

Bellezza & Benessere



HOTEL  
GARDENA  
GRÖDNERHOF

*Gourmet Hotel & Spa*  
★★★★★



BEAUTY



RELAIS &  
CHATEAUX.

# Anais

## BEAUTY FARM ANAIS NEL NOME DELLA ROSA

Come la delicata rosa Anais è simbolo di bellezza naturale e armonia, così la nostra Beauty Farm Anais racchiude il segreto per un aspetto fresco e radioso, riflesso di armonia interiore. Affidatevi alle mani esperte del team Anais, che saprà indicarvi il percorso più adatto per le vostre esigenze specifiche.

## ANAIS



## ARMONIA E VITALITÀ

TEMPO PER SE STESSI

### IL MEGLIO DELLA NATURA E DELLA TECNOLOGIA MODERNA

Programmi antiage, anticellulite, rassodanti, detossinanti, idratanti. Il nostro team vanta una formazione professionale qualificata, completata da anni di esperienza, e utilizza antichi trattamenti naturali di provata efficacia, moderni metodi hi-tech e prodotti di marche di punta. Con queste premesse, che garantiscono i massimi livelli di qualità, otterrete risultati visibili e verificabili e ritroverete rapidamente il benessere psicofisico.

### PROGRAMMI COMPLETI PER RISULTATI OTTIMALI

La Beauty Farm Anais propone trattamenti thalasso, pacchetti e trattamenti estetici, bagni e impacchi, massaggi, cosmesi, Ayurveda e molti altri trattamenti classici o innovativi di sicuro effetto.

Tutte le nostre proposte - miniprogrammi mirati, percorsi di più giorni o trattamenti estetici su misura - si ispirano a un approccio olistico, che potenzia e ottimizza l'efficacia di ogni singolo trattamento, nel pieno rispetto della persona, intesa come unità inscindibile di corpo, anima e spirito - e i risultati si vedono!



*Sensai*

**SENSAI**  
*Kanebo*  
INTERNATIONAL

## SENSAI TREATMENTS

TRATTAMENTI CORPO

### **BENGAI BODY TREATMENT**

Trattamento di pulizia con un peeling dolce all'aroma di tè verde e un successivo massaggio per migliorare l'elasticità cutanea, idratare la pelle e affinare la linea.

(90 min.)

€ 113,00

### **OTO (MORMORIO)**

#### **ANTI-AGEING HAND TREATMENT**

Trattamento specifico per la zona delle mani per una migliore texture e una luminosità più uniforme.

(30 min.)

€ 43,00



## SENSAI TREATMENTS

### TRATTAMENTI VISO

#### SENSAI BEAUTY PREMIER FACIAL TREATMENT

Trattamento viso anti-età che si serve dei prodotti SENSAI più efficaci e raffinati.

(90 min.) € 170,00

#### SHIRABE (MELODIA) ADVANCED ANTI-AGEING FIRMING FACIAL TREATMENT

Trattamento altamente efficace per prevenire il rilassamento cutaneo e migliorare l'elasticità.

(90 min.) € 125,00

#### ONKAN (ACUSTICA) ADVANCED ANTI-AGEING LUMINISING FACIAL TREATMENT

Trattamento altamente efficace per combattere l'opacità e il colorito spento.

(90 min.) € 120,00

#### SOU (SUONO) PURIFYING FACIAL TREATMENT

Terapia rilassante ad azione sebo normalizzante e affinante.

(90 min.) € 102,00

#### YURAGI (MOVIMENTO) EARLY AGEING SILK TOUCH TREATMENT

Trattamento intensamente idratante che stimola la vitalità delle cellule per tipi di pelle specifici.

(90 min.) € 102,00

#### RITSUDO (RITMO) ADVANCED ANTI-AGEING LIFTING FACIAL TREATMENT

Trattamento altamente efficace per tonificare i muscoli facciali e combattere il rilassamento cutaneo nella zona del contorno occhi, delle guance, della bocca e dell'ovale del viso.

(90 min.) € 145,00

### FOR MEN

#### WASEI (ARMONIA) ANTI-AGEING FACIAL TREATMENT FOR MEN

Terapie intensive anti-età per esigenze specifiche e specifici tipi di pelle con massaggio alla testa.

(80 min.) € 115,00



# Thalasso

## THALASSO

BELLEZZA E VITALITÀ



### LE VIRTÙ BENEFICHE DEL MARE SONO NOTE SIN DALL'ANTICHITÀ

Il termine greco "thalassa" significa "mare" e oggi dà il nome a un trattamento globale tra i più efficaci per rigenerare, tonificare e detossinare il corpo. L'acqua di mare è ricca di sali minerali, vitamine e oligoelementi, che si ritrovano in forma molto concentrata nelle alghe marine. L'esclusivo procedimento di micro-éclatage consente di mantenere intatte le diverse proprietà dell'alga e quindi di sfruttarne in modo ottimale i principi attivi, favorendo una rigenerazione profonda di tutto il corpo.

### IL METODO MIGLIORE PER FARVI DEL BENE

I nostri trattamenti Thalasso comprendono impacchi a base di alghe e fanghi, bagni e idromassaggi rivitalizzanti, nonché trattamenti corpo e viso a elevata tollerabilità ed estremamente efficaci. Tutti i trattamenti vengono personalizzati in base alle esigenze individuali e producono diversi effetti benefici - detossinazione, rigenerazione, snellimento, tonificazione - esercitando un'azione defaticante e rilassante.





## THALASSO

### TRATTAMENTI VISO THALASSO

#### TRATTAMENTI VISO CON PEELING, MASCHERA E MASSAGGIO

Dal punto di vista cosmetico il viso richiede cure particolari, poiché il suo equilibrio è costantemente compromesso dalle aggressioni esterne - inquinamento, esposizione diretta alla luce, al vento e agli agenti atmosferici. In questo senso sono particolarmente efficaci i preziosi principi attivi estratti dal mare, sempre ben tollerati e adatti alle esigenze di ogni tipo di pelle.

#### AQUARELLE

Trattamento rimineralizzante alle alghe micro-éclatées, equilibrante e purificante.

