ALPEN TESITIN

PANORAMA WELLNESS RESORT ★★★★★

01 Docce esterne
02 Sauna eventi Aufguss
03 Relax lounge
04 Stagno
05 Giardino sauna
06 Focolare
07 Solepool 36°
08 Sauna Kelo
09 Sauna biosoft
10 Doccia benessere
11 Lettini a raggi infrarossi
12 Bagno di vapore in cristallo
13 Bagno di vapore marino
14 Lucernario
15 Vasche percorso Kneipp
16 Spogliatoi
17 Toilette
18 Sala relax panoramica
19 Sauna panoramica
20 Vasca da immersione 13°
21 Infinity Whirlpool 36°
22 Sala relax
23 Piscina panoramica a 32°
24 Piscina esterna a 33°
25 Beauty reception
26 Bagno al vapore tessile
27 Biosauna tessile
28 Wellness Bar
29 Sala relax
30 Sala relax
31 Parrucchiera
32 Solarium
33 Cosmesi/Massaggi
34 Massaggio di coppia
35 Terrazza
36 Cubo
37 Docce
38 Giardino per le famiglie
39 Infinity pool del sole 30°
40 Terrazza relax
41 Sala fitness
42 Area fitness

1. Piano superiore

La gioia di vivere a portata di mano

Benvenuti nella nostra premium spa!

Prendersi cura di sé non è sempre facile quando si cerca di trovare un equilibrio tra lavoro, famiglia e tempo libero. Eppure, questa cura è qualcosa di dovuto.

Sensibilità e attenzione sono gli ingredienti alla base dei nostri trattamenti. Perché la vostra vacanza all'Alpen Tesitin deve essere un momento speciale per i vostri sensi.

Regalatevi un po' di piacere di vivere e riportatelo con voi nella vita di tutti i giorni. Sentitevi bene interiormente, sereni e completamente rilassati.

Famiglia Feichter e l'Alpen Tesitin Team

Dr. Boos

Cosmetici biologici dalla Bavaria

I cosmetici naturali vengono prodotti con amore per le preziose materie prime da coltivazione biologica controllata. Sarete sorpresi da meravigliosi profumi e da una sensazione speciale sulla pelle.

Trattamento del viso classico

Il trattamento viso secondo Dr. Barbara Boos viene definito individualmente dopo la pulizia, in base al tipo di pelle. Il trattamento prevede una fase intensiva di pulizia profonda, la correzione delle sopracciglia, un massaggio ed un impacco.

- **Vitalità e freschezza**
  Rivitalizzante cura della pelle con il prezioso olio di semi di canapa ed una maschera gel per donare freschezza all'incarnato.
- **Le proprietà delle vitamine**
  Trattamento intensivo con vitamine e olivello spinoso per tonificare, nutrire e restituire luminosità alla pelle.
- **Morbidezza e idratazione**
  Estratto di rosa e oli essenziali per rigenerare la pelle e lenirne arrossamenti e irritazioni.
- **Trattamento al melograno**
  L'estratto di melograno dona alla pelle matura una forza citoprotettiva, esercitando un effetto rilassante, nutriente e lenitivo.
- **Royale rigenerante – cura unica della vostra pelle**
  Pappa reale, proteina di soia, acido ialuronico e olio di argan per rinvigorire e illuminare le pelli più secche ed esigenti.

Durata ca. 70 minuti **108,00 Euro**

Massaggio del viso e testa

Breve trattamento rinfrescante con concentrato ai principi attivi. Questo massaggio rigenerante del viso e testa esercita un effetto decontratturante e nutritivo.

Durata ca. 40 minuti **62,00 Euro**

Dermakey

Dermakey – High-tech per una pelle sana

La chiave di un programma di cura intensiva della pelle senza necessità di interventi speciali. Dermakey trae la sua origine in ambito medico e si basa su una tecnologia di elettroforesi a impulsi. L'elettroforesi ha da tempo dimostrato la sua efficacia in ambito cosmetico e costituisce un efficace supporto nel trattamento individuale del viso, grazie al rilascio dei principi attivi essenziali e all'attivazione e all'armonizzazione di molte funzioni cutanee. Viene offerto anche uno specifico programma rassodante e di lifting. L'obiettivo non è quello di un'artificiosa ricerca della giovinezza a qualsiasi costo, ma l'ottenimento, in modo del tutto naturale, di un aspetto sano, fresco e radioso.

