



ADLER SPA

DOLOMITI

BELLEZZA & BENESSERE 2013/14



«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)



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.

Mittelberger Silvia Sauerer Verena

ADLER SPA SIGNATUR & ALPINE SPA	Pagina
Bio-cosmesi & Integratori ADLER SPA	4
Alpine Spa	5
BEAUTY & BODY	
Trattamenti viso	6
Beauty Services & Hair Spa	7
Bodystyling & Thalasso	8
RELAX & PIACERE DEI SENSI	
Bagni & Impacchi	10
Rituali Benessere	11
Massaggi	12-13
Trattamenti terapeutici	14
Ayurveda	15
Oriente	16
ENERGIA INTERIORE & EQUILIBRIO	
Spirit & Energy - Inner Harmony	17
ADLER Coaching Mentale	17
ADLER SPA SPECIALS	
Trattamenti per la coppia	19
Benessere per mamme	20
Man Spa	20
ADLER Kids Spa	21
Programmi Spa 2013/14	22-23
Grotta Salina	24
SALUTE & VITALITÀ	
ADLER MED - Diagnostica medica	25
ADLER MED - Check up & Analisi mediche	25
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.



*«Abbiamo bisogno di prenderci una pausa di tanto in tanto
e di aspettare che le nostre anime ci raggiungano.»*

Saggezza degli Indiani d'America

Biocosmesi ADLER SPA per una dolce e naturale cura di viso e corpo con ingredienti naturali al 100%, provenienti dalle montagne del Sudtirolo e dal giardino dell'Eden della Toscana. Non contengono conservanti chimici.

BIO-COSMESI ADLER SPA «DOLOMITI»

Stella Alpina:		Lampone:	
rivitalizzante, anti-aging		idratante	
Latte detergente	25 €	Levigante doccia	33 €
Tonico	23 €	Emulsione corpo	43 €
Crema giorno	69 €	Olio corpo	45 €
Crema notte	73 €		
Crema contorno occhi	45 €	Fitomelatonina:	
Siero	77 €	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 €



Integratori ADLER SPA per un apporto equilibrato di vitamine, minerali e oligoelementi, per cambi stagionali o momenti specifici della vita.

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 €

BIO-COSMESI ADLER SPA

Tattamento 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.
• 55 min. 99 €
• con impacco mani 108 €

Tattamento 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 50 min. 127 €
• Trattamento occhi 20 min. 46 €
• Trattamento viso e occhi 55 min. 142 €

Tattamento corpo Excellence alla Fitomelatonina
Risultati visibili in breve tempo, grazie all'effetto «push up» di questo trattamento ad azione drenante e rassodante.
• Trattamento corpo 50 min. 93 €
• Trattamento seno 50 min. 93 €

Private Spa Tyrol
Un percorso di benessere dedicato al lampone, frutto ricco di principi anti-ossidanti 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.
• 120 min. 238 €

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 nuca, spalle e bacino.
• 20 min. 24 €
• forfait settimanale 118 €

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 15 min. 39 €
• impacco crema 20 min. 38 €
• bagno decontratturante 20 min. 36 €

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.
• 15 min. per 1 persona 33 €
per 2 persone 47 €

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.
• 50 min. 78 €

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.
• 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.
• 50 min. 83 €
• con impacco viso 50 min. 93 €

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

Trattamenti viso

Pulizia viso • 55 min. 99 €

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.

- 55 min. 99 €
- con impacco mani 108 €

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 50 min. 127 €
- Trattamento occhi 20 min. 46 €
- Trattamento viso e occhi 55 min. 142 €

GUINOT

Trattamento Beauté Neuve

Acidi fruttati ed enzimi per un effetto peeling, che rimuove piccole rughe, macchie cromatiche ed impurità.

- 50 min. 99 €

Trattamento Liftosome

Trattamento lifting con Vitamina C, estratti di arancio e Ginseng. Rende la pelle più compatta ed è ideale per pelli stessate ed affaticate.

- 55 min. 127 €

Aromatic benessere viso

A base di oli essenziali ed estratti aromatici, favorisce il ricambio cellulare.

- 50 min. 99 €

Hydradermie contorno occhi

Un trattamento speciale per attenuare piccole rughe e gonfiori.

- 40 min. 77 €

Hydradermie

Grazie alla ionizzazione, l'epidermide assorbe meglio i principi attivi. Dona idratazione e combatte le impurità.

- Hydradermie Plus 75 min. 127 €
- Hydradermie Base 55 min. 99 €

Hydradermie Lift

Tonifica i muscoli del viso e dona una profonda ossigenazione ai tessuti.

- 55 min. 127 €

MARIA GALLAND

Thalasso viso

L'acqua marina e maschere alle alghe donano alla pelle preziosi minerali, vitamine ed idratazione.

- 50 min. 108 €
- con contorno occhi, 55 min. 127 €

Trattamento Profilift

«Lifting» naturale con effetto 3D, attraverso l'unione di tecniche di massaggio orientali ed occidentali.

- 50 min. 127 €

Trattamento Cocoon

Meraviglioso trattamento anti-stress per il viso, che prevede un piacevole massaggio in ciascuna fase.

- 55 min. 127 €

Masque Modelant

Ridefinisce l'ovale del viso attraverso l'applicazione di una maschera autoriscaldante, che rende la pelle liscia e vellutata.

- 55 min. 127 €

Infiniblanc

Trattamento anti-età nella sua forma più luminosa! Rende più uniforme le irregolarità della pigmentazione e provvede al ringiovanimento della pelle.

