

IT

**AT** ALPEN TESITIN  
PANORAMA WELLNESS RESORT ★★★★★

**AT** BEAUTY

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



# 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 Feichter*

e l'Alpen Tesitin team

I cosmetici naturali vengono prodotti con amore per le preziose materie prime da coltivazione biologica controllata. Particolare enfasi è posta sulla dolce lavorazione delle piante e la freschezza costante dei prodotti. Sarete sorpresi da meravigliosi profumi e da una sensazione speciale sulla pelle.



## TRATTAMENTO DEL VISO CLASSICO

Il 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 ed un impacco. Durante l'impacco curativo, vi potete inoltre godere una breve distensione articolare.

- **Vitalità e freschezza**

Rivitalizzante cura della pelle con il prezioso olio di semi di canapa ed una maschera gel per donare freschezza all'incarnato.

- **Le proprietà delle vitamine**

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

- **Morbidezza e idratazione**

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

- **Trattamento al melograno**

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

- **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.

*Durata ca. 70 minuti*

*94,00 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. 25 minuti* **38,00 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* **41,00 Euro**

### **MAKE-UP NATURALE**

Breve consultazione e trucco con i cosmetici decorativi di Dr. Boos.

*Durata ca. 25 minuti* **40,00 Euro**

### **DERMAKEY – HIGH-TECH PER UNA PELLE SANA**

La chiave di un programma di cura intensiva della pelle senza necessità di interventi speciali. Dermakey trae la sua origine in ambito medico e si basa su una tecnologia di elettroforesi a impulsi. L'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 a 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*

**118,00 Euro**



## Essere umani, dalla radice al fiore.

L'uomo e la natura formano un'unità inscindibile. I quattro elementi acqua, fuoco, aria e terra albergano in ogni essere vivente. Queste inesauribili fonti di energia mantengono corpo, mente e anima in un equilibrio naturale. Se uno di questi elementi predomina all'interno del corpo umano, l'effetto si evidenzia tra l'altro attraverso la pelle. L'obiettivo di Phyto Art è ripristinare l'equilibrio per mezzo delle piante officinali e dei cristalli.



## TRATTAMENTO VISO PHYTO

Dopo la pulizia, il classico trattamento viso secondo Phyto Art viene personalizzato in base al tipo di pelle. Il trattamento comprende pulizia profonda, correzione sopracciglia, massaggio, impacco, maschera décolleté e breve rilassamento articolare.

- **Activ-Lift Balance**

Il trattamento riattiva il rinnovamento cellulare e contrasta il processo di invecchiamento della pelle. I preziosi estratti vegetali, combinati all'acido ialuronico naturale, favoriscono il trasporto dell'ossigeno, stimolano la produzione di collagene e donano una nuova vitalità.

- **Hydro Sensitiv Balance**

Un autentico sollievo specificamente rivolto alla pelle secca, disidratata e tendente alle irritazioni. Un trattamento particolarmente delicato che idrata tutte le cellule della pelle e protegge il mantello idrolipidico.

- **Pure Balance**

Un trattamento detergente e depurativo per eliminare le impurità e minimizzare il flusso sebaceo. Le preziose erbe regolano il tasso lipidico della pelle, restringono i pori ed esercitano un'azione antinfiammatoria.

*Durata ca. 80 minuti*

*98,00 Euro*

## BALANCE OCCHI

Lo speciale massaggio della zona periorbitale con i cristalli, il siero rivitalizzante e la maschera occhi agli alginati leviga e appiana le rughe del contorno occhi. Le eccellenti sostanze attive attenuano borse e occhiaie e rivitalizzano la sensibile zona occhi.

