

FELDHOF SPA

TOCCARE IL CORPO,  
LIBERARE LA MENTE,  
*NUTRIRE L'ANIMA.*



UNIRE CIÒ CHE FA BENE

Il luogo perfetto per essere coccolati. Il momento migliore per abbandonarsi al puro piacere. Provate i nostri trattamenti. Qui le preziose essenze della natura si combinano armoniosamente con anni di esperienza per un relax olistico.

Offriamo trattamenti su misura per le vostre esigenze. Piacere per i giovani e per chi è rimasto giovane, da soli o in coppia, su misura per i vostri desideri individuali e per il vostro personale tipo di pelle. Concedetevi una pausa!

# Indice

Il nostro consiglio: vi preghiamo di prenotare 14 giorni prima dell'arrivo in modo che vi possiamo riservare la data desiderata. Vi preghiamo di informare la reception di eventuali cancellazioni o rinvii almeno un giorno prima della data. Altrimenti dovremo fatturare l'80% del prezzo. Con questo listino prezzi tutti i listini precedenti perdono la loro validità. I prezzi sono soggetti a modifiche, errori di stampa ed errori, nonché a variazioni delle offerte. In caso di eventuali aumenti dell'aliquota IVA i prezzi verranno adeguati.

08



TEMPO PER ME



MASSAGGI

14



TRATTAMENTI VISO

10



MANI & PIEDI

12



MASSAGGI SPECIALI

16



TRATTAMENTI CORPO

18



22

DOLCEVITA



FUTURE MAMME

26



PER COPPIE

32



34

FELDHOF FITNESS



KIDS SPA

28



36

AREA SAUNA



Entrare nel benessere.

TEMPO PER ME  
CONCETTI  
SOSTENIBILI PER  
SENTIRSI BENE

Con i pacchetti wellness  
risparmiate il 10 %

LA MIA SCHIENA MI SOSTIENE

*Trattamento di 3 giorni*

- 1 Massaggio Breuss
- 1 Massaggio dorsalis vitalis
- 1 Raddrizzamento della colonna vertebrale

**€168**

PER UNA SCHIENA SANA

*Trattamento di 3 giorni*

- 1 Upanaha Sweda – massaggio della schiena
- 1 Massaggio intensivo della schiena in base al metodo Johannes Salchenegger®
- 1 Bagno alla lavanda con massaggio della schiena

**€186**

A SPASSO PER IL MONDO

*Trattamento di 4 giorni*

- 1 Massaggio con i tamponi alle erbe
- 1 Massaggio Hot Stone
- 1 Massaggio tibetano
- 1 Massaggio Lomi Lomi Nui

**€289**

GIORNATA DI RELAX DOLCEVITA

*Trattamento di 2 giorni*

- 1 Babor Skinovage trattamento viso (50 min.)
- 1 Massaggio tibetano
- 1 Pedicure senza smalto

**€185**

SPECIALE UOMO

*Trattamento di 2–3 giorni*

- 1 Babor for men – trattamento viso
- 1 Pedicure senza smalto
- 1 Massaggio sportivo
- 1 Impacco di fango

**€236**

GSUND BELVITA TREATMENT

*Con prodotti della linea Rosalpina & alpine herbs*

- 1 Benefico pediluvio
- 1 Massaggio stimolante di mani e braccia
- 1 Peeling rivitalizzante dei piedi
- 1 Massaggio rivitalizzante del corpo
- 1 Massaggio di viso e décolleté
- 1 Impacco idratante del corpo

ca. 50 min. | **€86**

ca. 80 min. | **€122**

*I trattamenti contenuti  
nei pacchetti non possono  
essere modificati. I servizi  
di cui non usufruite non  
vengono rimborsati.*

## Trattamenti del viso

### BABOR

Con un know-how frutto di oltre 60 anni d'esperienza, Babor trasforma i segreti dei più raffinati principi attivi naturali in una lussuosa cura per la pelle, che coniuga prodotti dall'eccellente qualità e principi attivi altamente efficaci. Con un trattamento a base dei prodotti Babor fate alla vostra pelle la promessa di proteggerla e conservarne inalterata la bellezza. BABOR è sinonimo di una cura specifica made in Germany, since 1956.

### BABOR VISO – DELUXE

Il risultato di gran lunga migliore! Raffinati trattamenti del viso a base di principi attivi "high performance" rendono ancora più incantevole ogni tipo di pelle.

Non vi resta che scegliere tra tre differenti obiettivi:

#### 1. REVERSIVE®

##### THE ANTI-AGING TREATMENT

Straordinario trattamento contraddistinto da deliziosi massaggi con un immediato effetto visibile che riduce tutti i segni dell'invecchiamento epidermico, per una pelle setosa che irradia giovinezza, più tonica, liscia e uniforme.

