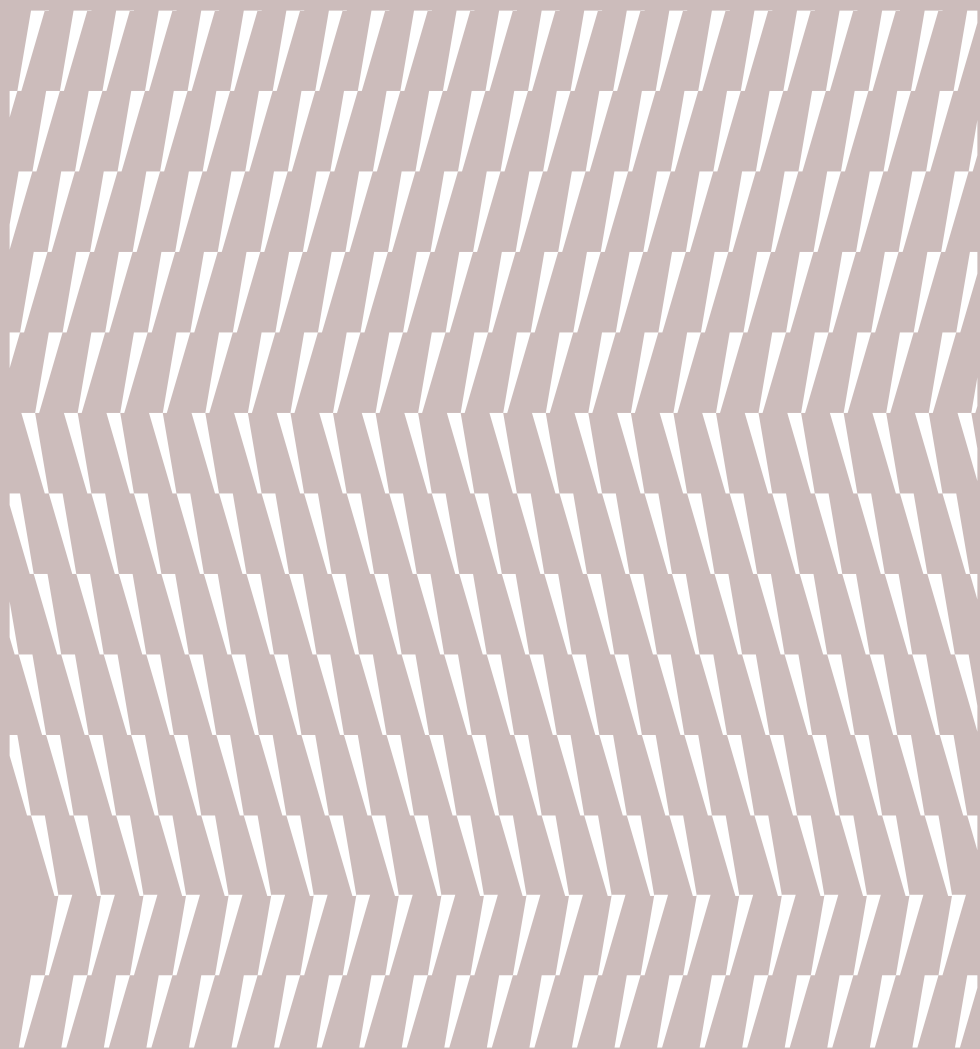


TRATTAMENTI SPA



WALDRAST



Mind relaxing aroma massage

UN MOMENTO DI RELAX AROMA MASSAGGIO

Il tuo rituale di massaggio personalizzato. Grazie a questo massaggio possiamo venire incontro a tutte le vostre singole esigenze. La tecnica di massaggio modulata in combinazione con gli oli aromaterapici selezionati aumenta il tono muscolare. Per sentirsi più liberi, elastici e flessibili. Allevia le tensioni e le contratture, in modo efficace, olistico e tradizionale.

50 min
90 euro

Classic massage

Massaggio per profondo rilassamento e rigenerazione.

COMPLETO

50 min
90 euro

PARZIALE

25 min
50 euro

Relaxing head and neck massage

MASSAGGIO RILASSANTE NUCA, TESTA E SPALLE

In questo unico metodo effettuato con tecniche di massaggio modulate e potenti estratti vegetali viene dato un sollievo alle tensioni della testa, della nuca e delle spalle. Tocchi profondi donano una piacevole sensazione di relax dallo stress quotidiano. La microcircolazione, gli organi sensoriali e il sistema nervoso vengono intensamente stimolati.

50 min
90 euro

Sport massage

MASSAGGIO RIVITALIZZANTE CON OLIO ALL'ARNICA

50 min
95 euro

Dynamic recreation back massage

PROGRAMMA SCHIENA SOFISTICATO

Un trattamento ricostituente schiena con principi funzionali naturali altamente efficaci e un massaggio personalizzato. Le tecniche con campane sonore e coppettazione allentano la tensione dei muscoli della schiena e migliorano la dinamica della colonna vertebrale. Rilassamento duraturo per la vostra schiena. Liberatevi dalle tensioni e dalle contratture. Dritti fuori, sereni dentro!

