

WALDHOF

---

BELLEZZA  
E BENESSERE



# CARI OSPITI,

godetevi i nostri trattamenti olistici e rilassanti con ingredienti naturali del nostro mondo alpino. Utilizziamo l'esclusiva linea di prodotti Phyto Art®, che offre cosmetici naturali biologici senza sostanze animali: ogni prodotto per la cura del viso della linea cosmetica contiene almeno quattro piante medicinali, che possono essere attribuite ai quattro elementi fuoco, acqua, terra e aria. Utilizziamo anche pietre preziose che si sono formate durante migliaia di anni nella nostra terra. Questa forza primordiale delle pietre rivitalizza e rafforza la pelle. Olistico, auto-rigenerante, personalizzato e di alta qualità: i nostri trattamenti si basano su queste caratteristiche.



## **ESSERE UMANI DALLA RADICE AL FIORE.**

La nostra regione alpina è ricca di tesori della natura, piena di potenti piante medicinali che attingono i loro principi attivi nutrienti e vitali dalle profondità della nostra terra. Gli esclusivi cosmetici naturali biologici dell'Alto Adige creano una bellezza interiore ed esteriore che fiorisce e risplende, come la distesa di erbe locali da cui vengono estratte le materie prime naturali.

In questa filosofia si inserisce Phyto Care®. Si basa sulla consapevolezza che l'uomo e la natura formano una rigorosa unità che riequilibra anima, corpo e spirito. "Phyto-Art" è il risultato di questa forza. L'equilibrio interiore viene ripristinato grazie al potere delle erbe.



## **... PERCHÉ I NOSTRI CUORI BATTONO A RITMO DELLA NATURA!**

Romana, Sarah e Benni  
Il vostro team della SPA del Waldhof

# SIAMO QUI PER VOI!

## ROMANA RIZZI

### LA MIA FORMAZIONE

- Estetista  
Scuola professionale “Zuegg”
- Prana A.M.I. University Milano
- Allenatrice di innerFitness
- Metodo Dorn
- Massaggio Breuss
- Tecnica del massaggio miofasciale
- Kinesio taping
- Maestra di Lomi Lomi Nui
- Massaggio rilassante con campane tibetane
- Stimolazione plantare
- Massaggi ayurvedici e molto altro

Grazie ai miei 20 anni di esperienza e a una formazione molto diversificata, sia a livello scolastico che a livello spirituale, è un piacere per me consigliarvi ed eseguire trattamenti su misura per voi.

## BENJAMIN STÖTTER

### LA MIA FORMAZIONE

- Massaggiatore vitale alla Yoni-Academy
- Terapista ayurvedico presso il Dr. G. Gopakumar a Kerala/India
- Massaggiatore medico
- Massaggio classico, Lomi Lomi Nui, massaggio del tessuto connettivo, stimolazione plantare, Marnitz, idro e balneoterapia e molto altro
- Massaggio Mindfulness®
- Massaggio terapeutico
- Maestro di sauna
- Bagnino degli stabilimenti idroterapici

Cerco di equilibrare le mie conoscenze anatomiche con un contatto fisico mirato, coinvolgendo non solo il corpo, ma anche l'anima e lo spirito. L'approccio olistico permette sia il rilassamento che il miglioramento funzionale e strutturale.

## SARAH EBERHÖFER

### LA MIA FORMAZIONE

- Massaggiatrice vitale alla Yoni-Academy
- Massaggio classico, Lomi Lomi Nui, campane tibetane, aromaterapia, trattamenti Kneipp e molto altro
- Terapista ayurvedica presso il Dr. G. Gopakumar a Kerala/India
- Insighttouch® Practitioner (bodywork basato sulla mindfulness)
- Massaggio Mindfulness®
- Maestra di sauna

Per me è molto importante cogliere l'essere umano nel suo insieme e non solo come pelle e muscoli o come una macchina che deve essere riparata. Cerco di incorporare questo aspetto olistico nel mio lavoro attraverso l'empatia e il contatto consapevole.