- 50 min. 127 €

Trattamento viso De Luxe

Ancora più lusso per la vostra pelle, grazie alla formulazione degli ingredienti: oro, tartufo e collagene.

- 55 min. 127 €

ALTRI

Trattamento Flash Beauty

Una sferzata d'energia e di vitalità.

- 25 min. 46 €

Trattamento Rejuvenating Express

Stimola i naturali meccanismi di anti-invecchiamento.

- 25 min. 46 €

Massaggio viso

A voi la scelta tra un massaggio ad effetto drenate o rilassante, con prodotti esclusivi.

- 20 min. 44 €

Beauty Services & Hair Spa

BEAUTY SERVICES

Manicure, pedicure

- manicure 50 min. 46 €
- manicure con impacco 60 min. 56 €
- Manicure con smalto semi-permanente 60 min. 65 €
- pedicure 60 min. 57 €
- Smalto semipermanente 25 min. a partire da 35 €
- Smalto semipermanente French 40 min. 45 €

Trattamento per le mani

- trattamento Thalasso
- trattamento Masque Modelant 45 min. 58 €

Tintura ciglia e sopracciglia

- Correzione sopracciglia 20 min. 30 €
- tintura sopracciglia 20 min. 21 €
- tintura ciglia 20 min. 30 €

Make-up

- 40 min. 66 €

Depilazione

- depilazione totale 68 €

Solarium

- solarium corpo 12 min. 22 €
- solarium viso 15 min. 17 €

HAIR SPA

Piega

- capelli corti 33 €
- capelli medi 36 €
- capelli lunghi 38 €

Taglio donna e uomo

- da 23 €

Colore

- da 38 a 48 €

SPA EKSpérience

Un'esperienza di relax e bellezza. Unisce la qualità delle formulazioni all'efficacia dei rituali di benessere per capelli:

Thalassotherapy

Forza e purezza del mare per il cuoio capelluto e per i capelli. Trattamenti di benessere mirati per capelli sani, forti e luminosi:

- **Rebalance** – riequilibrante per la cute grassa, assorbe il sebo in eccesso, restituendo leggerezza ed equilibrio
- **Purity** – per il cuoio capelluto con forfora. Rinfresca la cute, eliminando scorie e impurità.
- **Vitality** – apporta alla cute nutrimento ed una grande riserva energetica. Previene e contrasta la caduta dei capelli.
- **Comfort** – aiuta a placare irritazioni, dà sollievo alla cute sensibile, dona una sensazione di benessere.
- 45 min. 67 € a trattamento (senza piega)

Re-Construct

Trattamento di ricostruzione del capello su base di alghe marine. Formando un mantello idro-lipidico fa penetrare le proprietà nutritive in profondità. Si ricompatta la fibra e si rinforza lo stelo.

- **Re-Hydra** – per capelli secchi e sfibrati
- **Re-Lumina** – per capelli trattati e opachi
- 30 min. 48 € a trattamento (senza piega)

Age Control

Combatte gli effetti del tempo, rallentando l'invecchiamento dei capelli. Dona idratazione, nutrimento ed elasticità. Per capelli più forti e voluminosi.

- 30 min. 48 € (senza piega)

Purity Peeling per il cuoio capelluto

Un peeling equilibrante che purifica e rigenera il cuoio capelluto. Indicato sia per il cuoio capelluto grasso, che per quello secco o con forfora.

- 10 min. 25 €



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 50 min. 93 €
- Trattamento seno 50 min. 93 €

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.

- 25 min. 54 €

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 20 min. 51 €
- forfait 3 trattamenti 138 €

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 50 min. 93 €
- Trattamento seno 50 min. 93 €
- Forfait 3 maschere 243 €

Soin Silhouette sculptant

Trattamento che agisce in modo specifico sui vari stadi della cellulite. Ha un effetto drenante, lipolitico e rinfrescante.

- 50 min. 93 €
- forfait 5 maschere 393 €

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.

- 20 min. 51 €
- forfait 5 maschere 210 €

Soin Beauté Minceur

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.

- 50 min. 93 €

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.

- 30 min. 40 €

Programmi consigliati:

- PERFECT BODY (pag. 22)
- VENTRE PIATTO (pag. 22)

Infrasnella

Un trattamento ad elettrostimolazione, abbinato a raggi infrarossi, per migliorare visibilmente il tono muscolare e la silhouette.

- 40 min. 59 €
- 30 min. 51 €
- 20 min. 47 €

Cellutrim

La lotta alla cellulite diventa più efficace: un manipolo scorre dolcemente sulla superficie cutanea, stimolando così i processi metabolici della zona trattata.

- 45 min. 69 €
- forfait 3 trattamenti 183 €

Trattamento presso

Con l'aiuto di un macchinario viene stimolata la microcircolazione. Il pompaggio favorisce il drenaggio e l'eliminazione delle scorie. Un trattamento defaticante, snellente, anti-cellulite.

- 20 min. 48 €
- con bendaggio anticellulite 68 €

Gambe leggere

Un trattamento presso abbinato all'applicazione di prodotti specifici. Drenante, stimola la microcircolazione, rinforza i vasi e i capillari.