**ca. 80 min. | €133**

#### 2. DR. BABOR VITAMIN TREATMENT

##### THE DETOX TREATMENT

Il connubio di potentissimi minerali e vitamine neutralizza le tossine, riducendo l'azione dei fattori ambientali che provocano l'invecchiamento. La conseguente rivitalizzazione è di fondamentale importanza per conservare la giovinezza cutanea. Questo trattamento è dedicato soprattutto alle pelli stressate e bisognose di protezione.

**ca. 80 min. | €133**

#### 3. DR. BABOR FACE LIFTING

##### THE ULTIMATE LIFTING TREATMENT

Un'efficace alternativa alle iniezioni. Questo trattamento a base di collagene e acido ialuronico, che ristrutturata e riempie la pelle dall'interno, riduce linee d'espressione e rughe con risultati straordinari, migliorando la tonicità e l'elasticità della pelle e prevenendone l'invecchiamento.

**ca. 80 min. | €133**

#### BABOR SKINOVAGE

##### THE INDIVIDUAL TREATMENT

Un trattamento personalizzato in base al tipo di pelle, che vi offre il connubio tra una cura di bellezza professionale e un efficace massaggio benefico. Le fasi del trattamento e i principi attivi vengono scelti in seguito all'analisi della vostra pelle, per un risultato tutto da vivere e percepire. Fasi del trattamento: pulizia, check-up vitalità Babor (analisi della pelle), peeling agli enzimi ad efficacia profonda, fiala Babor, massaggio rilassante del viso, maschera nutritiva e crema conclusiva.

**ca. 80 min. | €118**

**ca. 50 min. | €81**

#### FIALA BABOR

##### THE MOISTURE TREATMENT

Un breve trattamento "fit & beauty". Una pelle ben idratata irradia vitalità: ecco il biglietto da visita di tutti i prodotti curativi. In seguito all'applicazione consecutiva di (massimo) 5 fiale ai principi attivi avvertirete un effetto sensazionale: queste rapide pozioni magiche di bellezza vengono assorbite particolarmente bene dalla pelle, penetrando in profondità, per agire con efficacia e immediatezza. La vostra pelle non è mai stata più raggiante, fresca e tonica!

**ca. 25 min. | €51**

#### BABOR MEN

##### THE ENERGY TREATMENT

Per un uomo dalla pelle fresca, vitale e perfettamente curata. Questo benefico trattamento incrementa l'energia, la resistenza allo stress e la capacità di rigenerazione cutanea, oltre a rinforzare le funzioni protettive naturali e le membrane cellulari, stabilizzando costantemente l'idratazione delle cellule epiteliali. Il successo di questo trattamento è immediatamente visibile.

**ca. 50 min. | €92**

### BERG

La linea cosmetica biocertificata degli Hotel DolceVita. Rosa alpina, stella alpina, arnica & Co. Dieci tipiche erbe officinali e piante di coltivazione biologica o selvatiche, raccolte in maniera controllata, vengono selezionate a mano e trasformate in magnifici prodotti naturali.

#### TRATTAMENTO DEL VISO ALLA ROSA ALPINA

Mettiamo a vostra disposizione i doni di Madre Natura, trasformati in pregiati prodotti di benessere! Questo trattamento idratante del viso BERG è una cura efficace per ogni tipo di pelle e a ogni età, che rimuove delicatamente le impurità e ripara i danni dell'epidermide, donando un aspetto prezioso e un viso vellutato e radioso. Ecco la prova migliore della sua efficacia! Fasi del trattamento: Stimolante pediluvio seguito da pulizia del viso con olio e tonico, regolazione delle sopracciglia, delicato e depurativo peeling agli enzimi, siero idratante, massaggio del viso con Matrigel, maschera alla rosa alpina e tamponi caldi alle erbe aromatiche e applicazione conclusiva di una crema adatta al vostro tipo di pelle.

**ca. 80 min. | €95**





## Mani e piedi

### MANICURE

*Modellatura delle unghie a scelta, trattamento delle cuticole, lucidatura e massaggio delle mani.*

senza smalto .....	€46
con smalto .....	€52
con smalto french .....	€56
con smalto permanente .....	€68
con smalto french permanente .....	€72

### PEDICURE

*Pediluvio rinfrescante alle erbe aromatiche, modellatura delle unghie a scelta, trattamento di cuticole e durezze, lucidatura e massaggio dei piedi.*

senza smalto .....	€52
con smalto .....	€57
con smalto french .....	€61
con smalto permanente .....	€73
con smalto french permanente .....	€77

## Trattamenti singoli

### EXTRAS

Colorazione ciglia .....	€19
Colorazione sopracciglia .....	€19
Colorazione ciglia e sopracciglia .....	€30

### DEPILAZIONE

*Depilazione delicata e duratura con cera d'api*

**da €19 fino a €49**

I MASSAGGI  
FANNO VIBRARE LE  
CORDE PIÙ INTIME  
DELLA VOSTRA  
ANIMA

## Massaggi classici

### MASSAGGIO PARZIALE

Questo massaggio classico dall'effetto rilassante scioglie le contratture delle zone del corpo interessate.

