

Le nostre proposte

Enrosadira

Wellness & Beauty



“ *Cura il tuo corpo affinché la tua anima possa dimorare in pace* ”

La famiglia Mich insieme alla Vostra gestista di fiducia è lieta di proporvi momenti unici di completo relax all'interno del centro Enrosadira.

Durante la Vostra permanenza lasciatevi coccolare da mani esperte, donate vitalità a corpo e mente, depurate l'organismo dallo stress psico-fisico e ritornate alla vita quotidiana pieni di energia e brio.


Berghotel ★★★★★
Miramonti

KNEIPP

Il circuito Kneipp è indicato soprattutto alle persone che soffrono di disturbi alla circolazione e di dolori agli arti inferiori. Il circuito prevede un alternarsi di acqua calda e fredda che agisce sul nostro corpo permettendo una ginnastica vasale passiva e quindi un miglioramento alla circolazione periferica. Entrate nella prima vasca, si attiverà l'acqua attraverso la fotocellula; spostatevi in senso orario rimanendo per circa 10 secondi all'interno di ogni singola vasca (ripetete a piacere). Asciugate con cura i piedi e fate un po' di moto affinché esso migliori il beneficio, dopodiché sdraiatevi e riposare per 10 minuti coprendo bene gli arti inferiori.

EL FORNEL

Il trattamento sauna non è consigliato a persone con problemi cardiovascolari. Prima di entrare nel "fornel" è consigliato fare una doccia tiepida e asciugarsi con cura. Vi preghiamo per questioni igieniche di **non indossare ciabatte all'interno della sauna e sedersi o sdraiarsi sul proprio asciugamano**. Inoltre consigliamo di entrare nudi per migliorare l'efficacia del trattamento ed evitare spiacevoli problemi legati ai tessuti dei costumi. All'interno troverete una temperatura di 80/100°C. Accomodatevi, sdraiatevi e rimanete in relax per 10-15 minuti, di cui gli ultimi due seduti. Dopo la seduta fatevi una doccia fresca o una *nebbia fredda*, dissetatevi e riposare una decina di minuti. Vi ricordiamo che per un buon relax va mantenuto il silenzio anche all'interno della cabina.

SALERA

Il trattamento Thalasso è un bagno a vapore che riproduce un clima marino con sale e alghe provenienti direttamente dal mare.

Prima di entrare nella "salera" è consigliato fare una doccia tiepida e asciugarsi con cura. Vi preghiamo di **non introdurre ciabatte e asciugamani nel bagno a vapore**. All'interno troverete una temperatura di 44/48°C con un tasso di umidità pari al 100%.

Cospargete il Vostro corpo con il sale che trovate nel putto. Sciacquate la seduta in marmo con la doccia che trovate all'interno ed accomodatevi in relax. Rimanete seduti e rilassati per 10-15 minuti, respirate profondamente il composto disciolto nel vapore affinché doni beneficio alle Vostre vie respiratorie. Poi rinfrescatevi a Vostro piacimento con le docce che trovate all'interno. Uscite e fate una doccia tiepida o la *pioggia tropicana* affinché sale e sudore scivolino via dal Vostro corpo, dissetatevi e riposare una decina di minuti.

CHENARA

Il trattamento biosauna è consigliato alle persone con problemi cardiovascolari che non possono far uso della sauna finlandese. Prima di entrare nella "chenara" Vi consigliamo di fare una doccia fredda o tiepida e di asciugarsi con cura. Vi preghiamo per questioni igieniche di **non entrare con le ciabatte e di sedervi o sdraiarsi sempre sull'asciugamano**. Vi consigliamo inoltre di entrare nudi per migliorare l'efficacia del trattamento ed evitare spiacevoli inconvenienti con i costumi. All'interno della biosauna troverete una temperatura di 45-50°C ed un tasso di umidità pari al 50%.

Accomodatevi e rimanete in cabina per una decina di minuti di cui gli ultimi due seduti.