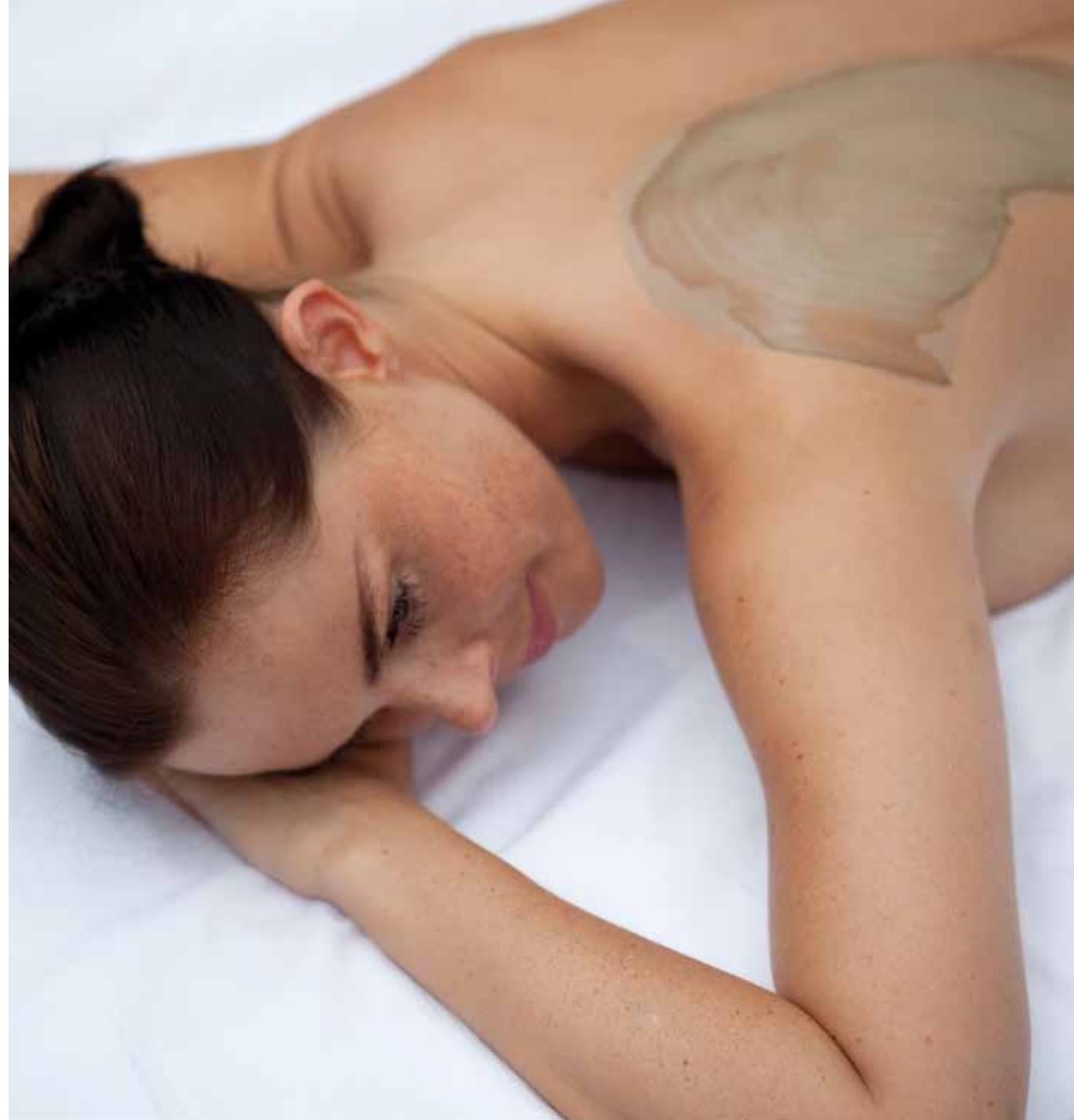
- 25 min. 58 €

i-lipo

L'alternativa intelligente alla liposuzione grazie alla tecnologia laser (vedi pag. 27).

- Prima seduta 150 €
- Seduta successiva 100 €

Novità!



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.

- 10-15 min. 39 €

Bagno crema enoterica

Questo trattamento con olio di enoterica, 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.

- 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.

- 50 min.
per 3-4 persone 30 € per persona
per 2 persone 38 € per persona

Swedanam

Distendetevi, chiudete gli occhi e godetevi lo Swedanam. La combinazione di vapore ed impacchi avrà sul vostro corpo un effetto purificante e vi donerà una sensazione di meraviglioso benessere.

- Swedanam con impacco
20 min. 61 €

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 20 min. 36 €
- idromassaggio salino 20 min. 39 €

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.

- 20 min. 36 €

Fango all'arnica

Il fango ha la capacità di trattenere il calore e di rilasciarlo gradualmente. Come risultato si sviluppa un effetto altamente rilassante e antispasmodico. L'estratto di arnica, contenuto nel fango, a sua volta svolge un'azione anti-infiammatoria e anti-dolorifica.

- 20 min. 36 €

Novità!

Applicazione di fanghi curativi

Fanghi minerali provenienti da rocce vulcaniche insieme all'acqua sorgiva, sviluppano capacità antiossidanti ed assorbenti. Ideali per effettuare trattamenti naturopatici, 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.

- 29 €

Nuvola

Un innovativo metodo di galleggiamento in letto ad acqua che permette un completo rilassamento del corpo e della mente. Godetevi la sensazione di assenza di gravità, l'abbandono ai caldi getti d'acqua e la sinfonia di colori (cromoterapia) che vi faranno approdare ad un dolce relax in pochi istanti. Avrete la sensazione di galleggiare fra le nuvole!

