



**BENESSERE | WELLNESS**  
relax • revitalize • rejuvenate

## **MASSAGGIO SVEDESE**

Un massaggio classico per rilassare e riequilibrare. Eseguito con olio naturale, questo massaggio rinnova l'energia vitale aiutando a superare la fatica causata dallo stress quotidiano. È un massaggio lento con impastamenti, sfioramenti e frizioni

Durata: 25 min o 50 min

## **SWEDISH MASSAGE**

Traditional Swedish massage to relax and rebalance. Performed with natural oil this massage aims to overcome tiredness caused by daily stress and to renew vital energy. Uses slow movements such as kneading, brushing and friction

Duration: 25 min or 50 min

## **MASSAGGIO AROMATICO RILASSANTE**

Un contatto consapevole per il corpo e la mente. Un massaggio rilassante con effetto calmante a livello fisico e mentale. Il profumo degli oli biologici aromaterapici accuratamente selezionati e il massaggio delicato assicurano una percezione completa. Un'applicazione multisensoriale che apporta equilibrio alla muscolatura e accarezza la Vostra anima. Efficace e tradizionale!

Durata: 50 min

## **RELAXING AROMA MASSAGE**

A relaxing massage with a calming effect on the physical and mental level. The scent of selected organic aromatic oils and the gentle massage technique touch holistically. A multi-sensory treatment that brings your muscles into balance and relaxes the mind.

Duration: 50 min

## **MASSAGGIO DOPO SPORT**

Questa tecnica di massaggio si concentra sui muscoli affaticati dopo l'attività sportiva come lo sci, il ciclismo o la camminata in montagna. L'obiettivo è rivitalizzare i muscoli, aiutare ad eliminare l'acido lattico e favorire il corpo al naturale recupero. La pressione può essere regolata a seconda delle esigenze e livello di affaticamento muscolare.

Durata: 25 min o 50 min

## **AFTER SPORT MASSAGE**

This massage will focus on the muscles worked out while skiing, cycling or hiking. The goal is to revitalize fatigued muscles helping to release lactic acid aiding the natural recovery for the next workout. Pressure may be regulated accordingly.

Duration: 25 min or 50 min

## **MASSAGGIO DINAMICO GAMBE E PIEDI**

Un programma di tonificazione gambe con azione rivitalizzante che decongestiona e rilassa le gambe stanche.

Durata: 50 min

## **DYNAMIC LEGS & FEET MASSAGE**

A tonifying program for legs with revitalizing action which unblocks and relaxes tired legs.

Duration: 50 min

## MASSAGGIO RILASSANTE TESTA E COLLO

Un massaggio particolarissimo che risveglia i sensi! Le speciali tecniche di massaggio per la zona della testa, della nuca e delle spalle e gli estratti vegetali altamente efficaci sciolgono le tensioni e rischiarano la mente. Il microcircolo risulta stimolato, rafforzando anche i vasi, gli organi di senso e i nervi. Il contatto profondo e la piacevole esperienza olfattiva permettono di staccare la spina dallo stress di tutti i giorni. Un momento indimenticabile, con un'azione profondamente distensiva.

Durata: 25 o 50 min

## RELAXING HEAD & NECK MASSAGE

This unique treatment method with an extraordinary massage and precisely effective plant extracts smoothly releases tensions in the head, neck and shoulder area. Deep contact and a modulated individual treatment technique ensure a pleasant relaxation and a switch off from the stress of everyday life. The microcirculation is stimulated, vessels, sense organs and nerves are strengthened.

Duration: 25 or 50 min

## TRATTAMENTO RIVITALIZZANTE E RASSODANTE PER ADDOME

Questo efficace trattamento rassoda la parte centrale del corpo e aiuta a decongestionare la zona addominale. La stimolazione delicata della zona dell'addome migliora la tonicità della pelle, con un'azione tonificante sul tronco e una riduzione del girovita. La soluzione per il Vostro addome!

Durata: 25 min

## REVITALIZING + FIRMING ABDOMEN TREATMENT

This efficient body treatment helps to decongest the abdomen, to reduce waist circumference and to streamline the abdominal wall. The goal of this intensive massage is gentle stimulation of the abdominal cavity to improve tone and streamline contours.

Duration: 25 min



## TRATTAMENTO ANTI CELLULITE

Un efficace trattamento anticellulite che agisce in modo duraturo sulla Vostra carnagione e sul tessuto connettivo. La coppettazione in combinazione con prodotti naturali altamente efficaci attenua visibilmente la cellulite, esercitando un'azione drenante sui tessuti. L'effetto stimolante del peeling corpo e la speciale tecnica di massaggio favoriscono l'azione detox.

Durata: 50 min

## DETOXIFYING CELLULITE TREATMENT

Effective anti-cellulite treatment with lasting effect on skin and connective tissue. The combination of cupping techniques and high quality natural products softens the appearance of cellulite due to its draining action. The stimulating effect of the body scrub and this special massage technique favors a detoxifying action.