Dopo la seduta fatevi una doccia fredda o una *nebbia fredda*, dissetatevi e riposare per 10-15 minuti.

GELIDARIUM FRIGIDARIUM

Il trattamento "gelidarium" è indicato dopo una seduta nella sauna, biosauna o bagno di vapore. In questa cabina troverete una temperatura fresca.

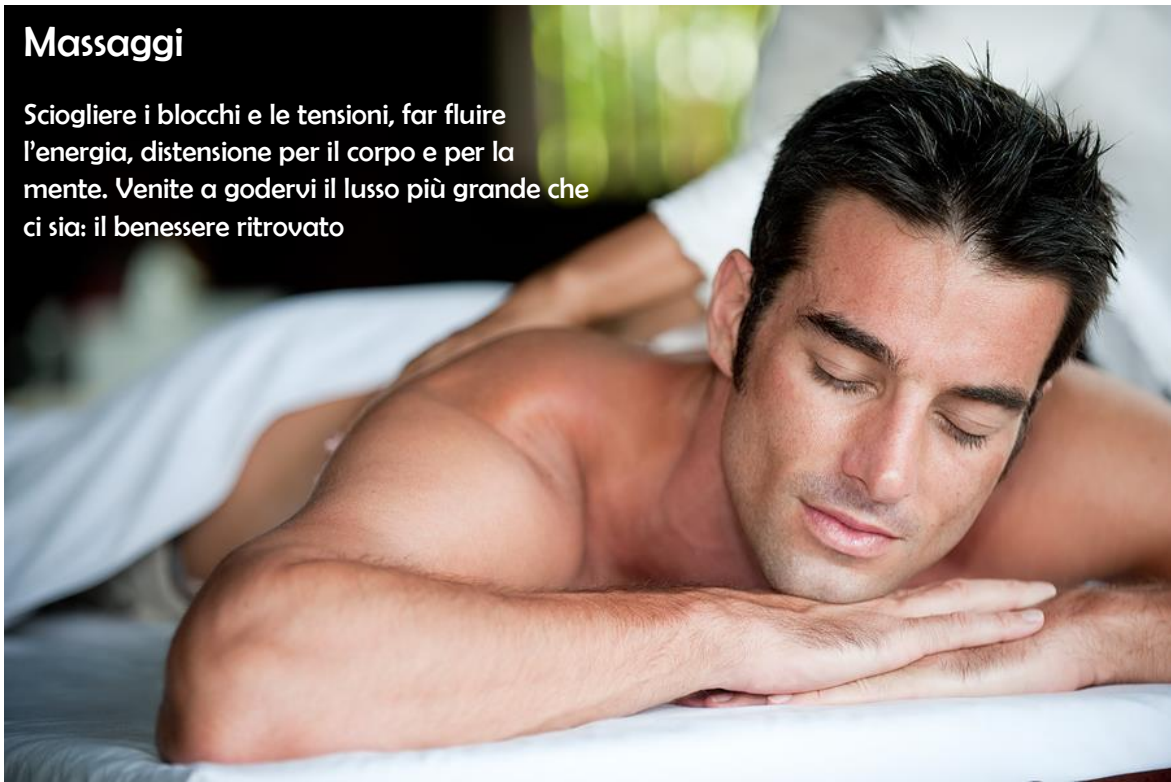
Premendo il tasto che vi è all'interno attiverete la nebbia fredda che cadrà dal soffitto. Vi preghiamo di **non entrare con ciabatte, teli e accappatoi**.

Vi consigliamo di pulire con la doccia la seduta, sedervi e accendere la nebbia, affinché i getti d'acqua nebulizzanti e le luci blu rinfreschino e rilassino il vostro corpo. Per migliorare l'effetto suggeriamo di passare sul corpo un po' di neve che trovate alla fonte per aumentare il senso di relax.

Dopo la seduta asciugatevi bene e riposare ben coperti nella *grotta stellata* con panca riscaldata.