- 20 min. 17 €

Rituali Benessere

Savonage al Sapone Nero

Un antico rituale orientale di benessere per corpo e viso, eseguito su uno speciale lettino riscaldato. Con il «savon noir» (sapone nero) a base di pasta di oliva e il «guanto kassa» viene esercitata una profonda purificazione e rigenerazione della pelle, nel più totale rispetto della naturalezza. In seguito viene applicato il burro di karité che, essendo ricchissimo di vitamina E, dona morbidezza, idratazione e ringiovanimento alla vostra pelle, avvolgendola con un profumato manto protettivo.

- 50 min. 78 €

Rituale all'orchidea di montagna

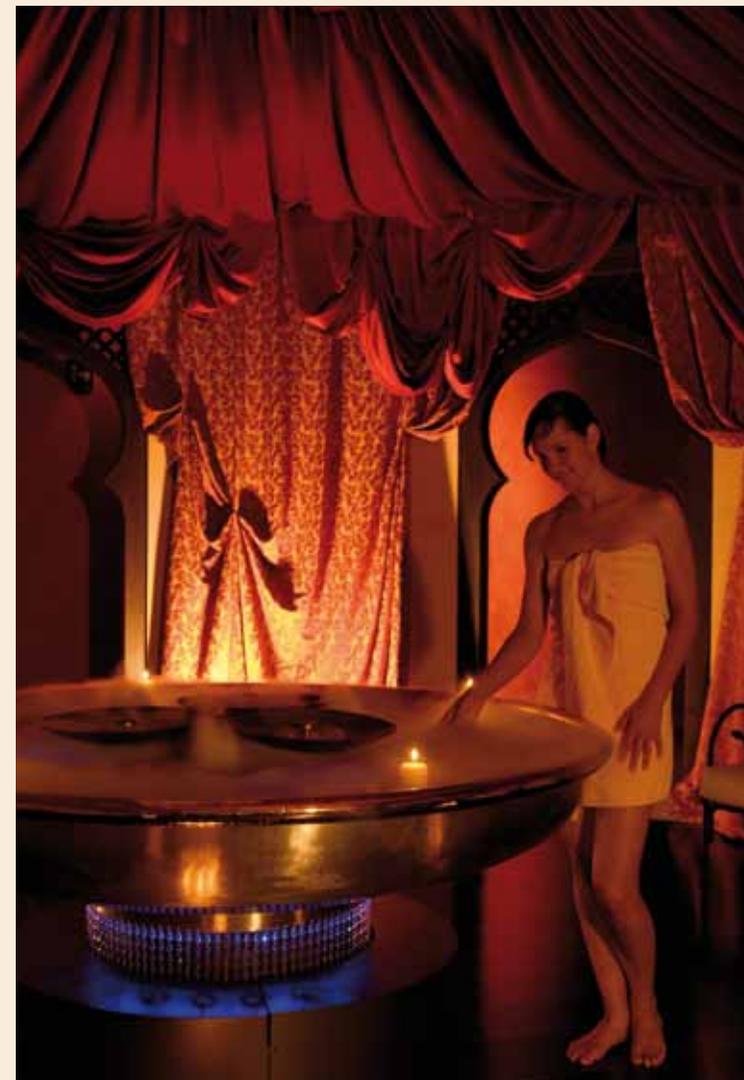
Un esclusivo rituale che dona relax a corpo e anima: morbido e delicato, puro e naturale, risulta particolarmente indicato per le pelli sensibili ed irritate. Da ora disponibile anche con impacco per il viso.

- corpo e viso 50 min. 93 €

Tra Cielo & Terra

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.

- 122 € per la prima persona
- 100 € per la seconda persona



Massaggi

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 45 min. 69 €
- massaggio parziale 20 min. 44 €

MASSAGGI BENESSERE

Massaggio antistress

Le vacanze, il momento ideale per prendersi cura di sé. Un massaggio eseguito con movimenti molto delicati che, alleviando lo stress e liberando nuove energie, dona benessere ed armonia.

- 45 min. 69 €

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.

- 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.

- 40 min. 72 €

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.

- 45 min. 80 €

Massaggio risonanza alla schiena

Novità!

Questo massaggio allevia le tensioni dei muscoli della schiena e migliora la dinamica della colonna vertebrale attraverso l'uso dell'antica tecnica della coppettazione e l'applicazione di un rullo caldo. Egualmente efficaci sono le campane tibetane che producono vibrazioni in grado di sciogliere anche i blocchi emotivi. Grazie alla stimolazione sonora viene attivato il metabolismo e i flussi energetici vengono riportati in equilibrio.

- 50 min. 79 €

Trattamento schiena al miele

Un trattamento con intenso effetto decontratturante. Da secoli il miele è universalmente noto come efficace rimedio naturale. Grazie al massaggio, il miele biologico penetra nei tessuti, sciogliendo ed eliminando le scorie e riattiva il sistema dei meridiani. Si ottiene un effetto disintossicante e rinforzante su tutto l'organismo.

- 45 min. 79 €

ANTICELLULITE, RASSODANTE & DRENANTE

Massaggio Fonctionnel

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. 88 €

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.

- 45 min. 69 €

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.

- 45 min. 69 €

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.

- 45 min. 79 €

Massaggio miofasciale

Un massaggio eseguito con la tecnica dell'avambraccio: 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.