**ca. 25 min. | €44**

### MASSAGGIO COMPLETO

Questo massaggio classico rilassa il corpo in modo duraturo, sciogliendo i blocchi.

**ca. 50 min. | €70**

### MASSAGGIO SPORTIVO

Questo massaggio energetico calma i muscoli molto stimolati dall'allenamento, favorendo la circolazione e prevenendo l'acido lattico.

**ca. 50 min. | €70**

### MASSAGGIO COMBINATO

Il massaggio stimolante dei piedi attiva le zone riflesse del corpo, prima del massaggio alla schiena.

**ca. 50 min. | €70**

### LINFODRENAGGIO MANUALE DEL CORPO

Un nuovo slancio! La tecnica ritmica di massaggio riattiva lo smaltimento delle tossine e il flusso dei liquidi nel vostro organismo, riducendo gonfiori e ritenzione idrica.

**ca. 50 min. | €70**

## Ayurveda

### ABHYANGA

#### MASSAGGIO COMPLETO

La regina delle applicazioni esterne ayurvediche a base di olio rende il corpo morbido ed elastico, stimola l'organismo e favorisce un'intensa depurazione. Questo trattamento rinforza, armonizza, rivitalizza e migliora le difese immunitarie.

**ca. 50 min. | €72**

### MUKABHYANGA

#### MASSAGGIO DI TESTA E VISO

Questo massaggio ayurvedico viene effettuato con oli e aromi caldi. Delicate manipolazioni sciolgono le tensioni di testa e nuca, oltre ad esercitare un effetto calmante e rilassante, benefico anche per la cute.

**ca. 50 min. | €72**

## Massaggi Vitalis all'olio aromatico

### MASSAGGIO ARMONIA VITALIS

Antistress per relax & benessere. Rilassatevi con questo armonizzante massaggio di benessere, impreziosito dal piacevole aroma di conifere, agrumi e vaniglia.

**ca. 50 min. | €70**

### MASSAGGIO EQUILIBRIO VITALIS

Equilibrio interiore per l'armonia dei sensi. Questo profondo massaggio con essenze aromatiche di angelica, lavanda, mandarino e pompelmo dona calma e pacatezza.

**ca. 50 min. | €69**

## Massaggi speciali

### MASSAGGIO DEI PUNTI TRIGGER

I trigger sono punti irradianti spesso corrispondenti a dolori intensi. Oltre alla loro individuazione, questo trattamento mira al loro scioglimento, dando origine a un'immediata riduzione del dolore.

ca. 50 min. | €72

### MASSAGGIO DEI FASCI

I fasci sono costituiti da tessuto connettivo e, pertanto, parte dei quattro tessuti di base. La loro manipolazione aiuta a lenire dolori, ridurre limitazioni della mobilità e disturbi funzionali degli organi.

ca. 50 min. | €72

### MASSAGGIO CON I TAMPONI ALLE ERBE

Il corpo viene massaggiato ritmicamente con tamponi caldi contenenti erbe officinali. Così, vengono sciolte le contratture muscolari e leniti i dolori. Olio d'iperico o d'arnica ed erbe alpine ne intensificano l'azione.

ca. 50 min. | €77

### LOMI LOMI NUI MASSAGGIO HAWAIANO

Giubilo dei sensi. Questo massaggio completo con oli selezionati scioglie le contratture e i blocchi, ridonando equilibrio all'intero organismo. Un vero sogno.

ca. 80 min. | €104

### MASSAGGIO HOT STONE

Una vera sensazione di benessere con le pietre vulcaniche calde e gli oli pregiati, che riattiva le fonti energetiche corporee. Il calore delle pietre penetra in profondità, esercitando un effetto molto rilassante.

ca. 50 min. | €68

**MASSAGGIO TIBETANO  
UN'ESPERIENZA DI PURA ENERGIA**  
Un viaggio culturale alla scoperta della vostra forza interiore. Questo massaggio completo scioglie i blocchi corporei e stimola il flusso energetico tramite delicate tecniche di pressione e manipolazione per un effetto rivitalizzante e rinforzante a 360°. L'approccio olistico ripristina l'equilibrio del bilancio energetico.

ca. 50 min. | €72



## Schiena sana

### RADDRIZZAMENTO DELLA COLONNA VERTEBRALE

Gli allungamenti dei muscoli e la mobilizzazione delle articolazioni sciolgono i blocchi in maniera delicata e mirata: vi sentirete sollevati e liberi! Indossare abiti di cotone leggeri.