Trattamento viso individuale Dr. Boos con applicazione Dermakey

Durata ca. 85 minuti **130,00 Euro**

SPA BASICS

Beauty Extras

Correzione sopracciglia - ca. 15 min	**15,00 Euro**
Colorazione ciglia - ca. 25 min	**26,00 Euro**
Colorazione sopracciglia - ca. 15 min	**16,00 Euro**
Colorazione ciglia e sopracciglia - ca. 40 min	**42,00 Euro**

Depilazione

Inguine - ca. 25 min	**25,00 Euro**
Ascelle - ca. 15 min	**15,00 Euro**
Baffetti e mento - ca. 15 min	**15,00 Euro**
Braccia - ca. 25 min	**25,00 Euro**
Mezza gamba - ca. 25 min	**25,00 Euro**
Gamba intera - ca. 45 min	**45,00 Euro**
Schiena oppure petto - ca. 25 min	**25,00 Euro**
Solarium	**14,00 Euro**

Phyto Art

Cosmetici naturali biologici dall'Alto Adige

L'uomo e la natura formano un'unità inscindibile. I quattro elementi acqua, fuoco, aria e terra albergano in ogni essere vivente. Queste inesauribili fonti di energia mantengono corpo, mente e anima in un equilibrio naturale. Se uno di questi elementi predomina all'interno del corpo umano, l'effetto si evidenzia tra l'altro attraverso la pelle. L'obiettivo di Phyto Art è ripristinare l'equilibrio per mezzo delle piante officinali e dei cristalli.

ART OF CARE
PHYTO ART®

Trattamento viso Phyto

Dopo la pulizia, il classico trattamento viso secondo Phyto Art viene personalizzato in base al tipo di pelle. Il trattamento comprende pulizia profonda, correzione sopracciglia, massaggio, impacco, maschera décolleté e breve rilassamento articolare.

- **Activ-Lift Balance**
  Il trattamento riattiva il rinnovamento cellulare e contrasta il processo di invecchiamento della pelle. I preziosi estratti vegetali, combinati all'acido ialuronico naturale, favoriscono il trasporto dell'ossigeno, stimolano la produzione di collagene e donano una nuova vitalità.
- **Hydro-Sensitiv Balance**
  Un autentico sollievo specificamente rivolto alla pelle secca, disidratata e endente alle irritazioni. Un trattamento particolarmente delicato che idrata tutte le cellule della pelle e protegge il mantello idrolipidico.
- **Pure Balance**
  Un trattamento detergente e depurativo per eliminare le impurità e minimizzare il flusso sebaceo. Le preziose erbe regolano il tasso lipidico della pelle, restringono i pori ed esercitano un'azione antinfiammatoria.

Durata ca. 80 minuti **117,00 Euro**

Trattamento viso Well Age

Trattamento viso per il rinnovamento cellulare e il rassodamento della pelle. Una combinazione di erbe, acido ialuronico e crescione favorisce un effetto anti-età e aumenta la luminosità della pelle.

Durata ca. 80 minuti **117,00 Euro**

Balance occhi con linfodrenaggio del viso

Lo speciale massaggio della zona perioculare con i cristalli, il siero rivitalizzante e la maschera occhi agli alginati leviga e appiana le rughe del contorno occhi. Le eccellenti sostanze attive attenuano borse e occhiaie e rivitalizzano la sensibile zona occhi.

Durata ca. 50 minuti **79,00 Euro**

Pulizia express

Pulizia profonda per una pelle dall'aspetto pulito e fresco.

Durata ca. 40 minuti **63,00 Euro**

Lifting alle ciglia

Nuova curvatura per le tue ciglia!

Basta con il piegaciglia, perchè d'ora in poi le ciglia forma il lifting in modo permanente. Uguale se si tratta di ciglia corte o lunghe: londa delle ciglia funziona con qualsiasi lunghezza. Basta mettere la mascara!

Lifting compreso colorazione ciglia

Durata ca. 70 minuti **80,00 Euro**

Eyelash Extensions

Ciglia perfette senza mascara. Ciglia lunghe e folte per uno sguardo intenso!

Metodo 1:1

In questo trattamento, viene applicata un'estensione su ogni ciglia naturale. L'allungamento delle ciglia ha un effetto discreto e naturale.

Durata ca. 120 minuti **139,00 Euro**

Tecnica Volume

Per un effetto più glamour e intenso. Con questa tecnica almeno tre ciglia artificiali vengono applicate a ventaglio sulle ciglia.

Durata ca. 120 minuti **149,00 Euro**

Refill / Ritocco (dopo tre settimane)

Per mantenere un'estensione delle ciglia permanente, consigliamo un ritocco ogni tre settimane.

Durata ca. 60-80 minuti **59,00 – 69,00 Euro**

MAKE-UP

Il Suo make-up perfetto!

Il trucco esalta la Sua bellezza e dona espressione alla Sua personalità, al Suo stile e alla Sua sicurezza. Che si tratti di un look naturale e luminoso o di un'apparizione glamour, Le offriamo una consulenza personalizzata per trovare i prodotti ideali per il Suo stile.