€ 105,00

#### TRATTAMENTO ÉCLAIRCISSANT

A base di alga Palmaria palmata ed estratto di liquirizia e margherita rende la pelle più luminosa e riduce le dimensioni e l'intensità delle macchie.

€ 109,00

#### TRATTAMENTO B.H.A. & MASCHERA MATRIX

A base di delicati acidi di alghe, affina la pelle e la rende più luminosa.

€ 109,00

#### MASCHERA COLLAGÈNE PURE

Il collagene di origine marina contrasta la formazione delle rughe e rende la pelle morbida e vellutata.

€ 113,00

#### MASCHERA THALGOGIVE FERMETÉ

Questa maschera specifica restituisce tono ed elasticità alla pelle.

€ 109,00

#### TRATTAMENTO INTENSIVO ANTIRUGHE

Una maschera-gel rinfrescante per un effetto tensore visibile: grazie alle microsfere di acido ialuronico, la pelle appare immediatamente più turgida, luminosa e splendente.

€ 113,00

#### TRATTAMENTO ANTI-AGE THALGODERM

Particolarmente indicato per le pelli mature e problematiche che mancano di elasticità.

€ 109,00

#### COLD MASK

Trattamento speciale antistress con effetto calmante e rinfrescante, indicato per pelli sensibili con tendenza alla couperose. Attenua le piccole rughe e riattiva il metabolismo.

€ 105,00

#### MICRODERMOABRASIONE

Un peeling particolarmente efficace, perfetto per preparare la pelle ai successivi trattamenti e ottimizzarne i risultati.

€ 120,00

#### TRATTAMENTO L'ELIXIR - LA "CURA ECCEZIONALE" CON MASSAGGIO ENERGYLIFT

A base di un estratto ricco di ormoni naturali di alghe, dall'efficacia sorprendente. Il siero L'Elixir migliora la struttura e l'elasticità della pelle, aiuta a lottare attivamente contro le rughe e rende la pelle luminosa, stimolandone la vitalità.

€ 120,00

#### TRATTAMENTO THALGODERMYL

Un trattamento riequilibrante per pelli grasse e impure. Regola l'eccessiva secrezione sebacea, combatte l'impurità e calma la pelle irritata.

€ 113,00

#### TRATTAMENTO MODELLING MASK

L'azione combinata dei sali minerali e del calore ha un immediato effetto tensore: i tratti del viso appaiono subito più tonici e levigati.

€ 113,00

#### MASCHERA PER IL CONTORNO OCCHI E LABBRA

Un concentrato di principi attivi estratti dalle alghe e dalle piante, che attenua i segni del tempo - per uno sguardo sempre giovane.

€ 70,00

#### TRATTAMENTO TIEPIDO BIO-MARINO

Un trattamento dolce, indicato per pelli secche e irritate che necessitano di un trattamento nutriente e riparatore. Idrata in profondità, la pelle ritrova benessere, morbidezza ed elasticità e appare fresca e luminosa.

€ 109,00

#### BELLEZZA AL MASCHILE: DI GRANDE ATTUALITÀ

#### THALGO MEN SOIN OCÉAN

Trattamento viso all'alga "Bleue Vitale": rigenera e purifica la pelle, con effetto rivitalizzante ed energizzante.

€ 95,00

#### TRATTAMENTI SPECIFICI ALLA SÈVE MARINE

#### TRATTAMENTO IDRATANTE

Ristabilisce l'equilibrio di idratazione cellulare. Rivitalizzata, la pelle ritrova morbidezza e splendore. Questo trattamento è un autentico bagno di freschezza, particolarmente indicato per la pelle giovane e disidratata.

€ 95,00

#### TRATTAMENTO RIVITALIZZANTE HYDRA-MASK

Per la pelle disidratata e sciupata, con sensazione di secchezza. Grazie ai principi attivi idratanti la pelle ritrova freschezza e tonicità.

€ 109,00

#### TRATTAMENTO PATCH REIDRATAZIONE ASSOLUTA

Indicato per tutti i tipi di pelle, in particolare per la pelle profondamente disidratata, sciupata e segnata dall'esposizione al sole. Sève Marine e collagene di origine marina ridonano alla pelle idratazione ed elasticità. La sensazione di secchezza scompare e le ridole di disidratazione si attenuano. La pelle ritrova morbidezza e i lineamenti appaiono distesi, come rigenerati.

€ 113,00

# THALASSO

## TRATTAMENTI CORPO THALASSO



### TRATTAMENTI PER IL CORPO

Tutti i trattamenti corpo Thalasso, oltre a essere estremamente efficaci per combattere la cellulite e altri problemi ponderali, sono piacevolmente rilassanti e ridonano benessere al corpo e allo spirito.

#### IMPACCO AROMACÉANE

Un programma per il corpo riducente, detossinante, rigenerante e rilassante. Il fango naturale del Mar Morto, ricchissimo di minerali, scioglie le tensioni muscolari, favorisce l'eliminazione delle tossine e il miglioramento del manto cutaneo, rendendo la pelle più bella e più morbida.

- Aromacéane Intensif (60 min.) € 80,00
- Aromacéane con peeling (75 min.) € 92,00

#### IMPACCO ALLE ALGHE

La forza della natura e del calore per dare una sferzata al metabolismo, tonificare e detossinare, con un effetto altamente benefico.

€ 67,00

#### IMPACCO THALGOMINCE

Un trattamento corpo snellente e rassodante che idrata la pelle e la rende vellutata.

€ 77,00

#### IMPACCO GEL ALLE ALGHE

Un gel agli estratti di alghe, con effetto idratante e rimineralizzante, che stimola il metabolismo e rimodella la silhouette.

€ 67,00

#### MODELAGE ALLE ALGHE

Un massaggio corpo snellente e tonificante.

€ 69,00

#### SLIM & SCULPT

Ridisegna la silhouette e rassoda la pelle. Un trattamento a base di concentrato di cioccolato biologico con effetto anticellulite e riducente e di concentrato di pro-collagene marino con effetto rassodante e tonico.

€ 93,00

#### PEELING CORPO

Elimina le cellule morte e rende la pelle morbida e levigata. È particolarmente indicato prima dei bagni Thalasso e degli impacchi corpo: è inoltre consigliabile prima di esporsi al sole o prima di una seduta di solarium, perché consente una abbronzatura uniforme.