Massaggi

Sciogliere i blocchi e le tensioni, far fluire l'energia, distensione per il corpo e per la mente. Venite a godervi il lusso più grande che ci sia: il benessere ritrovato



MASSAGGIO CORPO COMPLETO CLASSICO 50 min. € 50,00

Con questo tipo di massaggio ci si prefigge l'obiettivo di raggiungere uno stato di totale relax ed alleviare i dolori causati dalle tensioni.

MASSAGGIO CORPO PARZIALE CLASSICO 25 min. € 30,00

Questo massaggio prevede il trattamento di specifiche parti del corpo mediante percussioni e tocchi leggeri.

MASSAGGIO SPORTIVO 40 min. € 55,00

Massaggio ideale dopo l'attività sportiva o per riscaldare la muscolatura prima della stessa. Manovre profonde e decise

MASSAGGIO CERVICALE E DEL CAPO 25 min. € 28,00

Questo massaggio mirato vi aiuta a sciogliere la zona della nuca ed è ideale in caso di mal di testa frequenti.

MASSAGGIO DEL PIEDE 30 min. € 30,00

Massaggio che interessa la parte inferiore della gamba, dalla pianta del piede fino al ginocchio. Consigliato per chi ha piedi e gambe gonfie ed affaticate.

MASSAGGIO RILASSANTE

AGLI OLI AROMATICI

50 min. € 55,00

Massaggio con le sinergie profumate più adatte a voi, applicate sulle zone linfatiche di carico e scarico.

MASSAGGIO LINFORDRENATE

50 min. € 50,00

Mediante leggeri massaggi della pelle secondo la direzione del flusso linfatico, i tessuti vengono delicatamente decongestionati e drenati. Un vero toccasana per le gambe affaticate e pesanti o in caso di ritenzione.

MASSAGGIO VISO

25 min. € 28,00

MASSAGGIO ANTICELLULITE

E TONIFICANTE

25/50 min. € 33,00/55,00

Questo massaggio comprende una sinergia di manovre studiate appositamente per contrastare il fenomeno della cellulite e dare maggior tonicità alle zone trattate.

MASSAGGIO ANTI CELLULITE

CON COPPETTAZIONE 50 min. € 55,00

Massaggio indicato per rimuovere le stasi, migliorare la microcircolazione ed il flusso linfatico iperemizzando e tonificando l'area trattata

MASSAGGIO SCHIENA

RESONANZ 50 min. €

Massaggio che lavora sull'immediato beneficio della postura in quanto induce un profondo rilassamento della muscolatura attraverso la combinazione di rilassanti manovre di massaggio, del calore e dell'antica tecnica della coppettazione che scioglie dolcemente i muscoli

MASSAGGIO AL FIENO

DELLA VAL DI FIEMME 50 min. € 50,00

Massaggio rilassante e distensivo eseguito con tamponi di fieno dei prati della nostra Valle, imbevuti in oli caldi.

Il fieno è un metodo delle tradizioni contadine che già i nostri nonni conoscevano e che hanno tramandato fino ad oggi. Il fieno saturo di principi attivi naturali poiché ricco di fiori come l'arnica, lavanda, tarassaco contribuisce ad apportare all'organismo armonia e benessere favorendo una energica azione detossinante.

HOT STONE MASSAGE 80min. €85,00

Le pietre nere vulcaniche utilizzate in questo massaggio distico rilasciano il calore poco a poco e a contatto con la pelle danno immediatamente beneficio. Sciogliono le contratture muscolari, migliorano la circolazione del sangue e della linfa. Donano una generale sensazione di benessere fisico e mentale

CANDLE MASSAGE

50min. € 70,00

Massaggio rilassante per il corpo e per lo spirito. Le candele profumate (a base di burri vegetali) sono le protagoniste di questo massaggio. Il risultato è una pelle non solo più liscia e nutrita, ma anche più tonica e soda. Questo massaggio stimolerà anche i sensi, rilasserà la mente per un benessere completo grazie anche alla cromoterapia delle candela

MASSAGGIO

AL CIOCCOLATO 25/50 Min. € 40,00/55,00

Il massaggio che ti vizia! Per tutti gli amanti e golosi del cacao. Regala un relax da sogno e pelle morbida come seta.