- 45 min. 69 €

Programma consigliato:
- PACCHETTO PER LO SPORTIVO
AL PINUS SARENTENSIS (pag. 22)



Programma consigliato:
- ANTISTRESS (pag. 22)

Massaggio specifico

Un massaggio personalizzato, eseguito da un terapeuta che mira a decontrarre gradualmente i punti di massima tensione.

- 45 min. 79 €
- 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.

- 45 min. 79 €

Massaggio connettivale

Le manualità di scollamento profondo del tessuto connettivo, riattivano la circolazione e donano un grande senso di leggerezza.

- 45 min. 79 €

Trattamento Tecar

Questa apparecchiatura sollecita fortemente i meccanismi cellulari e incrementa l'attivazione dei naturali processi riparativi e anti-infiammatori.

- 45 min. 79 €
- 20 min. 47 €

Trattamenti con ultrasuoni

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 26 €
- Ultrasuono e elettroterapia da 36 €



Consulenza ayurvedica

Diagnosi energetica, consigli per un'alimentazione sana e per uno stile di vita equilibrato.

- 50 min. 96 €

Abhyanga e Kerala

Massaggio con preziosi oli vegetali piacevolmente riscaldati. Scioglie le tensioni, rilassa e rafforza il sistema immunitario.

- Abhyanga 50 min. 79 €
- Abhyanga massaggio parziale 20 min. 47 €
- Kerala 80 min. 115 €

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.

- 55 min. 99 €

Impacco ayurvedico

Un mix di erbe ayurvediche, latte e miele, con un'azione drenante, disintossicante e riequilibrante del pH della pelle.

- 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.

- 50 min. 90 €

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.

- 70 min. 117 €

Massaggio sincrono

Massaggio a quattro mani eseguito con movimenti sincronizzati che donano benessere e relax.

- 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.

- 50 min. 99 €

Shirodhara

Un delicato filo d'olio tiepido cola sulla fronte ... libera la mente da stanchezza e preoccupazioni, riequilibra il sistema nervoso ed endocrino.

- 60 min. 123 €

Massaggio Midhi

Il massaggio – eseguito con i piedi – rinvigorisce la muscolatura riattivando la circolazione e aumentando le difese immunitarie.

- 45 min. 90 €

Programma consigliato:
- AYURVEDA (pag. 22)



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 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.

- 50 min. 90 €
- 75 min. 117 €

Massaggio Marma

Questo massaggio si basa su una tradizione millenaria ed agisce direttamente sui punti Marma. Il corpo umano è costellato da 108 punti Marma, considerati come sede principale della forza vitale, ossia «dove la coscienza incontra la materia». Attraverso la stimolazione dei punti Marma è possibile regolare la funzionalità degli organi interni, ridurre il dolore e mantenere in equilibrio l'intero organismo.

- 50 min 90 €

Baby massaggio indiano e bagno

Un trattamento completo e delicato che dà al neonato la sensazione di protezione e favorisce lo sviluppo.

- 40 min. 69 €
età minima 1 mese
età massima 6 mesi

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.

• 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 Qi scorre liberamente.

• 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.

• 75 min. 133 €

Massaggio riflessogeno plantare

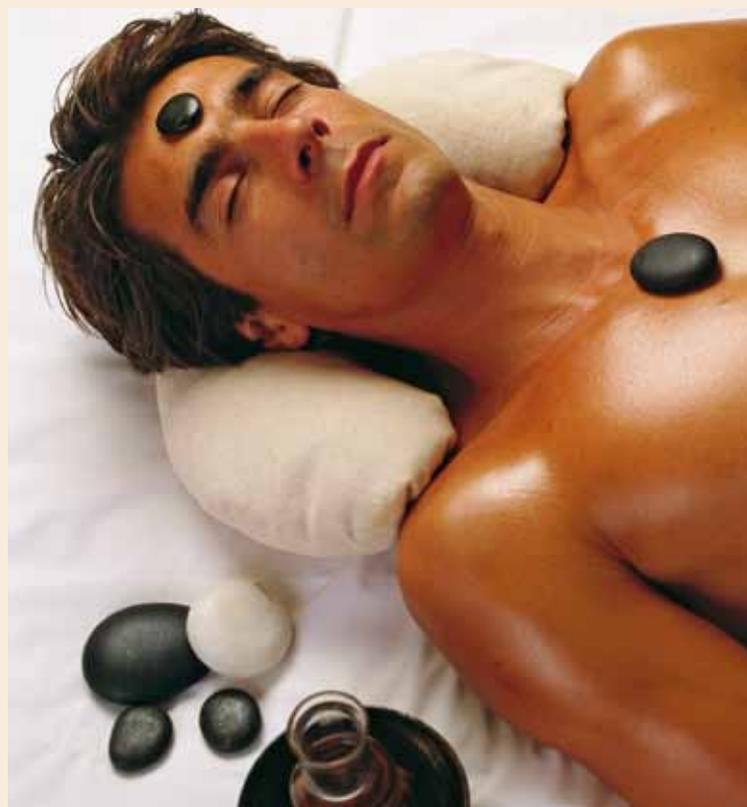
Gli effetti di questo massaggio sono molto salutari. Sulla pianta del piede si rispecchia il nostro corpo. Massaggiando un determinato punto il rispettivo organo o sistema viene influenzato per azione riflessa.

• 45 min. 71 €

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, affinché l'energia vitale Qi possa scorrere liberamente.