50 min
90 euro

Honey dream back massage

MASSAGGIO SCHIENA DEPURANTE

Le tecniche speciali di massaggio permettono al miele d'api altoatesino di penetrare in profondità. Elimina le scorie e le tossine, scioglie i blocchi e le tensioni e rinforza l'organismo.

50 min
90 euro

Dynamic feet and legs massage

INCREDIBILE AGILITÀ, MASSAGGIO DINAMICO PIEDI E GAMBE

Tutto il giorno in piedi? Regalatevi un massaggio profondo alle gambe che aiuta a rilassare i tessuti, ad riattivare la circolazione e a liberare la mente. Per gambe e piedi vitali, rilassati e recuperati e una fitness mentale.

50 min
90 euro

Stimulating foot massage

MASSAGGIO PLANTARE STIMOLANTE

Una simbiosi tra digitopressione e raffinato lavoro energetico. La stimolazione di zone specifiche della pianta del piede agisce sugli organi e su tutto il corpo, favorendo il flusso energetico e rafforzando il sistema immunitario – per una sensazione di equilibrio e di consapevolezza corporea. Per una sensazione di nuova vitalità e di radicamento!

50 min
90 euro

Firming and toning body massage

MASSAGGIO TONIFICANTE BODYFORMING

Godetevi l'esperienza di un unico massaggio rassodante e tonificante. Principi funzionali attivi in combinazione con tecniche di massaggio innovative e modulate aiutano ad attivare la microcircolazione ed il flusso della linfa. Un peeling a secco individuale effettuato con guanti di rame e lino speciali tonifica i tessuti e aiuta a ridurre le cariche elettrostatiche. Un massaggio di pizzicottamento attivante dona nuova energia al tessuto.

50 min
95 euro

Detoxifying cellulite treatment

PERFECT BODY, 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, oltre che un messaggio modulato anticellulite. Per un effetto ancora più intenso vi consigliamo di abbinare questo trattamento con un bagno alle alghe. Il risultato: idratazione e riattivazione del metabolismo.

50 min
95 euro

CON IMPACCO FIRMING CELLULITE ALGAE BODY WRAP

75 min
140 euro

Deep relax stone massage

LA FORZA PRIMORDIALE DELLA PIETRA, MASSAGGIO CON PIETRE BASALTICHE

All'inizio di questa applicazione profondamente rilassante, le pietre basaltiche calde stimolano i 7 centri energetici del Vostro corpo. Il successivo massaggio delicato agli oli aromaterapici stimola il flusso linfatico, con un effetto decongestionante e calmante sul sistema nervoso. Un'esperienza olfattiva particolare e un calore intenso che eliminano lo stress fisico e mentale, regalando una sensazione di relax. Energia primordiale per rilassare corpo e anima.

50 min
95 euro

Energizing herbal stamp power treatment

FORZA RIVITALIZZANTE DELLE ERBE OFFICINALI, MASSAGGIO CON TAMPONI ALLE ERBE AROMATICHE

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!

50 min
95 euro

Firming cellulite algae body wrap

**L'ENERGIA DEL MARE CHE RIATTIVA
IMPACCO ALLE ALGHE MARINE**

Impacco anticellulite estremamente efficace alle alghe marine di alta qualità. Grazie alle preziose alghe marine questo trattamento ha un effetto intensivo sul rafforzamento dei tessuti e sull'ottimizzazione dell'idratazione. Ha un effetto riattivante sulla circolazione, che rende la pelle più rosea e più liscia.

**25 min
50 euro**

Sport and vitality body wrap

**ENERGIA CONCENTRATA
CON L'ARNICA E L'IPERICO**

Lasciatevi pervadere dalla forza tonificante delle "piante del sole". Questo impacco salutare dona nuova energia alle articolazioni e ai muscoli spossati. La forza del complesso di principi attivi dell'arnica e dell'iperico cancella lo stress, scioglie ogni tensione e migliora le prestazioni della muscolatura.

**25 min
50 euro**

Moisturizing body wrap

**UNA DOLCE TENTAZIONE PER UNA
IDRATAZIONE PROFONDA
CON MELA E ROSA CANINA**

Concedete alla vostra pelle un bagno di bellezza sensuale e fruttato. L'estratto di mela è ricco di vitamine, minerali, pectine e cere: i principi attivi ideali per la cura della pelle esigente. In combinazione con la preziosa rosa canina, favorisce il benessere della pelle e riduce la perdita di idratazione. La pelle appare più liscia e compatta.

**25 min
50 euro**

Full body scrub with hay extracts

**PUREZZA NATURALE: PEELING
CORPO INTERO CON NOCCIOLI DI
ALBICOCHE ED ESTRATTI DI FIENO**

Il leggero ed efficace peeling corpo BIO agli estratti di fiori di fieno e noccioli di albicocche tritati deterge i pori in profondità e rende la pelle più chiara e luminosa.

