italiano

ADLER SPA

DOLOMITI

BELLEZZA & BENESSERE 2011/12

«Era fine estate, una luce autunnale risplendeva nell'aria e le cime innevate del Sassolungo brillavano sotto ai raggi del sole. Ai piedi della montagna, sulle rive del Lago Argentato, nel quale era custodito un leggendario tesoro, vegliava Dolasilla, la giovane principessa del Regno delle Dolomiti. Sul capo portava la Rajeta, una pietra magica di colore azzurro, che aveva ricevuto in dono da Ey de Net, il coraggioso guerriero e suo segreto amore. La sua fama di donna dalla bellezza irresistibile e di regnante eccezionale era giunta fino nei paesi più lontani ...»

(Tratto da: «La Saga delle Dolomiti» di Karl Felix Wolff)

Mittelberger Silvia Sauerer Verena

L'incantevole principessa continua a vivere nel magico regno dell'ADLER SPA «Dolasilla».
Siamo lieti di avervi qui come ospiti e di potervi viziare nel nostro mondo della bellezza e del benessere.

BELLEZZA & LINEA	Pagina
Bio-cosmesi & Integratori ADLER SPA	4-5
Trattamenti viso	6
Beauty Services & Hair Spa	7
Bodystyling & Thalasso	8
RELAX & PIACERE DEI SENSI	
Alpine Spa	10
Bagni & Impacchi	12
Rituali Benessere	13
Massaggi	14
Trattamenti terapeutici	15
Ayurveda	16
Oriente	17
ADLER SPA SPECIALS	
Trattamenti per la coppia	19
Benessere per mamme	20
Man Spa	20
Grotta Salina	21
Programmi Spa 2011/12	22-23
ENERGIA INTERIORE & EQUILIBRIO	
ADLER Coaching	24
Spirit & Energy - Inner Harmony	24
SALUTE & VITALITÀ	
ADLER MED - Diagnostica medica	25
ADLER MED - Check up & Analisi mediche	26
ADLER MED - Terapie mediche	26
ADLER MED - Medicina della Bellezza	27
MOVIMENTO & ENERGIA	
ADLER FIT - Private Coaching	28
Programmi Fitness inclusi	28
Programmi Fitness	28
Mondo delle Acque AGUANA	30
Spa Info	31

Adler Spa «Dolasilla»

dalla tradizione delle Dolomiti e dal mondo intero

Benvenuti all'ADLER SPA,
dove vi attende il meglio per Bellezza,
Salute e Benessere.

Concezione olistica e soluzioni su misura

Con una visione dell'uomo come unità di corpo, mente e spirito ma anche con una particolare attenzione alle vostre esigenze individuali, ci prendiamo cura di ciascuno di voi.

Nella rinomata e pluripremiata ADLER SPA, si fondono i migliori e più affermati rituali Wellness & Spa di tutto il mondo, in un'offerta esclusiva e completa. Radicata nella tradizione ed aperta al mondo intero.

Individuale ed unica – come voi stessi.

«La vita è semplice: basta abbandonarsi ad essa. Goditi ogni istante e lascia che accada.»

Jerry Brown

DALLA BONTÀ DELLA NATURA

Nasce dalle aree incontaminate delle Dolomiti e della Toscana la linea di bio-cosmesi ADLER SPA, che pone massima attenzione alla salute della pelle per renderla bella e vitale in maniera assolutamente naturale.

I prodotti esclusivi ADLER SPA per viso e corpo infatti:
- **non** contengono **conservanti** e **coloranti chimici**
- contengono unicamente ingredienti dal mondo vegetale, minerale e dai derivati del mondo animale, **elementi vivi e bio-compatibili con la nostra pelle**
- **non** contengono **saponi e SLES**
- sono naturali al 100% e per questo particolarmente **delicati sulla pelle.**

Scoprite all' **ADLER SPA «Dolasilla»** l'efficacia dei nostri esclusivi prodotti, attraverso una serie di avvolgenti trattamenti e rituali di benessere «Alpine Spa», ispirati alla sapienza delle tradizioni locali (pag. 10).

Bontà e gioia dei sensi anche a casa: i prodotti della nostra linea ADLER SPA sono in vendita all' ADLER SPA Shop. Vi aspettiamo per farveli conoscere e per potervi consigliare nella scelta del prodotto ideale per voi.

La bio-cosmesi **ADLER SPA**, con un clic: potete ordinare i nostri prodotti digitando **www.adler-shop.com**.

BIO-COSMESI ADLER SPA «DOLOMITI»

- **Stella Alpina: rivitalizzante, anti-aging**

Latte detergente	25 €
Tonico	23 €
Crema giorno	69 €
Crema notte	73 €
Crema contorno occhi	45 €
Siero	77 €

- **Lampone: idratante**

Levigante doccia	33 €
Emulsione corpo	43 €
Olio corpo	45 €

- **Fitomelatonina: modellante, anti-aging**

Crema viso	97 €
Crema corpo	67 €

BIO-COSMESI ADLER SPA «TOSCANA»

- **Uva rossa: rigenerante, antiossidante**

Viso:

Latte detergente	23 €
Tonico	21 €
Crema giorno	57 €
Crema notte	59 €
Crema contorno occhi	39 €
Siero	67 €

Corpo:

Emulsione corpo	47 €

- **Olio d'oliva: idratante**

Olio corpo	45 €

- **Latte & Miele: nutriente, elasticizzante**

Emulsione corpo	43 €

SALUTE E BELLEZZA DALL'INTERNO

Vitamine, minerali e microelementi sono alla base della vitalità, della bellezza e della salute. All'ADLER Shop troverete a vostra disposizione una **vasta gamma di integratori** completamente naturali, studiati per soddisfare diverse esigenze: dalla disintossicazione alla riduzione del peso, dall'anti-aging al rafforzamento delle difese immunitarie …

- **Detox**

Anice 7 Plus	19 €
Planto Pur +	21 €
Planto Dren	23 €
Mineral Sal	19 €

Confezione vantaggiosa Detox
Planto Pur+Planto Dren+Anice 7 Plus: 57 €

- **Perfect Body**

Planto Slim	29 €
Planto Cell	26 €
Vaso Ven	21 €
Pro Diur	23 €

Confezione vantaggiosa Perfect Body
Planto Slim+Planto Cell+Pro Diur: 70 €

- **Anti-Aging**

Vitalvit-E	25 €
Omega 3 Plus	25 €
Cellula Defense	35 €

Confezione vantaggiosa Anti-Aging
Vitalvit-E+Cellula Defense+Omega 3 Plus: 75 €

- **Wellness**

Immuno Plus	24 €
Fisio Fit	23 €
Hair Plus	26 €
Night Relax	21 €

Trattamenti viso

Pulizia viso
▪ ca. 55 min. 98 €

ADLER SPA Bio-cosmesi

Trattamento viso alla Stella Alpina
Le stelle alpine proteggono la pelle contro la disidratazione, fattori ambientali, infiammazioni e danni solari. Questo esclusivo trattamento, privo di profumo, è indicato per pelli sensibili ed esigenti.
▪ ca. 55 min. 98 €
▪ con impacco mani 107 €

Excellence alla Fitomelatonina
Prezioso trattamento anti-aging con melatonina vegetale, estratta dalle piante alpine. Idratante, rivitalizzante e antiossidante. Ideale per pelli mature.
▪ ca. 50 min. 127 €
▪ Contorno occhi, ca. 20 min. 45 €

GUINOT

Trattamento Beautè Neuve
Acidi fruttati ed enzimi per un effetto peeling, che rimuove piccole rughe, macchie cromatiche ed impurità.
▪ ca. 50 min. 98 €

Trattamento Liftosome
Trattamento lifting con Vitamina C, estratti di arancio e Ginseng. Rende la pelle più compatta ed è ideale per pelli stressate ed affaticate.
▪ ca. 55 min. 127 €

Aromatic benessere viso
A base di oli essenziali ed estratti aromatici, favorisce il ricambio cellulare.
▪ ca. 50 min. 98 €

Hydradermie contorno occhi
Il contorno occhi è particolarmente sensibile e necessità di trattamenti specifici che attenuino piccole rughe e gonfiori.
▪ ca. 40 min. 75 €