€ 45,00

#### MASSAGGIO AROMACÉANE

L'efficacia delle alghe e delle piante, associate a purissimi oli essenziali. Preziose essenze scelte e miscelate appositamente per voi, per tonificare, snellire, rivitalizzare, rassodare o rilassare, a seconda delle vostre esigenze specifiche.

€ 69,00

#### MASSAGGIO THALGOMINCE

Stimola la circolazione, tonifica e favorisce la riduzione delle adiposità localizzate, oltre a rendere la pelle morbida ed elastica.

€ 69,00

#### THALGO SCULPT

Un massaggio corpo rassodante con Crema Intensiva Thalgo Sculpt.

€ 69,00

#### MASSAGGIO NUTRITION INTENSE

Un massaggio corpo idratante con Crema Nutrition Intense, particolarmente indicato per pelli secche.

€ 69,00

#### BENDAGGIO FRIGI-THALGO

Trattamento ipotermico riducente e rassodante contro la cellulite e la ritenzione idrica.

€ 60,00

#### ÉCLAIRCISSANT MANI

Trattamento mani specifico per le macchie.

€ 70,00

#### MÉMOIRE OCÉANE

Il nuovo rituale spa di Thalgo: un programma rilassante che ridona energia e vigore.

- 1 peeling corpo Mémoire Océane. La pelle acquista morbidezza e luminosità.
- 1 bagno Sensation Océane. I cristalli effervescenti diffondono un delizioso profumo, mentre le alghe esercitano una benefica azione rimineralizzante.
- 1 massaggio rigenerante Neo Vital. Fagottini caldi di sali profumati e alghe per un effetto rimineralizzante.
- 1 impacco corpo alla schiuma di alghe. Rende la pelle incredibilmente morbida e setosa.
- 1 tisana alla frutta di produzione biologica, rinfrescante e stimolante.

€ 150,00



## THALASSO

### BAGNI

#### SALI MARINI, ALGHE & OLI ESSENZIALI = DISTENSIONE, BENESSERE, FORMA PERFETTA

Sperimenterete un vero e proprio bagno di benessere, immergendovi in una speciale vasca con getti massaggianti che vi permetterà di usufruire di tutte le benefiche proprietà delle alghe, dei sali marini e degli oli essenziali. L'idromassaggio riscalda piacevolmente il corpo, stimolandone tutte le funzioni in modo naturale. Gli oli essenziali naturali al 100%, selezionati in base alla loro efficacia cosmetica e alle loro virtù olfattive, vengono assimilati rapidamente dalla pelle, agiscono positivamente sulla psiche e ottimizzano il trattamento.

#### THALASELBAIN

Un classico bagno Thalasso, composto al 95% di selezionati sali marini e al 5% di alghe micro-éclatées, con effetto rilassante, detossinante, remineralizzante e tonificante.

€ 48,00

#### BAGNO ALLE ALGHE MICRO-ÉCLATÉES

Alghe micro-éclatées in forma altamente concentrata per la rigenerazione di tutto il corpo: un bagno rivitalizzante e snellente.

€ 50,00

#### BAGNO ALLE ALGHE CON OLI ESSENZIALI

Alghe & Oli essenziali = Benessere per il corpo e lo spirito.

I bagni alle alghe con oli essenziali pregiati hanno un effetto drenante, riducente, rilassante o dinamizzante e sono ideali per combattere la cellulite e favorire il dimagrimento.

€ 54,00



## THALASSO

### PROGRAMMI

#### THALASSO DELUXE

- 1 peeling corpo ai sali marini
- 1 bagno alle alghe con oli essenziali
- 1 impacco gel alle alghe
- 1 modelage alle alghe
- 1 massaggio corpo Thalgomince
- 1 trattamento viso Sève Marine

€ 371,00

#### SETTIMANA SILHOUETTE THALGO

- 1 impacco di fango Aromacéane con peeling
- 1 impacco corpo alle alghe
- 2 bagni alle alghe con oli essenziali
- 2 massaggi corpo Thalgo Sculpt
- 2 massaggi drenanti

€ 483,00

#### THALASSO 3 GIORNI

- 1 peeling corpo ai sali marini
- 1 bagno alle alghe con idromassaggio
- 1 impacco corpo alle alghe
- 1 massaggio drenante parziale
- 1 trattamento viso Thalasso (90 min.)
- 1 massaggio classico corpo
- 1 manicure
- 1 pedicure con pediluvio alle erbe e massaggio piedi

€ 435,00

#### MINIPROGRAMMA THALASSO

- 1 peeling corpo ai sali marini
- 1 Thalaselbain con idromassaggio
- 1 impacco corpo alle alghe
- 1 massaggio corpo con Crema Intensiva Thalgo

€ 206,00

#### THALASSO BENESSERE PER "LEI" E PER "LUI"

- 1 trattamento viso Thalasso (90 min.)
- 1 peeling corpo ai sali marini
- 1 Thalaselbain con idromassaggio
- 1 massaggio alla schiena
- 1 massaggio Aromacéane

€ 276,00

#### THALASSO RELAX

- 1 impacco Aromacéane Intensif
- 1 massaggio corpo con estratto Thalgomince

€ 134,00

#### THALGOMINCE ANTICELLULITE

- 1 peeling corpo Thalgomince
- 1 impacco corpo alle alghe
- 1 impacco gel alle alghe
- 2 impacchi corpo Thalgomince
- 5 modelage Thalgomince

€ 610,00

# Sothys

 **SOTHYS**  
PARIS

## NUOVA ENERGIA E BENESSERE TRATTAMENTI CORPO

### SECRETS DE SOTHYS

Uno straordinario trattamento intensivo con peeling corpo e successivo massaggio, per riequilibrare le pelli stressate. Ha effetto tensore, idratante e rigenerante, oltre a creare una sensazione di benessere diffuso.

€ 115,00

### SOTHYS HOMME RELAX

1 peeling corpo  
1 bagno Aroma-Sothys Relaxant  
1 massaggio Aroma-Sothys Relaxant  
1 trattamento viso

€ 223,00

### AROMA-SOTHYS RELAXANT

Per stimolare la pelle e tutti i sensi! Profumi inebrianti, sensazioni avvolgenti di benessere totale.