MASSAGGIO AL MIELE

25/50 Min. € 35,00/ 55,00

Il massaggio al miele è un antico metodo di trattamento russo-tibetano. Il miele caldo è applicato sulle spalle. Grazie alla particolare tecnica di massaggio vengono rilasciate le tossine e le sostanze impure portate in superficie dal corpo e accumulate nel corso degli anni. Viene anche attivata una forte circolazione, i muscoli si rilassano e la schiena ne beneficia. Il massaggio al miele rafforza tutto il corpo, purifica, attiva il sistema immunitario ed armonizza energie e nervi.



Trattamenti viso

Chiudete gli occhi e, per quel che riguarda la vostra bellezza, mettetevi nelle sicure mani dello staff della nostra SPA.

PULIZIA DEL VISO 60 min. € 50,00

Pulizia, peeling, concentrato di principi attivi, massaggi, impacco, cosmesi giorno

TRATTAMENTO VISO SPECIFICO PER OGNI TIPO DI PELLE 60 min. € 55,00

TRATTAMENTO VISO ANTI RUGHE 50 min. € 55,00

“Anti-Age” riduce la formazione di rughe e segni d’espressione. La pelle risulta levigata e rigenerata ad appare più giovane.

TRATTAMENTO CONTORNO OCCHI 30 min. € 25,00

Questo trattamento distensivo fa scomparire le occhiaie e contribuisce a purificare e decongestionare i tessuti di questa sensibile zona

MINI TRATTAMENTO VISO 40 min. € 35,00

MASCHERA VISO 30 min. € 22,00



Estetica



EPILAZIONI

Gambe e inguine	€ 35,00
Mezza gamba e inguine	€ 25,00
Ascelle o inguine	€ 12,00
Braccia	€ 18,00
Sopracciglia	€ 10,00
Baffini	€ 8,00

MANICURE € 20,00

PEDICURE € 30,00

TRUCCO (su richiesta)

TAGLIO E/O PIEGA (su richiesta)



Trattamenti corpo

La pelle è l'organo più esteso del nostro corpo.

Quindi è necessario trattarla con cura.

SOLARIUM (Doccia) 10 Min. € 10,00

TRATTAMENTO AL CIOCCOLATO 80min. €100,00

La cioccolata calda ed il cacao vengono spalmati sulla pelle e annusati. La serotonina, liberando endorfine, aiuta a combattere lo stress. Non solo, stimola il metabolismo e le reazioni positive del corpo. Anche il sistema nervoso risente dei benefici del massaggio al cioccolato.

Scrub – Impacco- Trattamento viso – Massaggio

TRATTAMENTO AL MIELE DELLA VAL DI FIEMME 80 Min. € 100,00

Non è solo buono da mangiare, garantisce il pieno di vantaggi e proprietà benefiche alla pelle avendo proprietà antibatteriche, protettive dallo smog e dagli agenti atmosferici, naturalmente idratante e nutriente, anti invecchiamento della pelle, anti acne ed energizzante. Ideale proprio per tutti

Scrub – Impacco – Trattamento Viso – Massaggio

PEELING AL SALE DEL MAR MORTO E PREZIOSI OLI 30 min. € 30,00

Il peeling rende la pelle ricettiva e lascia la sensazione di una pelle più liscia, tesa e vellutata. Serve all' eliminazione delle cellule callose della pelle.

PELLING AL CAFFE' 30 min. € 32,00

PELLING AL MIELE 30 min. € 32,00

TRATTAMENTO CORPO ANTICELLULITE 60 min. € 70,00

Per combattere la pelle a buccia d'arancia.