Hydradermie
Un trattamento esclusivo, che viene incontro alle esigenze individuali. Grazie alla ionizzazione, i principi attivi si fondono meglio nell'epidermide. Indicato per ottimizzare l'idratazione cutanea, oppure per combattere le impurità.
▪ Hydradermie Plus ca. 75 min. 127 €
▪ Hydradermie Base ca. 55 min. 98 €

Hydradermie Lift
Tonifica i muscoli del viso e dona una profonda ossigenazione ai tessuti, rendendo il viso più disteso.
▪ ca. 55 min. 127 €

MARIA GALLAND

Thalasso viso
L'acqua marina e maschere alle alghe donano alla pelle preziosi minerali, vitamine ed idratazione.
▪ ca. 50 min. 107 €
▪ con contorno occhi, ca. 55 min. 127 €

Trattamento Profilift
«Lifting» naturale con effetto 3D. La sinergia tra manualità del massaggio orientale e tecniche occidentali, permette un azione profonda dei principi attivi. Il risultato: un volto più tonico e disteso.
▪ ca. 50 min. 127 €

Trattamento Cocoon
Meraviglioso trattamento anti-stress per il viso, che rende la pelle morbida ed elastica. Ogni fase del trattamento è accompagnata da un piacevole massaggio.
▪ ca. 55 min. 127 €

Masque Modelant
Ridefinisce l'ovale del viso attraverso l'applicazione di una maschera autoriscaldante, che rende la pelle liscia e vellutata.
▪ ca. 55 min. 127 €

Trattamento Puretè
Ideale per la pelle oleosa o mista. Lascia la pelle pura ed i pori affinati.
▪ ca. 50 min. 98 €

Trattamento De Luxe
Per un aspetto fresco e giovane, grazie alla presenza di oro, estratti di caviale e fito-ormoni.
▪ ca. 55 min. 127 €

ALTRI

Trattamento Flash Beauty
Una sferzata d'energia e di vitalità.
▪ ca. 25 min. 45 €

Trattamento Rejuvenating Express
Stimola i naturali meccanismi di anti-invecchiamento.
▪ ca. 25 min. 45 €

Massaggio viso
Scegliete tra un massaggio ad effetto drenate, oppure rilassante, con i nostri prodotti esclusivi.
▪ ca. 20 min. 39 €

Beauty Services & Hair Spa

BEAUTY SERVICES

Manicure, pedicure
▪ manicure ca. 50 min. 44 €
▪ manicure con impacco ca. 60 min. 55 €
▪ pedicure ca. 60 min. 56 €

Make-up
▪ ca. 40 min. 65 €

Tintura ciglia e sopracciglia
▪ Correzione sopracciglia ca. 20 min. 29 €
▪ tintura ciglia ca. 30 min. 29 €
▪ tintura sopracciglia ca. 20 min. 21 €

Trattamento per le mani
▪ trattamento Thalasso
▪ trattamento Masque Modelant ca. 45 min. 51 €

Solarium
▪ solarium corpo ca. 12 min. 22 €
▪ solarium viso ca. 15 min. 17 €

Depilazione
▪ depilazione totale 67 €

HAIR SPA

Piega
▪ capelli corti 32 €
▪ capelli medi 35 €
▪ capelli lunghi 37 €

Taglio donna e uomo
▪ da 17 a 28 €

Colore
▪ da 30 a 45 €

Trattamento anticaduta
Previene la caduta dei capelli bilanciando le funzioni del cuoio capelluto.
▪ trattamento 67 € (piega non inclusa)

Trattamento del cuoio capelluto
Questo trattamento equilibrante, con elementi vitalizzanti, favorisce la circolazione sanguigna e contribuisce così a rigenerare il cuoio capelluto.
▪ trattamento 67 € (piega non inclusa)

Ricostruzione dei capelli danneggiati
Specifico per capelli sfibrati, decolorati o con permanente.
▪ 45 € (piega non inclusa)

Bodystyling & Thalasso

BIO-COSMESI ADLER SPA

Trattamento corpo Excellence alla Fitomelatonina
Risultati visibili in breve tempo, grazie all'effetto «push up» di questo trattamento ad azione rassodante e drenante.
- Trattamento corpo ca. 50 min. 92 €
- Trattamento seno ca. 50 min. 92 €

MARIA GALLAND

Impacco esfoliante salino
Questo impacco ha una doppia azione: massaggiato delicatamente produce una piacevole esfoliazione; lasciato in posa svolge una potentissima azione drenante.
- ca. 25 min. 53 €

Impacco di alghe
Le alghe contengono preziosi principi attivi come oligoelementi, iodio, vitamine e minerali, che stimolano il metabolismo e agiscono sulla riduzione dell'adipe.
- impacco di alghe totale ca. 20 min. 51 €
- forfait 3 trattamenti 138 €

Soin Silhouette sculptant
Trattamento che agisce in modo specifico sui vari stadi della cellulite. Ha un effetto drenante, lipolitico e rinfrescante.
- ca. 50 min. 92 €
- forfait 5 maschere 393 €

Trattamento corpo Masque Modelant
Questo trattamento, oltre ad agire in maniera mirata su ogni singola zona del corpo, regala una pelle morbida e setosa. La maschera termica, dall'effetto rassodante e ricca di minerali, sviluppa un piacevole calore che permette di veicolare e diffondere in profondità i suoi principi attivi.
- Trattamento corpo ca. 50 min. 92 €
- Trattamento seno ca. 50 min. 92 €
- Forfait 3 maschere 235 €

GUINOT

Impacco di argilla tonificante o drenante
L'argilla viene arricchita da principi attivi dall'effetto rassodante oppure drenante. Un trattamento ideale per contrastare la cellulite.
- ca. 20 min. 51 €
- forfait 3 maschere 198 €

Soin Beauté Minceur Nuovo!
Non è 1 trattamento ma sono «4 trattamenti in 1» che, grazie all'effetto sinergico e all'azione molteplice dei suoi singoli ingredienti, agisce contemporaneamente su: cellulite, adipe, atonia e ritenzione.
- ca. 50 min. 92 €

Programmi consigliati:
- **PERFECT BODY** (pag. 22)
- **VENTRE PIATTO** (pag. 22)