Il peeling corpo con aromi e oli essenziali e il successivo massaggio Aroma-Sothys, con tampone alle erbe imbevuto di olio di manula e di una miscela di oli di zenzero, noce moscata, arancio e mandarino, rendono la pelle setosa e luminosa, stimolando tutti i sensi.

€ 100,00

### CULTE MINCEUR

Il trattamento prevede un massaggio sulle parti del corpo da trattare con un siero che agisce sul metabolismo dei grassi, drena e rimodella, seguito da un avvolgimento a base di alghe con estratti di tè verde e polifenoli di vite rossa.

### PROGRAMMA CULTÉ MINCEUR (6 GIORNI)

1 peeling corpo  
3 trattamenti Culté Minceur  
3 massaggi anticellulite

€ 475,00

### PROGRAMMA CULTÉ MINCEUR (3 GIORNI)

1 peeling corpo  
2 trattamenti Culté Minceur  
1 massaggio anticellulite

€ 270,00



## SOTHYS

### TRATTAMENTI VISO

#### TRATTAMENTO SECRETS DE SOTHYS

Un trattamento viso intensivo contro l'invecchiamento cutaneo. Riduce le piccole rughe, idrata e rivitalizza la pelle del viso e ne rafforza il potenziale di difesa.

€ 120,00

#### TRATTAMENTO INTENSIVO HYDROPTIMALE

Un favoloso bagno di freschezza: la pelle, idratata a fondo, ritrova morbidezza e tonicità in un'atmosfera di totale benessere.

€ 109,00

#### TRATTAMENTO INTENSIVO COLLAGÈNE HYALURONIQUE

Trattamento intensivo anti-età personalizzato in base al grado di invecchiamento della pelle. Restituisce luminosità al volto e svolge un'azione lifting e anti-rughe.

€ 110,00

#### TRATTAMENTO ÉCLAIRCISSANT

Trattamento schiarente per correggere le macchie e prevenire la loro apparizione.

€ 109,00

#### TRATTAMENTO INTENSIVO SEBO-REGOLATORE

Il trattamento "purezza del colorito" per pelli grasse e impure che calma e ripara l'epidermide, grazie a principi attivi concentrati di origine vegetale.

€ 107,00

#### TRATTAMENTO SPECIFICO FLASH BEAUTÉ

Trattamento antistress alla vitamina C per lo splendore della pelle.

€ 85,00

#### TRATTAMENTO SPECIFICO CONTORNO OCCHI

Un trattamento che decongestiona le palpebre e leviga il contorno occhi.

€ 70,00

#### TRATTAMENTO VISO "HOMME" PER LUI

Minitrattamento viso con prodotti Sothys formulati apposta per Lui. 60 minuti di benessere per detossinare la pelle e rilassare il corpo e la mente.

€ 95,00



# Bellezza

## PROGRAMMI BELLEZZA E BENESSERE

### SPECIALE BELLEZZA DELUXE

- 1 trattamento classico viso (90 min.)
  - 1 massaggio rilassante viso con fiala ai principi attivi
  - 1 Thalaselbain con idromassaggio
  - 1 massaggio classico corpo
  - 1 massaggio classico parziale
  - 1 manicure
  - 1 pedicure con pediluvio alle erbe e massaggio piedi
  - 1 bagno scozzese
  - 1 bagno cremoso all'olio di enotera
- € 452,00

### SPECIALE BELLEZZA (1 GIORNO)

- 1 trattamento classico viso (90 min.)
  - 1 peeling corpo ai sali marini
  - 1 bagno cremoso all'olio di enotera
  - 1 manicure Deluxe
  - 1 pedicure con pediluvio alle erbe e massaggio piedi
- € 259,00

### MINI-PROGRAMMA BELLEZZA

- 1 bagno Cleopatra
  - 1 trattamento classico viso (90 min.)
  - 1 manicure Deluxe
- € 180,00

### AROMA-BENESSERE

- 1 peeling corpo
  - 1 impacco corpo agli oli essenziali
  - 1 massaggio con oli essenziali
  - 1 bagno agli oli essenziali
  - 1 Pantai Luar
- € 267,00

### PROGRAMMA ANTISTRESS

- 1 massaggio antistress
  - 1 La Stone
  - 1 bagno alle essenze di lavanda e neroli
  - 1 massaggio Abhyanga corpo
  - 1 massaggio rilassante viso
- € 308,00

### BELLEZZA & BENESSERE (2 GIORNI)

- 1 trattamento classico viso (90 min.)
  - 1 bagno esfoliante alle vinacce
  - 1 massaggio classico corpo
  - 1 massaggio Abhyanga corpo
- € 277,00

### PROGRAMMA MASSAGGI BENESSERE

- 1 massaggio antistress
  - 1 massaggio combinato I
  - 1 massaggio con oli essenziali
  - 1 massaggio classico parziale
  - 1 massaggio viso e décolleté
- € 273,00

### PROGRAMMA RELAX & ARMONIA – SPECIALE MASSAGGI

- 1 massaggio tibetano
  - 1 Pantai Luar
  - 1 La Stone
  - 1 massaggio Abhyanga corpo
- € 432,00

### PROGRAMMA BELLEZZA VISO ANAIS

- 1 microdermoabrasione
  - 1 maschera idratante rivitalizzante
  - 2 trattamenti intensivi antirughe
- € 409,00

### PROGRAMMA BENESSERE PER "LUI"

- 1 trattamento classico viso (60 min.)
  - 1 Thalaselbain con idromassaggio
  - 1 massaggio classico corpo
  - 1 impacco di fango
  - 1 massaggio alla schiena
- € 278,00

### PROGRAMMA RILASSANTE INDOCÉANE

Un meraviglioso rituale distensivo e rivitalizzante a base di oli essenziali e tecniche olistiche, totalmente innovativo, che renderà la vostra pelle liscia e morbida come la seta.