Il trattamento consiste in un bagno drenante in vasca idromassaggio e successivo massaggio con prodotti appositi per combattere l' inestetismo.

COCCOLE SPECIALI 40/60 Min. € 60,00/ 70,00

Delicata esfoliazione del corpo accompagnata da un dolce massaggio e spugnature rilassanti e drenanti. Segue il relax coccolati dal calore del lettino ad acqua

DOLCE TRATTAMENTO DI COPPIA 80min. € 120,00

Un mini trattamento per la coppia. In un'unica stanza mentre un partner si farà rilassare dai movimenti dell'acqua nella nostra vasca (20 min.), coccolato dalle essenze profumate, a vostra scelta; l'altro si farà dolcemente massaggiare dalla nostra specialista (25min.). E dopo esservi scambiati di ruolo, qualche minuto in coppia, in vasca, accompagnati da frizzanti bollicine ed una gustosa sorpresa!

Bagni Soft Pack

I nostri speciali bagni sono un sogno che diviene realtà per il vostro benessere. Rilassatevi e sognate...



Dolci momenti da re e regina...

*Impacchi svolti in "softpack", un lettino ad acqua. circa 25 min.
Con il suo movimento e la sua piacevole temperatura favoriscono
l'assorbimento dei prodotti e garantiscono un relax da reali*

BAGNO DEL RE **25 min. € 30,00**

Impacco al timo, ottimo nella bianca stagione per chi vuole liberare le vie respiratorie e riscaldare anima e corpo.

BAGNO DELLA REGINA **25 min. € 30,00**

Impacco ai boccioli di rosa, il suo dolce profumo vi aprirà il cuore e le sue proprietà vi regaleranno una pelle morbida.

BAGNO DELLE FATE **25 min. € 30,00**

Impacco alla lavanda, indicato per coloro che cercano la quiete interiore.

BAGNO DEGLI ELFI **25 min. € 30,00**

Impacco al cedro, indicato per chi vuole riequilibrare il proprio corpo.

BAGNO DI BACCO **25 min. € 40,00**

Ottimo esfoliante, come se vino scorresse sulla vostra pelle.

BAGNO DELLE LIBELLULE **25 min. € 30,00**

Impacco alla melissa, ottimo per chi vuole frenare lo stress e ritrovare la serenità.

BAGNO DEL FARAONE **25 min. € 40,00**

Impacco idratante arricchito di preziosi oli caldi.

BAGNO D'ENOTERA **25 min. € 40,00**

Impacco di oli caldi e panni di sale per regalarvi una pelle nuova.

BAGNO DI CLEOPATRA **25 min. € 30,00**

Lasciatevi sedurre dalla dea della bellezza e godetevi al vostro risveglio l'incanto della sua pelle sulla vostra.

BAGNO AL BURRO DI CAPRA **25 min. € 30,00**

Impacco al burro di capra le cui proprietà vi regaleranno una pelle liscia ed elastica.

BAGNO ALLE ALGHE
25 min. € 35,00

Impacco con preziose alghe dal potere drenante e detossinante.

BAGNO AL FANGO **25 min. € 35,00**

Impacco al fango per contrastare l'effetto della cellulite.

BAGNO AL FIENO DI MONTAGNA **25 min. € 30,00**

Dalle nostre montagne il fieno più prezioso per ridare sollievo al corpo, ottimo per i dolori muscolari, infiammazioni, tensioni.