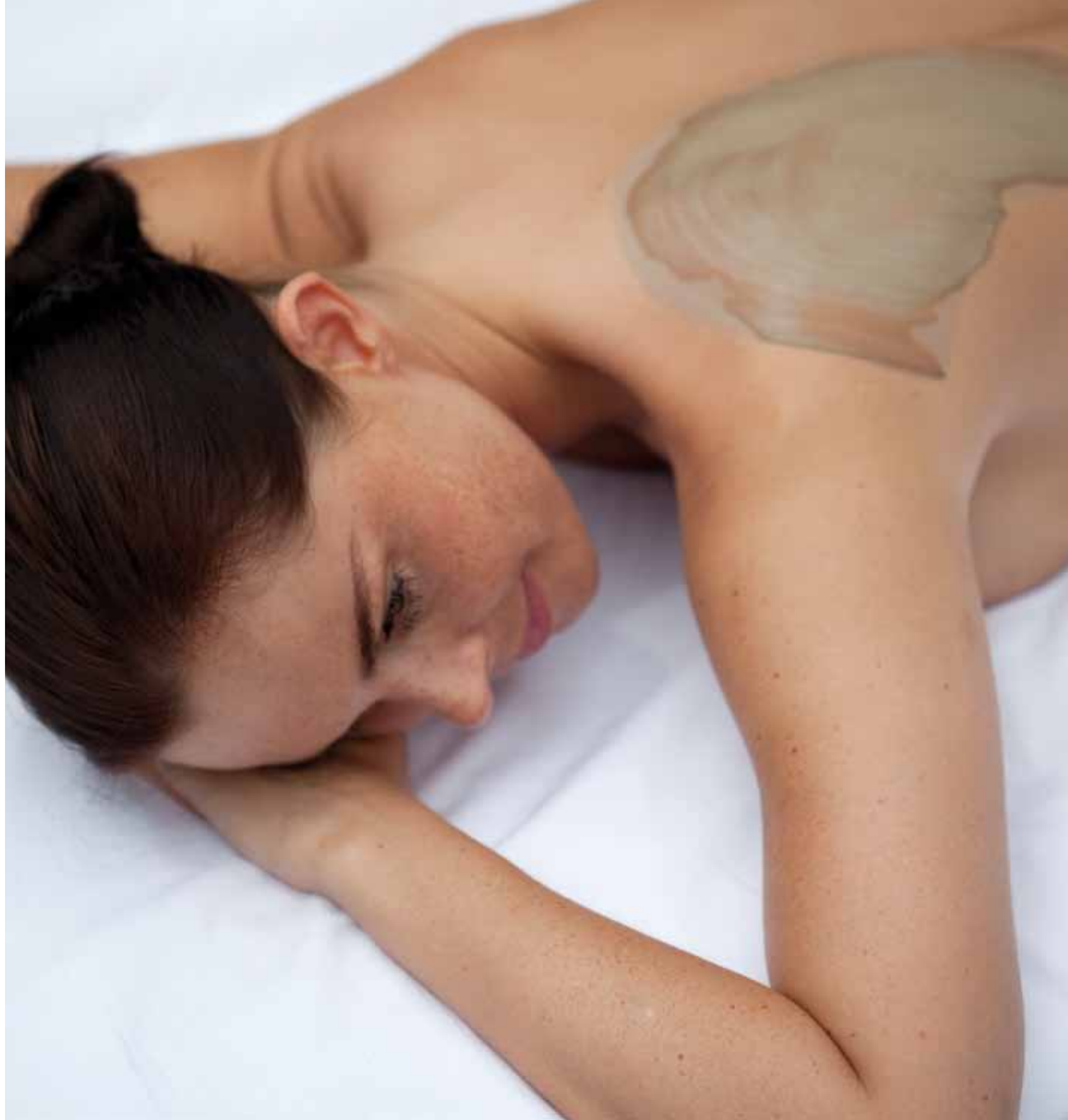
EFFICACE TECNOLOGIA BODYSTYLING

Acqua Detox
Un pediluvio bio-energetico, che aiuta il corpo a depurarsi in maniera efficace e completa. Rafforza il rendimento e le difese immunitarie e migliora lo stato generale di salute.
- ca. 30 min. 40 €

Infrasnella
Un trattamento ad elettrostimolazione, abbinato a raggi infrarossi, per migliorare visibilmente il tono muscolare e la silhouette.
- ca. 40 min. 59 €
- ca. 30 min. 51 €
- ca. 20 min. 47 €

Cellutrim
La lotta alla cellulite diventa più efficace: mentre il manipolo scorre dolcemente sulla superficie cutanea, vengono stimolati i processi metabolici di tutta la zona. I tessuti così sollecitati cominciano a combattere la cellulite.
- ca. 45 min. 69 €
- forfait 5 trattamenti 295 €

Trattamento presso
Con l'aiuto di un macchinario vengono stimolati la microcircolazione ed il drenaggio. Un trattamento efficace dopo l'attività fisica, per contrastare la cellulite e per favorire lo snellimento.
- ca. 20 min. 47 €
- con bendaggio 30 min. 68 €



Alpine Spa

BIO-COSMESI ADLER SPA

Trattamento viso alla Stella Alpina
Le stelle alpine rappresentano le Dolomiti: pure, forti e resistenti ad altitudine e clima. Per questo i suoi principi attivi proteggono la nostra pelle contro la disidratazione e i fattori ambientali. Indicato per pelli sensibili ed esigenti.
- ca. 55 min. 98 €
- con impacco mani 107 €

Trattamento viso Excellence alla Fitomelatonina
Prezioso trattamento anti-aging con melatonina vegetale, estratta dalle piante alpine. Idratante, rivitalizzante e antiossidante. Conferisce luminosità ed elasticità alla pelle. Ideale per pelli mature.
- Trattamento viso ca. 50 min. 127 €
- Trattamento occhi ca. 20 min. 45 €

Trattamento corpo Excellence alla Fitomelatonina
Risultati visibili in breve tempo, grazie all' effetto «push up» di questo trattamento ad azione drenante e rassodante.
- Trattamento corpo ca. 50 min. 92 €
- Trattamento seno ca. 50 min. 92 €

Programmi consigliati:
- ALPINE SPA (pag. 23)
- PACCHETTO PER LO SPORTIVO (pag. 22)

Private Spa Tyrol
Un percorso di benessere dedicato al lampone, frutto ricco di principi antiossidanti ed idratanti. Nella calda atmosfera di una «Stube» tirolese vi potete godere una seduta in bio-sauna, un peeling, un bagno profumato, un rigenerante massaggio alla schiena e un' impacco nutriente al lampone.
- ca. 120 min. 232 €

TRATTAMENTI CON PRODOTTI LOCALI

Kraxenofen
«Kraxen» è il termine tirolese per indicare la gerla, attrezzo con cui i contadini trasportavano il fieno. Delicati getti di vapore, attraversando il fieno, ne assorbono i principi attivi, purificando così le vie respiratorie ed alleviando dolori e tensioni di nucca, spalle e bacino.
- ca. 20 min. 24 €
- forfait settimanale 106 €

Trattamenti Trehs al pino mugo
Le proprietà curative purificanti e rigeneranti del pino mugo della Val Sarentino erano già conosciute secoli fa e venivano impiegate nella medicina popolare.
- peeling alle pigne macerate ca. 15 min. 39 €
- impacco crema ca. 20 min. 36 €
- bagno decontratturante ca. 20 min. 35 €

Bagno alle erbe o alle essenze in vasca imperiale
Un bagno delizioso nella vasca imperiale di rame con erbe profumate o preziosi aromi. Un modo semplice ed efficace per rilassarsi in un' atmosfera piacevole.
- ca. 15 min. per 1 persona 32 €
  per 2 persone 46 €

Peeling ed impacco alle mele o all' uva
Due trattamenti piacevoli e profumati, che allietano i sensi e donano freschezza e luminosità alla pelle. L' uva Teroldego è ricca di vitamine e principi attivi che contrastano l' invecchiamento. La mela Golden con preziosi sali minerali dona rigenerazione e vitalità.
- ca. 50 min. 76 €

Bagno di fieno tirolese
Erbe benefiche, raccolte a più di 1500 metri di quota, costituiscono un vero toccasana per contrastare contratture muscolari e dolori articolari. Un trattamento dall' effetto rilassante e detossinante.
- ca. 20 min. 46 €

Rituale all' orchidea di montagna
Un esclusivo rituale che dona relax a corpo e anima: morbido e delicato, puro e naturale, risulta particolarmente indicato per le pelli sensibili ed irritate. Da ora disponibile anche per il viso!
- ca. 50 min. 79 €
- con impacco viso ca. 50 min. 89 €

Bagni & Impacchi

Peeling corpo
Un peeling enzimatico o meccanico elimina le cellule in eccesso dello strato corneo. La pelle in questo modo diventerà liscia, fresca e ricettiva ai trattamenti successivi.
▪ ca. 10-15 min. 39 €

Bagno crema enotera
Questo trattamento con olio di enotera, acqua distillata, urea e crema basica è particolarmente indicato per pelli secche e disidratate. I preziosi ingredienti leniscono le irritazioni arricchendo la pelle di lipidi.
▪ ca. 20 min. 41 €

Bagno Rasul
Le radici di questo cerimoniale di bellezza risalgono alla tradizione orientale. Varie terre salutari applicate sul corpo e unite a vapori di erbe, purificano l'organismo e donano una pelle vellutata.
▪ ca. 50 min.
per 3-4 persone 30 € per persona
per 2 persone 38 € per persona

Idromassaggio
I benefici dell'idroterapia e del massaggio confluiscono per regalare relax, leggerezza e benessere. Con il calore si dilatano i vasi capillari, la respirazione si fa più profonda, favorendo l'ossigenazione dei tessuti. Nell'acqua il peso del corpo diminuisce del 90%, alleggerendo così muscoli e articolazioni. L' idromassaggio si traduce in un trattamento mirato, indirizzando l'azione del getto su specifiche parti del corpo e aggiungendo additivi per bagno specifici.
▪ idromassaggio ca. 20 min. 35 €
▪ idromassaggio salino ca. 20 min. 39 €