**25 min
50 euro**

Aroma salt body scrub

**UNA MORBIDEZZA INTENSIVA:
PEELING CORPO AROMATICO
AL SALE**

Questo peeling corpo intero con un massaggio con oli aromaterapici e sale del Mar Morto favorisce il rinnovamento della pelle, facilitando il metabolismo dei tessuti e rendendo la pelle più vellutata. Per un'intensa sensazione di freschezza.

**25 min
50 euro**

Dry body scrub with linen glove

**NATURA STIMOLANTE: PEELING A
SECCO CON GUANTI DI LINO**

Peeling a secco per una profonda pulizia con efficaci essenze che accelerano il metabolismo per una carnagione più chiara e radiante. Ideale per pelli particolarmente secche e sensibili.

**25 min
50 euro**

Peeling and wrap

**50 min
95 euro**

Peeling or wrap

CON MASSAGGIO PARZIALE

**50 min
95 euro**

CON MASSAGGIO COMPLETO

**75 min
140 euro**

Bagno turco

42-45°C

100% UMIDITÀ DELL'ARIA

Il bagno turco giova soprattutto al sistema respiratorio e alle mucose. In combinazione con aromi ha un effetto antibatterico e stimola il metabolismo. Inoltre, una seduta nel bagno vapore ha un effetto evidente sulla bellezza. Soprattutto in combinazione con un peeling e l'apporto di lipidi, ringiovanisce e cura gli strati superiori della pelle. Dopo una seduta nel bagno turco di consiglia una doccia tiepida e un lungo riposo.

Bio sauna

55-65°C

15-30% UMIDITÀ DELL'ARIA

È l'ideale per i principianti e per tutti coloro che non tollerano il calore estremo, ma non vogliono rinunciare ai benefici della sauna. Anche se la temperatura è nettamente inferiore rispetto alla sauna finlandese, un bagno di sudore è in ogni caso garantito.

Sauna finlandese

80-90°C

5-15% UMIDITÀ DELL'ARIA

La sauna finlandese è un bagno di aria calda secca con stimoli di raffreddamento intermedi ed è dimostrato che, se impiegati correttamente, hanno un effetto positivo sulla salute. L'alternarsi di stimoli caldi e freddi favorisce la circolazione della pelle e delle mucose, allena in modo delicato il sistema cardiovascolare, la regolazione della pressione sanguigna e la distribuzione del sangue, aumenta le difese immunitarie dell'organismo contro le infezioni, deterge la pelle e rigenera le cellule e ha un effetto rilassante sulla psiche e sui muscoli.

Come fare la sauna in modo giusto

Prendetevi del tempo per la vostra seduta in sauna! Evitate fatica, stress e frenesia. Durante una seduta in sauna, il riposo e il relax sono di primaria importanza.

Prima della sauna, fate una doccia e asciugatevi bene prima della seduta per favorire ulteriormente la sudorazione.

Per ogni seduta consigliamo un tempo di permanenza tra 10 e 15 minuti, in funzione del benessere personale. Lasciate la sauna quando non vi sentite più a Vostro agio.

Non entrate mai in sauna vestiti.

Rinfrescatevi dopo una seduta in sauna. Respirate a pieni polmoni all'aria fresca e cospargete poi il Vostro corpo con dell'acqua fredda o del ghiaccio: prima le braccia e le gambe, poi la schiena e il busto – delle estremità verso il cuore – e infine la testa.

Riposate con il corpo avvolto in un accappatoio caldo. Tra le sedute in sauna consigliamo un periodo di riposo di almeno 30 minuti.

L'effetto della sauna

Sudare nella sauna allena il sistema di termoregolazione del corpo.

L'alternarsi di caldo e freddo stimola i vasi sanguigni della pelle e delle mucose delle vie respiratorie. In questo modo il corpo impara ad adattarsi a diverse temperature. Di conseguenza, riesce a combattere meglio i virus del raffreddore, prevenendo l'influenza.

Sauna dresscode

La sauna è un'area per nudisti e quindi vi si può accedere solo senza costume da bagno. Per coprirsi nell'area saune può essere utilizzato un asciugamano. L'intera area saune è accessibile solo con ciabattine da bagno. Utilizzate il bagno turco senza ciabattine e senza asciugamano. Entrate nelle cabine a bassa umidità senza ciabattine da bagno con un asciugamano (per motivi d'igiene e per proteggere il legno) e con esso coprite l'intera area in legno utilizzata (dove vi sedete e appoggiate i piedi).

Perchè è consigliato fare la sauna senza costume?

Senza costume le radiazioni di calore possono penetrare fino alla pelle, il che è importante per l'effetto benefico della sauna. Il corpo suda e il sudore si accumulerebbe nel costume di bagno, impedendo così l'evaporazione e quindi anche il raffreddamento. In tal modo ostacolerebbe l'effetto desiderato della sauna. I materiali sintetici del costume da bagno potrebbero rilasciare tossine o altre sostanze nocive. Inoltre potrebbero insorgere odori sgradevoli e potrebbe verificarsi una trasmissione o raccolta di batteri attraverso il tessuto. Si tratta perciò soprattutto di considerazioni igieniche. Se successivamente vi immergete in piscine con lo stesso costume da bagno sarebbe poco igienico nei confronti degli altri ospiti che fanno il bagno.