BAGNO AL FIENO E TIMO **25 min. € 35,00**

BAGNO AL FIENO E MELISSA **25 min. € 35,00**

BAGNO AL FIENO E CEDRO **25 min. € 35,00**

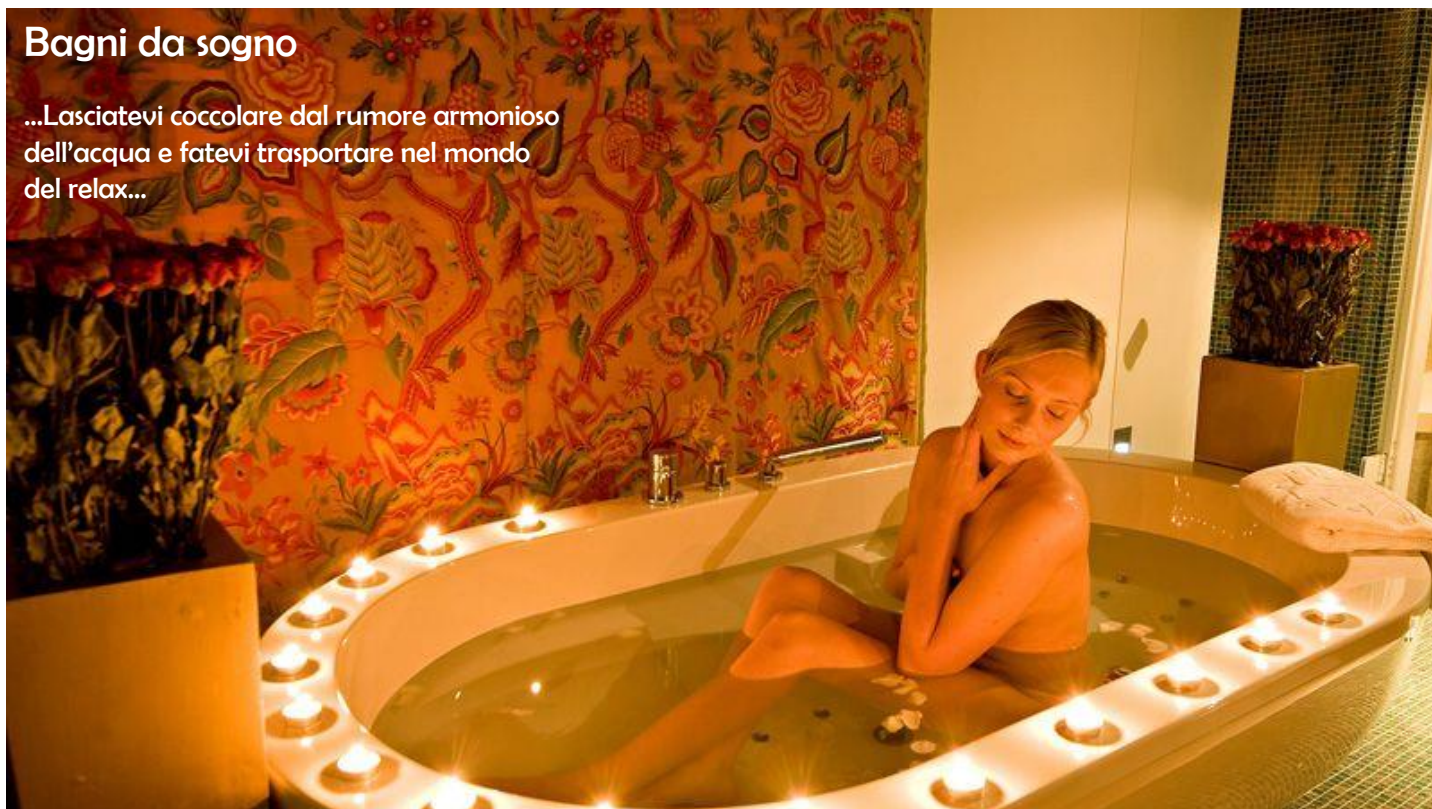
BAGNO AL FIENO E LAVANDA **25 min. € 35,00**

BAGNO AL CIOCCOLATO **25 min. 35,00**

BAGNO AL MIELE **25 min. 37,00**

Bagni da sogno

...Lasciatevi coccolare dal rumore armonioso dell'acqua e fatevi trasportare nel mondo del relax...



