

Per il vostro benessere

Massaggi
Estetica
Bagni di fieno
Ayurveda



DOLOMITENHOF
& ALTE POST



Famiglia Innerkofler
Val Fiscalina 33
39030 Sesto - Dolomiti - Alto Adige
Tel. 0039 0474 713000 - Fax 0039 0474 713001
E-Mail: info@dolomitenhof.com
www.dolomitenhof.com

Beauty e Wellness

Il nostro piccolo ma elegante reparto Wellness

Beauty e Wellness

Beauty

Peeling del corpo (30 min) con sali dal Mar Morto	€ 27,00
Peeling del viso (30 min) normale con acido glicolico e maschera	€ 22,00 € 33,00
trattamento viso estetico (peeling, fiala, massaggio e maschera) con acido glicolico oppure cosmesi naturali	€ 47,00 - € 72,00
depilazione gambe	€ 24,50 - € 37,00
lettino solare (17 min)	€ 9,00
pedicure estetica	€ 29,00
fanghi	€ 31,00

Massaggi estetici-rilassanti

massaggio completo (50 min)	€ 45,00
massaggio completo + viso (60 min)	€ 49,00
massaggio parziale (20 min)	€ 26,00
massaggio rilassante (30 min)	€ 30,00

Massaggi speciali secondo la filosofia ayurvedica vedi anche foglio a parte:

Abhyanga (90 min) (massaggio ayurvedico del corpo + viso con oli caldi) (60 min)	€ 74,00 € 55,00
Padabhyanga (massaggio piedi ayurvedico - 50 min)	€ 50,00
extra massaggi con oli caldi ayurvedici	€ 5,00



I bagni

secondo il metodo di Vitalis Dr. Joseph

l'energia delle alpi – FOENUM

il bagno nel

- fieno alpino alto atesino
- latte
- latte di capra
- ricotta
- olio di pietra
- pino cembro
- alle bacche di ginepro

la forza degli elementi del mare – VITALMAR

bagni con

- argilla
- alghe
- sali del mar morto
- fango

spirito di bellezza – VITALBEAUTY

per la bellezza della pelle
bagni nel

- olio di oenothera
- olio di rosa mosqueta

l'intensità dei sensi – VITAYUR

bagno secondo principi ayurvedici

prezzo per un bagno a scelta

con massaggio	€ 50,50
con massaggio intero	€ 64,00
senza massaggio	€ 31,00

l'ordine dei bagni nel "multi-bath-system"

fatti secondo il metodo Vitalis Dr. Joseph

Tutti i bagni basano su 5 elementi e sono composti di:

- la doccia calda e fredda: per attivare la circolazione
- una tazza di Te' alle erbe per aprire le "valvole" dei reni
- il bagno nel grembo della natura, immerso nel elemento e circondato da vapore
- relax: il tempo di riposo
- il massaggio (20 min) leggero e piacevole per concludere il ciclo

prezzo per un bagno a scelta con massaggio

con massaggio intero	€ 50,50 € 64,00
senza massaggio	€ 31,00

I nostri pacchetti speciali

pacchetto "Bellezza Selena"

contro l'invecchiamento della pelle

- 1 trattamento del viso
- 1 peeling del corpo
- 1 bagno a scelta
- 2 lettini solari

€ 112,00

pacchetto Ayurveda

1 bagno secondo il principio ayurvedico
1 Abhyanga
(massaggio ayurvedico del corpo + viso
con oli caldi 60 min)

€ 76,00

tutto natura

per il benessere

- 2 massaggi rilassanti con oli caldi
- 2 bagni di fieno
- 1 a) trattamento viso con prodotti naturali
- b) oppure 1 massaggio completo

€ 126,00

per il benessere delle gambe

- 1 pedicure
- 1 massaggio piedi ayurvedico
- 1 massaggio parziale

€ 87,00

Per tutti i trattamenti in mattinata (dalle ore 8.00 alle ore 12.00)
concediamo lo sconto del 10%.

Avviso: l'uso dell'intero reparto piscina e sauna come anche la
sollecitazione delle applicazioni del reparto Beauty-Wellness è
a proprio rischio.



Ayurveda

"Ayurveda é piú di un momento di relax-Ayurveda significa "conoscenza della vita". Nell'uomo, come in tutto l'universo, esistono le tre forze della natura-Vata -Pitta -Kapha-sinonimi di movimento, trasformazione e stabilit . Solo quando queste si trovano in equilibrio tra loro, e lo scopo dell'ayurveda   di arrivare a questo punto, l'uomo trova la salute ed un profondo benessere di corpo e mente".

Abhyanga. massaggio con oli

significa "massaggio con le mani e con il cuore".   un massaggio con preziosi oli vegetali dall'India riscaldati piacevolmente, che aiuta a lenire lo stress, favorisce il sonno, purifica e nutre la pelle ed i tessuti, rafforza il sistema immunitario, aumenta la resistenza fisica, la vitalit  sessuale e la bellezza fisica".

Abhyanga (con massaggio del cuoio capelluto) ca.90 min € 74,00
(senza massaggio del cuoio capelluto) ca.60 min € 55,00

Shirodhara. aprire le porte per il cielo

"  la pratica piú profonda e piacevole tra i trattamenti consigliati nel Ayurveda. Un filo d'olio caldo, come un fascio di luce, cola sulla zona del terzo occhio (fronte) della persona che entra in uno stato straordinario di benessere e serenit . Libera la mente da stanchezza e preoccupazioni. Rafforza il sistema nervoso e riequilibra il sistema ormonale".

  consigliato di combinare questo trattamento con un altro massaggio ayurvedico.

Finito il trattamento gli oli usati per lo Shirodhara possono essere portati via per poi usarli come olio per il corpo.

1 Shirodhara ca. 30 min € 42,00
3 Shirodhara   € 32,00 l'uno

1 Shirodhara piú 1 massaggio ca. 60 min € 71,00
3 Shirodhara piú 3 massaggi   € 61,00 l'uno

Upanahasveda Pristha. massaggio schiena e nuca

Massaggio ayurvedico rilassante all'olio caldo, "capace di stimolare la circolazione sanguigna. Un' antica tecnica ayurvedica per dare armonia a corpo e mente. Rimuove i blocchi che ristagnano nel chakra sacrale".

ca. 20 min € 31,00

Shiromardana

Massaggio del cuoio capelluto, viso, nuca con oli preziosi dall'India.

"  uno dei massaggi piú rilassanti nell' Ayurveda, ringiovanisce e abbellisce, da armonia e forza spirituale".

Shiromardana ca. 25 min € 34,00

Padabhyanga. massaggio plantare ayurvedico

"Un massaggio ayurvedico delle gambe e dei piedi dai sorprendenti effetti calmanti e riequilibranti; ideale per combattere nervosismo e disturbi del sonno".

Padabhyanga ca. 50 min € 50,00

Udvardana.

"Un massaggio peeling a base di un impasto di oli e di erbe, oppure con polvere d'erbe dell'India ad azione esfoliante e purificante. Aiuta a combattere la cellulite e i cosiddetti "cuscinetti inestetici", attiva il metabolismo e dona vitalit ".

Udvardana ca. 50 min € 56,00