Swedanam
Distendetevi, chiudete gli occhi e godetevi lo Swedanam. La combinazione di vapore ed impacchi avrá sul vostro corpo un effetto purificante e vi donerà una sensazione di meraviglioso benessere.
▪ Swedanam con impacco
ca. 20 min. 59 €

Bagno Cleopatra
Bagno idratante e rilassante. Avvolti in un vello dal profumo delicato, imbevuto di latte e preziosi oli, ci si sente davvero come Cleopatra.
▪ ca. 20 min. 35 €

Impacco di fango
La delicata conduzione termica del fango, distende la muscolatura con un effetto benefico sulle articolazioni. Ottimo trattamento di preparazione al massaggio.
▪ ca. 20 min. 35 €

Applicazione di fanghi curativi
Fanghi minerali provenienti da rocce vulcaniche insieme all'acqua sorgiva, sviluppano capacità antiossidanti ed assorbenti. Ideali per effettuare trattamenti naturopratici, mirati a stimolare i naturali processi riparativi e la rigenerazione dei tessuti trattati.
- **Bolus Alba,** traumi e contusioni
- **Tephra Figularis,** artrosi e ossa
- **Saxa Magnetica,** dolori articolari
- **Crura Candida,** processi infiammatori, mal di schiena e contratture muscolari

Sulla zona trattata viene applicata una fasciatura da riposo mediante una pellicola. Si consiglia di lasciar assorbire il prodotto durante la notte.
▪ 27 €

Rituali Benessere

Savonage al Sapone Nero
Questo trattamento per corpo e viso tende ad eliminare le cellule morte, rigenera i tessuti e lascia una pelle morbida e levigata.
▪ ca. 50 min. 73 €

Rituale all'orchidea di montagna
Un esclusivo rituale che dona relax a corpo e anima: morbido e delicato, puro e naturale, risulta particolarmente indicato per le pelli sensibili ed irritate. Da ora disponibile anche con impacco per il viso.
▪ corpo e viso ca. 50 min. 89 €

Tra Cielo & Terra Nuovo!
Un viaggio nei profumi e nei piaceri dell'Oriente. Un rituale di benessere che dedica una particolare attenzione alla testa, al viso e ai piedi - per vivere il relax in maniera totalizzante e riequilibrare le energie del corpo. Godetevi questo splendido rituale da soli oppure in coppia.
▪ 120 € a persona

Rêve d'Amazonie Nuovo!
Un trattamento corpo su base di estratti di noce di macadamia e di altri preziosi «tesori» provenienti dalla foresta amazzonica. Durante il massaggio, eseguito con unguenti e bacchette di legno di prugno, vi avvolge un delicato profumo esotico che dona un profondo rilassamento.
▪ 119 € a persona

Massaggio classico
Un massaggio che agisce sulla muscolatura, favorisce l'ossigenazione, migliora lo stato d'animo e l'equilibrio psicofisico. Si consiglia di abbinare il massaggio ad un impacco di fango decontratturante.
▪ massaggio completo ca. 45 min. 68 €
▪ massaggio parziale ca. 20 min. 43 €

MASSAGGI BENESSERE

Massaggio antistress
Le vacanze, il momento ideale per prendersi cura di sè. Un massaggio eseguito con movimenti molto delicati che, alleviando lo stress e liberando nuove energie, dona benessere ed armonia.
▪ ca. 45 min. 68 €

Massaggio aromatico «4 stagioni»
Abbandonatevi ad un piacevole massaggio con oli essenziali naturali, scoprite il beneficio delle compresse calde e lasciatevi avvolgere dagli aromi da voi scelti … primavera, estate, autunno o inverno.
▪ ca. 50 min. 80 €

Massaggio esfoliante salino
Un massaggio rilassante eseguito con una miscela di olio e sale marino. Consigliamo un impacco idratante dopo questo peeling.
▪ ca. 40 min. 69 €

Massaggio alle candele
Un caldo relax! Le candele prodotte con preziosi burri vegetali, si fondono ad una temperatura molto più bassa rispetto alla normale cera. Sciogliendosi, sprigionano un olio profumato, ottimo per massaggiare, nutrire ed idratare la vostra pelle.
▪ ca. 45 min. 80 €

ANTICELLULITE, RASSODANTE & DRENANTE

Massaggio Fonctionnel Nuovo!
Un massaggio funzionale e molto efficace, indicato per correggere inestetismi di vario genere. Abbina dei preziosi sieri a base di oli essenziali profumati, ad un piacevole massaggio modellante.
▪ 50 min. 87 €

Massaggio drenante
Eseguito con leggeri movimenti ritmici in direzione delle vie linfatiche, dona ossigenazione ai tessuti e favorisce il drenaggio. Si consiglia la combinazione con un impacco di alghe.
▪ ca. 45 min. 68 €

Massaggio IAM/connettivale leggero
Godetevi la meravigliosa sensazione di un massaggio che percorre le linee energetiche del corpo. Rilassatevi per contribuire all'azione drenante di questo delicato massaggio, che dona bellezza alla vostra pelle.
▪ ca. 45 min. 68 €

RILASSAMENTO MUSCOLARE

Massaggio sportivo
Massaggio vigoroso, che agisce intensamente sulla muscolatura. Eseguito prima dell'attività sportiva, tende ad aumentare il rendimento. Dopo l'allenamento o lo sport ha invece un'azione defaticante.
▪ ca. 45 min. 77 €

Massaggio miofasciale
Un massaggio eseguito con la tecnica dell'avvambraccio: per l'allungamento muscolare e per chi soffre di dolori muscolari, migliora anche il portamento ed è particolarmente rilassante. Ideale dopo un'escursione o una giornata passata sugli sci.
▪ ca. 45 min. 68 €

Programma consigliato:
- ANTISTRESS (pag. 22)

Massaggio specifico
Un massaggio personalizzato eseguito da un terapista, che mira a decontrarre gradualmente i punti di massima tensione.
▪ ca. 45 min. 77 € ▪ ca. 20 min. 47 €

Terapia della schiena
La panca ad inversione permette di ottenere con la massima sicurezza la posizione a testa in giù, favorendo così uno scarico dei dischi intervertebrali ed un allungamento della muscolatura. Segue un massaggio manuale.
▪ ca. 45 min. 77 €

Massaggio connettivale
Le manualità di scollamento profondo del tessuto connettivo, riattivano la circolazione e donano un grande senso di leggerezza.
▪ ca. 45 min. 77 €

Trattamento Tecar
Questa apparecchiatura sollecita fortemente i meccanismi cellulari e incrementa l'attivazione dei naturali processi riparativi e anti-infiammatori.
▪ ca. 45 min. 77 € ▪ ca. 20 min. 47 €

Trattamenti con ultrasuoni Nuovo!
Trattamenti ad effetto antalgico che stimolano i processi rigenerativi e di auto-guarigione. L'irradiazione ultrasonica, agendo in profondità nei tessuti, genera un lieve calore e un micromassaggio di notevole intensità. Favorisce la circolazione, dona ossigenazione ai tessuti e rilassa la muscolatura.
▪ Ultrasuonoterapia da 25 €
▪ Ultrasuono e elettroterapia da 35 €

Ayurveda

Consulenza ayurvedica
Diagnosi energetica, consigli per un'alimentazione sana e per uno stile di vita equilibrato.
▪ ca. 50 min. 96 €

Abhyanga e Kerala
Massaggio con preziosi oli vegetali piacevolmente riscaldati. Scioglie le tensioni, rilassa e rafforza il sistema immunitario.
▪ Abhyanga ca. 50 min. 76 €
▪ Abhyanga massaggio parziale ca. 20 min. 47 €
▪ Kerala ca. 80 min. 110 €

Trattamento riequilibrante di testa, viso e piedi
Con oli aromatici ed impacchi, include anche un massaggio della testa e dei piedi. Per un aspetto disteso ed un buon equilibrio corpo-mente.
▪ ca. 55 min. 98 €

Impacco ayurvedico
Un mix di erbe ayurvediche, latte e miele, con un azione drenante, disintossicante e riequilibrante del pH della pelle.
▪ ca. 20 min. 39 €