ca. 50 min. | €72

### MASSAGGIO INTENSIVO DELLA SCHIENA IN BASE AL METODO JOHANNES SALCHENEGGER®

Con la superficie della mano e l'avambraccio viene riscaldata la muscolatura di schiena, nuca e spalle, preparando queste parti alla suggestiva coppettazione. Il risultato della manipolazione con gli avambracci su una ampia superficie sono profondo relax e rigenerazione.

ca. 50 min. | €72

### MASSAGGIO DORSALIS VITALIS

Programma per risollevare la schiena. Questo particolare trattamento dona alla schiena affaticata una sensazione di benessere e relax. Inoltre, aiuta a mantenere la postura e a lenire le contratture muscolari.

ca. 50 min. | €70

### UPANAHA SWEDA MASSAGGIO DELLA SCHIENA

La forza indiana per la vostra schiena! Godetevi un impacco riscaldante alla schiena seguito da un massaggio rinforzante che stimola la circolazione, scioglie le tensioni muscolari e ha un effetto vitalizzante. Tecniche mirate di pressione e il calore sciolgono i blocchi e stimolano il flusso energetico, dando così sostegno alla vostra schiena!

ca. 50 min. | €72

### MASSAGGIO BREUSS

Il massaggio della schiena Breuss è un trattamento energico, che scioglie le tensioni fisiche e mentali, stimolando la rigenerazione dei dischi intervertebrali, solitamente trascurati.

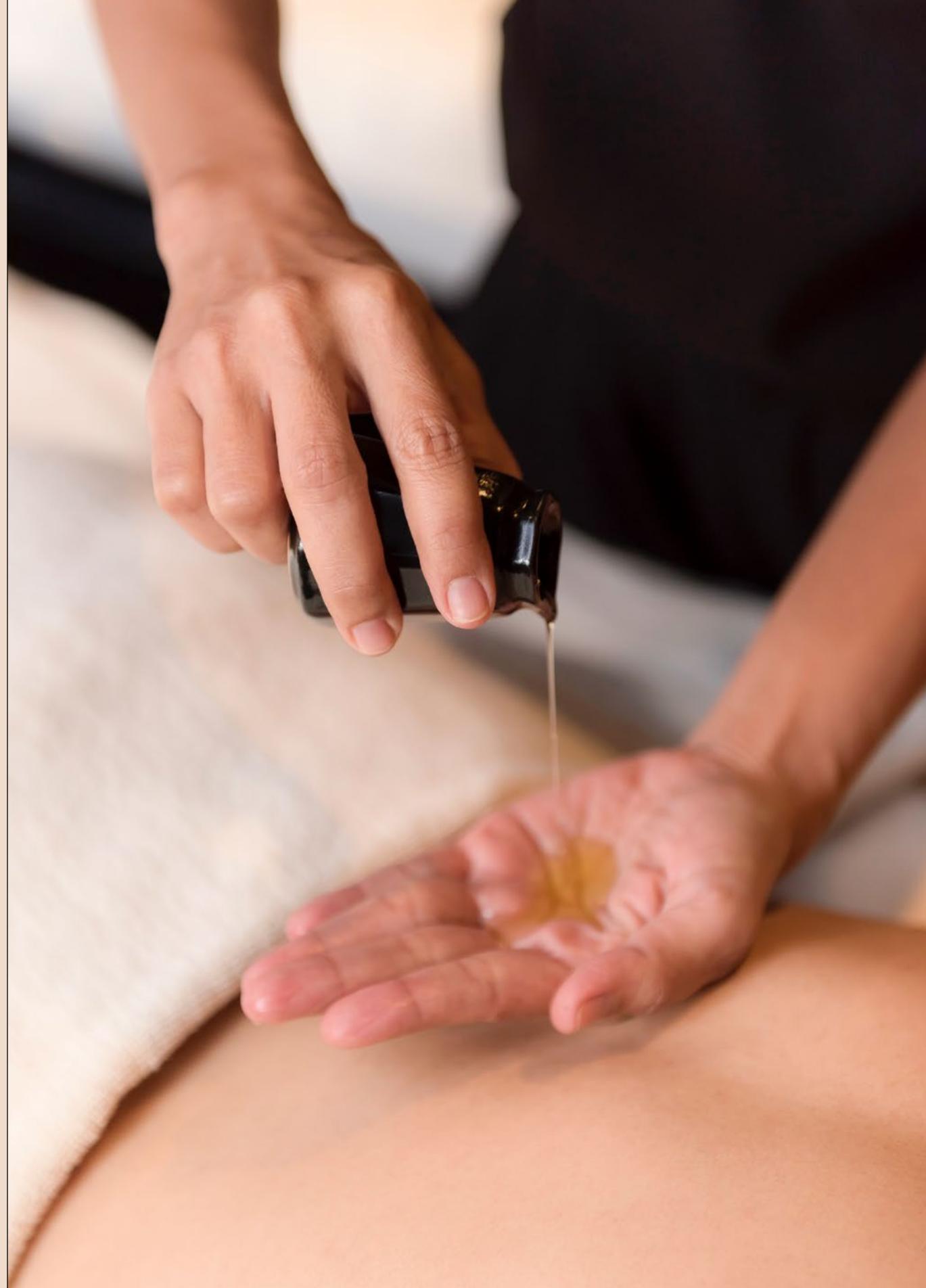
ca. 25 min. | €45

### MASSAGGIO ALLA COLONNA VERTEBRALE SECONDO DORN & BREUSS

Il metodo Dorn consente di correggere delicatamente la postura scorretta delle vertebre.