Perché merita di risplendere!

- Trucco naturale
  Durata ca. 40 minuti **61,00 Euro**
- Trucco per occasioni speciali
  Durata ca. 60 minuti **91,00 Euro**
- Consulenza di make-up
  Durata ca. 80 minuti **122,00 Euro**

nee
MAKE UP
MILANO

Cura per mani e piedi

Manicure

- Pulizia e cura mani con massaggio alle mani
  Durata ca. 40 minuti **42,00 Euro**
- Pulizia e cura mani con smalto
  Durata ca. 50 minuti **52,00 Euro**
- Pulizia e cura mani con smalto permanente
  Durata ca. 60 minuti **69,00 Euro**
  (incluso set remover da portare a casa)

Pedicure

- Pulizia e cura piedi con massaggio ai piedi
  Durata ca. 50 minuti **50,00 Euro**
- Pulizia e cura piedi con smalto
  Durata ca. 50 minuti **52,00 Euro**
- Pulizia e cura piedi con smalto permanente
  Durata ca. 60 minuti **69,00 Euro**
  (incluso set remover da portare a casa)

Extras

- Rimozione di smalto permanente
- Applicazione di smalto
- Decorazione unghie con brillantini
  Durata ciascuno ca. 10-15 minuti **14,00 Euro**

Coccole per gli uomini

Trattamento viso

. **Boos cura intensa per gli uomini**
Godetevi questo trattamento viso eccezionale, formulato appositamente per la pelle maschile più delicata ed esigente. Un massaggio rilassante della nuca, della testa e del viso per rendere la pelle radiosa.

Durata ca. 70 minuti **108,00 Euro**

. **Phyto Art - Hydro Man Balance**
Trattamento viso di pulizia profonda specifico per la pelle sensibile dell'uomo. Il selezionato mix di erbe ed il massaggio con pietre preziose rafforzano la pelle e le donano una nuova vitalità.

Durata ca. 80 minuti **117,00 Euro**

Cura per mani e piedi

. **Manicure uomo**
Pulizia e cura delle mani con massaggio mani finale

Durata ca. 40 minuti **42,00 Euro**

. **Pedicure uomo**
Pulizia e cura dei piedi con massaggio piedi finale

Durata ca. 50 minuti **50,00 Euro**

Per bambini e ragazzi

Perchè i nostri giovani possano scoprire il benificio delle coccole Alpen Tesitin

. **Massaggio aromatico rilassante**
per bambini fino ai 12 anni

Durata ca. 25 minuti **40,00 Euro**

. **Massaggio aromatico corpo totale**
per ragazzi dai 12 ai 18 anni

Durata ca. 50 minuti **70,00 Euro**

. **Piccolo trattamento al viso DR. BOOS**
Trattamento personalizzato per la pelle giovane

Durata ca. 50 minuti **75,00 Euro**

. **Manicure per bambini & ragazzi**
Limatura, smalto, glitter e massaggio alle mani

Durata ca. 40 minuti **42,00 Euro**

. **Pedicure per bambini & ragazzi**
Limatura, smalto, glitter e massaggio ai piedi

Durata ca. 40 minuti **42,00 Euro**

La gioia della maternità

Trattamenti di benessere per future mamme.

Massaggio relax (a partire dal 4° mese)

Un massaggio rilassante e stimolante per il benessere dell'intero metabolismo e lenitivo di possibili disturbi. Migliora la consapevolezza del proprio corpo e favorisce un rapporto disteso tra madre e figlio già durante la gestazione.

Durata ca. 50 minuti **79,00 Euro**

Bilanciamento cranio-sacrale

Una tecnica molto delicata per rilassare la futura mamma in totale sicurezza. Per mezzo di manipolazioni leggere si sciolgono disturbi della gravidanza e tensioni. Aiuta a fare il pieno di nuove energie.

Durata ca. 50 minuti **77,00 Euro**

Massagio linfatico gambe (a partire dal 4° mese)

Favorisce l'eliminazione degli accumuli di liquidi nelle gambe. Prevenzione ottimale di gambe pesanti e sovraccarico nei vasi sanguigni.

Durata ca. 40 minuti **63,00 Euro**

La pelle come seta e velluto

Peeling corpo

Elimina delicatamente le cellule morte della pelle, curandola al meglio e rendendola più luminosa.