Udvarthana
Un massaggio peeling a base di un impasto d'olio e erbe ad azione esfoliante e nutriente. Attiva la microcircolazione e dona vitalità.
▪ ca. 50 min. 88 €

Trattamento Kalari
Un massaggio eseguito con sacchetti di erbe ed olio caldo, unito a tecniche di allungamento: favorisce lo sblocco articolare ed energetico, scioglie le tensioni e rilassa profondamente.
▪ ca. 70 min. 117 €

Massaggio sincrono
Massaggio a quattro mani eseguito con movimenti sincronizzati che donano benessere e relax.
▪ ca. 50 min. 137 €

Garshan
Massaggio dall'effetto rassodante ed anticellulite eseguito con guanti di seta grezza che in seguito appartengono a voi per l'automassaggio a casa.
▪ ca. 50 min. 98 €

Shirodhara
Un delicato filo d'olio tiepido cola sulla fronte … libera la mente da stanchezza e preoccupazioni, riequilibria il sistema nervoso ed endocrino.
▪ ca. 60 min. 122 €

Massaggio Midhi
Il massaggio – eseguito con i piedi – rinvigorisce la muscolatura riattivando la circolazione e aumentando le difese immunitarie.
▪ ca. 45 min. 88 €

Ayurveda con vapori d'erbe
Dopo un massaggio con preziosi oli caldi, sarete avvolti da profumati vapori d'erbe. Per un profondo relax.
▪ Abhyanga con impacco e vapore ca. 80 min. 125 €

Trattamenti corpo Pinda
Un massaggio eseguito con olio caldo e con sacchetti, contenenti erbe aromatiche, spezie e argilla. Ha proprietà depurative, allieva i dolori reumatici, apporta calore e vigore.
▪ ca. 50 min. 90 €
▪ ca. 75 min. 117 €

Baby massaggio indiano e bagno
Un trattamento completo e delicato che dà al neonato la sensazione di protezione e favorisce lo sviluppo.
▪ ca. 40 min. 65 €
età minima 1 mese
età massima 6 mesi

Programma consigliato:
- AYURVEDA (pag. 22)

Oriente

Hot Stones Massage
Tecnica di massaggio antica con pietre laviche dal cuore della natura. Con il massaggio si sciolgono contratture muscolari e si riattiva l'energia dei meridiani. Lascia una sensazione di leggerezza e benessere.
▪ ca. 50 min. 90 €

Trattamento riequilibrio energetico
Questo trattamento unisce in modo efficace varie tecniche fra cui il massaggio plantare, lo Shiatsu ed il Reiki. La respirazione si fa più profonda, il sistema nervoso si rilassa e l'energia vitale Qì scorre liberamente.
▪ ca. 75 min. 133 €

Massaggio Thai
In questo massaggio entrano in azione tecniche di stiramento che distendono le catene muscolari e liberano le articolazioni, donando una piacevole sensazione di leggerezza e agilità.
▪ ca. 75 min. 133 €

Massaggio riflessogeno plantare
Gli effetti di questo massaggio sono molto salutari. Sulla pianta del piede si rispecchia il nostro corpo. Massaggiando un determinato punto il rispettivo organo o sistema viene influenzato per azione riflessa.
▪ ca. 45 min. 70 €

Shiatsu
Agisce sul sistema energetico del corpo utilizzando la rete dei meridiani, collegati con il funzionamento degli organi. La tecnica usa la pressione e l'allungamento per eliminare i blocchi muscolari ed energetici, affinchè l'energia vitale Qì possa scorrere liberamente.
▪ ca. 50 min. 95 €

Trattamenti per la coppia

Private Spa Asia
Un avvolgente cerimoniale di benessere ispirato a tradizioni secolari, ed immerso in un ambiente particolarmente suggestivo. Farsi coccolare da caldi vapori, purificare la pelle con un peeling delicato, immergersi in un bagno con sali e spezie, e infine, avvolti da preziosi unguenti, abbandonarsi al beneficio di un massaggio ai piedi. Lasciatevi incantare dal fascino dell'Oriente.
▪ ca. 120 min. 210 €

Private Spa Tyrol
Momenti indimenticabili da vivere in due, nella calda ed accogliente atmosfera di una «Stube» tirolese. Un percorso di trattamenti dedicati al lampone selvatico, ricco di principi idratanti ed antiossidanti. Godetevi una seduta in bio-sauna, un fruttato peeling del corpo, un bagno profumato, l'applicazione di preziosi oli su tutto il corpo e un massaggio rilassante alla schiena. Infine, lasciatevi avvolgere da un morbido e cremoso impacco, pieno di principi nutritivi, che faranno risplendere la vostra pelle.
▪ ca. 120 min. 232 €

Bagno Rasul per due
Le radici di questo cerimoniale di bellezza risalgono alla tradizione orientale. Varie terre salutari spalmate sul corpo e unite a vapori di erbe, purificano l'organismo e donano una pelle vellutata.
▪ ca. 50 min. 76 €

Acqua Detox per due
Fattori ambientali, stress e un'alimentazione poco equilibrata provocano con gli anni un accumulo di tossine nel nostro corpo. Acqua Detox è un pediluvio bioenergetico che aiuta al corpo a depurarsi in maniera efficace e completa, rafforzando il rendimento e le difese immunitarie ed elevando così lo stato di benessere generale.
▪ ca. 30 min. 40 € a persona

Bagno per due nella vasca imperiale
Come rifiutare un bagno delizioso nella vasca imperiale in rame, scegliendo le essenze o le erbe da voi preferite? Un modo semplice ed efficace per rilassarsi in un'atmosfera piacevolissima.
▪ ca. 15 min. 46 €

Kraxenofen per due
«Kraxen» è il termine tirolese per indicare la gerla, attrezzo con cui i contadini del luogo trasportavano il fieno a valle. Delicati getti di vapore attraversando il fieno, ne assorbono i principi attivi, purificando così le vie respiratorie ed alleviando tensioni e dolori di nucca, spalle e bacino.
▪ ca. 20 min. 24 € a persona

Tra Cielo & Terra Nuovo!
Un viaggio nei profumi e nei piaceri dell'Oriente. Un rituale di benessere che dedica una particolare attenzione alla testa, al viso e ai piedi - per vivere il relax in maniera totalizzante e riequilibrare le energie del corpo. Godetevi questo splendido rituale da soli oppure in coppia.
▪ 120 € a persona

Programma consigliato:
- PACCHETTO COPPIA ADLER
(pag. 23)

Benessere per mamme

TRATTAMENTI BENESSERE

Trattamenti viso
Per una pelle morbida ed elastica e per un profondo relax.
Trattamento alla Stella Alpina ▪ 98 €
Trattamento Cocoon ▪ 127 €

Massaggio IAM / Connettivale leggero
Questo massaggio rilassante percorre le linee energetiche del corpo, favorendo così il drenaggio dei liquidi.
▪ ca. 45 min. 67 €

Baby massaggio indiano e bagno
Un trattamento completo e delicato che dà al neonato la sensazione di protezione e favorisce lo sviluppo (da 1 a 6 mesi).
▪ ca. 40 min. 65 €

BODY & MIND

Private Yoga
Aiuta alle donne a vivere la gravidanza in serenità e naturalezza. Per trovare una respirazione più intensa e profonda, che si traduce in una migliore percezione del corpo ed una ottimale ossigenazione per lei e per il feto.
▪ 73 €

Acqua Soft
L'attività nell'acqua riscaldata a 32° vi farà sentire in una situazione di forza di gravità ridotta. Consiste in esercizi di allungamento muscolare e di respirazione che favoriscono la percezione corporea ed il rilassamento. Per le gestanti rappresenta una formidabile preparazione al parto.
▪ ca. 45 min. 63 €

Acqua Harmonie
Esercizi/gioco in acqua per bambini e genitori, seguiti dal nostro Private Coach. Un'esperienza ludica che sostiene la crescita del bebè, che impara così a relazionarsi con fiducia al mondo che lo circonda. Ne favorisce inoltre lo sviluppo del sistema cardiovascolare, respiratorio e la motricità.
▪ ca. 30 min. 63 €

