello di alleviare la mente da carichi e tensioni consci e inconsci, attraverso una tecnica SLOWMOTION profonda che libera completamente schiena e mente dallo stress.

Durata 80 minuti

115,00 Euro

NOVITÀ

NUOVO Mineral Sports Detox alla Quarzite Argentea

Questo programma punta alla deacidificazione e alla decelerazione.

Un vigoroso rituale di massaggio si concentra sul dimostrato effetto naturopatico, deacidificante e disintossicante dell'argilla curativa dell'Alto Adige, estremamente ricca di silicio, proveniente dalla Val di Vizze: i muscoli e i tessuti connettivi vengono liberati dagli acidi attraverso la cute e il corpo viene remineralizzato e rigenerato. Semplici elementi quali il profumo esalato da particolari sostanze affumicate e un caldo cuscino alle erbe selvatiche applicato a fegato e reni, attivano il nostro alchimista interiore. Dopo il trattamento vi sentirete pieni di forza e di nuova energia vitale.

- Rituale di massaggio sportivo detox
Durata ca. 75 minuti 109,00 Euro
- Rituale di massaggio detox piede e polpaccio
Durata ca. 75 minuti 109,00 Euro

Massaggi benessere classici

Equilibrati. Felici. In armonia.



Fragranza alpina "Alpenduft"

Delicato massaggio riequilibrante con olio per tutto il corpo, compresi testa e viso.

La particolarità di questo massaggio rilassante è l'impiego di caldi oli profumati scelti da voi. L'olio cura la pelle e penetra a fondo nei tessuti. Il flusso energetico dell'organismo viene riattivato, generando un profondo rilassamento.

Durata ca. 80 minuti 98,00 Euro

Fragranza alpina – massaggio testa e viso

Delicato massaggio riequilibrante alla testa e al viso. L'utilizzo di olio caldo selezionato da voi e delicati tamponi caldi ai fiori rende questo massaggio un'esperienza unica e rilassante. Conduce ad un relax profondo, riordina il flusso dei pensieri, libera le energie bloccate e dona armonia e forza interiore.

Durata ca. 50 minuti 68,00 Euro

Massaggio al miele

Vero miele d'api, spalmato e massaggiato sulla schiena con una tecnica speciale.

Grazie alla tecnica "pizzicata" si sciogliono le tensioni nei tessuti, la circolazione del sangue aumenta e la muscolatura si rilassa. Dopo l'impacco caldo l'intero corpo viene coccolato con un olio al miele.

Durata ca. 50 minuti 69,00 Euro

Massaggio al pino cembro

Sentire la natura direttamente sul corpo con particolare bastoncini al pino cembro. Questo massaggio è un'esperienza unica. Con questa

tecnica di massaggio speciale si rilassa la muscolatura e contratture vengono sciolte. L'estratto di pino cembro rinforza il sistema immunitario e la respirazione.

Durata ca. 50 minuti 69,00 Euro

Relax dorsale

Un benefico massaggio alla schiena, coppettazione e la terapia "Kneipp", aiutano a sciogliere la tensione dei muscoli del dorso e attivano il sistema linfatico. E per concludere, rilassamento del sistema nervoso con le Campane Tibetane.

Durata ca. 50 minuti 69,00 Euro

Massaggio con tamponi alle erbe alpine „Alpen Tesitin“

Con le erbe alpine del giardino privato dei signori Elsa e Othmar si realizzano tamponi alle erbe e pregiati oli caldi. Delicati movimenti del massaggio con questi tamponi aromatici caldi contrastano la fatica, lo stress e la tensione muscolare.

Durata ca. 50 minuti 73,00 Euro

Massaggio sportivo Belvita active schiena e gambe

Energico massaggio con un balsamo sportivo alle erbe. La muscolatura sarà rilassata e ben irrorata di sangue. Alla fine del trattamento le gambe saranno rinfrescate con un tonico lenitivo.

Durata ca. 50 minuti 69,00 Euro

Massaggio sportivo Belvita active gambe

Durata ca. 25 minuti 39,00 Euro

Massaggio alle campane Tibetane

L'armonia dell'uomo con se stesso e con il suo ambiente è minacciata dallo stress quotidiano in ogni ambito della vita. Le preoccupazioni accumulate e i blocchi si sciogliono durante il rilassamento stimolato dal suono delle campane. Corpo, mente e anima possono così tornare in armonia e rafforzare la capacità di autoguarigione.