ROMANA



BENJAMIN



SARAH

# COSMESI NATURALE BIOLOGICA

La nostra linea cosmetica, Phyto Art Cosmetics, è sviluppata e prodotta in Alto Adige e certificata dall'ente di controllo biologico BDIH. Nasce dall'impegno costante e determinato per la qualità, la sostenibilità, il benessere e la massima efficacia possibile. I prodotti per la cura riportano in equilibrio anima, corpo e spirito, donando così nuovo splendore ed elasticità alla vostra pelle.

## TRATTAMENTO VISO AD AZIONE PROFONDA PER LUI E PER LEI

**INTENSIVO - 75 MIN 95,00 €**

**EXPRESS - 50 MIN 75,00 €**

### **(PERSONALIZZATO)**

L'obiettivo di Phyto Art è ripristinare l'equilibrio della pelle utilizzando piante medicinali e cristalli.

- Regolazione sopracciglia
- Pulizia profonda
- Gommage
- Tónico
- Siero
- Massaggio
- Maschera per il viso
- Rifinitura
- Tecnica di rilassamento sul corpo

## DEPILAZIONE

Sopracciglia	15 min	20 €
Baffetti	15 min	20 €
Viso	25 min	35 €
Zona bikini	25 min	35 €
Ascelle	25 min	30 €
Schiiena	40 min	45 €
Petto/pancia	40 min	35/45 €
Mezza gamba (fino al ginocchio)	35 min	40 €
Gamba intera	50 min	55 €

Ogni depilazione include anche un trattamento finale

## TINTURA

Sopracciglia	25 min	25 €
Ciglia	25 min	25 €
Sopracciglia + Ciglia	40 min	45 €
Rifinitura delle sopracciglia	25 min	25 €

## MANICURE E PEDICURE

(nessuna cura medica o podologica del piede)

Manicure	50 min	45 €
Manicure con smalto	70 min	55 €
Pedicure	50 min	55 €
Pedicure con smalto	70 min	65 €
Smalto extra	25 min	20 €

## CURA DEL CORPO

### GOMMAGE

70 MIN

80 €

#### **DE LUXE PER LA PULIZIA E LA CURA DEL CORPO**

Dopo questo trattamento la vostra pelle tornerà morbida come quella di un neonato e dal colorito fresco.

Le cellule morte della pelle vengono rimosse delicatamente e migliorano l'assorbimento dei prodotti che vengono applicati successivamente.

### KINESIO TAPING

25 MIN

20/40 €

#### **"SENZA DOLORE DALLA TESTA AI PIEDI..."**

Il taping crea degli spazi liberi tra lo strato superiore e inferiore della pelle, dove si trovano numerosi recettori dei nervi, dei vasi sanguigni e linfatici.

Sullo strato più esterno della pelle (strato corneo) si trova l'85% dei sensori del dolore. Il taping attiva il sistema analgesico.



# MASSAGGI ENERGETICI

## DA TUTTO IL MONDO

### “LOMI LOMI NUI” MASSAGGIO DEI TEMPLI HAWAIANO

CA. 80 MIN. € 120

CA. 50 MIN. € 95

#### **“TEMPO PER UN NUOVO INIZIO”**

Questa forma di massaggio è più simile a un bodywork terapeutico e mira a curare non solo il corpo, ma anche l'anima.

- Particolari tecniche di massaggio
- Ideale anche per le donne in gravidanza, previo parere del medico di fiducia (dal 3° mese al 7° mese in posizione laterale)

### “ABHYANGA”

#### IL RE DEI MASSAGGI AYURVEDICI

CA. 75 MIN. (IVISO INCLUSO) € 120

CA. 50 MIN. € 95

#### **“ABBANDONATEVI AL RELAX”**

Questo massaggio completo del corpo è la quintessenza del relax profondo. È una delle forme di trattamento più benefiche ed efficaci negli insegnamenti ayurvedici sulla salute, rafforza il sistema immunitario, ha un effetto ringiovanente e nel complesso ha una sorta di efficacia purificante e liberatoria.