• 50 min. 96 €



Spirit & Energy - Inner Harmony

Rilassamento guidato

Rivolto a coloro che vogliono gestire lo stress in maniera attiva, imparando ad affrontare la vita con una maggiore calma e serenità. Vari metodi, dal rilassamento muscolare progressivo al training autogeno e a tecniche di immaginazione guidata, aiutano a sciogliere le tensioni nel corpo e nella mente, a ridurre i sintomi di ansia, ipertensione ed insonnia, a sviluppare una percezione differenziata e a migliorare la capacità di concentrazione.

• 50 min. 74 €

Forfait di 3 sedute

Quanto maggiore è la frequenza con la quale un esercizio viene ripetuto, tanto più profondo è il suo effetto. In base al principio del riflesso condizionato, una breve auto-induzione può generare una sensazione di equilibrio e di calma anche in situazioni di forte stress.

• 3 sedute 201 €

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.

• 50 min. 74 €

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.

• 50 min. 74 €

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.

• 75 min. 133 €

• 50 min. 95 €

Private Yoga & Private Tai Chi

Movimento, respirazione, rilassamento ...

• 50 min. 74 €

• 3 sedute 201 €

ADLER Coaching Mentale

Mental Coaching

Alla scoperta della sorgente del vostro potenziale! Perdere peso in maniera duratura, il giusto equilibrio tra vita privata e lavorativa, una vita relazionale soddisfacente ... non importa quale sia il vostro obiettivo. Il Mental Coaching fornisce strumenti validi per raggiungere passo dopo passo i vostri desideri personali e professionali. Schemi mentali e convinzioni disfunzionali potranno essere superati e ritroverete un facile accesso alle vostre emozioni e risorse interiori.

Antistress Coaching

Rivolto a tutti coloro che sono esposti a particolare stress in ambito privato o professionale. Approfittate dell'occasione di una tranquilla vacanza per riflettere su quelle pressioni che determinano lo stress, imparando ad attivare le vostre fonti di energia fisiche e psichiche. La seduta comprende:

- L'analisi del vostro livello di stress personale
- La conoscenza dei 4 approcci per la gestione dello stress, utile per sviluppare strategie individuali per affrontarlo
- Esercizi mirati per creare spazi di relax e momenti di armonia nella vita quotidiana

• Prima seduta 80 min. 128 € • Eventuale seduta successiva 50 min. 87 €



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, abbandonarsi ad un piacevole massaggio dei piedi. Lasciatevi incantare dal fascino dell'Oriente!

• 120 min. 216 €

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.

• 120 min. 238 €

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.

• 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 bio-energetico 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.

• 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.

• 15 min. 47 €

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 nuca, spalle e bacino.

• 20 min. 24 € a persona

Tra Cielo & Terra

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.

• 122 € per la prima persona

• 100 € per la seconda persona

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

TRATTAMENTI BENESSERE

Trattamenti viso

Per una pelle morbida ed elastica e per un profondo relax.

Trattamento alla Stella Alpina • 99 €

Trattamento Cocoon • 127 €

Massaggio Premaman

Il massaggio in gravidanza ha un effetto positivo per il benessere di mamma e bimbo. Scioglie stress e tensioni, favorisce la mobilità corporea e la conseguente vitalità.

• 45 min. 69 €

Massaggio IAM / Connettivale leggero

Questo massaggio rilassante percorre le linee energetiche del corpo, favorendo così il drenaggio dei liquidi.

• 45 min. 69 €

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).

• 40 min. 69 €

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.

• 74 €

Programma consigliato:

- PREMAMAN (pag. 23)



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.

• 45 min. 64 €

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.

• 30 min. 64 €

Massaggio AKI

Massaggio corpo con oli profumati.

• 20 min. 44 €

Novità!

Fresh Face

Un tocco di freschezza per pelli giovani.

• 20 min. 46 €

Novità!

Pulizia viso TEEN

Per una pelle pura, curata e luminosa.

• 55 min. 99 €

Novità!

Happy Hands & Feet

Limatura unghie, massaggio mani e piedi e applicazione smalto.

• 50 min. 56 €

Novità!

RITUALI BENESSERE PER BAMBINI E GENITORI

Novità!

Lasciatevi coccolare insieme al vostro bimbo!

Coccole al latte e cioccolato

Un percorso nuovo ed emozionante che inizia con una breve fase di riscaldamento in Biosauna, prosegue con un massaggio al cioccolato per i piccoli ospiti e un massaggio alla crema di latte e miele per gli adulti. Per un benessere completo vi aspetta un rilassante bagno al latte che nutre la pelle e la rende incredibilmente soffice.

• 75 min. 98 €

Yogurt Spa

Immergetevi insieme al vostro bimbo nella lussuosa vasca idromassaggio, lasciatevi viziare nell'ambiente dal tocco orientale con prodotti a base di yogurt! Un peeling con yogurt e mandorle prepara la pelle ad assimilare il dolce trattamento alla vaniglia che segue.

• 75 min. 98 €

Man Spa

Bagno di fieno tirolese

Un vero toccasana per alleviare contratture muscolari e dolori articolari cronici.

• 20 min. 46 €

Massaggio miofasciale

Massaggio realizzato con una tecnica dell'avambraccio, indicato per chi soffre di dolori muscolari. Inoltre migliora il portamento ed è particolarmente rilassante.

• 45 min. 69 €

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.

• 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.