- Corpo totale
Durata ca. 50 minuti 65,00 Euro
- Corpo parziale
Durata ca. 25 minuti 38,00 Euro

Massaggio plantare con pediluvio

Le zone di riflesso sui piedi sono stimolate con una leggera pressione. Questo massaggio attivante influisce su tutto il corpo e le sue funzioni.

Durata ca. 50 minuti 67,00 Euro

Massaggio classico rilassante

Una pausa dalle pressioni della vita quotidiana

- Corpo totale
Durata ca. 50 minuti 67,00 Euro
- Schiena
Durata ca. 25 minuti 37,00 Euro
- Spalla e nuca
Durata 25 minuti 37,00 Euro

Alpen Tesitin speciale

Dinamici. Sportivi. Sani.



Massaggio dorso intenso

Singoli elementi del massaggio classico, della tecnica fasciale, del massaggio dei punti Trigger e la coppettazione hanno un effetto di profondo rilassamento dei muscoli della schiena. Grazie all'intensità e alla tecnica di questo massaggio si attiva il flusso di energia nella schiena, un miglioramento dell'agilità della colonna vertebrale e della testa e si scioglie la tensione della muscolatura lombare, dorsale e della nuca. Un trattamento intensivo mirato per lenire mal di testa, capogiri, mal di schiena ecc.

Durata ca. 50 minuti 69,00 Euro

Come post-trattamento al massaggio dorso intenso

Massaggio parziale dei punti Trigger

Durata ca. 25 minuti 40,00 Euro

Risolvere la colonna vertebrale

La colonna vertebrale rappresenta non solo il sostegno del corpo ma anche dell'anima. Essa è il collegamento energetico ed informativo tra il cervello ed il corpo e quindi l'espressione dell'atteggiamento interiore ed esteriore dell'essere umano. Questo speciale trattamento comprende un'analisi della colonna vertebrale basata sulla riflessologia plantare, una mobilitazione delle strutture articolari e l'innalzamento e la distensione della colonna vertebrale per mezzo di stretching specifico e mobilitazione articolare secondo Maximilian Huber. Lo scopo è quello

di intervenire in modo specifico sulle tensioni muscolari e sui blocchi per alleviare la pressione sui dischi intervertebrali e sulle articolazioni e migliorare l'approvvigionamento degli organi.

- Primo trattamento
Durata ca. 80 minuti 98,00 Euro
- Post-trattamento
Durata ca. 50 minuti 69,00 Euro

Equilibrio del tronco

Il ripristino della mobilità delle ossa craniche e lo scioglimento delle membrane, dei tessuti muscolari e del tessuto nervoso sottostante si sono rivelati complementi preziosi per le tecniche tradizionali di terapia manuale. Squilibri nella struttura ossea del cranio possono causare blocchi di ogni forma. La speciale, delicata tecnica attiva la capacità di rigenerazione del corpo attraverso impulsi sottili e consente all'organismo di ritrovare il naturale relax.

- Adulti
Durata ca. 70 minuti 83,00 Euro
Per mamme "in dolce attesa"
Durata ca. 50 minuti 60,00 Euro
- Adolescenti
Durata ca. 40 minuti 50,00 Euro
- Bebè e bambini
Durata ca. 25 minuti 40,00 Euro

Consulenza Make-up

con **Ulrike Thomaseth**



**Mettete la vostra bellezza sotto ai riflettori.
Make-up da giorno o per le occasioni speciali.**

Sotto la guida dell'esperta, create passo per passo il vostro make-up. Sulla base dei vostri desideri, la make-up artist prima trucca una metà del vostro viso. Di seguito voi stessi potrete truccare la seconda metà del viso. I consigli dell'esperta vi aiuteranno a mettere in risalto i vostri vantaggi con poco sforzo. I prodotti necessari per la consultazione saranno forniti. Poi otterrete un piano di trucco con istruzioni precise. I prodotti utilizzati potranno essere acquistati immediatamente oppure ordinati.

Consulenza individuale:	2 ore	150 €
Consulenza per due persone:	2 ½ ore	120 € a persona
Consulenza per tre persone:	2-3 ore	100 € a persona

Per la prenotazione o per chiarimenti siamo felici di essere di aiuto.

In forma tutto l'anno

con il **personal trainer Florian**

Florian progetterà per voi un programma di fitness personalizzato da svolgere a casa vostra. Avrete il vostro personale programma di training con indicazioni per l'allenamento all'aperto, la corsa, per aumentare la forza e la resistenza, e per praticare il metodo HIT, insieme a una consulenza dietetica formulata su misura per le vostre esigenze.

Per un appuntamento, si prega di contattare la reception.