ca. 50 min. | €72

TRATTAMENTI  
DEL CORPO  
*RITUALI DI SALUTE  
E COSMESI*





## Babor

### ANTI-CELLULITE-TREATMENT

Leviga la superficie cutanea, riduce i cuscinetti adiposi e l'aspetto a buccia d'arancia con risultati apprezzabili fin dal primo trattamento.

**ca. 50 min. | €71**

### PEELING E IMPACCHI DEL CORPO BABOR

*Al Feldhof siamo lieti di deliziarvi con i peeling e gli impacchi Babor. Per concedere una preziosa pausa alla vostra pelle, scegliete l'effetto che preferite tra i seguenti tre: RIVITALIZZANTE, RILASSANTE o EQUILIBRANTE. I prodotti vengono armonizzati individualmente in base ai vostri desideri.*

### PEELING ALL'OLIO E SALE MARINO

Il leggero massaggio durante il peeling all'olio e sale marino consente di rimuovere delicatamente le cellule epiteliali morte e le ruvidità, ridonandovi una pelle vellutata e pronta ad assorbire l'olio nutritivo.

**ca. 25 min. | €42**

### IMPACCO CON CREMA SOFT

Dopo un peeling, l'azione degli impacchi risulta ancora più intensa. Questi trattamenti disintossicano e depurano l'epidermide, fornendole nuovamente le sostanze nutritive di cui ha bisogno. Così, la vostra pelle si sentirà nutrita e meravigliosamente delicata fino alle dita dei piedi.

**ca. 25 min. | €42**

## Berg

### PEELING AL NOCCIOLO D'ALBICOCCA

Un prodotto completamente naturale, privo d'additivi e adatto a tutti i tipi di pelle. Le particelle solide del nocciolo levigano e rimuovono le cellule morte. Questo trattamento è ideale soprattutto per pelli secche, poiché favorisce l'idratazione cutanea.

**ca. 25 min. | €46**

### PEELING CON MASSAGGIO E CREMA FINALE

**ca. 50 min. | €68**

# DOLCEVITA NATURA PER IL CORPO

## Rituali di bagno benefici

*Già gli antichi Greci e Romani avevano scoperto la grande importanza dei bagni, non solo per la pulizia del corpo, ma anche come fonte di salute e benessere. Immergetevi in una piacevole acqua calda, lasciatevi inebriare da essenze e oli eterici alla scoperta delle proprietà di erbe aromatiche e piante alpine o della sensualità di un bagno di coppia.*

### BAGNO ALLA LAVANDA

Un connubio di selezionate essenze di erbe aromatiche stimola la circolazione, rilassa i muscoli, calma la pelle e ridona equilibrio. Fate il pieno di tranquillità e relax per corpo e spirito!

*Prezzo di ogni bagno, incluso il massaggio della schiena*

1 persona, ca. 50 min. .... **€ 63**  
2 persone, ca. 50 min. .... **€ 104**

### BAGNO ALLA STELLA ALPINA

Nuova forza al proprio benessere! Gli estratti di stella alpina e rododendro depurano la pelle, oltre ad avere un'azione antinfiammatoria e lenitiva. L'elevata percentuale di tannini stimola il metabolismo e lo rinforza, donando una pelle tonica.

*Prezzo di ogni bagno, incluso il massaggio della schiena*

1 persona, ca. 50 min. .... **€ 63**  
2 persone, ca. 50 min. .... **€ 104**



## DolceVita per il corpo

### BERG

*Rododendro, stella alpina, arnica e molte altre erbe officinali sono protagonisti indiscussi della prima linea di cosmetici biocertificati, adottata in esclusiva dagli Hotel DolceVita. Dieci tipiche piante ed erbe curative, provenienti da coltivazioni biologiche o selvatiche controllate, vengono selezionate e lavorate a mano, per offrirvi prodotti naturali unici. Circa 315 giorni di sole all'anno arricchiscono queste erbe con sostanze naturali dalle proprietà curative, particolarmente ricche di sostanze nutritive.*