*Durata ca. 25 minuti*

*38,00 Euro*



# SPA BASICS

## BEAUTY EXTRAS

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

## DEPILAZIONE

- 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*

## SOLARIUM

*15,00 Euro*

# 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  
incluso set remover da portare a casa  
*Durata ca. 60 minuti* **67,00 Euro**

## 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  
incluso set remover da portare a casa  
*Durata ca. 60 minuti* **67,00 Euro**

## EXTRAS

- Rimozione di smalto permanente
  - Applicazione di smalto
  - Decorazione unghie con brillantini
- Durata ca. 10-15 minuti* **12,00 Euro**



# Coccole per gli uomini

**Eleganti. Curati. Affascinanti.**



## TRATTAMENTI VISO

### **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*

*94,00 Euro*

### **Phyto Art - Hydro Man Balance**

Trattamento viso di pulizia profonda specifico per la pelle sensibile dell'uomo. Il selezionato mix di erbe ed il massaggio con pietre preziose rafforzano la pelle e le donano una nuova vitalità.

*Durata ca. 80 minuti*

*98,00 Euro*

## CURA PER MANI E PIEDI

### **Manicure uomo**

Cura delle mani con massaggio mani finale

*Durata ca. 40 minuti*

*40,00 Euro*

### **Pedicure uomo**

Lavaggio e cura dei piedi con massaggio intensivo

*Durata ca. 50 minuti*

*48,00 Euro*



## Per bambini e ragazzi

Perchè i nostri giovani possano scoprire il beneficio delle coccole Alpen Tesitin

### **MASSAGGIO AROMATICO RILASSANTE**

per bambini fino ai 12 anni

*Durata ca. 25 minuti* *39,00 Euro*

### **MASSAGGIO AROMATICO CORPO TOTALE**

per ragazzi dai 12 ai 18 anni

*Durata ca. 50 minuti* *68,00 Euro*

### **PICCOLO TRATTAMENTO AL VISO DR. BOOS**

Trattamento personalizzato per la pelle giovane

*Durata ca. 50 minuti* *68,00 Euro*

### **MANICURE PER BAMBINI & RAGAZZI**

Limatura, smalto, glitter e massaggio alle mani

*Durata ca. 40 minuti* *42,00 Euro*

## In relax verso la gioia della maternità

### **Trattamenti di benessere per future mamme**

#### **MASSAGGIO RELAX AROMATICO** (a partire dal 4° mese)

Un massaggio rilassante e stimolante per il benessere dell'intero metabolismo e lenitivo di possibili disturbi. Migliora la consapevolezza del proprio corpo e favorisce un rapporto disteso tra madre e figlio già durante la gestazione.

*Durata ca. 50 minuti* *73,00 Euro*

#### **BILANCIAMENTO CRANIO-SACRALE**

Una tecnica molto delicata per rilassare la futura mamma in totale sicurezza. Per mezzo di manipolazioni leggere si sciolgono disturbi della gravidanza e tensioni. Aiuta a fare il pieno di nuove energie.

*Durata ca. 50 minuti* *67,00 Euro*

#### **MASSAGGIO LINFATICO GAMBE** (a partire dal 4° mese)

Favorisce l'eliminazione degli accumuli di liquidi nelle gambe. Prevenzione ottimale di gambe pesanti e sovraccarico nei vasi sanguigni.

*Durata ca. 40 minuti* *57,00 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 ED 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. Godetvi 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 il ringiovanimento 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.

*Dauer ca. 25 minuti*

*39,00 Euro*

# La pelle come seta e velluto

**Delicata. Vellutata. Rilassata.**



## **PEELING CORPO**

Elimina delicatamente le cellule morte della pelle, curandola al meglio e rendendola più luminosa.

- **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 al 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*

*39,00 Euro*

## **TRATTAMENTO CORPO DR. BOOS**

Lasciatevi coccolare e regalate alla pelle del vostro corpo un peeling con guanto esfoliante, fantastici oli curativi ed 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*

*102,00 Euro*

# Vital Detox

**Rassodante. Purificante. Rinfrescante.**

## **TRATTAMENTO DETOSSINANTE SPECIALE**

Una vigorosa tecnica speciale di massaggio con peeling a base di miele e sale basico. Elimina accumuli e tossine e attiva il sistema linfatico. Il successivo impacco Vital, combinato ad un impacco sul fegato, favorisce la depurazione sia fisica che emozionale.