- 1 delicato peeling di tutto il corpo
  - 1 rilassante bagno al latte
  - 1 massaggio corpo QI-Balm con oli tradizionali indiani, eseguito secondo tecniche ayurvediche e asiatiche
  - 1 piacevolissimo bendaggio idratante
  - Mentre sorseggerete un delizioso infuso Indocéane, vi sentirete meravigliosamente riposati e rinvigoriti, traboccanti di energia e di vitalità
- € 150,00

## BELLE IN GRAVIDANZA E DOPO

### PROGRAMMA DOLCE ATTESA

Programma Bellezza & Benessere per mamme in attesa.

- 1 trattamento classico viso (90 min.)
  - 1 bagno ai petali di rosa
  - 2 massaggi drenanti gambe
  - 1 manicure
  - 1 pedicure
- € 326,-

### PROGRAMMA REMISE EN FORME POST-PARTO

Per ritornare in forma.

- 1 peeling corpo ai sali marini
  - 1 impacco Thalgomince
  - 1 massaggio Thalgomince
  - 1 impacco gel alle alghe
  - 1 modelage alle alghe
  - 1 massaggio anticellulite
- € 356,-

### PROGRAMMA GAMBE LEGGERE E BELLEZZA DEI PIEDI

Per alleviare il gonfiore alle gambe.

- 1 bendaggio Frigi-Thalgo
  - 1 massaggio drenante gambe
  - 1 massaggio plantare
  - 1 massaggio Abhyanga gambe
  - 1 pedicure Deluxe con pediluvio alle erbe, impacco e massaggio piedi
- € 275,-

## ESTETICA - TRATTAMENTI SINGOLI

### TRATTAMENTI VISO

- Trattamento classico viso (analisi della pelle, peeling, vapozone, pulizia profonda, fiala, massaggio, impacco) (120 min.) **€ 120,00**
- Trattamento classico viso (90 min.) **€ 95,00**

### TRATTAMENTI CORPO

- Peeling corpo **€ 45,00**
- Trattamento anticellulite **€ 60,00**
- Trattamento lifting rassodante seno **€ 66,00**
- Trattamento estetico schiena **€ 69,00**

### I CLASSICI

- Tintura ciglia e sopracciglia **€ 33,00**
- Tintura sopracciglia **€ 20,00**
- Tintura ciglia **€ 24,00**
- Correzione sopracciglia **€ 14,00**
- Trucco giorno **€ 50,00**
- Trucco sera **€ 53,00**

### DEPILAZIONE

- Parziale (mezza gamba) **€ 53,00**
- Intera (gambe + inguine) **€ 63,00**
- Inguine **€ 20,00**
- Ascelle **€ 20,00**
- Braccia **€ 36,00**
- Labbro superiore **€ 14,00**
- Mento **€ 22,00**
- Schiena **€ 32,00**
- Epilazione definitiva (60 min.) **€ 63,00**

### TRATTAMENTI MANI E PIEDI

- Manicure **€ 40,00**
- Manicure Deluxe con impacco e massaggio mani **€ 55,00**
- French manicure **€ 45,00**
- French pedicure **€ 63,00**
- Pedicure con pediluvio alle erbe e massaggio piedi **€ 58,00**
- Pedicure Deluxe con pediluvio alle erbe, impacco e massaggio piedi **€ 73,00**
- Pedicure Exclusive con idromassaggio rivitalizzante ai piedi **€ 62,00**



# Bagni

## BAGNI E IMPACCHI

### IL RITO DEI BAGNI

Per attingere l'energia della natura. La pelle fa da tramite tra il nostro corpo e l'ambiente. I principi attivi di prodotti pregiati a base naturale - uva, argilla, fanghi, petali di rosa o fiori d'arancio - svolgono un'azione preventiva e lenitiva altamente efficace. La vostra pelle vi ringrazierà.

## METODO SOFT-PACK

### IMPACCO ALL'UVA

L'uva contiene numerosi principi attivi, molto efficaci contro gli inestetismi e i segni dell'invecchiamento della pelle. In particolare, gli estratti di uva rivitalizzano e purificano l'epidermide, rendendo la pelle luminosa e idratata.

€ 50,00

### BAGNO CREMOSO ALL'OLIO DI ENOTERA

Un bagno cremoso idratante e nutriente, particolarmente indicato per le pelli sensibili con tendenza all'invecchiamento precoce. Idrata la pelle e al tempo stesso nutre gli strati superiori dell'epidermide.

€ 50,00

### IMPACCO DI ARGILLA

L'argilla finissima contiene pregiate sostanze minerali e oligoelementi. L'impacco di argilla stimola il metabolismo e ha una notevole efficacia cosmetica.

€ 50,00

### BAGNO ESFOLIANTE ALLE VINACCE

L'efficacia dei peeling a base di acidi di frutta è nota sin dall'antichità. Le vinacce che utilizziamo provengono da coltivazioni biologiche e sono ricavate da uve pregiate mediante una delicatissima spremitura, che mantiene quanto più possibile intatti i preziosi principi attivi in esse contenuti. Grazie agli acidi di frutta delle vinacce, gli strati cornei innaturalmente ispessiti si assottigliano e il rinnovamento cellulare viene stimolato. Le rughe si attenuano e il tono della pelle migliora sensibilmente.

€ 53,00

### IMPACCO DI FANGO

Gli impacchi di fango sono un trattamento caldo-umido, che agisce sul tessuto e sulla muscolatura sciogliendo le tensioni. Un ciclo di impacchi di fango ha effetti rivitalizzanti e benefici sul metabolismo e sulle articolazioni.

€ 50,00

### BAGNO CLEOPATRA

Una formula latte-crema-olio per un bagno idratante e remineralizzante.

€ 48,00

### IMPACCO AGLI OLI ESSENZIALI

Le speciali essenze aromatiche, gli oli altamente efficaci e le creme di questo impacco ridonano armonia, energia e vitalità.

€ 48,00

## VASCA IMPERIALE

### BAGNO AGLI OLI ESSENZIALI

Un bagno benefico, ricco di oli pregiati, che rende la pelle morbida e vellutata. Gli oli essenziali, di origine esclusivamente vegetale, agiscono positivamente sul corpo e sulla psiche.

€ 38,00

### BAGNO AI PETALI DI ROSA

Un bagno armonizzante che deterge e tonifica la pelle.