- **Peeling aromatico al sale di montagna e olivello spinoso**
  Peeling aromatico Dr. Boos nutriente per pelle molto secca, benefico per i sensi
- **Peeling al sale basico con miele**
  Una pasta di miele con cristalli di sale massaggiata nella direzione del flusso linfatico contribuisce alla rimozione degli acidi tossici
- **Peeling al pino cembro e al sale di montagna**
  Gradevole peeling a base di cristalli di sale, legno ed estratto di pino cembro per una pelle morbida ed un rilassamento profondo

Durata ca. 25 minuti **44,00 Euro**

Trattamento corpo DR. BOOS

Lasciatevi coccolare e regalate alla pelle del vostro corpo un peeling con guanto esfoliante, fantastici oli curativi ed un impacco a base di burro di karité e melograno. Le cellule epiteliali morte vengono rimosse delicatamente, la pelle appare perfettamente curata, luminosa e ringiovanita.

Durata ca. 80 minuti **116,00 Euro**

Impacchi energizzanti

Bagno al fieno

Il fieno di malga dell'Alto Adige rivitalizza la circolazione e rafforza il sistema immunitario. L'effetto sudorifero favorisce la disintossicazione e agisce positivamente sull'intero apparato motorio. Gli oli essenziali delle nostre erbe di montagna donano un senso di rilassamento e benessere generale.

Impacco al sale basico

L'esclusivo sale naturale E&M Vital contiene preziosi minerali e polvere di gemme altamente energetica, finemente macinata, che riequilibra l'acidità del corpo. Questo speciale impacco allevia l'affaticamento delle articolazioni, attiva il metabolismo cellulare e ammorbidisce la pelle.

Impacco muscolare ed articolare

Le proprietà armoniose del fango moor di montagna e l'iperico favoriscono la circolazione intramuscolare e rilassano il sistema nervoso.

Impacco alle alghe fresche

Alghe fresche di alta qualità attivano il metabolismo cellulare, favorendo l'eliminazione delle sostanze nocive, con un effetto purificante e rassodante per i tessuti.

Impacco al pino cembro

L'estratto di pino cembro ha una lunga tradizione ed è apprezzato già da secoli, a causa dell'odore aromatico e degli effetti benefici sulla salute. Godetvi un impacco vitale rilassante nella nostra vasca galleggiante.

Impacco nutriente

L'olio di olivello spinoso, ricco di vitamine e al piacevole aroma di arancia, dona alla vostra pelle la forza per rigenerarsi e riequilibrarsi. Favorisce il ringiovanimento cellulare, rendendo la pelle morbida ed elastica.

Impacco rilassante

Il bagno alla lavanda dona pace e relax e favorisce il sonno, ristabilendo l'armonia tra corpo mente e anima.

Durata ciascuno ca. 25 minuti **45,00 Euro**

Vital Detox

Trattamento detossinante special

Una vigorosa tecnica speciale di massaggio con peeling a base di miele e sale basico. Elimina accumuli e tossine e attiva il sistema linfatico. Il successivo impacco Vital, combinato ad un impacco sul fegato, favorisce la depurazione sia fisica che emozionale.

Durata ca. 80 minuti **117,00 Euro**

Massaggio anticellulite con fasciatura sale basico

Questo massaggio energico attiva il metabolismo, stimolando l'eliminazione delle tossine. La fasciatura al sale basico nel lettino ad acqua riscaldato contribuisce all'efficacia del massaggio.

- **Trattamento caldo anticellulite**
  contro i tessuti connettivi molto nodosi e carichi di tossine
- **Trattamento freddo anticellulite**
  contro la ritenzione idrica e le gambe pesanti

Durata ca. 80 minuti **117,00 Euro**

Cura di base del corpo

Tutto il corpo viene trattato con una speciale spazzola per massaggi. Vengono attivati la circolazione sanguigna ed il flusso linfatico, le tossine vengono eliminate e si sciolgono le aderenze del tessuto connettivo. Tramite un successivo impacco a base di sale il corpo viene liberato dagli acidi attraverso il calore ed il prezioso sale naturale E&M Vital, l'affaticamento delle articolazioni svanisce ed il tessuto connettivo risulta più tonico e purificato.

Durata ca. 50 minuti **80,00 Euro**

Trattamento detossinante intensivo

Questo trattamento è ideale per disintossicare e depurare l'organismo. Il massaggio completo del corpo, combinato ad un impacco di argilla, stimola il sistema linfatico, depurando tessuti e articolazioni dalle tossine accumulate.

Durata ca. 80 minuti **117,00 Euro**

Massaggio linfatico

Un massaggio delicato che favorisce il reflusso dei liquidi nei tessuti.

- **Corpo totale** Durata ca. 50 minuti **79,00 Euro**
- **Gambe** Durata ca. 40 minuti **63,00 Euro**
- **Viso** Durata ca. 25 minuti **43,00 Euro**

Massaggio addominale „sede delle nostre emozioni"

Questo programma combina diverse tecniche per rinforzare l'addome e favorire l'attività intestinale, donando una profonda sensazione di relax. Il massaggio addominale può anche aiutare a smaltire eventuali tensioni emotive accumulate.