- Movimenti delicati e uniformi
- Stimolazione linfatica
- Rinnovamento cellulare
- Ringiovanimento della pelle
- Disintossicazione e molto altro

### MASSAGGIO AYURVEDICO DI EQUILIBRIO ENERGETICO

„Il segreto dei medici nel sud dell'India“. Il massaggio introduttivo alla testa viene eseguito in posizione seduta. In seguito, tutto il corpo viene coccolato con olio di sesamo piacevolmente caldo. Il trattamento equilibra le tre bioenergie (tri-dosha). Rinvigorente, energizzante o rilassante a seconda della costituzione. Il massaggio finale del viso vi porta a un rilassamento profondo.

85 MIN

120 €

### MUKABHYANGA AYURVEDICO

#### MASSAGGIO ALLA TESTA, AL VISO E AL COLLO

Questa esperienza ha un grande effetto sulla nostra vita interiore e calma il flusso dei pensieri. Il massaggio introduttivo alla testa viene eseguito in posizione seduta. Il massaggio mirato e gli allungamenti coccolano il cuoio capelluto e rilassano i muscoli del collo. Il massaggio al viso finale scioglie i muscoli e porta un sorriso sul vostro volto.

40 MIN

60 €

### PINDASWEDA AYURVEDICO

#### MASSAGGIO CON TAMPONI ALLE ERBE

La combinazione del massaggio con le mani e la tecnica del tapping con i tamponi alle erbe ha un effetto gradevole e rilassante ed è ideale per trattare i cedimenti del tessuto connettivo, la ritenzione idrica e per disintossicare l'organismo.

40 MIN

70 €



## PADABHYANGA AYURVEDICO

### MASSAGGIO AI PIEDI

Delicati interventi ai piedi, ai polpacci e alle ginocchia allontanano l'irrequietezza, il nervosismo e gli stati di spossatezza, i disturbi del sonno e la congestione linfatica. La pelle ruvida e secca diventa elastica, morbida e ben nutrita. La circolazione sanguigna nei piedi migliora.

**25 MIN**

**45 €**

## HOT STONE

### "UN PIENO DI RELAX E CALORE"

Effetto calmante con pietre laviche calde

- Apertura dei chakra
- Massaggio delicato
- Stimolazione della circolazione sanguigna
- Rilassamento della muscolatura
- Campane tibetane

**75 MIN (VISO INCLUSO)**

**120 €**

**50 MIN**

**75 €**

## MASSAGGIO RILASSANTE

### CON LE CAMPANE TIBETANE

#### "BALSAMO PER CORPO E ANIMA"

Il nostro corpo è uno strumento altamente sensibile con recettori verso l'esterno e l'interno. È la porta tra l'anima e il nostro ambiente ed è spinto dal nostro Qi.

- Allevia i crampi e le tensioni
- Ottimo per i blocchi interni
- Rafforza e mobilita i muscoli, le articolazioni, gli organi ecc.
- Ideale anche per bambini e ragazzi

Si prega di presentarsi per il trattamento con un abbigliamento comodo

**40 MIN**

**55 €**

## LAVORO ENERGETICO

### "COGLIERE PIENAMENTE LA VITA"

"Prana", anche detto "Qi", significa energia vitale. Corpo, mente e anima entrano in uno stato dell'"essere" attraverso l'energia delle mani.

- Armonizzazione delle energie
  - Forma "soft" di lavoro energetico
  - Lavoro sui chakra
  - Rivitalizza e protegge la struttura cellulare, ecc.
- Si prega di presentarsi per il trattamento con un abbigliamento comodo

**40 MIN**

**55 €**

## STIMOLAZIONE PLANTARE

### "QUALCOSA DI BUONO PER I VOSTRI PIEDI"

La stimolazione plantare si basa su una concezione olistica del corpo. Secondo gli insegnamenti, tutte le parti del corpo sono interconnesse. Il corpo umano si riflette nel piede. In questo modo, i problemi fisici e mentali del resto del corpo possono essere alleviati attraverso massaggi pressori mirati su particolari aree del piede.