Programma consigliato:
- **PREMAMAN** (pag. 23)

Man Spa

Bagno di fieno tirolese
Un vero toccasana per alleviare contratture muscolari e dolori articolari cronici.
▪ ca. 20 min. 46 €

Massaggio miofasciale
Massaggio realizzato con una tecnica dell'avambraccio, rivolto a chi soffre di dolori muscolari. Inoltre migliora il portamento ed è particolarmente rilassante.
▪ ca. 45 min. 68 €

Programmi consigliati:
- **«UOMO IN FORMA»** (pag. 23)
- **MAN BEAUTY DAY** (pag. 23)

Hot Stones Massage
Tecnica antica con pietre laviche, dalle viscere della terra. Ideale per sciogliere tensioni muscolari e donare relax.
▪ ca. 50 min. 90 €

Trattamento Basic Homme
La pelle maschile è più spessa, la sua produzione sebacea più abbondante ed inoltre è sottoposta a stress maggiori a causa della rasatura quotidiana. Ad azione idratante e lenitiva, rende la pelle liscia e morbida.
▪ ca. 55 min. 98 €

Hydradermie Trés Homme
Per una pelle più tonica grazie all'azione sinergica degli oligoelementi che apportano elementi necessari alla vitalità delle cellule.
▪ ca. 55 min. 120 €

Trattamento viso Thalasso
Dalla forza attiva degli oceani. (pag. 6)

Trattamento anticaduta per i capelli
Un metodo innovativo di prevenzione della caduta dei capelli.
▪ Trattamento 67 €
(senza lavaggio e piega)

Grotta Salina

Le proprietà curative del sale sono ben conosciute sin dall'antichità e tuttora apprezzate. Visitando la nostra suggestiva Grotta Salina potete scoprire i suoi straordinari effetti purificanti e rigeneranti, per le vie respiratorie e per la pelle.

Prezzo per l'ingresso, per persona 12 €.
Tempo massimo di permanenza 90 minuti.
Vi chiediamo gentilmente di osservare il silenzio durante la vostra permanenza nella Grotta Salina.

Lago di sale sotterraneo
Arricchito con sale del Mar Morto
Temperatura dell'acqua 36° - tasso salino 11%

Privo di peso il vostro corpo galleggerà dolcemente, mentre una sinfonia di colori e suoni cullerà i vostri sensi. I preziosi sali del Mar Morto stimolano la circolazione e purificano la pelle. Muscoli, articolazioni e la colonna vertebrale, rilassati ed alleggeriti dall'assenza della forza di gravità, ritrovano una sensazione di benessere profonda. Fluttuate per ca. 20 minuti nell'acqua calda. Dopo un breve riposo, vi consigliamo la visita della sauna inalatoria.

Sauna inalatoria
in pietra di sale dell'Himalaya
Temperatura 40° - umidità 30%

Il sale cristallino viene estratto dalle viscere dell' Himalaya, dove giace da milioni d'anni, protetto da contaminazioni ambientali. Nella nostra sauna inalatoria, le pietre di sale, ionizzando l'aria, creano un clima particolarmente salutare. Purifica le vie respiratorie, rafforza le difese immunitarie e rigenera la pelle, svolgendo un'azione antibatterica, antinfiammatoria, antiallergica e antimicotica. Consigliamo una permanenza di ca. 20 minuti, seguita da doccia fresca e relax.

Programmi Spa 2011/12

ANTISTRESS	5-6 giorni	3 giorni
Bagni alle erbe	2	1
Trattamento viso Thalasso con contorno occhi	1	-
Riflessologia plantare	1	-
Impacchi di fango	2	2
Massaggi antistress	4	3
Bagno crema enotera	1	-
	544 €	272 €

PERFECT BODY	6 giorni	3 giorni
Peeling corpo	1	1
Impacchi di alghe	4	-
Infrasnella	2	-
Trattamenti presso	2	2
Riflessologia plantare	1	-
Massaggi anticellulite	4	3
Body Tec	2	-
Impacchi di argilla tonificante o drenante	-	3
	718 €	438 €

VENTRE PIATTO	4-5 giorni	3 giorni
Trattamenti infrasnella per il ventre	3	3
Riflessologia plantare	2	1
Bendaggi «ventre piatto»	4	3
Massaggi «ventre piatto»	3	2
	577 €	419 €

AYURVEDA	6 giorni	3 giorni
Consulenza ayurvedica	1	-
Bagno Rasul	1	-
Kerala	1	1
Kraxenofen	1	1
Shirodhara	1	-
Abhyanga	1	1
Impacco ayurvedico	1	1
Trattamento viso ayurvedico	1	-
Bagno Cleopatra	1	-
Udvarthana	1	1
Bagno alle essenze	1	1
	638 €	324 €

VITAL AGING	5 giorni	3 giorni
Trattamento viso Beauté Neuve	1	1
Hydradermie Lift	1	1
Trattamento contorno occhi	1	-
Trattamento Liftosome	1	1
Peeling con impacco all'uva	1	1
Trattamento viso Thalasso con contorno occhi	1	-
	504 €	368 €

PACCHETTO PER LO SPORTIVO AL PINUS SARENTENSIS	4-5 giorni	3 giorni
Massaggio classico	1	1
Peeling alle pigne macerate	1	1
Massaggi miofasciali	2	1
Impacco corpo all'olio di pinus sarentensis	1	1
Bagni decontratturanti	2	1
Massaggio sportivo	1	1
	357 €	287 €

PACCHETTO COPPIA ADLER	4-5 giorni	2-3 Tage
Private Spa	1	-
Kraxenofen per 2	1	-
Massaggi antistress per Lui	2	1
Massaggi drenante per Lei	2	1
Trattamento viso Thalasso per Lui	1	1
Trattamento viso Cocoon per Lei	1	1
Bagno alle essenze per 2	1	1
Bagno Rasul per 2	-	1
per persona	342 €	214 €

ALPINE SPA	4-5 giorni	3 giorni
Rituale di bellezza all'orchidea	1	1
Massaggi Aromatici 4 stagioni	2	1
Trattamento viso alla Fitomelatonina	1	1
Bagno di fieno	1	1
Massaggi classico	1	1
Bagno alle erbe	1	-
Massaggio antistress	1	-
	489 €	349 €

PREMAMAN	5 giorni	3 giorni
Peeling con impacco all'uva	1	1
Trattamento viso alla Fitomelatonina	1	1
Bagno alla lavanda	1	1
Pedicure	1	-
Bagno crema enotera	1	-
Massaggi IAM	3	2
Linfodrenaggio al viso	1	-
Manicure	1	-
	516 €	324 €

TEENAGER	1-2 giorni
Peeling e impacco alle mele	1
Massaggio parziale	1
Pulizia viso	1
	190 €

BEAUTY DOLASILLA	5 giorni	3 giorni
Peeling corpo al Kiwi	1	1
Impacchi di argilla tonificante o drenante	2	1
Trattamento viso aromatic	1	1
Trattamenti presso	2	-
Idromassaggio al sale	1	-
Massaggi classici	2	1
Soin Beauté Minceur	1	1
Massaggio drenante	1	-
	543 €	294 €

«UOMO IN FORMA»	5 giorni	3 giorni
Kraxenofen	1	1
Massaggio sportivo	1	1
Hot Stones Massaggio	1	-
Trattamento viso Basic Homme	1	1
Pedicure	1	1
Manicure	1	-
Impacchi di fango	2	1
Massaggi antistress	2	1
Private Coaching	1	1
	557 €	369 €

ADLER BEAUTY DAY	1-2 giorni
Massaggio classico	1
Trattamento viso alla stella alpina	1
Kraxenofen	1
Impacco di fango o bagno Cleopatra	1
	197 €

MAN BEAUTY DAY	1-2 giorni
Private Coaching	1
Impacco di fango	1
Massaggio classico	1
Trattamento viso Basic Homme	1
Manicure	1
	260 €

ADLER Coaching per la salute e lo stile di vita

Il Coaching è un percorso di auto-riflessione e di conoscenza del sé e delle proprie risorse. Vi sosterrà ad affrontare al meglio il «Nuovo» e a ritrovare quelle energie, tese allo sviluppo e alla realizzazione del proprio «io».
All'ADLER il percorso di Coaching potrà essere integrato da una grande varietà di proposte per il vostro benessere e la vostra salute: trattamenti SPA, rilassamento, fitness, attività sportive all'aperto etc …

Gestione dello stress
«DALLO STRESS VERSO L'EQUILIBRIO»
Un percorso che aiuta ad individuare le fonti dello stress e a far luce sui processi mentali, per poter gestire al meglio gli stati d'ansia e di stress. Il vostro Coaching si traduce in risultati e performance in linea con il vostro potenziale. Una tecnica di rilassamento su misura vi aiuterà a trovare nel «turbinio» della vita quotidiana «isole» di rilassamento e di rigenerazione.