Duration: 50 min

## SCRUB CORPO CON GUANTO DI LINO

Questo peeling corpo completo e riattivante, effettuato con un guanto di lino grezzo ed essenze altamente efficaci, migliora la circolazione sanguigna e linfatica oltre a stimolare il metabolismo. Purifica e regala una carnagione chiara e raggiante. Per una nuova energia e una forte consapevolezza corporea!

Durata: 25 min

## LINEN GLOVE DRY BODY SCRUB

This activating full body peeling with a raw linen glove and potent essences improves blood and lymph circulation and supports the metabolism. It has a cleansing effect for a clear and radiant complexion, new energy and a strong body feeling!

Duration: 25 min



## LEZIONE YOGA 60 minuti

Lezione di Yoga individuale o in gruppo per equilibrio e armonia.

Durata: 60 min

## YOGA CLASS 60 minutes

Private or group Yoga class for inner balance and harmony.

Duration: 60 min

## INFORMAZIONI GENERALI SPA

### REGOLAMENTO SPA:

Questo è un luogo di benessere e tranquillità. Affinché tutti gli ospiti possano godere della quiete, vi invitiamo gentilmente ad essere il più silenziosi possibile. Per cortesia spegnere i telefoni cellulari ed altri dispositivi elettronici.

All'interno della SPA è vietato introdurre bevande alcoliche e fumare.

Non sono in nessun modo tollerati comportamenti inappropriati nei confronti dei nostri terapeuti. In caso contrario, il terapeuta è autorizzato ad interrompere il trattamento in qualsiasi momento.

Bambini con età inferiore ai 14 anni possono accedere alla SPA solo con una persona maggiorenne, non possono entrare nella sauna o nel bagno turco. Non possono essere lasciati incustoditi o creare disturbo agli altri ospiti.

### SUGGERIMENTI:

Vi consigliamo di arrivare almeno cinque minuti prima dell'inizio del trattamento.

E' importante informare il terapeuta sul vostro stato di salute fornendo ogni informazione che credete possa essere rilevante per il trattamento e il vostro benessere.

Evitate di indossare braccialetti, collane e anelli. Si declina ogni responsabilità per l'eventuale smarrimento di oggetti preziosi.

Durante il vostro trattamento, lasciate il telefono cellulare in modalità silenziosa o spento.

## GENERAL INFORMATION

### CODE OF CONDUCT:

Since this is a relaxation area, silence is highly encouraged. To allow all guests to enjoy their time at the Spa, we invite you to be as quiet as possible. We kindly ask you to please turn off your cellphones and electronic devices.

Alcoholic beverages are strictly forbidden at the Spa. Smoking is also prohibited.

Inappropriate or offensive behavior towards our therapists will not be tolerated. Please be advised that the therapist holds the right to terminate the treatment in case of abusive behavior.

Children under 14 years of age are not allowed to enter the sauna or steam room and cannot enter the Spa unaccompanied by an adult.

### TIPS FOR BEFORE YOUR APPOINTMENT:

Please plan to arrive 5 minutes prior to your appointment.

Inform the massage therapist any health concerns that might be relevant.

For your treatment to go as smooth as possible, please remove in advance any jewelry and safely store them in your room. Avoid presenting yourself wearing rings, necklaces and bracelets. We will not accept liability for any lost items.

During your treatment keep your mobile switched off for optimal relaxation.



Evitate di consumare pasti eccessivamente abbondanti da almeno un'ora prima del trattamento.

Vi consigliamo di presentarvi all'appuntamento in accappatoio e ciabatte.

#### **CANCELLAZIONI / RITARDI:**

Per le disdette degli appuntamenti con preavviso inferiore a 24 ore, sarà addebitato il costo dell'intero trattamento.

In caso arrivate in ritardo saremo costretti a ridurre il tempo del trattamento per non penalizzare l'appuntamento successivo.

**Prenoti il suo appuntamento alla reception oppure su whatsapp al numero 0437 523527.**

Avoid eating heavy meals before coming for your appointment.

Whenever possible present yourself wearing a robe and slippers for an easier preparation.

#### **CANCELATION POLICY:**

A minimum notice of 24 hours is requested to cancel an appointment. If this notice fails to be honored, the treatment will be fully charged.

In case you show up late for the appointment, the treatment will be carried out for the remaining time, without any price reduction.

**Book your appointment at the Front Desk or by whatsapp 0437 523527.**





Via Lungo Lago 12  
32022 Alleghe BL  
T +39 0437 523527  
info@naturaelodge.com  
www.naturaelodge.com



Piazza Dogliani, 19  
32022 Caprile di Alleghe BL  
T +39 0437 721171  
info@hotelposta.com  
www.hotelposta.com



Via Europa, 10  
32022 Alleghe BL  
T +39 0437523362  
info@sporthoteleuropa.com  
www.sporthoteleuropa.com