Durata ca. 50 minuti **79,00 Euro**

La forza delle pietre e delle essenze del bosco

signature treatments

Sinfonia FORZA VITALE

Questo particolare rituale, che coinvolge tutto il corpo con le serpentiniti calde dell'Alto Adige e i cristalli di rocca freddi, dona nuova forza nervosa e pace interiore. Attraverso la stimolazione completa dei meridiani energetici, rimuove sovraccarichi e stress. Con la forza dell'olio di iperico e di diverse essenze di bosco si attiva l'armonia tra corpo, mente e anima, per una nuova vitalità e gioia di vivere.

Durata ca. 80 minuti **120,00 Euro**

Sinfonia ASSENZA DI GRAVITÀ

La combinazione di questo rituale concentrato su schiena e piedi, con l'ausilio delle serpentiniti calde dell'Alto Adige, delle pietre preziose fredde e della speciale digitopressione, rimuove tensioni e blocchi profondi. Ideale per accrescere ed equilibrare la circolazione energetica dell'intero organismo.

Durata ca. 70 minuti **114,00 Euro**

Sinfonia LIBERTÀ DEL PENSIERO

Il trattamento di digitopressione sui punti nella zona di testa, viso e collo con purissime pietre preziose attiva il microcircolo e fa fluire nuova energia vitale. Tutte le tensioni dovute a muscoli bloccati e preoccupazioni si sciolgono, favorendo una benefica sensazione di leggerezza e libertà.

Durata ca. 50 minuti **85,00 Euro**

Sinfonia REMINISCENZA

La combinazione profondamente rilassante di profumi del bosco, suoni delle campane tibetane e pietre preziose riporta l'armonia in ogni aspetto della propria vita e potenzia le forze autocurative interne. Non un massaggio manuale, ma benefici profumi e frequenze sonore che favoriscono un rilassamento profondo del sistema nervoso.

Durata ca. 50 minuti **83,00 Euro**

Alpen Tesitin speciale

Massaggio dorso intenso

Singoli elementi del massaggio classico, della tecnica fasciale, del massaggio dei punti Trigger e la coppettazione hanno un effetto di profondo rilassamento dei muscoli della schiena. Grazie all'intensità e alla tecnica di questo massaggio si attiva il flusso di energia nella schiena, un miglioramento dell'agilità della colonna vertebrale e della testa e si scoglie la tensione della muscolatura lombare, dorsale e della nuca. Un trattamento intensivo mirato per lenire mal di testa, capogiri, mal di schiena ecc.

Durata ca. 50 minuti **81,00 Euro**

- **Post-trattamento** Durata ca. 25 minuti **45,00 Euro**
  Massaggio parziale dei punti Trigger

Equilibrio craniosacrale

Il ripristino della mobilità delle ossa craniche e lo scioglimento delle membrane, dei tessuti muscolari e del tessuto nervoso sottostante si sono rivelati complementi preziosi per le tecniche tradizionali di terapia manuale. Squilibri nella struttura ossea del cranio possono causare blocchi di ogni forma. La speciale, delicata tecnica attiva la capacità di rigenerazione del corpo attraverso impulsi sottili e consente all'organismo di ritrovare il naturale relax.

- **Adulti** Durata ca. 70 minuti **106,00 Euro**
- **Per mamme "in dolce attesa"** Durata ca. 50 minuti **77,00 Euro**
- **Ragazzi** Durata ca. 40 minuti **61,00 Euro**
- **Bebè e bambini** Durata ca. 25-40 minuti **51,00 Euro**

Risollevare la colonna vertebrale

La colonna vertebrale rappresenta non solo il sostegno del corpo ma anche dell'anima. Essa è il collegamento energetico ed informativo tra il cervello ed il corpo e quindi l'espressione dell'atteggiamento interiore ed esteriore dell'essere umano. Questo speciale trattamento comprende un'analisi della colonna vertebrale basata sulla riflessologia plantare, una mobilizzazione delle strutture articolari e l'innalzamento e la distensione della colonna vertebrale per mezzo di stretching specifico e mobilitazione articolare secondo Maximilian Huber. Lo scopo è quello di intervenire in modo specifico sulle tensioni muscolari e sui blocchi per alleviare la pressione sui dischi intervertebrali e sulle articolazioni e migliorare l'approvvigionamento degli organi.

- **Primo trattamento** Durata ca. 80 minuti **120,00 Euro**
- **Post-trattamento** Durata ca. 50 minuti **78,00 Euro**
- **Bambini** Durata ca. 50 minuti **75,00 Euro**

Massagio segmentale

Massaggio intensivo riflessogeno alla schiena, che migliora il benessere delle zone riflesse e le loro connessioni nervose con organi, muscoli e ossa grazie a specifiche manipolazioni stimolanti. Aumentando la circolazione sanguigna, si sciolgono tensioni e blocchi. Il sistema nervoso vegetativo ne trae beneficio, riequilibrando così numerose disarmonie e aumentando la sensazione di benessere.