*Durata ca. 80 Minuti*

*104,00 Euro*

## **MASSAGGIO ANTICELLULITE CON FASCIA-TURA AL SALE BASICO**

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

- **Trattamento caldo anticellulite** contro i tessuti connettivi molto nodosi e carichi di tossine.
- **Trattamento freddo anticellulite** contro la ritenzione idrica e le gambe pesanti

*Durata ca. 50 minuti*

*73,00 Euro*

## **CURA DI BASE DEL CORPO**

Tutto il corpo viene trattato con una speciale spazzola per massaggi. Vengono attivati la circolazione sanguigna ed 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 ed il prezioso sale naturale E&M Vital, l'affaticamento delle articolazioni svanisce ed il tessuto connettivo risulta più tonico e purificato.

*Durata ca. 50 minuti*

*73,00 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, stimola il sistema linfatico, depurando tessuti e articolazioni dalle tossine accumulate.

*Durata ca. 80 minuti*

*102,00 Euro*

## **MASSAGGIO LINFATICO**

Un massaggio delicato che favorisce il reflusso dei liquidi nei tessuti.

- **Corpo totale** - durata ca. 50 minuti *72,00 Euro*
- **Gambe** - durata ca. 40 minuti *57,00 Euro*
- **Viso** - durata ca. 25 minuti *39,00 Euro*

## **MASSAGGIO ADDOMINALE** - "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*

*72,00 Euro*

## **VITALTUNING VIEVA PRO**

La salute è misurabile. L'analisi della vitalità di Vieva è un principio diagnostico olistico basato sulle vibrazioni corporee della biorisonanza delle nostre cellule. Il test fornisce una panoramica olistica della funzione e delle condizioni del corpo. Inoltre, vengono determinati lo stato metabolico e le esigenze nutrizionali. Usate i consigli dell'esperta di "Natura Living" durante le vostre vacanze per aumentare il vostro benessere.

## **Consigli di Natura Living**

*Durata ca. 60 minuti*

*120,00 Euro*



# Sinonimo di leggerezza

Signature  
Treatments

La forza delle pietre e delle essenze del bosco

NEW

## SINFONIA FORZA VITALE

Questo particolare rituale, che coinvolge tutto il corpo con le serpentinite calde dell'Alto Adige e i cristalli di rocca freddi, dona nuova forza nervosa e pace interiore.

Attraverso la stimolazione completa dei meridiani energetici, rimuove sovraccarichi e stress. Con la forza dell'olio di iperico e di diverse essenze di bosco si attiva l'armonia tra corpo, mente e anima, per una nuova vitalità e gioia di vivere.

*Durata ca. 70 minuti* **105,00 Euro**

## SINFONIA ASSENZA DI GRAVITÀ

La combinazione di questo rituale concentrato su schiena e piedi, con l'ausilio delle serpentinite calde dell'Alto Adige, delle pietre preziose fredde e della speciale digitopressione, rimuove tensioni e blocchi profondi. Ideale per accrescere ed equilibrare la circolazione energetica dell'intero organismo.

*Durata ca. 70 minuti* **105,00 Euro**

## SINFONIA LIBERTÀ DEL PENSIERO

Il trattamento di digitopressione sui punti nella zona di testa, viso e collo con purissime pietre preziose attiva il microcircolo e fa fluire nuova energia vitale. Tutte le tensioni dovute a muscoli bloccati e preoccupazioni si sciolgono, favorendo una benefica sensazione di leggerezza e libertà.