Training motivazionale
«DIMAGRIRE: QUESTIONE DI TESTA»
Chi ha iniziato una dieta sa quanto sia difficile seguirla con la sola forza della volontà: spesso nel momento in cui ci si «mette a dieta» si entra in una gabbia fatta di rinunce e sacrifici. Tuttavia, trasformare il proprio rapporto con il cibo è possibile: partendo dai pensieri, dalle abitudini e dalle proprie convinzioni. Con un giusto approccio mentale, raggiungere e mantenere il peso forma diventa più semplice.

Training motivazionale
«RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI»
I nostri pensieri creano la nostra realtà. Un approccio positivo verso la vita conduce verso una maggiore felicità e serenità. Aiutandovi a riconoscere i vostri talenti e le vostre risorse interiori, vi sosterremo nel formulare i vostri obiettivi e nell'individuare un piano d'azione per realizzare i vostri sogni. Sbloccando le resistenze interiori potrete ridisegnare la vostra vita nell'ambito lavorativo e nelle relazioni.

▪ Prima seduta 80 min. 125 € ▪ Eventuale seduta successiva 50 min. 85 €

Incontri informativi rivolti a tutti gli interessati ai vari temi - Informatevi alla reception!

Spirit & Energy - Inner Harmony

Meditazione
Spesso siamo inghiottiti nel nostro chiacchierio mentale, perdendo di vista la nostra lucidità ed attenzione al presente. La meditazione ci aiuta a creare nuovamente uno spazio di serenità, di silenzio e di consapevolezza nella nostra vita.
▪ ca. 50 min. 73 €

Respirazione
Molti di noi utilizzano solamente una piccola parte delle proprie capacità respiratorie. Una respirazione più intensa e profonda, si traduce in una migliore percezione del corpo e in una ottimale ossigenazione di tutto l'organismo. Inoltre favorisce la depurazione, rilassa tensioni muscolari e libera dallo stress.
▪ ca. 50 min. 73 €

Reiki
Un metodo naturale che mira a ristabilire nell'individuo il corretto equilibrio energetico favorendo un maggiore benessere psicofisico. Attraverso l'assimilazione cosciente dell' Energia o Forza Vitale avviene lo scioglimento dei blocchi e delle congestioni energetiche.
▪ ca. 75 min. 133 € ▪ ca. 50 min. 95 €

Private Yoga & Private Tai Chi
Movimento, respirazione, rilassamento …
▪ ca. 50 min. 73 € ▪ 3 sedute 199 €

ADLER MED

DIAGNOSTICA MEDICA

Visita medica
Visita medica con diagnosi clinica della condizione psico-fisica.
▪ 90 €

Visita per idrocolonterapia
▪ 70 €

Diagnostica secondo F.X. Mayr
La diagnostica sviluppata dal medico austriaco F.X. Mayr riconosce nei disturbi dell'apparato digerente la radice dei «mali da civilizzazione»: problemi cardio-circolatori, alterazioni del peso e del metabolismo sia lipidico che glucidico, dolori osteoarticolari, diminuita efficienza psico-fisica in generale. La conseguente terapia risulta estremamente mirata ed efficace.
▪ 90 €

Visita di medicina integrata
(omeopatia, omotossicologia, fito e floriterapia)
Osserva l'uomo nella sua globalità e sviluppa percorsi terapeutici su misura.
▪ ab 150 €

Diagnosi iridologica medica
Permette di delineare attraverso la mappa dell' iride un quadro del vostro stato di salute.
▪ 120 €

CHECK UP & ANALISI MEDICHE

Valutazione della composizione corporea
Attraverso la bioimpedenzometria si può conoscere l'effettiva composizione corporea, misurando la quantità di acqua, la massa grassa e la massa muscolare che compongono il nostro corpo. Essa costituisce la base per l'elaborazione di un programma personalizzato di alimentazione e di attività motorie.
▪ 100 €

Profilo Alimentare
- bioimpedenzometria: valutazione della composizione corporea
- elaborazione di un programma alimentare personalizzato in base al metabolismo, al carico glicemico giornaliero e all'andamento del carico acido alimentare.

▪ 160 €

Check-up bioelettrico
- determinazione dello stato generale di salute
- controllo della funzionalità endocrina
- localizzazione di eventuali processi infiammatori cronici
- valutazione bioelettrica dello stress ossidativo
- valutazione della acidosi tessutale

▪ 100 €

Profilo generale di salute
- bioimpedenzometria, metabolismo basale, indice di vitalità
- check-up bioelettrico
- elaborazione personalizzata della giusta sequenza e composizione dei pasti

▪ 230 €

Valutazione dello stress ossidativo
- determinazione biochimica dello stress ossidativo
- valutazione radicali liberi e difese antiossidanti

▪ 150 €

Test per la valutazione del rischio cardiovascolare
In base ai valori del colesterolo, della pressione, della circonferenza addominale e del peso.
▪ 100 €

Test per le allergie alimentari di tipo ritardato (ELISA)
Test per le intolleranze alimentari su prelievo capillare. L'unico test riconosciuto a livello scientifico eseguito con una metodica ripetibile.
▪ 290 €

Analisi di laboratorio
Analisi tradizionali ed esami specialistici innovativi:
- test genetici per specifiche esigenze
- dosaggio dei neurotrasmettitori urinari
- test del bilancio acido-base
- analisi del sangue

Total Fit check
Analisi del profilo sportivo, che include visita medica, test del lattato, valutazione della composizione corporea ed elaborazione di un programma di allenamento su misura.
▪ 240 €

TERAPIE MEDICHE (Previo visita medica)

Idrocolonterapia
L'Idrocolonterapia rappresenta un metodo conosciuto e sperimentato ormai da decenni di depurazione e di rigenerazione dell'intestino. Un'infusione delicata di acqua nel colon è in grado di rimuovere in modo efficace l'accumulo di tossine, facilitando l'azione peristaltica, ripristinando la flora batterica e migliorando la funzione di assorbimento.
▪ 101 €

Trattamento medico manuale dell'addome
Il trattamento manuale della parete dell'addome rende più vivace la circolazione di sangue e della linfa, attiva l'intestino stanco e dilatato, influendo sull'apparato digerente, sul metabolismo e sulla respirazione.
▪ 60 €

Biofeedback
HeartMath: regola il ritmo cardiaco, arreca benefici alla respirazione e all'equilibrio emozionale.
▪ 80 €

Lampada a biospettro
Azione antalgica e rigenerante.
▪ 40 €

Mesoterapia antalgica
▪ 90 €

Neuralterapia
▪ da 40 €

La bellezza è strettamente collegata al benessere fisico, psichico e ambientale. Per questo, nel nostro Centro di Medicina Estetica la correzione degli inestetismi è sempre preceduta da un'osservazione globale dell'ospite e si avvale anche del supporto offerto dalle medicine complementari (omeopatia, omotossicologia, iridologia, fitoterapia). Inoltre viene affiancata da un piano di consigli alimentari personalizzato.