- Disturbi circolatori
- Disturbi della colonna vertebrale
- Dolori articolari
- Crampi e tensioni
- Disturbi del sonno
- Problemi di irrorazione sanguigna
- Mal di testa e molto altro

Questo massaggio è ideale anche in combinazione con tutti gli altri trattamenti.

**50 MIN**

**65 €**



# MASSAGGI CLASSICI

## MASSAGGIO CORPO COMPLETO

### **"PER SENTIRSI BENE"**

Le tecniche di massaggio adatte alle esigenze personali hanno un effetto benefico e positivo su tutto l'organismo.

- Sollievo dal dolore
- Prevenzione del dolore
- Riduzione dello stress
- Rafforzamento del sistema immunitario
- In caso di malattie respiratorie e molto altro

### **CORPO TOTALE**

**50 MIN** **70 €**

### **CORPO PARZIALE**

**25 MIN** **40 €**

## SCHIENA - COLLO INTENSIVO

Questo trattamento intensivo, in cui diverse tecniche di massaggio confluiscono l'una nell'altra, rilassa principalmente i muscoli contratti del collo e delle spalle, alleviando così i blocchi e i dolori dalle tensioni della vita quotidiana. Segue un impacco di fango.

**50 MIN** **75 €**

## MASSAGGIO CON OLI

### AROMATICI - ANTISTRESS

Il massaggio con oli aromatici combina gli elementi di un massaggio con l'applicazione controllata di oli essenziali. L'essenza vegetale dell'olio essenziale può essere assorbita attraverso la pelle e il naso. A seconda del tipo di essenza utilizzata, il massaggio ha un effetto calmante, stimolante, riscaldante o rilassante. L'utilizzo della campana tibetana al termine del massaggio riporta la vibrazione e l'armonia originarie.

**50 MIN** **75 €**

## METODO DORN®

Dieter Dorn ha sviluppato l'esclusiva tradizione dell'Algovia del raddrizzamento delle vertebre in un metodo, che va ben oltre il trattamento delle articolazioni e della spina dorsale. Molto spesso, i disallineamenti articolari nelle zone del bacino, delle gambe e delle spalle sono responsabili di un disallineamento forzato della colonna vertebrale e quindi di una maggiore tendenza ai blocchi vertebrali. Tali disallineamenti possono essere individuati tramite il Metodo Dorn e corretti in modo sicuro con un'attenta pressione del pollice nel corso di un movimento lento e ritmico senza sovraccaricare legamenti e tendini. I dolori si riducono e la vostra schiena sarà più flessibile.

Si prega di presentarsi per il trattamento con un abbigliamento largo.

**25 MIN** **45 €**

## METODO DORN & BREUSS®

Due metodi eccezionali di autoguarigione in combinazione per problemi alla schiena. Il massaggio Breuss è un delicato massaggio alla schiena che può liberare i blocchi nelle aree fisiche, energetiche e mentali. Con l'aiuto dell'olio calmante di iperico, la colonna vertebrale e i dischi vertebrali si rafforzano e i muscoli tesi della schiena si rilassano. Si prega di presentarsi per il trattamento con un abbigliamento largo.

**50 MIN**

**75 €**

## MASSAGGIO ALLA SCHIENA SECONDO RUDOLF BREUSS®

Un delicato ed energico massaggio alla schiena che può alleviare la tensione mentale e fisica e avviare la rigenerazione dei dischi intervertebrali sottoalimentati. Per prima cosa, la colonna vertebrale viene delicatamente allungata e distesa. Il seguente massaggio delicato con olio di iperico di alta qualità e carta velina rigenera i dischi intervertebrali.