€ 38,00

### BAGNO ALLE ERBE AROMATICHE

Questo bagno ha un'azione rilassante, rivitalizzante o calmante.

€ 38,00

### BAGNO AI PETALI DI FIORI D'ARANCIO

Ha un'azione benefica, calmante e rilassante.

€ 38,00

### BAGNO CLEOPATRA AL LATTE

Cleopatra, si dice, soleva immergersi in un bagno di latte e olio. Una miscela di oli pregiati affina la pelle, mentre il latte le fornisce i minerali, le vitamine e gli oligoelementi che le sono indispensabili.

€ 38,00

### BAGNO AL CIOCCOLATO E ALLA PANNA

Un rilassante bagno naturale a base di panna con olio essenziale di cioccolato amaro e arance aromatiche, dal profumo delicato.

€ 38,00

## HAMMAM

### BAGNO ORIENTALE

Un rituale antico eseguito sulla panca dell'Hamam, per una pelle meravigliosamente levigata.

- Con massaggio con schiuma di sapone

€ 53,00

### BAGNO SCOZZESE

Un trattamento originale della rinomata beauty farm inglese "Champneys", basato sull'applicazione di speciali sali marini provenienti dalla Bretagna. Questi sali si distinguono per l'alta concentrazione di minerali e di sostanze

organiche attive (fango e alghe). In particolare il forte apporto di sali corregge il pH e rinforza lo strato protettivo della pelle, favorendo un peeling profondo ed efficace.

€ 45,00

# Alpine

## BEAUTY & WELLNESS

### L'ENERGIA DEI NOSTRI MONTI

Le montagne non offrono soltanto relax, aria pura e panorami incantevoli: le erbe e le piante alpine posseggono importanti virtù naturali, la cui validità è nota da secoli. Le nostre proposte per il vostro benessere sfruttano l'energia dei nostri monti per trattamenti davvero speciali e particolarmente efficaci.

#### **BAGNO ALL'OLIO DI PINO MUGO**

Nelle regioni alpine, l'olio di pino mugo viene utilizzato da sempre a scopi curativi, come un ottimo rimedio naturale. Un bagno con olio di pino mugo stimola l'irrorazione sanguigna della pelle, allevia i dolori articolari, scioglie le tensioni e rilassa la muscolatura. Inoltre il suo aroma balsamico e rinfrescante libera le vie respiratorie.

€ 38,00

#### **PEELING ALL'OLIO DI PINO MUGO**

Questo speciale peeling alla farina di pino mugo - la preziosa farina che si ottiene dalle pigne secche - elimina le cellule morte e lascia l'epidermide profondamente pulita. L'irrorazione sanguigna viene stimolata, e di conseguenza la pelle, rigenerandosi, ritrova il suo equilibrio naturale.

€ 45,00

#### **MASSAGGIO ALL'OLIO DI PINO MUGO**

Un massaggio con olio di pino mugo è particolarmente indicato dopo un'attività sportiva: toglie la stanchezza, scioglie le contratture, allevia i dolori articolari e stimola la circolazione sanguigna, con effetto rilassante e tonificante.

€ 69,00

#### **BAGNO ALLE MELE DELL'ALTO ADIGE**

La forza rigenerante della natura. Gli alfaidrossiacidi puri contenuti nelle mele rendono la pelle liscia e vellutata.

€ 38,00

#### **IMPACCO ALLE MELE**

Le mele sono tra i frutti più ricchi di principi attivi: contengono minerali, microelementi e vitamine in quantità. Un impacco alle mele con metodo Soft-Pack permette ai principi attivi di sviluppare la massima efficacia, rinfresca e rende liscia la pelle.

€ 50,00

#### **BAGNO DI FIENO**

Le proprietà benefiche del fieno di montagna sono note da secoli. Il bagno di fieno con metodo Soft-Pack riunisce i vantaggi di questo antico trattamento naturale e gli standard di igiene dei nostri giorni, per un risultato ottimale. Il bagno di fieno provoca una forte sudorazione con un surriscaldamento relativamente lieve, quindi non sottopone a sforzi il sistema cardiocircolatorio; stimola intensamente il metabolismo, allevia le tensioni muscolari e i disturbi del sistema respiratorio ed è particolarmente indicato nelle affezioni reumatiche.

€ 50,00

#### **BAGNO CREMOSO AL BURRO DI CAPRA**

Il bagno al burro di capra aumenta l'idratazione della pelle e contribuisce ad attenuare la sensazione di prurito, grazie all'azione riequilibrante degli acidi grassi specifici. Consigliabile soprattutto per chi ha la pelle secca o molto secca.

€ 50,00



# Ayurveda

## ALLA RICERCA DEL MERAVIGLIOSO

AYURVEDA – LA SCIENZA DELLA LUNGA VITA

Sentirsi in armonia, in pace con se stessi e col mondo: sono concetti fondamentali dell'Ayurveda, la via naturale all'equilibrio psicofisico originaria dell'India. Questa antichissima dottrina olistica, misteriosa e affascinante, vi aiuterà a ritrovare il benessere interiore.

### AYURVEDA

#### PROGRAMMI AYURVEDICI

##### BALSAMO PER IL CORPO E LO SPIRITO

1 massaggio Abhyanga corpo  
1 Shirodhara

€ 150,00

##### AYURVEDA & RELAX

1 massaggio Abhyanga corpo  
1 massaggio Marma  
1 massaggio Kerala

€ 255,00

##### SETTIMANA AYURVEDICA

5 massaggi personalizzati

€ 423,00

##### AYURVEDA SHORT STAY

3 massaggi personalizzati

€ 253,00



## AYURVEDA

### MASSAGGI AYURVEDICI

#### MASSAGGIO ABHYANGA

Il concetto base del massaggio ayurvedico con oli (Abhyanga) differisce completamente da quello delle tecniche di massaggio classico. Scopo dell' Ayurveda è ripristinare lo stato di equilibrio armonico dei tre Dosha (Vata, Pitta e Kapha), liberando il corpo e la mente dallo stress accumulato. Il massaggio con oli è un trattamento estremamente dolce e piacevole. Vengono utilizzati pregiati oli naturali, scelti in base al tipo di costituzione. Questo massaggio ha effetti rilassanti, riequilibranti, detossinanti e rivitalizzanti.