### BERG RIGENERAZIONE

- Pediluvio al timo
- Massaggio di gambe e piedi con olio di arnica BERG

**ca. 50 min. | €61**

### BERG CURA

- Peeling al marmo della Val Venosta
- Impacco del corpo alla stella alpina
- Manicure (senza smalto) con massaggio delle mani all'albicocca

**ca. 110 min. | €125**

### BERG AVVENTURA

- Impacco completo al fango
- Emulsione per il corpo alla stella alpina
- Intenso massaggio di schiena e nuca con l'olio all'arnica BERG
- Massaggio di viso e testa con olio d'arnica BERG

**ca. 80 min. | €91**

*Acquistate i prodotti  
BERG nello shop online!  
[www.feldhof.berg.io](http://www.feldhof.berg.io)*





Un pensiero per le  
future mamme



**DOLCEMAMA**

- 1 Peeling al nocciolo d'albicocca
- 1 Bagno armonizzante al miele nell'Acqua-Relax-Pool
- 1 Massaggio benessere all'olio di nocciolo d'albicocca

**€ 119**

**BELLAMAMA**

- 1 Trattamento classico del viso
- 1 Massaggio di spalle e nuca
- 1 Pedicure con smalto

**€ 164**

**MASSAGGIO BENESSERE CON OLIO DI NOCCIOLO D'ALBICOCCA**  
Trattamento individuale a piacere.

**ca. 25 min. | € 45**

*Attenzione: i trattamenti vengono effettuati solo tra il 4° e l'8° mese di gravidanza!*

WELLNESS  
PER BAMBINI  
E MOMENTI  
DI PURO RELAX  
PER LA MAMMA

## Young Spa Kids only, fino a 12 anni

*Anche bambini e ragazzi dovrebbero concedersi una pausa dalla quotidianità: in giovane età, infatti, è molto importante prestare attenzione al benessere fisico. I nostri trattamenti wellness e Spa sono stati pensati proprio per queste esigenze.*

### MASSAGE HEROES

Un riequilibrante massaggio parziale di benessere con pregiati oli, per grandi e piccoli sportivi o avventurieri, che scioglie lievi contratture e infonde una sensazione di tranquillità.

**ca. 25 min. | €37**

### YOUNG FACE

Trattamento del viso per bambini, adatto alle esigenze di ciascuna età, con pulizia, peeling, maschera e crema in base al tipo di pelle.

**ca. 50 min. | €66**

### COOL NAILS MANICURE

Limatura delle unghie, smalto e decorazioni adesive.

**ca. 25 min. | €33**

### PEDICURE

Limatura delle unghie, smalto e decorazioni adesive.

**ca. 25 min. | €36**



### BELVITA FAMILY-TIME

Mamma e figlia o papà e figlio. Un frizzante bagno con benefici aromi, seguito da un delicato massaggio.

**ca. 50 min. | €110**

### SCHIUMA PARTY NELLA PRIVATE SPA SUITE

- Delicato peeling per rigenerare la pelle
- Bagno turco aromatico
- Schiuma, schiuma e ancora schiuma nella vasca da bagno doppia

**ca. 50 min. | €67**

*I trattamenti possono  
essere prenotati solo fino  
alle ore 15:00!*



## Private Spa suite

### INTIME EMOZIONI NELLA SPA

Nella nostra private Spa suite potete godervi un'esperienza privata: riservate in esclusiva quest'elegante Spa, per fare il pieno di relax, rigenerazione e benessere in un ambiente davvero suggestivo.

- Sauna finlandese
- Bagno turco aromatico
- Vasca idromassaggio per 2 persone
- Avvolgente lettino ad acqua
- 2 ore nella private Spa suite, incluse bevande e una sorpresa gastronomica!

**2 persone, ca. 110 min. | €129**

### VIAGGIO SENSORIALE PER DUE

Lo stimolante peeling aromatico all'arancia dona una pelle vellutata ed elastica. Immergetevi insieme in un bagno dal delicato aroma dei fiori di mandorla e, infine, lasciatevi deliziare dai benefici di un massaggio con un raffinato olio agli agrumi e oliva. Sorseggiando un frizzante Veneziano, potrete godervi il piacevole effetto di questo pacchetto dall'atmosfera mediterranea.

**2 persone, ca. 110 min. | €226**

### ALLA CORTE DEL RE DI BALI

Provate sulla vostra pelle l'affascinante connubio di trattamento energetico e massaggi, anche grazie all'effetto rilassante delle pietre calde: intense emozioni per tutti i sensi.

- 1 Massaggio di testa e nuca
- 1 Massaggio rilassante con pietre calde
- 1 Trattamento energizzante della schiena

**2 persone, ca. 80 min. | €206**

### MAHALO HAWAIANO

Concedetevi un delicato peeling alla vaniglia, che vi dona una sensazione indimenticabile e successivamente un benefico bagno avvolti dall'aroma dell'olio di cocco. Infine, lasciatevi cullare dal suono del mare durante un massaggio hawaiano Lomi Lomi Nui!