**25 MIN**

**45 €**

## MASSAGGIO ATTIVO

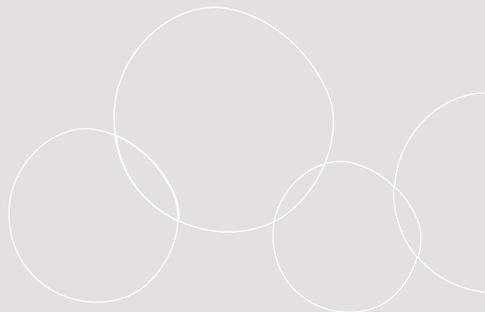
### **"SOLLIEVO"**

Schiena-spalle-collo-braccia-gambe

- Questo massaggio utilizza tecniche e prodotti specifici
- Ideale anche per gli atleti prima e dopo l'attività sportiva
- Coppettazione se necessario
- Scioglimento delle articolazioni

**50 MIN**

**75 €**



# TEMPO PER ME

## PER LE MAMME IN DOLCE ATTESA

State aspettando un bambino? Complimenti vivissimi! La gravidanza è un momento speciale della vita di ogni donna. Durante questo periodo, anche la pelle richiede una cura speciale. Abbiamo particolarmente a cuore il vostro benessere e la salute del bambino che portate in grembo. A partire dall'ottavo mese di gravidanza, offriamo solo la cura della pelle. Confidiamo nella vostra comprensione. Il team della nostra spa sarà lieto di consigliarvi personalmente.

**IMPORTANTE:** se siete in dolce attesa, fatecelo sapere quando prenotate il vostro trattamento, in modo che possiamo tenerne conto quando effettueremo la scelta del trattamento. Vi preghiamo di notare che per la protezione del vostro bambino non eseguiamo trattamenti dal 3° al 7° mese di gravidanza.

### EFFICACIA PROFONDA

#### TRATTAMENTO VISO

L'obiettivo di Phyto Art è ripristinare l'equilibrio della pelle utilizzando piante medicinali e cristalli.

- Regolazione sopracciglia • Pulizia profonda
- Gommage • Tónico • Siero
- Massaggio • Maschera per il viso • Rifinitura
- Tecnica di rilassamento sul corpo

**INTENSIVO** 75 MIN - 95 €

**EXPRESS** 50 MIN - 75 €

### DEPILAZIONE

Sopracciglia	15 min	20 €
Baffetti	15 min	20 €
Viso	25 min	35 €
Zona bikini	25 min	35 €
Ascelle	25 min	30 €
Schiena	40 min	45 €
Petto/pancia	40 min	35/45 €
Mezza gamba (fino al ginocchio)	35 min	40 €
Gamba intera	50 min	55 €

Ogni depilazione include anche un trattamento finale

### TINTURA

Sopracciglia	25 min	25 €
Ciglia	25 min	25 €
Sopracciglia + Ciglia	40 min	45 €
Rifinitura delle sopracciglia	25 min	25 €

### MANICURE E PEDICURE

(nessuna cura medica o podologica del piede)

Manicure	50 min	45 €
Manicure con smalto	70 min	55 €
Pedicure	50 min	55 €
Pedicure con smalto	70 min	65 €
Smalto extra	25 min	20 €

## GOMMAGE

De Luxe per la pulizia e la cura del corpo  
Dopo questo trattamento la vostra pelle tornerà morbida come quella di un neonato e dal colorito fresco.

Le cellule morte della pelle vengono rimosse

delicatamente e migliorano l'assorbimento della maschera che viene applicata successivamente.

**70 MIN**

**80 €**

## KINESIO TAPING

**25 MIN**

**20/40 €**

**“SENZA DOLORE DALLA TESTA AI PIEDI...”**

Il taping crea degli spazi liberi tra lo strato superiore e inferiore della pelle, dove si trovano numerosi recettori dei nervi, dei vasi sanguigni e linfatici. Sullo strato più esterno della pelle (strato corneo) si trova l'85% dei sensori del dolore. Il taping attiva il sistema analgesico.