SARIETTE **20 min. € 28,00**

Lasciatevi rilassare dai profumi particolari del pino silvestre, lavanda e arancio dolce.

GERANIUM **20 min. € 28,00**

Godetevi il dolce massaggio dell'acqua e il drenaggio dei liquidi tramite i preziosi elementi che vengono aggiunti all'acqua.

SANTAL **20 min. € 28,00**

Combatte i dolori articolari con un caldo bagno arricchito con i preziosi oli essenziali di pino silvestre, eucalipto, timo, limone e sandalo.

NIOULI **20 min. € 28,00**

Godetevi la sensazione di avere gambe in forma anche dopo una giornata di sport o solo per riscaldare il vostro gelido corpo in questi giorni freddi.

THYMP **20 min. € 28,00**

Dolce bagno ad azione energizzante e tonificante, ottimo per chi vuole essere sempre in forma e non sentire mai la stanchezza

PETITGRAIN **20 min. € 28,00**

Per calmare il vostro spirito cullatevi nel bagno dal particolare profumo di petitgrain e lavanda, ottimo come bagno serale.

HC **20 min. € 28,00**

Ridonate elasticità e idratazione alla vostra pelle con il bagno rigenerante.

BATH ALGUES **20 min. € 28,00**

Indicato a chi vuole diminuire la pelle a buccia d'arancia.



Pacchetti a tutto comfort

Voi siete quanto di più importante ci sia al mondo, per cui non accontentatevi mai di coccole. I nostri pacchetti a tutto comfort sono stati studiati per questo.

DOLCE APPROCCIO € 48,00

- 1 Caldo bagno in vasca idromassaggio a scelta
Min. 20
- 1 Dolce massaggio
Min. 20

PELLE COME SETA € 50,00

- 1 Scrub corpo con sale del mar morto e preziosi oli
Min. 25
- 1 Massaggio rilassante con preziosi oli caldi
Min. 25

UN GIORNO DI BENESSERE € 125,00

- 1 Scrub corpo al caffè - Min.30 -
- 1 Impacco del re al timo o della regina alle rose
- Min. 25 -
- 1 Massaggio energizzante – Min. 25 -
- 1 Trattamento viso specifico per ogni tipo di pelle
- Min. 50-

PACCHETTO ANTISTRESS € 90,00

- 1 Massaggio rilassante (50 min)
- 1 Bagno relax (20 min)
- 1 Impacco relax in vasca Soft pack (25 min)

MOMENTO PER LEI € 80,00

- 1 Bagno drenante (20 min)
- 1 Bagno di fango (25 min)
- 1 Massaggio anticellulite (25 min)

ELISIR DI BELLEZZA € 80,00

- 1 Trattamento viso specifico (50 min)
- 2 Massaggi viso (20 min)

CINQUE GIORNI DI BEAUTY € 210,00

- 1 Scrub al corpo con Sali del mar morto e preziosi oli
(30 min)
- 1 Impacco detossinante alle alghe (25 min)
- 1 Bagno Sariette (20 min)
- 1 Massaggio rilassante (50 min)
- 1 Pedicure
- 1 Manicure
- 1 Trattamento viso anti-età

RELAX SENZA PENSIERI 1 GG € 72,00

- 1 Bagno delle fate: Impacco alla lavanda in Softpack, il lettino ad acqua e la sua temperatura favoriscono un rapido assorbimento dei prodotti. La **lavanda** è una pianta dai potenti effetti sul sistema **nervoso**, favorisce un **rilassamento** generale del corpo.
- 1 Massaggio al fieno

NO SMOG 1 GG € 80,00

- 1 Pulizia del viso profonda: Il vapore apre i pori e la pulizia con schiacciatura e dolce scrub elimina le cellule morte
- 1 Bagno d'Enothera: Impacco di oli caldi e panni di sale per regalarvi una pelle nuova

SEMPRE BELLI € 73,00

- 1 Manicure
- 1 Pedicure
- 1 Mini trattamento viso