Durata ca. 50 minuti **81,00 Euro**

Massaggi benefici classici

Belvita Premium SPA Massaggio total body

Negli hotel Belvita dell'Alto Adige che portano il marchio di qualità "Premium Spa" gli ospiti godono di un profondo relax dalla testa ai piedi. Provate un senso di benessere che si diffonde al corpo e alla mente.

- **Massaggio rilassante**
  L'olio di iperico di alta qualità di Bergila e le sapienti manovre del massaggio riequilibrante favoriscono un profondo rilassamento e la rigenerazione dell'intero sistema nervoso.
- **Massaggio attivo**
  I pregiati oli di pino mugo e arnica di Bergila, combinati ai vigorosi movimenti del massaggio, attivano il sistema muscolo-scheletrico favorendo l'irrorazione sanguigna dopo una faticosa giornata sportiva.

Durata ca. 50 Minuti **83,00 Euro**

Massaggio classico rilassante

Una pausa dalle pressioni della vita quotidiana

- **Corpo totale** Durata ca. 50 Minuti **79,00 Euro**
- **Schiena** Durata ca. 25 Minuti **43,00 Euro**
- **Spalle e nuca** Durata ca. 25 Minuti **43,00 Euro**

Massaggio sportivo Belvita

Energico massaggio con un balsamo sportivo alle erbe. La muscolatura sarà rilassata e ben irrorata di sangue. Alla fine del trattamento le gambe saranno rinfrescate con un tonico lenitivo.

- **Massaggio sportivo schiena e gambe** Durata ca. 50 Minuti **81,00 Euro**
- **Massaggio sportivo gambe** Durata ca. 25 Minuti **45,00 Euro**

Massaggio plantare con pediluvio

Le zone di riflesso sui piedi sono stimolate con una leggera pressione. Questo massaggio attivante influisce su tutto il corpo e le sue funzioni.

Durata ca. 50 Minuti **79,00 Euro**

Massaggio al miele

Vero miele d'api, spalmato e massaggiato sulla schiena con una tecnica speciale. Grazie alla tecnica "pizzicata" si sciolgono le tensioni nei tessuti, la circolazione del sangue aumenta e la muscolatura si rilassa. Dopo l'impacco caldo l'intero corpo viene coccolato con un olio al miele.

Durata ca. 50 Minuti **79,00 Euro**

Massaggio al pino cembro

Sentire la natura direttamente sul corpo con particolare bastoncini al pino cembro. Questo massaggio è un'esperienza unica. Con questa tecnica di massaggio speciale si rilassa la muscolatura e contratture vengono sciolte. L'estratto di pino cembro rinforza il sistema immunitario e la respirazione.

Durata ca. 50 Minuti **79,00 Euro**

Relax dorsale

Un benefico massaggio alla schiena, coppettazione e la terapia "Kneipp", aiutano a sciogliere la tensione dei muscoli del dorso e attivano il sistema linfatico. E per concludere, rilassamento del sistema nervoso con le campane Tibetane.

Durata ca. 50 Minuti **79,00 Euro**

Massaggio con tamponi alle erbe alpine "Alpen Tesitin"

Con le erbe alpine del giardino privato dei signori Elsa e Othmar si realizzano tamponi alle erbe e pregiati oli caldi. Delicati movimenti del massaggio con questi tamponi aromatici caldi contrastano la fatica, lo stress e la tensione muscolare.

Durata ca. 50 Minuti **84,00 Euro**

Massaggio relax aromatico nuovo

Delicato massaggio riequilibrante per tutto il corpo, compresi testa e viso. La particolarità di questo massaggio rilassante è l'impiego di oli profumati di pietre preziose, scelti da voi. L'olio cura la pelle, il flusso energetico dell´organismo viene riattivato generando un profondo rilassamento.

Durata ca. 80 Minuti **120,00 Euro**

Tesitin´s massaggio testa e viso

Delicato massaggio riequilibrante alla testa e al viso. L'utilizzo di olio caldo e delicati tamponi caldi ai fiori rendono questo massaggio un'esperienza unica e rilassante. Conduce ad un relax profondo, riordina il flusso dei pensieri, libera le energie bloccate e dona armonia e forza interiore.

Durata ca. 50 Minuti **79,00 Euro**

Nella nostra sala trattamenti per coppie potrete scegliere tra numerosi massaggi benessere di coppia.

Pacchetti relax

AT Sinfonia

Forza vitale. Reminiscenza. Assenza di gravità. Libertà del pensiero.