**2 persone, ca. 110 min. | €253**

### BAGNO SERAIL

Il bagno Serail è una variante della sauna, caratterizzata da un'elevata umidità. A una fase di riscaldamento, segue l'applicazione dei fanghi terapeutici sul vostro corpo. Non appena saranno asciutti, potrete accedere al bagno turco, per poterli ammorbidire e, successivamente, rimuovere con acqua calda. I fanghi aprono i pori, pulendo la pelle, che dopo il bagno Serail risulterà liscia e vellutata.

**2 persone, ca. 50 min. | €79**

### TRILOGIA DEI SENSI

Abbandonatevi al piacere e godetevi la perfezione dell'armonia totale. Il trattamento inizia con un delicato bagno turco aromatico, seguito da un idromassaggio con pregiate essenze. Il successivo dolce massaggio con peeling sul lettino Hamam caldo dona alla vostra pelle un'indimenticabile sensazione di benessere. A rendere perfetto il trattamento, un fresco drink Vital.

**2 persone, ca. 80 min. | €130**



# RAFFORZARE IL CORPO, STIMOLARE LO SPIRITO

## Il programma fitness completo comprende

- Ampia sala ginnastica inondata di luce
- Consulenza individuale su allenamento e nutrizione
- Pilates
- Esercizi per la postura
- Ginnastica per la colonna vertebrale
- Stretching & relax
- Esercizi per la respirazione
- Rilassamento muscolare progressivo
- Ginnastica per gambe-addome-glutei (GAG)
- Total body
- Cardio workout
- Six pack
- Coretraining
- Aqua-fitness
- Lezioni di jogging
- Meditazione
- Ginnastica per la schiena
- Dance fitness
- Assistenza nella sala fitness
- Flexi-Bar
- Fitness ball training
- Bodyweight Tabata training
- Jumping fitness
- TRX suspension training
- Potenziamento con la theraband



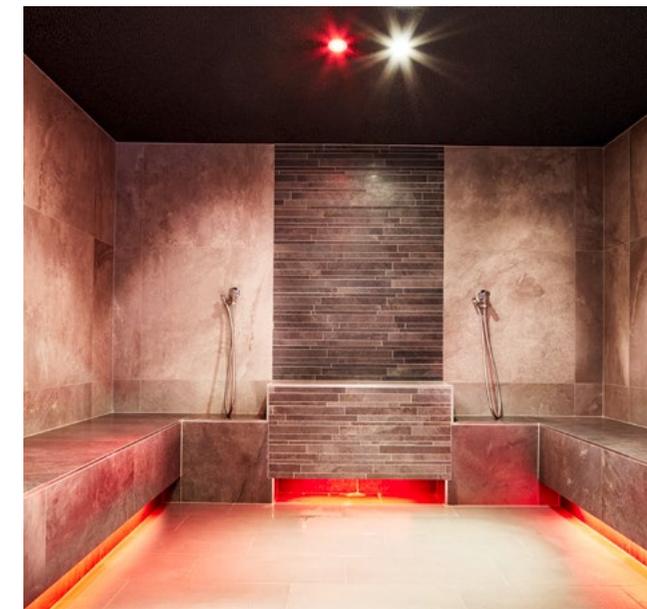
### PERSONAL TRAINER

Assistenza individuale e consulenza privata per dimagrimento, incremento di fitness e benessere, irrobustimento del sistema muscolo-scheletrico, consigli nutrizionali e creazione di un programma personale d'allenamento.

ca. 50 min. | € 59

*Programma di training da lunedì a sabato, supervisionato da personale qualificato. Luminosa sala fitness con le più moderne attrezzature Technogym, aperta tutti i giorni dalle 07.00 alle 20.00.*

# IL MONDO DELLE SAUNE *SKY-SPA & FAMILY-SPA*



## VANTAGGI ED EFFETTI DI REGOLARI SEDUTE IN SAUNA

La sudorazione in sauna è ideale per riequilibrare lo stress della quotidianità e acquisire una quiete interiore. Se effettuate correttamente, le sedute in sauna giovano notevolmente alla salute: l'alternanza di caldo e freddo, infatti, consente al corpo di adattarsi alle diverse temperature, di proteggersi meglio dai virus del

raffreddore e di prevenire le infezioni influenzali, favorendo lo smaltimento dello stress e il relax completo. L'effetto prodotto dagli sbalzi termici stimola la circolazione, allenando il sistema cardio-circolatorio, la depurazione cutanea e la formazione di nuove cellule. Dopo l'attività fisica, p.e. lo sport, facilita anche la rigenerazione muscolare.