Durata ca. 60 minuti Euro: 60,00

La nostra offerta parrucchiere

Shampoo e messa in piega capelli corti	28,00 Euro
Shampoo e messa in piega capelli lunghi	33,00 Euro
Shampoo ed asciugatura a fon capelli corti	24,00 Euro
Shampoo ed asciugatura a fon capelli lunghi	26,00 Euro
Shampoo, taglio ed asciugatura a fon per donna capelli corti	49,00 Euro
Shampoo, taglio ed asciugatura a fon per donna capelli lunghi	54,00 Euro
Shampoo, taglio ed asciugatura a fon per uomo	26,00 Euro
Shampoo, taglio ed asciugatura a fon bambini fino a 10 anni	21,00 Euro
Shampoo, taglio ed asciugatura a fon bambini fino a 16 anni	31,00 Euro
Colorazione	46,00 Euro
Meches	61,00 Euro
Permanente	51,00 Euro
Impacco capelli oppure cura rivitalizzante	16,00 Euro
Acconciatura raccolta	24,00 Euro
Extra arricciatura	16,00 Euro
Extra a treccina	3,00 Euro
Extra lacca, balsamo e shampoo	3,00 Euro

Una pausa dalla routine quotidiana

Riposarsi. Respirare a fondo. Indugiare.



Pacchetti relax

Puro rilassamento

- Impacco rilassante
- La fragranza alpina "Alpenduft"
- Fragranza alpina – massaggio testa e viso
- Massaggio con le campane Tibetane 25 minuti

1-2 giorni 224,00 Euro

Pacchetto coccole per la schiena

- Impacco con fango moor di montagna
- Massaggio al miele
- Relax dorsale
- Massaggio dorso intenso

3-4 giorni 226,00 Euro

Pausa per le mamme "in dolce attesa"

- Pedicure e manicure con smalto
- Trattamento viso Dr. Boos
- Massaggio linfatico gambe

3-4 giorni 227,00 Euro

Coccole per gli uomini

- Massaggio sportivo gambe e schiena Belvita active
- Cura intensa per gli uomini
- Impacco con fango moor di montagna
- Massaggio della nuca e della zona spalle

3-4 giorni 215,00 Euro

Tonicità e benessere

- Peeling al sale basico
- Impacco alle alghe fresche
- Massaggio linfatico gambe
- Massaggio anticellulite con fasciatura al sale basico
- Trattamento detossinante intensivo

3-4 giorni 287,00 Euro

La forza primordiale dell'Alto Adige

- Rituale di benessere alla Quarzite Argentea
- Massaggio dorsale all'energia primordiale
- Massaggio con la pietra primordiale

3-4 giorni 282,00 Euro

Speciale pino cembro

- Peeling corpo al pino cembro
- Massaggio al pino cembro
- Impacco al pino cembro

2-3 giorni 132,00 Euro

Toccasano Belvita

- Benefico bagno ai piedi
- Massaggio completo rivitalizzante
- Impacco al corpo idratante

70 minuti 98,00 Euro

Guida alla sauna Belvita



fare una doccia tiepida e concedersi una lunga pausa rilassante.

La sauna finlandese

La sauna finlandese consiste nell'alternare sedute in un ambiente dall'aria molto calda e secca e pause di raffreddamento. È dimostrato che, se eseguita correttamente, la sauna ha notevoli effetti positivi sulla salute. L'alternanza di caldo e freddo stimola l'irrorazione di pelle e mucose, allena delicatamente il sistema cardiocircolatorio, promuove una migliore regolazione della pressione e della vascolarizzazione, innalza le difese immunitarie proteggendo dalle infezioni, purifica la pelle e stimola la rigenerazione cellulare oltre ad avere effetti rilassanti sulla mente e sulla muscolatura.

Utilizzo dell'area sauna

- L'accesso all'area sauna è riservato agli adulti.
- L'ingresso in sauna è consentito esclusivamente senza indumenti. Anche al di fuori delle saune non è permesso indossare T-shirt o altri capi di vestiario. Sono consentiti asciugamani, accappatoi e teli per sauna.
- In tutta l'area è richiesto l'uso di ciabatte appropriate, che devono essere tolte all'ingresso delle saune (sauna umida, bagno turco e sauna finlandese).
- Prima dell'ingresso in sauna ogni ospite è tenuto a fare la doccia e asciugarsi bene.
- All'interno della sauna, disporre sulla panca

Gli effetti della sauna

Sudare in sauna migliora i meccanismi di termoregolazione del corpo. L'alternanza di caldo e freddo stimola l'irrorazione della pelle e delle mucose; in questo modo il corpo impara ad adattarsi alle diverse temperature, combattendo così in modo più efficiente i virus che causano raffreddore e influenza.