## LOMI LOMI NUI

### IN POSIZIONE LATERALE

(dal 3° mese fino al 7° mese)

Per l'importante evento che vi aspetta, questo massaggio straordinario è una benedizione per mamma e bambino (dopo aver consultato il vostro medico di fiducia)

**50 MIN**

**95 €**



# PROGRAMMA DI COCCOLE

PER BAMBINI E RAGAZZI DA 8 A 17 ANNI

## MASSAGGIO RILASSANTE CON LE CAMPANE TIBETANE

I toni delicati attraverso la campana tibetana portano a una maggiore armonia ed equilibrio

**25 MIN** **30 €**

## PER PICCOLE PRINCIPESSE E PICCOLI PRINCIPI

Massaggio combinato lenitivo per mani, testa e viso

**25 MIN** **35 €**

## MASSAGGIO PER TEENAGER

Un massaggio rilassante per i giovani fan della spa

**25 MIN** **35 €**

## MASSAGGIO CON OLI AROMATICI

Il profumo di vari oli aromatici ha un effetto calmante e rilassante sul corpo.

**40 MIN** **55 €**

## HOT STONE

“Un pieno di relax e calore”

Effetto calmante con pietre laviche calde

- Massaggio delicato
- Rilassamento della muscolatura
- Campane tibetane

**40 MIN** **55 €**

## TRATTAMENTI VISO BAMBINI

Consigli e suggerimenti professionali per le pelli giovani

**40 MIN** **50 €**

## COSMETICA

Manicure bambini	25 min	25 €
Manicure bambini con smalto	25 min	35 €
Pedicure bambini	25 min	30 €
Pedicure bambini con smalto	25 min	40 €



# INFORMAZIONI UTILI

## PRENOTAZIONI:

Prenotate il trattamento spa desiderato presso la reception dell'hotel o direttamente nell'area benessere. Vi preghiamo di arrivare almeno 5 minuti prima dell'inizio del trattamento in accappatoio, senza orologi, gioiello o altri oggetti di valore.

## CANCELLAZIONE:

In caso di ritardo all'appuntamento, il trattamento verrà ridotto di conseguenza. Gli appuntamenti spa possono essere cancellati gratuitamente se notificati almeno 24 ore prima dell'appuntamento prenotato. Siamo certi della vostra comprensione!

## ABBIGLIAMENTO:

Vi preghiamo di rimuovere i gioielli e gli orologi durante i trattamenti. Per i massaggi corpo completi, gli impacchi, gli scrub, le terapie hot stone, ecc. è necessario spogliarsi completamente. Durante i massaggi sarete coperti e verrà scoperta solo la zona da massaggiare. Su richiesta potrete ricevere uno slip monouso.

## COMUNICAZIONE

Prima e durante i vostri trattamenti, il nostro personale della spa chiederà quali sono le vostre richieste. Considerazioni sulla salute, la musica e il volume giusti, la temperatura della stanza desiderata sono solo alcuni punti importanti per aiutarvi a rilassarvi completamente. Per favore, diteci cosa è importante per voi!

## BENESSERE A CASA

Molti dei prodotti cosmetici utilizzati sono disponibili anche per l'acquisto. Il nostro team della spa sarà lieto di rispondere a qualsiasi domanda abbiate sull'efficacia e sui prezzi.

## PAGAMENTO

I trattamenti vengono addebitati direttamente sul conto della vostra camera. Naturalmente tutti i trattamenti e i prodotti possono essere pagati in contanti direttamente alla reception dell'hotel.