*Durata ca. 50 minuti* **80,00 Euro**

## SINFONIA REMINISCENZA

La combinazione profondamente rilassante di profumi del bosco, suoni delle campane tibetane e pietre preziose riporta l'armonia in ogni aspetto della propria vita e potenzia le forze autcurative interne. Non un massaggio manuale, ma benefici profumi e frequenze sonore che favoriscono un rilassamento profondo del sistema nervoso.

*Durata ca. 50 minuti* **75,00 Euro**



# Massaggi benefici classici

Equilibrati. Felici. In armonia.



## **BELVITA PREMIUM SPA MASSAGGIO TOTAL BODY**

Negli hotel Belvita dell'Alto Adige che portano il marchio di qualità "Premium Spa" gli ospiti godono di un profondo relax dalla testa ai piedi. Provate un senso di benessere che si diffonde al corpo e alla mente.

- **Massaggio rilassante**

L'olio di iperico di alta qualità di Bergila e le sapienti manovre del massaggio riequilibrante favoriscono un profondo rilassamento e la rigenerazione dell'intero sistema nervoso.

- **Massaggio attivo**

I pregiati oli di pino mugo e arnica di Bergila, combinati ai vigorosi movimenti del massaggio, attivano il sistema muscolo-scheletrico favorendo l'irrorazione sanguigna dopo una faticosa giornata sportiva.

*Durata ca. 50 minuti*

*76,00 Euro*

## **MASSAGGIO CLASSICO RILASSANTE**

Una pausa dalle pressioni della vita quotidiana

- **Corpo totale**

*Durata ca. 50 minuti*

*71,00 Euro*

- **Schiena**

*Durata ca. 25 minuti*

*39,00 Euro*

- **Spalla e nuca**

*Durata ca. 25 minuti*

*39,00 Euro*



### **MASSAGGIO SPORTIVO BELVITA**

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.

- **Massaggio sportivo schiena e gambe**

*Durata ca. 50 minuti* **74,00 Euro**

- **Massaggio sportivo gambe**

*Durata ca. 25 minuti* **41,00 Euro**

### **MASSAGGIO PLANTARE CON PEDILUVIO**

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

*Durata ca. 50 minuti* **72,00 Euro**

### **MASSAGGIO AL MIELE**

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

Grazie alla tecnica "pizzicata" si sciolgono 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* **73,00 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* **73,00 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* **73,00 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* **76,00 Euro**

### **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* **102,00 Euro**

### **FRAGRANZA ALPINA "ALPENDUFT" – 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 rendono 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* **72,00 Euro**

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

# 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* **73,00 Euro**

- Come post-trattamento

### **Massaggio parziale dei punti Trigger**

*Durata ca. 25 minuti* **43,00 Euro**

## **RISOLLEVARE 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 mobilizzazione 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* **102,00 Euro**

- **Post-trattamento**

*Durata ca. 50 minuti* **73,00 Euro**

- **Bambini**

*Durata ca. 50 Mminuti* **68,00 Euro**

## **PHYSIOKEY BIO-REGOLAZIONE**

Attraverso manovre di massaggio mirate e l'uso di PhysioKey, con l'ausilio di deboli correnti d'impulso si raggiunge il sistema nervoso e fasciale alleviando ed eliminando in profondità contratture e blocchi dell'apparato motorio.

Il trattamento è su misura per le vostre esigenze.

*Durata ca. 50 minuti* **75,00 Euro**

## EQUILIBRIO CRANIO-SACRALE

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* **89,00 Euro**
- **Per mamme "in dolce attesa"**  
*Durata ca. 50 minuti* **67,00 Euro**
- **Adolescenti**  
*Durata ca. 40 minuti* **55,00 Euro**
- **Bebè e bambini**  
*Durata ca. 25 minuti* **45,00 Euro**

## METODO THERALOGY

### Più le cellule sono attive, più la salute è forte

Il rendimento delle nostre cellule può calare in modo durevole a causa delle sollecitazioni e dei carichi eccessivi a cui l'organismo è sottoposto nella vita di tutti i giorni. Ciò può essere causa di difficoltà nel movimento e disturbi funzionali, fino a provocare vere e proprie manifestazioni dolorose.