Il bagno turco

Il bagno turco e le cabine sature di vapore sono particolarmente benefici soprattutto per le vie respiratorie e le mucose. L'uso combinato di oli e sostanze aromatiche svolge inoltre una funzione antibatterica e metabolizzante. Il bagno turco ha anche evidenti effetti estetici, soprattutto se combinato con peeling e trattamenti riequilibranti che rigenerano e nutrono gli strati superficiali della pelle. Dopo il bagno turco si consiglia di

Consigli per una sauna perfetta

un asciugamano di dimensioni sufficienti su cui sedersi. Fanno eccezione il bagno turco e la sauna umida, in cui l'uso non è possibile. Prima e dopo la seduta, le panche vengono riscaldate con acqua.

- Piscine, vasche a immersione e vasche idromassaggio possono essere utilizzate esclusivamente dopo una doccia accurata.
- Non è consentito modificare le impostazioni tecniche della sauna; la regolazione della temperatura, le gettate di vapore, l'azionamento della ventilazione ecc. sono di esclusiva competenza del personale dell'hotel.
- Nell'area saune non è consentito l'uso di telefoni cellulari, macchine fotografiche, tablets, orologi, occhiali o altri dispositivi dotati di video o fotocamera.
- Ogni ospite deve essere esattamente a conoscenza degli effetti che le alte temperature e l'umidità dell'aria possono avere sul proprio organismo. In caso di problemi di salute, consigliamo di consultare un medico prima di sottoporsi alla sauna.
- L'area saune è una zona per nudisti; si rende quindi assolutamente indispensabile un comportamento corretto e rispettoso nei confronti degli altri ospiti.
- Per evitare di arrecare disturbo ad altri ospiti, si prega di rispettare la quiete in tutte le aree della zona saune.

- Prendetevi il giusto tempo da dedicare alla vostra sauna! Sono necessarie almeno due ore per godere appieno dei benefici.
- Evitate fatica, fretta e stress! In sauna la tranquillità e il rilassamento vengono al primo posto.
- Non entrate in sauna affamati né appena dopo il pasto! Tra l'ingresso in sauna e l'ultimo pasto principale devono essere trascorse almeno due ore.
- Prima di entrare in sauna fate una doccia e asciugatevi accuratamente.
- Entrate in sauna solo quando avete caldo! Un pediluvio caldo prima della sauna favorisce la sudorazione.
- All'ingresso in sauna non dovete indossare alcun indumento, poiché il calore deve raggiungere la vostra pelle senza ostacoli. In questo modo eviterete inoltre che il sudore si attacchi al corpo causando irritazioni.
- Evitate l'affaticamento! Qualsiasi attività p.es. ginnastica rischia di sovraccaricare inutilmente l'apparato circolatorio e quello respiratorio.
- Consigliamo una permanenza in sauna tra i dieci e i 15 minuti per seduta, a seconda delle condizioni di benessere personale. Se non vi sentite bene, uscite dalla sauna.
- Dopo la sauna raffreddate il corpo! Respirate profondamente l'aria fresca e frizionatevi con acqua fredda o ghiaccio, procedendo dalle estremità verso il cuore: prima braccia e gambe, poi schiena e torso e infine la testa. Per un raffreddamento completo potete usare la vasca a immersione. Vi preghiamo di fare sempre una doccia prima d'immergervi nella vasca!
- Dopo la fase di raffreddamento, un leggero pediluvio caldo e l'uso di calzini di lana aumentano l'effetto benefico.
- Fate una pausa e rilassatevi! Tra una seduta di sauna e l'altra consigliamo una pausa di almeno 30 minuti.
- Ripetete la sauna al massimo tre volte. Anche nei mesi estivi, la sauna ha effetti positivi sulla salute, rafforza le difese immunitarie e rinfresca il corpo.
- Per informazioni, rivolgetevi al nostro personale qualificato: le collaboratrici e i collaboratori del nostro hotel saranno lieti di fornirvi consulenza sugli effetti della sauna, i trattamenti offerti e le gettate di vapore in programma durante la giornata.

Hotel Alpen Tesitin
Famiglia Feichter
Riva di Sotto 22
I-39035 Tesido | Monguelfo | Alto Adige | Dolomiti

Tel. 0039 0474 950 020 | Fax 0039 0474 950 071 | info@alpentestitin.it | www.alpentestitin.it

