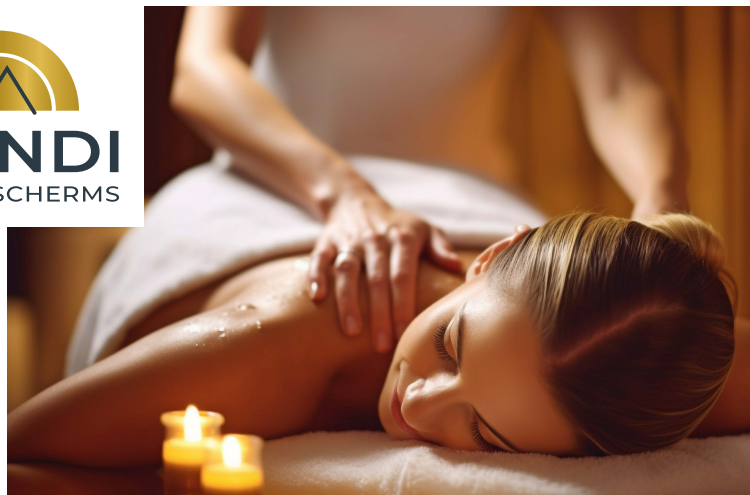




MASSAGGI RILASSANTI

IL NOSTRO PROGRAMMA PER TE

Un trattamento rigenerante renderà completa la vostra vacanza benessere in Alto Adige. **OGNI MARTEDÌ E VENERDÌ** offriamo **massaggi personalizzati** direttamente in hotel, ideali per rilassare i muscoli affaticati dopo giornate trascorse tra montagne e città, restituendo energia a corpo e anima. Immergetevi nel nostro piccolo paradiso wellness e lasciatevi coccolare da trattamenti che spaziano dai più delicati ai più sportivi, inclusi **linfodrenaggio** e **reflessologia plantare**. Particolarmente **apprezzato** è il **massaggio Hot Stone**, che dona un profondo relax e aiuta a prevenire i malanni da raffreddamento. Gli appuntamenti possono essere prenotati comodamente presso la reception.

HARMONY MASSAGE

MASSAGGIO CLASSICO (SVEDESE)

Una terapia manuale per alleviare la tensione, favorire la circolazione sanguigna e il metabolismo e rilassare i muscoli. Si basa su cinque tecniche principali: sfioramento, impastamento, sfregamento, picchiettamento e vibrazione. **50 minuti di benessere a € 75**



FEEL THE ALPS MASSAGE

MASSAGGIO SPORTIVO "DECONTRATTURANTE" PER IL RILASCIO DELLE CONTRATTURE

Una tecnica terapeutica intensiva che scioglie le contratture muscolari acute, i nodi e le tensioni. Combina movimenti classici con tecniche ad azione profonda per alleviare il dolore, favorire la circolazione sanguigna e ripristinare la flessibilità e la funzionalità muscolare dopo un'attività intensa. **50 minuti di benessere a € 75**

SUNSIDE MASSAGE CALIFORNIAN

MASSAGGIO RILASSANTE CALIFORNIANO:

Questo massaggio olistico per il benessere, originario della California degli anni '60 e '70, è caratterizzato da movimenti lunghi, fluidi e delicati (effleurage) che avvolgono tutto il corpo. Viene descritto come "l'arte del tocco consapevole". I suoi benefici includono: riduzione dello stress, rilascio della tensione muscolare, miglioramento della circolazione e maggiore consapevolezza del proprio corpo.

70 minuti di benessere a € 90



HONEY DREAM MASSAGE

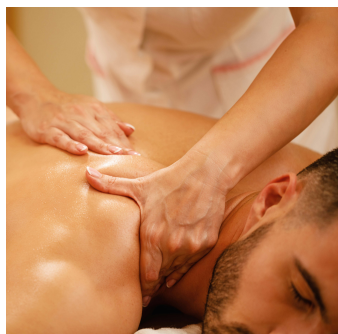
MASSAGGIO AL MIELE

Un massaggio terapeutico tradizionale russo e tibetano per una disintossicazione, purificazione e rilassamento intensivi. Il miele riscaldato viene applicato sulla schiena con speciali tecniche di pizzicotto, che liberano le aderenze fasciali, stimolano fortemente la circolazione sanguigna ed eliminano le tossine dai tessuti. Ideale per alleviare tensione, stress e rafforzare il sistema immunitario. **50 minuti di benessere a € 75**

HOT STONE MASSAGE

MASSAGGIO CON PIETRE CALDE

Un trattamento rilassante che utilizza pietre di basalto riscaldate a circa 45°C, posizionate sul corpo e utilizzate per il massaggio. Il calore riduce lo stress, agisce come una combinazione di lavoro energetico e profondo rilassamento, penetra in profondità nei tessuti, scioglie le tensioni e dona un puro ringiovanimento. Consigliato per la prevenzione del raffreddore. **80 minuti di benessere a € 125**



ALPINE FLOW MASSAGE

DRENAGGIO LINFATICO MANUALE (DLM)

Una delicata tecnica di massaggio medico per decongestionare i tessuti. I movimenti circolari stimolano il flusso linfatico e riducono il gonfiore (edema) causato da lesioni, interventi chirurgici o disturbi linfatici. Si eseguono movimenti ritmici con fasi di pressione e rilassamento, senza l'utilizzo di olio, solitamente in direzione dei linfonodi. **50 minuti di benessere a € 85**

REFLEX MASSAGE

LA RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Un trattamento di medicina alternativa in cui la pressione mirata su specifiche zone della pianta del piede, delle dita e del collo del piede migliora il benessere fisico e mentale. Attiva i meccanismi di autoguarigione, stimola il metabolismo e, attraverso zone riflesse specifiche per ogni organo, agisce su tutto il corpo. **50 minuti di benessere a € 75**



OGNI MARTEDÌ E VENERDÌ

APPUNTAMENTI DIRETTAMENTE ALLA RECEPTION