## Sky-Spa con 5 differenti saune

### SAUNA A INFRAROSSI CON VISTA SU NATURNO, 35°C

Nella cabina a infrarossi è possibile sudare in maniera sana e delicata sulla circolazione già a una temperatura di 35 °C. Trascorrere qualche momento in questa sauna ha il medesimo effetto di un leggero allenamento cardio-circolatorio della resistenza.

### SAUNA IN LEGNO ANTICO CON VISTA PANORAMICA, 90°C

Si tratta di una delle tipologie più tradizionali, utilizzata da secoli e contraddistinta da elevate temperature con un'umidità relativamente bassa (dal 10 % al 30 %).

### BIOSAUNA IN CEMBRO CON PANORAMA SUL MONDO ALPINO ALTOATESINO, 60°C

Questa sauna è resa speciale da nobile cembro, suoni delicati e aromi selezionati, fonte di un rilassante benessere, per sudare delicatamente e godersi i benefici della fototerapia.

### BAGNO TURCO AROMATICO, 40°C

Una seduta nel bagno turco esercita un effetto positivo su pelle, capelli e apparato respiratorio. Questa sauna è caratterizzata da calore combinato con il 100% d'umidità dell'aria e una piacevole temperatura di ca. 45-50 °C.

### SAUNA IN PIETRA DI SALE, 50°C

Si tratta della variante delicata della sauna finlandese, ideale per gli ospiti che hanno un sistema cardio-circolatorio debole o sono sensibili al calore. Solitamente, incrementa la salute e cura la pelle.

*La sauna e la tinozza sono  
aree accessibili senza  
indumenti, mentre la va-  
sca con acqua salina,  
l'idromassaggio e la ter-  
razza soleggiata sono  
praticabili anche con il  
costume da bagno.*

## Family-Spa con 2 differenti saune

### BIOSAUNA PER FAMIGLIE, 60°C

Questa sauna v'accoglierà con il calore del legno di tasso. La pregiata essenza dell'albero della vita, suoni delicati e profumi raffinati infonderanno in voi una sensazione di benefico e profondo relax, sudando moderatamente, accompagnati dagli effetti della fototerapia.

### BAGNO TURCO PER FAMIGLIE, 42°C

Grazie all'acqua salina minerale nebulizzata, questo bagno ha il medesimo effetto di un soggiorno al mare ed è un toccasana per polmoni, bronchi e l'intero apparato respiratorio.





## Regole per una corretta seduta in sauna

- Non accedete alla sauna a digiuno o subito dopo i pasti.
- La sauna è un'area accessibile esclusivamente senza indumenti.
- Nell'area saune utilizzate solo ciabatte da bagno che dovranno essere tolte prima di fare ingresso nella sauna stessa.
- Prima di ogni seduta fate una doccia, non solo per motivi igienici, ma anche per eliminare l'indesiderata pellicola di grasso sulla pelle.
- Successivamente, asciugatevi bene (la pelle asciutta suda meglio).
- Entrate in sauna con il corpo già caldo.
- All'interno della sauna sedetevi su un ampio telo da bagno; nel bagno turco impiegate invece gli appositi asciugamani e le panche, che dovranno essere sciacquate con la doccetta.
- La sauna è un luogo di relax; pertanto si prega di rispettare il silenzio.
- In sauna è vietato l'uso di cellulari, macchine fotografiche, tablet, orologi o occhiali con fotocamera.
- Ogni seduta dovrebbe avere una durata di 10-15 minuti a seconda del benessere personale.
- Pensate alla salute! Abbandonate la sauna ai primi segnali di malessere.
- Evitate lo sforzo fisico! Ogni esercizio, p.e. ginnastica, può causare un'inutile sollecitazione di circolazione e respirazione.
- Dopo ogni sauna raffreddate il corpo, iniziando dalle vie respiratorie (all'aria fresca) e concludendo con un'immersione nell'acqua fredda o nel ghiaccio, partendo da braccia e gambe, proseguendo con busto e schiena, dalle estremità al cuore, per concludere con la testa.
- Per un raffreddamento completo potete immergervi nella tinozza, effettuando preventivamente una doccia rinfrescante.
- Rilassatevi! Dopo la sauna prevedete una pausa di almeno 30 minuti.
- Nelle sale relax non è consentito tenere occupati i lettini.
- Ripetete la procedura illustrata per almeno tre volte.





Feldhof DolceVita Resort, Famiglia Perathoner  
Via Municipio 4, 39025 Naturno / Merano  
+39 0473 666 366 | [info@feldhof.com](mailto:info@feldhof.com) | [www.feldhof.com](http://www.feldhof.com)

**Belvita**  
LEADING WELLNESSHOTELS  
SÜDTIROL

mehr erleben  
**naturns**  
IM MERANER LAND



**BikeHotels**  
Südtirol

**DOLCE VITA**  
HOTELS®  
FIRST CHOICE IN SÜDTIROL

FELDHOF.COM