È proprio qui che interviene il principio della Theralogy. I test consentono di individuare quali cellule sono all'origine di un disturbo di funzionamento e necessitano di un allenamento cellulare reattivo.

### L'allenamento cellulare reattivo:

1. individua le cellule durevolmente inattive
2. riattiva le funzioni fisiologiche delle cellule
3. genera un miglioramento duraturo del rendimento tramite l'allenamento domestico

Per migliorare efficienza, benessere e salute! Testate le vostre cellule qui nei nostri locali. Normalmente si sente il corpo iniziare a lavorare reattivamente fin dalla prima applicazione!  
*Durata ca. 70 minuti* **95,00 Euro**

### Special:

- Noleggio piastrene Redater per l'utilizzo durante la vacanza **al giorno 30,00 Euro**
- Ordinazione kit per uso domestico **255,00 Euro**

# Pacchetti relax

## AT Sinfonia

- Forza vitale
- Reminiscenza
- Assenza di gravità
- Libertà del pensiero

*4 giorni 328,00 Euro*

## Pacchetto coccole per la schiena

- Impacco muscolare e articolare
- Massaggio al miele
- Massaggio dorso intenso
- Sinfonia assenza di gravità

*3-4 giorni 261,00 Euro*

## Tonicità e benessere

- Detossinante speciale
- Massaggio linfatico corpo totale
- Massaggio anticellulite con fasciatura al sale basico
- Trattamento detossinante intensivo

*3-4 giorni 316,00 Euro*

## Puro rilassamento

- Impacco rilassante
- Fragranza alpina "Alpenduft"
- Fragranza alpina – massaggio testa e viso
- Sinfonia reminiscenza

*1-2 giorni 259,00 Euro*

## Coccole per gli uomini

- Massaggio sportivo Belvita schiena e gambe
- Cura intensa per gli uomini
- Impacco al sale basico
- Massaggio spalla e nuca

*3-4 giorni 221,00 Euro*

## Pacchetto sportivo

- Belvita premium spa massaggio attivo
- Massaggio sportivo Belvita gambe
- Bagno al fieno
- Massaggio plantare con pediluvio

*3-4 giorni 205,00 Euro*

## Speciale pino cembro

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

*2-3 giorni 136,00 Euro*

## Pause per le mamme „in dolce attesa“

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

*3-4 giorni 226,00 Euro*

# La nostra offerta parrucchiere

**Brioso. Scintillante. Vivace.**



## **TAGLIO DA DONNA**

(Shampoo, taglio ed asciugatura a fon )

- Capelli corti **43,00 - 48,00 Euro**
- Capelli lunghi **45,00 - 54,00 Euro**

## **TAGLIO DA UOMO**

(Shampoo, taglio ed asciugatura a fon ) **26,00 Euro**

## **BAMBINI**

(Shampoo, taglio ed asciugatura a fon )

- fino a 10 anni **21,00 Euro**
- fino a 14 anni **31,00 - 40,00 Euro**

## **LAVAGGIO E ASCIUGATURA A FON**

- Capelli corti **24,00 Euro**
- Capelli lunghi **28,00 - 35,00 Euro**

## **ASCIUGATURA A FON E MESSA IN PIEGA**

- Capelli corti **24,00 Euro**
- Capelli lunghi **28,00 - 33,00 Euro**

## **EXTRA**

- Colorazione **46,00 - 56,00 Euro**
- Meches **40,00 - 61,00 Euro**
- Permanente **45,00 - 51,00 Euro**
- Impacco capelli o 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**

# 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

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.

### Consigli per una sauna perfetta

- 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  
info@alpentesisitin.it  
www.alpentesisitin.it



Gsieser Tal Val Casies  
Welsberg Monguelfo  
Taisten Tesido