- Massaggio Abhyanga corpo (50 min.) € 94,00
- Massaggio Abhyanga schiena (25 min.) € 55,00
- Massaggio Abhyanga gambe (25 min.) € 55,00
- Massaggio Mukabhyanga (25 min.) € 55,00

#### MASSAGGIO BALINIS

Un massaggio rilassante con olio di oliva. (50 min.)

€ 94,00

#### KATEE VASTHI

Un trattamento speciale per chi soffre di problemi alla schiena; sulle parti sofferenti viene applicato olio tiepido medicato. (50 min.)

€ 98,00

#### MASSAGGIO UDVARTANA

Massaggio a base di polveri di erbe secche, che migliora la circolazione periferica e di conseguenza anche la carnagione. Questo massaggio, diversamente da quello con oli, è piuttosto energico; tonifica la pelle, è energizzante e molto piacevole.

(50 min.) € 98,00

#### SHIRODHARA (FLUSSO DI OLIO SULLA FRONTE)

Un filo d'olio caldo viene fatto colare sulla fronte in un flusso costante e regolare. Lo Shirodhara provoca un rilassamento profondo, con effetti calmanti e distensivi, ed è particolarmente efficace per combattere lo stress.

(25 min.)

€ 73,00

#### MASSAGGIO MARMA

Si tratta di un'antichissima tecnica curativa, basata su un semplice tocco o un leggero massaggio sui punti vitali del corpo, i Marma, che riequilibra la forza vitale chiamata Prana. (50 min.)

€ 95,00

#### PIZHICHIL

Applicazione di olio caldo e successivo massaggio, originario della regione indiana del Kerala. Il Pizhichil è un procedimento che infonde vigore ed è anche molto efficace per contrastare la maggior parte dei disturbi che nascono dallo squilibrio di Vata (aria), poiché riarmonizza le 5 subcategorie di Vata. Libera muscoli e articolazioni dalle tossine, migliorandone così la mobilità. (50 min.)

€ 110,00

#### MASSAGGIO KERALA

Il massaggio eseguito con i piedi è una specialità nota soprattutto nel Kerala. È particolarmente consigliato per rimuovere rigidità nelle articolazioni e per sciogliere blocchi muscolari. Tensione e stanchezza vengono eliminate e si acquisisce una maggiore energia. (50 min.)

€ 95,00

#### PINDA SVEDA

Questo trattamento utilizza oli vegetali e tamponi di garza calda per stimolare l'irrorazione sanguigna e il metabolismo e sciogliere le tensioni, favorendo al tempo stesso il rinnovamento cellulare e rassodando i tessuti. (50 min.)

€ 96,00

#### PICHEU

Pregiati oli medicati vengono versati sulle articolazioni delle ginocchia e dei piedi. (25 min.)

€ 57,00

#### NETRA TARPANA

Uno speciale bagno oculare oleoso con Ghee (burro chiarificato) intiepidito alla temperatura corporea, per ridare vitalità agli occhi stanchi e lenire le irritazioni. (25 min.)

€ 57,00

#### NASYA

Oli medicati appropriati ai disturbi specifici vengono somministrati attraverso il naso. Nasya è particolarmente indicato in caso di mal di testa, emicrania o insonnia. (25 min.)

€ 57,00

#### THALAM

Una polvere speciale, mescolata a oli medicati viene applicata sulla testa. Questo trattamento è indicato in caso di insonnia, mal di testa o emicrania. (50 min.)

€ 97,00

#### UROVASTHI

Un olio medicato caldo viene applicato sul petto. Molto efficace in caso di problemi di respirazione o dolori muscolari al torace. (25 min.)

€ 57,00

## YOGA

### YOGA INDIVIDUALE

Lezioni con il nostro specialista Ayurveda e Yoga diplomato al Kerala Ayurvedic & Panchakarma Institute (India).

(25 min.)	€ 30,00	(3 x 25 min.)	€ 60,00
(50 min.)	€ 60,00	(3 x 50 min.)	€ 120,00

# Massaggi

## FONTE DI NUOVA ENERGIA E VITALITÀ

### MASSAGGI VISO E CORPO

#### MASSAGGIO CLASSICO

Mediante una serie coordinata di manipolazioni, il massaggio classico migliora l'irrorazione sanguigna dei tessuti e la circolazione, scioglie le tensioni, induce il rilassamento e aumenta il benessere globale.

- Massaggio classico totale corpo (50 min.) € 66,00
- Massaggio classico parziale (25 min.) € 50,00

#### MASSAGGIO ACTIV

Indicato dopo l'attività sportiva: scioglie e rilassa i muscoli del dorso e delle gambe. (50 min.) € 66,00

#### MASSAGGIO ALLA SCHIENA

Il massaggio alla schiena è diretto a zone problematiche, come le spalle e la regione lombare. La muscolatura e le articolazioni di queste zone vengono massaggiate con diverse tecniche di manipolazione; il massaggio migliora l'irrorazione sanguigna, favorisce l'eliminazione delle tossine e inoltre scioglie le tensioni muscolari. (25 min.) € 50,00

#### MASSAGGIO CONNETTIVALE

Questo massaggio scioglie le tensioni e migliora l'irrorazione sanguigna. Ha un effetto rilassante e aiuta in caso di disturbi del sonno, di problemi di digestione e stress, poiché agisce sul sistema nervoso vegetativo, riequilibrandolo. (50 min.) € 68,00

#### MASSAGGIO TRIGGER POINT

I "Trigger Points" sono punti di tensione correlati l'uno all'altro e situati nel tessuto muscolare, che possono provocare dolori e disagi psicologici. Mediante una tecnica di massaggio mirata, questi punti vengono stimolati in modo da ridurre le tensioni muscolari. (50 min.) € 68,00



## MASSAGGI

### MASSAGGI RIVITALIZZANTI ED ESTETICI

#### MASSAGGIO CON OLI ESSENZIALI

L'azione combinata degli oli essenziali di piante aromatiche, di un benefico e delicato massaggio e di una musica rilassante contribuisce a ricreare un armonioso equilibrio psicofisico.