4 giorni **362,00 Euro**

Pacchetto coccole per la schiena

Impacco muscolare e articolare. Massaggio al miele. Massaggio dorso intenso. Sinfonia assenza di gravità.

3-4 giorni **288,00 Euro**

Tonicità e benessere

Detossinante speciale. Massaggio linfatico corpo totale. Massaggio anti-cellulite con fasciatura al sale basico. Trattamento detossinante intensivo.

3-4 giorni **387,00 Euro**

Puro rilassamento

Impacco rilassante. Massagio relax aromatico. Tesitin´s – massaggio testa e viso. Sinfonia reminiscenza.

1-2 giorni **295,00 Euro**

Coccole per gli uomini

Massaggio sportivo Belvita schiena e gambe. Cura intensa per gli uomini. Impacco al sale basico. Massaggio spalle e nuca.

3-4 giorni **250,00 Euro**

Pacchetto sportivo

Belvita premium spa massaggio attivo. Massaggio sportivo Belvita gambe. Bagno al fieno. Massaggio plantare con pediluvio.

3-4 giorni **227,00 Euro**

Speciale pino cembro

Peeling corpo al pino cembro. Massaggio al pino cembro. Impacco al pino cembro.

2-3 giorni **152,00 Euro**

Pause per le mamme „in dolce attesa”

Pedicure e manicure con smalto. Trattamento viso Dr. Boos. Massaggio linfatico gambe.

3-4 giorni **248,00 Euro**

La nostra offerta parrucchiere

Pacchetto coccole Donna

Lavaggio, taglio, asciugatura | capelli corti	**47,00 Euro**
Lavaggio, taglio, asciugatura | capelli lunghi	**53,00 Euro**
Lavaggio, asciugatura | capelli corti	**26,00 Euro**
Lavaggio, asciugatura | capelli lunghi	**31,00 Euro**
Lavaggio, piega | capelli corti	**25,00 Euro**
Lavaggio, impacco capelli e massaggio testa | capelli corti	**42,00 Euro**
Lavaggio, impacco capelli e massaggio testa | capelli lunghi	**49,00 Euro**

Pacchetto coccole Uomo

Taglio, asciugatura	**25,00 Euro**
Rasoio	**13,00 Euro**

Pacchetto coccole Bambina/Ragazza

0-10 anni | Taglio, asciugatura	**26,00 Euro**
11-17 anni | Taglio, asciugatura	**36,00 Euro**

Pacchetto coccole Bambino/Ragazzo

0-10 anni | Taglio, asciugatura	**19,00 Euro**
11-17 anni | Taglio, asciugatura	**23,00 Euro**

Extra

Tinta	**46,00 - 66,00 Euro**
Mèche testa intera	**71,00 Euro**
Mèche mezza testa	**49,00 Euro**
Mèche + gloss	**91,00 Euro**
Permanente	**47,00 Euro**
Stiratura o arricciatura	**11,00 Euro**
Impacco capelli	**11,00 Euro**
Massaggio testa	**6,00 Euro**
Treccia	**6,00 Euro**
Acconciatura	**31,00 Euro**

Guida alla sauna Belvita

Gli effetti della sauna

Sudare in sauna migliora i meccanismi di ter-moregolazione del corpo. L'alternanza di caldo e freddo stimola l'irrorazione della pelle e delle mucose; in questo modo il corpo impara ad adattarsi alle diverse temperature, combattendo così in modo più efficiente i virus che causano raffreddore e influenza.

Il bagno turco

Il bagno turco e le cabine sature di vapore sono particolarmente benefici soprattutto per le vie respiratorie e le mucose. L'uso combinato di oli e sostanze aromatiche svolge inoltre una funzione antibatterica e metabolizzante. Il bagno turco ha anche evidenti effetti estetici, soprattutto se combinato con peeling e trattamenti riequilibranti che rigenerano e nutrono gli strati superficiali della pelle. Dopo il bagno turco si consiglia di fare una doccia tiepida e concedersi una lunga pausa rilassante.

La sauna finlandese

La sauna finlandese consiste nell'alternare sedute in un ambiente dall'aria molto calda e secca e pause di raffreddamento. È dimostrato che, se eseguita correttamente, la sauna ha notevoli effetti positivi sulla salute. L'alternanza di caldo e freddo stimola l'irrorazione di pelle e mucose, allena delicatamente il sistema cardiocircolatorio, promuove una migliore regolazione della pressione e della vascolarizzazione, innalza le difese immunitarie proteggendo dalle infezioni, purifica la pelle e stimola la rigenerazione cellulare oltre ad avere effetti rilassanti sulla mente e sulla muscolatura.

Utilizzo dell'area sauna

L'accesso all'area sauna è riservato agli adulti.