• 55 min. 99 €

Hydradermie Très Homme

Per una pelle più tonica grazie all'azione sinergica degli oligoelementi che apportano elementi necessari alla vitalità delle cellule.

• 55 min. 120 €

Trattamento viso Thalasso

Dalla forza attiva degli oceani. (pag. 6)

Trattamento anticaduta per i capelli

Il trattamento Thalassoterapy Vitality previene e contrasta la caduta dei capelli.

• Trattamento 67 €

(senza lavaggio e piega)



Programmi Spa 2013/14

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 enoteria	1	-
	544 €	275 €

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
	722 €	441 €

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
	653 €	335 €

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	-
	506 €	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
	368 €	289 €

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
	348 €	218 €

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	-
	494 €	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 enoteria	1	-
Massaggi IAM	3	2
Linfodrenaggio al viso	1	-
Manicure	1	-
	524 €	329 €

TEENAGER	1-2 giorni
Peeling e impacco alle mele	1
Massaggio parziale	1
Pulizia viso	1
	194 €

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	-
	553 €	297 €

«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
	567 €	376 €

ADLER BEAUTY DAY	1-2 giorni
Massaggio classico	1
Trattamento viso alla stella alpina	1
Kraxenofen	1
Impacco di fango o bagno Cleopatra	1
	199 €

MAN BEAUTY DAY	1-2 giorni
Private Coaching	1
Impacco di fango	1
Massaggio classico	1
Trattamento viso Basic Homme	1
Manicure	1
	271 €

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. (30 min. per le rispettive aree: lago di sale, sauna inalatoria, zona relax)

Vi chiediamo gentilmente di osservare il silenzio durante la vostra permanenza nella Grotta Salina.

Lago di sale sotterraneo

Arricchito con sale marino

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 marini 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. 25 minuti nell'acqua calda. In seguito accedete alla 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, anti-fiammatoria, antiallergica e antimicotica. Consigliamo una permanenza di ca. 25 minuti, seguita da doccia fresca e relax.



DIAGNOSTICA MEDICA

Visita medica

• 92 €

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 osteo-articolari, diminuita efficienza psico-fisica in generale. La conseguente terapia risulta estremamente mirata ed efficace.

• 92 €

Visita di medicina integrata

Omeopatia, oमतossicologia, fito e floriterapia

• 153 €

Diagnosi iridologica medica

Permette di delineare attraverso la mappa dell'iride un quadro del vostro stato di salute.

• 153 €

Visita per idrocolonerapia

• 70 €

ESAMI DI LABORATORIO*

Analisi di laboratorio tradizionali ed esami specialistici innovativi:

Test su sangue

- Esami del sangue di routine e specifici	da 92 €
- Intolleranze alimentari (metodo elisa)	210 €
- Valutazione radicali liberi	53 €
- Lipidomica	94 €

Test su feci/urine

- Test urine	11 €
- Flora scan feci - I.B.E.	173 €
- Dosaggio neurotrasmettitori	113 €
- Helicobacter pylori	63 €
- Test metalli pesanti (9 metalli)	225 €

Test salivari

- Dosaggio ormoni dello stress	104 €
- Dosaggio ormoni maschili	86 €
- Dosaggio ormoni femminili	134 €
- Curva cortisolo	160 €

Test genetici

- Pannello sovrappeso	203 €
- Pannello metabolico	242 €
- Pannello cardiovascolare	383 €
- Pannello Detox	203 €

Pacchetto di prevenzione

(Flora scan su feci - I.B.E.)	Novità!	273 €
+ Lipidomica		
+ Valutazione radicali liberi		
+ intolleranze alimentari 46)		

(* previa visita medica)

NOVITÀ 2013/14

Check-up di prevenzione e di promozione della salute

Start Check

- Visita medica
- Analisi del sangue di base
- Visita di controllo e valutazione delle analisi del sangue
- da 240 €

Check-up mirati e differenziati

in base all'età ed il sesso:

• Check-up 35+	621 €
• Check-up Donna 45+	657 €
• Check-up Uomo 45+	686 €
• Check-up Donna 60+	681 €
• Check-up Uomo 60+	699 €

Siamo a vostra disposizione per ulteriori informazioni relative ai singoli check-up.

ESAMI STRUMENTALI**Valutazione della composizione corporea**

Attraverso la bioimpedenziometria 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.

- 102 €

Profilo Alimentare

- bioimpedenziometria: 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 acidità tissutale

- 102 €

(* previa visita medica)

Profilo generale di salute

- bioimpedenziometria, metabolismo basale, indice di vitalità
- check-up bioelettrico
- elaborazione personalizzata della giusta sequenza e composizione dei pasti

- 236 €

Profilo diagnostico

- bioimpedenziometria
- check-up bioelettrico

- 180 €

Spirometria

Un esame semplice e non invasivo, per valutare la funzionalità polmonare. Consiste nella misurazione dei volumi respiratori e della velocità dei flussi dell'aria, trasformandola in valori numerici ed immagini grafiche.

- 92 €

Test del lattato

Il test valuta le frequenze cardiache e la velocità di soglia aerobica e anaerobica. Tali dati ci consentono di impostare ed elaborare un programma di allenamento su misura.

- 246 €

Elettrocardiogramma*

Registrazione e riproduzione grafica dell'attività cardiaca.

- 66 €

TERAPIE MEDICHE***Idrocolonerapia**

L'Idrocolonerapia 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.

- 130 €

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.