(50 min.) € 68,00

#### MASSAGGIO SINCRONIZZATO

Massaggio a quattro mani eseguito contemporaneamente e in sincronia. Questo massaggio ha un effetto sommamente calmante ed è particolarmente consigliato per chi ha difficoltà a rilassarsi. Il massaggio sincronizzato migliora la circolazione sanguigna e ha effetti detossinanti, depurativi e rigeneranti.

(50 min.) € 124,00

#### MASSAGGIO ANTICELLULITE

Stimola l'irrorazione sanguigna, tonifica e favorisce la riduzione delle adiposità localizzate, oltre a rendere la pelle morbida ed elastica.

(50 min.) € 69,00

#### MASSAGGIO PLANTARE

Il massaggio al piede non è solo un metodo molto efficace per liberarsi dallo stress e per rilassarsi, ma crea anche nuova energia e aumenta lo stato di benessere.

50 min. € 69,00

25 min. € 52,00

#### MASSAGGIO DRENANTE

Il massaggio drenante è un massaggio dolce che favorisce l'eliminazione dei liquidi e delle tossine ed è quindi indicato anche a sostegno di un programma dimagrante. Questo massaggio scioglie le tensioni muscolari e trasmette a tutto il corpo un'immediata sensazione di benessere.

- Massaggio drenante completo (80 min.) € 90,00

- Massaggio drenante parziale (50 min.) € 66,00

#### MASSAGGIO COMBINATO I: MASSAGGIO PLANTARE E MASSAGGIO ALLA SCHIENA

Il massaggio plantare elimina eventuali blocchi preesistenti prima che il massaggio alla schiena sciogla le tensioni muscolari.

(50 min.) € 80,00

#### MASSAGGIO COMBINATO II: MASSAGGIO DRENANTE E MASSAGGIO CLASSICO

Effetto drenante, detossinante e rilassante in un unico massaggio.

(80 min.) € 90,00

#### MASSAGGIO ANTISTRESS

È un massaggio calmante e riequilibrante, che infonde una sensazione di completo benessere.

(50 min.) € 66,00

#### MASSAGGIO AL MIELE

Questo massaggio, specifico per la schiena, ridà energia, scioglie le tensioni muscolari e ha effetto detossinante.

(25 min.) € 51,00

#### MASSAGGI VISO

- Massaggio viso e décolleté (25 min.) € 40,00

- Linfodrenaggio viso e collo (25 min.) € 43,00

- Massaggio viso con fiala ai principi attivi (25 min.) € 51,00

## MASSAGGI

### SPECIALI MASSAGGI RIVITALIZZANTI

#### MASSAGGIO TIBETANO

Questo massaggio di origine antichissima, parte integrante della medicina tibetana, mira a sbloccare il flusso energetico e a ristabilire l'equilibrio psicofisico. Libera dallo stress e dall'ansia ed è molto efficace contro il mal di testa e l'insonnia, poiché rilassa e al tempo stesso rigenera, sciogliendo gli irrigidimenti che creano tensione e dolore fisico. Inoltre favorisce il drenaggio linfatico, che permette all'organismo di espellere le tossine, aiuta a ottenere una maggiore consapevolezza del proprio corpo e libera le emozioni.

(50 min.) € 93,00

#### LA STONE

È un trattamento rivoluzionario che unisce il massaggio, la riattivazione dei meridiani energetici e l'effetto benefico delle pietre calde e fredde, infondendo forza e vitalità a tutto l'organismo. L'energia corporea si riarmonizza e una sensazione di benessere e di calma interiore si diffonde in tutto il corpo. Un metodo davvero straordinario che vi sorprenderà.

(80 min.) € 105,00

#### MASSAGGIO THAI

Il massaggio tradizionale Thai, le cui radici risalgono a più di 2500 anni fa, è una sintesi unica nel suo genere di movimenti massaggianti ritmati, pressione e tecniche di allungamento e distensione. Rilassa profondamente, sciogliendo le tensioni dell'apparato motorio.

(80 min.) € 105,00

#### MASSAGGIO CALIFORNIANO

Vi sentite tesi ed esauriti per il troppo stress? Il massaggio californiano favorisce una profonda distensione psicofisica, agendo non soltanto sulle singole parti del corpo, ma anche sulla percezione globale.

(80 min.) € 105,00

#### LOMI-LOMI

Entrate in un mondo di distensione totale. Lomi-Lomi è un massaggio olistico proveniente dalle Hawaii, che oltre a sciogliere le tensioni muscolari, è rivolto alla totalità della persona. Movimenti massaggianti ampi e fluidi si alternano a un'azione mirata di scioglimento delle articolazioni e a un lavoro specifico

sull'energia. Questo massaggio, eseguito con oli tiepidi e accompagnato da musiche rasserenanti, produce una sensazione di totale distensione e perfetto benessere.

(50 min.) € 93,00

#### PANTAI LUAR

Pantai Luar è una tecnica di massaggio particolare, proveniente dall'Estremo Oriente. Inizialmente tutto il corpo viene unto con speciali oli tiepidi; poi le parti del corpo vengono tamponate con un fagottino caldo di erbe con movimenti rapidi. Pantai Luar stimola il sistema immunitario, attiva il rinnovamento cellulare e ha effetti rilassanti sul corpo e sullo spirito.

- Massaggio corpo (50 min.) € 96,00

- Massaggio schiena e gambe (40 min.) € 85,00

# ANAIS

## BEAUTY FARM

### PRENOTAZIONI

Per potervi riservare i trattamenti di vostra scelta nel momento che preferite, vi consigliamo di prenotarli insieme al vostro soggiorno.

Si accettano annullamenti delle prenotazioni fino a 24 ore prima della data e dell'orario fissati, dopodiché i trattamenti prenotati verranno messi in conto. Tel. reception Beauty Farm: +39 0471 798 082

### PRENOTAZIONI E INFORMAZIONI

Tel. +39 0471 798 082

Tel. +39 0471 796 315

[info@gardena.it](mailto:info@gardena.it)



I-39046 Ortisei / Val Gardena  
Dolomiti / Alto Adige  
Tel. +39 0471 796 315 • Fax +39 0471 796 513  
[info@gardena.it](mailto:info@gardena.it) • [www.gardena.it](http://www.gardena.it)