Visita Medica Estetica
Comprende l'ascolto dei desideri dell'ospite e delle sue aspettative, l'illustrazione dei possibili percorsi correttivi, la **valutazione** nell'ambito della mimica facciale e la **stesura finale del programma**, privilegiando l'assoluta naturalezza del risultato.
▪ da 100 €

TRATTAMENTI

Peeling Medico
Esfoliazione della parte più superficiale della cute, con l'effetto di aumentare il rinnovo cellulare e la produzione di collagene ed elastina.
▪ da 150 a 200 €

Carbossiterapia
S'intende la somministrazione di anidride carbonica medicale (CO_2) attraverso micro-iniezioni per via sottocutanea e intradermica. Per ottimizzare i processi circolatori e l'ossigenazione nei tessuti e ridurre il tessuto adiposo.
▪ da 100 €

Cocktail vitaminico Bio-lifting
Indicato a tutti coloro, la cui pelle del viso ha perso tonicità e vitalità a causa dell'esposizione ai raggi solari e ad altri stress di vario genere. Migliora l'idratazione e l'elasticità della pelle.
▪ Vitamine da 200 €
▪ Acido Ialuronico da 250 €

Filler
Tecnica iniettiva di sostanze biocompatibili (p.e. acido ialuronico) ad effetto riempitivo. Permette di attenuare rughe o avvallamenti, aumentare il volume di labbra e zigomi, e trattare solchi nasogenieni.
▪ da 350 €

Rimozione di:
verruche volgari e seborroiche, fibromi penduli, piccoli angiomi, capillari
▪ da 100 €

Mesoterapia
Tecnica iniettiva a base di sostanze omeopatiche. Indicazioni: cellulite, obesità, problematiche circolatorie, perdita di capelli, depurazione, rivitalizzazione.
▪ ab 100 €

Anti-aging per le mani o il decolté
- Peeling Medico per lo schiarimento delle macchie
- Carbossiterapia sulla zona
- Mesoterapia per la rivitalizzazione e contro le macchie

▪ da 200 €

ADLER FIT

Vital Check
Check mirato per individuare forza, resistenza, scioltezza e capacità di coordinamento. Il risultato renderà possibile definire il vostro attuale potenziale di rendimento e consentirà al vostro istruttore di scegliere per voi l'attività fisica più appropriata.
▪ 30 min. 45 €

ADLER FIT - PRIVATE COACHING

Un training individuale con il vostro Private Coach, personalizzato in accordo con i vostri obbiettivi e rivolti alla salute, all'estetica oppure alla performance sportiva, con elaborazione di un programma fitness completo.

Healthy Back
Training mirato per il rafforzamento della muscolatura della schiena.

Body Toning
Rinforzare la muscolatura del corpo per un aspetto sano e tonico.

Fat Burner
La prima seduta comprende il test del cammino dei 6 minuti, la spirometria, la misurazione della circonferenza dell'addome e consente di sviluppare un percorso «brucia grassi» con effetti nel tempo.

Water Private Coaching
Piacevoli esercizi eseguiti in acqua, per alleggerire il carico articolare.

Rehab
Per un rapido recupero da un intervento chirurgico o da un incidente. Un programma su misura, che prevede una serie di esercizi mirati al rafforzamento muscolare, alla mobilità e alla scioltezza delle articolazioni.

Retone Addome & Schiena Nuovo!
Programma personalizzato per rinforzare la muscolatura della schiena e dell'addome.
▪ 1 seduta 45 min. 63 €, forfait 3 sedute 165 €
▪ 1 seduta 25 min. 41 €, forfait 3 sedute 108 €

Panca Fit
Panca Fit è un attrezzo ideato per riequilibrare le tensioni muscolari. Attraverso tecniche di stretching passivo agisce sulle catene muscolari, favorendo lo sblocco diaframmatico e la qualità della respirazione, nonché il miglioramento della funzionalità articolare.
▪ 1 seduta (45 min.) 70 €, forfait 3 sedute 189 €

Body Tec
Un allenamento completo che consente di scolpire il corpo in breve tempo e senza «troppo sudore». Per ridurre i grassi e per una maggiore tonicità dei tessuti.
▪ 1 seduta ca. 20 min. 46 €, forfait 3 sedute 114 €

PROGRAMMI FITNESS INCLUSI

ADLER FIT Cardio & Power Training
Accogliente Mondo del Fitness con attrezzature di ultima generazione per l'allenamento cardiocircolatorio e di rafforzamento muscolare. Il nostro fitness team vi assisterà per assicurarvi un allenamento efficace e salutare.

Corsi «Body & Soul»
In forma perfetta con i nostri programmi giornalieri, seguiti da istruttori esperti:
▪ Back School - Theraball
▪ Fat Burning Circuit ▪ Yoga
▪ GAS/gambe, addominali, spalle
▪ GAG/gambe, addominali, glutei
▪ Acqua Gym ▪ Acqua Pilates ▪ Pilates
▪ Stretching ▪ Kids Gym ▪ Junior Fit

Programmi outdoor
Il nostro team sportivo vi propone tutti i giorni ed in ogni stagione dell'anno, varie attività outdoor, nello scenario spettacolare delle Dolomiti.

Programma consigliato:
Body Fit
1 Bioimpedenzometria
2 Sedute di Private Coaching
200 €

Programma consigliato:
Postural Top!
1 Analisi posturale con foto
1 Seduta Panca Fit
1 Seduta Retone Addome & Schiena
183 €

Mondo delle Acque AGUANA

Immergersi e rinascere
«Aguanes» si chiamano le dolci figure femminili delle acque narrate nelle leggende delle Dolomiti.
Nel nostro Mondo delle Acque «AGUANA» il loro mito continua a vivere. Immergetevi nell'incomparabile regno di bagni e saune. Un ambiente da favola che vi farà apprezzare il valore del tempo e dell'ozio. Dopo un bagno rilassante vi sentirete rinati.

Nel nostro Mondo delle Acque vi attendono:
- piscina interna a 32°C con la «piscina dei cristalli»
- grande piscina esterna a 32°C con attrazioni idromassaggio
- piscina salina interna a 35°C
- piscina salina esterna in grotta e panoramica a 35°C
- Hot whirl pool con vista sulle Dolomiti
- sauna finlandese panoramica
- bio-sauna al fieno, in baita alpina
- bagno a vapore in grotta alle essenze floreali
- Lady Caldarium alle rose & «Concerto dei sensi»
- laghetto alpino con idromassaggi
- bagno orientale Rasul (a pagamento)
- Grotte Saline con lago salino sotterraneo e sauna inalatoria in pietra di sale (a pagamento)
- ampie zone relax con vista panoramica e letti d'acqua
- zona relax panoramica con caminetto
- morbido accappatoio e set da bagno

SPA Info

Benvenuti all'ADLER SPA
Siamo a vostra disposizione tutti i giorni **dalle ore 8.30 alle ore 20.00**. Per prenotazioni ed informazioni, rivolgetevi alla Spa Reception oppure chiamateci al numero interno 1544.

Prenotate in anticipo
Per potervi garantire la disponibilità dei trattamenti negli orari desiderati, vi consigliamo di fissare i trattamenti possibilmente già al momento della prenotazione della camera.

Fatevi consigliare
Se siete indecisi nella scelta dei trattamenti, lasciateci sapere i vostri desideri. Vi aiuteremo ad individuare le soluzioni più adatte a voi. Inoltre vi chiediamo di comunicarci preventivamente eventuali patologie o controindicazioni (ipertensione, allergie, disturbi cardiovascolari, gravidanza ecc.).

Rilassatevi e mettetevi a vostro agio
Accappatoio e ciabatte sono l'abbigliamento più adatto per accedere all'ADLER SPA. Vi preghiamo di presentarvi ca. 5 minuti prima dell'inizio del vostro trattamento. Sorseggiate in tutta tranquillità una deliziosa tisana… al momento opportuno verrà a chiamarvi il nostro operatore. Rilassatevi e mettetevi a vostro agio.

In caso di contrattempi …
Vi preghiamo di comunicarci eventuali cambiamenti di orari o un'eventuale disdetta dei trattamenti almeno 24 ore prima. In caso di disdetta a breve termine, il costo del trattamento verrà addebitato per intero.

Telefoni cellulari
Per favorire il vostro rilassamento e per rispetto degli altri ospiti, vi preghiamo di tenere i cellulari spenti.

ADLER SPA

I-39046 Ortisei / Val Gardena
Val Gardena - Dolomiti
ADLER SPA +39 0471 775 544, int. 1544
adlerspa@adler-dolomiti.com

www.adler-dolomiti.com

DOLOMITI