- 62 €

Biofeedback

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

- 82 €

Omeomesoterapia

- 100 €

Neuralterapia

- da 56 €

Depurazione epatica

- 114 €

Dietetapia e integrazione alimentare

- 160 €

Cogliete l'occasione per conoscere nella tranquillità della vostra vacanza i nostri Programmi di Salute ADLER BALANCE®: **depurazione, riduzione del peso & alimentazione «brucia-grassi», Anti-aging, Ayurveda, gestione dello stress & problemi del sonno.** Per informazioni dettagliate e consigli, potete rivolgervi al nostro team dell'ADLER SPA.

Comunque si voglia definire la bellezza, l'essenziale è il sentirsi a proprio agio con il proprio corpo.

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 €

Visita Anti-Aging

Visita medica di prevenzione, per rimanere sani ed attivi più a lungo possibile, per ritardare il processo di invecchiamento biologico, per mantenere un'elevata qualità della vita a tutte le età, per conservare un aspetto sempre fresco, giovane, naturale.

- 153 €

TRATTAMENTI**Trattamenti laser**

Una serie di trattamenti innovativi, eseguibili in ambulatorio, che danno risultati immediati, visibili e duraturi. Indicati per:

- **Ringiovanimento del viso** 400 €
- **Depilazione** a partire da 150 €

Trattamento di:

- Macchie cutanee e iperpigmentazione da 200 €
- Onicomicosi da 80 €
- Acne da 250 €
- Smagliature da 250 €

Asportazione di:

- Couperose, capillari da 250 €
- Piccoli inestetismi cutanei da 200 €

Carbossiterapia

Un trattamento dai risultati immediati. Attraverso micro-iniezioni viene somministrato CO₂ medicale per via sottocutanea per ottimizzare i processi circolatori e il drenaggio linfatico nei tessuti. La somministrazione di ossigeno medicale rende possibile ridurre il tessuto adiposo e rassodare la pelle.

- da 100 €

Peeling Medico

Esfolazione della parte più superficiale della cute, con l'effetto di aumentare il rinnovo cellulare e la produzione di collagene ed elastina.

- Peeling medico Yellow 200 €
- Asportazione macchie cutanee 150 €

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 150 €

Mesoterapia

Iniezione di sostanze omeopatiche, contrasta cellulite, obesità, problematiche circolatorie, perdita dei capelli, depura e rigenera.

- da 100 €

Scleroterapia

Per eliminare i capillari dilatati.

- da 100 €

I-lipo

L'alternativa intelligente alla liposuzione. Grazie ad i-lipo adesso puoi modellare la tua silhouette e scegliere quale zona del tuo corpo è da trattare e da ridefinire. i-lipo è una tecnologia laser innovativa e non invasiva. La luce emessa da i-lipo penetra attraverso i tessuti e si dirige verso le cellule adipose dove si innesca una naturale reazione chimica.

I trigliceridi vengono scomposti in acidi grassi e glicerolo, chiamati anche metaboliti, che successivamente vengono trasportati dal sistema linfatico e trasformati in energia. i-lipo riduce il contenuto e il volume delle cellule adipose. La soluzione ideale per coloro che sognano di perdere i centimetri di troppo e non vogliono sottoporsi a metodiche invasive.

- prima seduta i-lipo 150 €
- successive sedute 100 €



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.

- Vital Check 30 min. 46 €
- Spiro Vital Check 60 min. 135 €

ADLER FIT - PRIVATE COACHING

Il vostro Private Coach vi seguirà durante il percorso di allenamento, personalizzandolo in base alle vostre esigenze e ai vostri obiettivi individuali:

- Healthy Back

Training mirato per il rafforzamento della muscolatura della schiena.

- Abs Killer

Tonificazione dell'addome con effetti visibili in tempi brevi.

- Functional Private Coaching

Programma di esercizi per allenare coordinazione, forza, flessibilità, agilità, resistenza e reattività

- Manager Workout

Un programma di fitness completo e innovativo per la postura, il rafforzamento del tono muscolare e la respirazione.

- Rehab

Per un rapido recupero da un intervento chirurgico o da un incidente.

- Water Private Coaching

Lezioni di nuoto per tutte le età oppure programma di esercizi in acqua.

- Programma Re-Start

Ideale per riprendere l'allenamento e rimettersi in forma dopo una prolungata pausa.

- 1 seduta 45 min. 64 €, forfait 3 sedute 168 €
- 1 seduta 25 min. 41 €, forfait 3 sedute 108 €
- Privat Coaching Family 45 min. 84 € (1ª persona 64 €, 2ª persona 20 €)
- Privat Coaching Mini Group 45 min. (da 3 a 5 persone) 31 € a persona

Novità!

Novità!

Panca Fit

Attrezzo ideato per riequilibrare le tensioni muscolari. Lo «stretching passivo» agisce a favore dello sblocco diaframmatico, della respirazione e della funzionalità articolare.

- 1 seduta (45 min.) 71 €, forfait 3 sedute 192 €

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 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: Yoga, Aqua Gym, Pilates, Stretching, Gambe-addominali-glutei, Gambe-addominali-spalle, Back School, Postural Gym, Abdominal Killer, Functional Training, Pilates Tools, Superglutei

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:

Total Body Fit

- 1 Private Healthy Back
- 1 Private GAG
- 1 Private Outdoor

168 €

Programma consigliato:

Postural

- 1 Analisi posturale con foto
- 1 Seduta Panca Fit
- 1 Private Healthy Back

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.

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