L'ingresso in sauna è consentito esclusivamente senza indumenti. Anche al di fuori delle saune non è permesso indossare T-shirt o altri capi di vestiario. Sono consentiti asciugamani, accap-patoi e teli per sauna.

In tutta l'area è richiesto l'uso di ciabatte appro-priate, che devono essere tolte all'ingresso delle saune (sauna umida, bagno turco e sauna finlandese).

Prima dell'ingresso in sauna ogni ospite è tenuto a fare la doccia e asciugarsi bene.

All'interno della sauna, disporre sulla panca un asciugamano di dimensioni sufficienti su cui sedersi. Fanno eccezione il bagno turco e la sauna umida, in cui l'uso non è possibile. Prima e dopo la seduta, le panche vengono risciacquate con acqua.

Piscine, vasche a immersione e vasche idromas-saggio possono essere utilizzate esclusivamente dopo una doccia accurata.

Non è consentito modificare le impostazioni tecniche della sauna; la regolazione della temperatura, le gettate di vapore, l'azionamento della ventilazione ecc. sono di esclusiva competenza del personale dell'hotel. Nell'area saune non è consentito l'uso di telefoni cellulari, macchine fotografiche, tablets, orolo-gi, occhiali o altri dispositivi dotati di video o fotocamera.

Ogni ospite deve essere esattamente a conoscenza degli effetti che le alte temperature e l'umidità dell'aria possono avere sul proprio organismo. In caso di problemi di salute, consigliamo di consultare un medico prima di sottoporsi alla sauna.

L'area saune è una zona per nudisti; si rende quindi assolutamente indispensabile un com-portamento corretto e rispettoso nei confronti degli altri ospiti. Per evitare di arrecare disturbo ad altri ospiti, si prega di rispettare la quiete in tutte le aree della zona saune.

Consigli per una sauna perfetta

- **Prendetevi il giusto tempo da dedicare alla vostra sauna!**
  Sono necessarie almeno due ore per godere appieno dei benefici.
- **Evitate fatica, fretta e stress!**
  In sauna la tranquillità e il rilassamento vengono al primo posto.
- **Non entrate in sauna affamati né appena dopo il pasto!**
  Tra l'ingresso in sauna e l'ultimo pasto principale devono essere trascorse almeno due ore.
- **Prima di entrare in sauna fate una doccia**
  e asciugatevi accuratamente.
- **Entrate in sauna solo quando avete caldo**
  Un pediluvio caldo prima della sauna favorisce la sudorazione.
- **All'ingresso in sauna non dovete indossare alcun indumento,**
  poiché il calore deve raggiungere la vostra pelle senza ostacoli. In questo modo eviterete inoltre che il sudore si attacchi al corpo causando irritazioni.
- **Evitate l'affaticamento!**
  Qualsiasi attività p.es. ginnastica rischia di sovraccaricare inutilmente l'apparato circolatorio e quello respiratorio.
- **Consigliamo una permanenza in sauna tra i 10 e i 15 minuti per seduta,**
  a seconda delle condizioni di benessere personale. Se non vi sentite bene, uscite dalla sauna.
- **Dopo la sauna raffreddate il corpo!**
  Respirate profondamente l'aria fresca e frizionatevi con acqua fredda o ghiaccio, procedendo dalle estremità verso il cuore: prima braccia e gambe, poi schiena e torso e infine la testa.
- **Per un raffreddamento completo potete usare la vasca a immersione.**
  Vi preghiamo di fare sempre una doccia prima d'immergervi nella vasca!
- **Dopo la fase di raffreddamento, un leggero pe-diluvio caldo**
  l'uso di calzini di lana aumentano l'effetto benefico
- **Fate una pausa e rilassatevi!**
  Tra una seduta di sauna e l'altra consigliamo una pausa di almeno 30 minuti.
- **Ripetete la sauna al massimo tre volte**
  Anche nei mesi estivi, la sauna ha effetti positivi sulla salute, rafforza le difese immunitarie e rinfresca il corpo.
- **Per informazioni, rivolgetevi al nostro personale qualificato:**
  le collaboratrici e i collaboratori del nostro hotel saranno lieti di fornirvi consulenza sugli effetti della sauna, i trattamenti offerti e le gettate di vapore in programma durante la giornata.

Hotel Alpen Tesitin
Famiglia Feichter
Riva di Sotto 22
I-39035 Tesido | Alto Adige | Dolomiti
Tel. 0039 0474 950 020 I info@alpentesitin.it I www.alpentesitin.it

© designed by SIMedia

Belvita
LEADING WELLNESSHOTELS SÜDTIROL
SELECTED HOTELS
suedtirol-hotels.com
LEADING SPA RESORTS
SÜDTIROL
GSIESERTAL WELSBERG TAISTEN
Val Casies, Monguelfo, Tesido