## PER UN PERFETTO RELAX

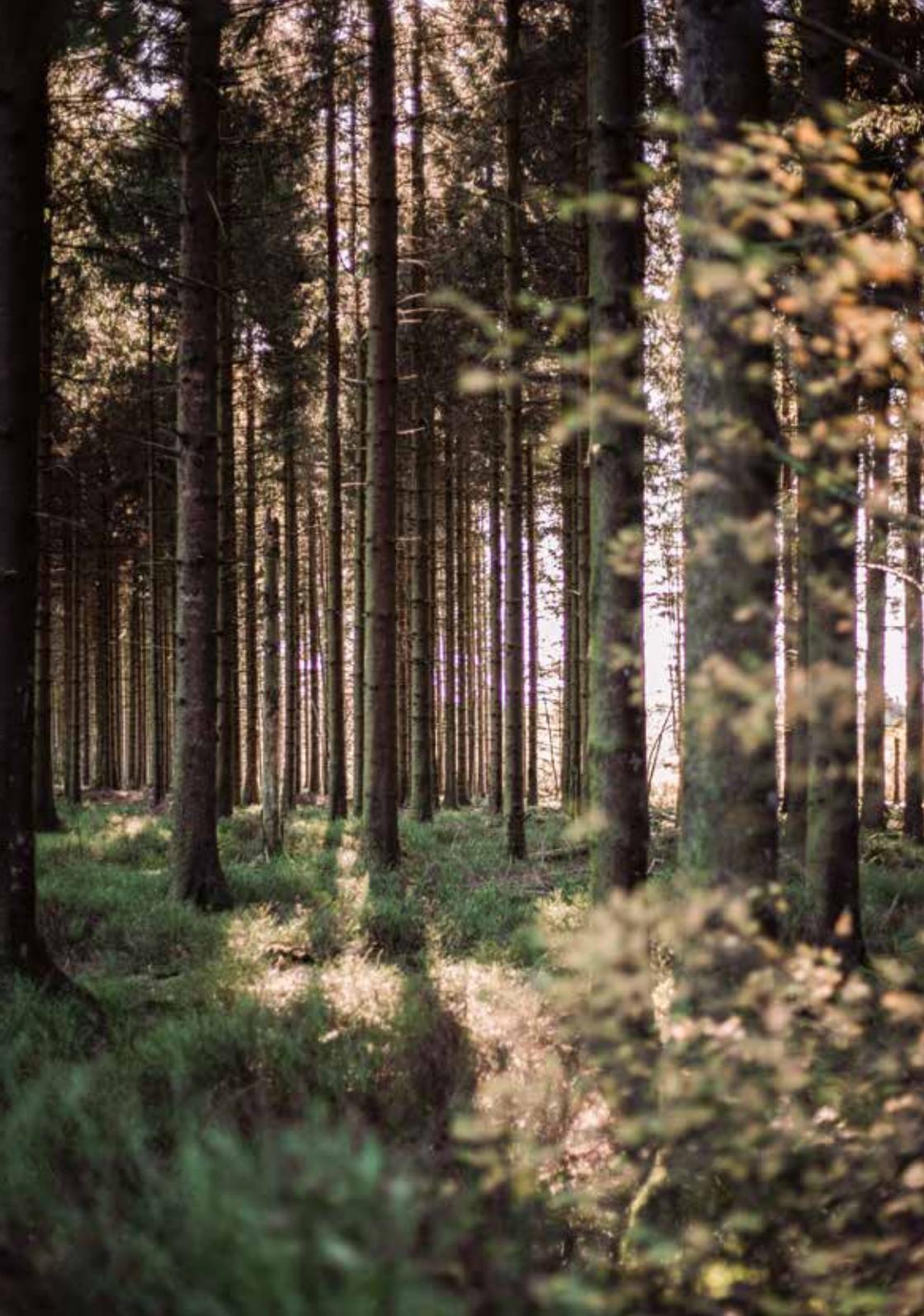
Per poter rispettare più possibile la data da voi desiderata, vi chiediamo gentilmente di prenotare prima del vostro arrivo. Naturalmente, cercheremo di organizzare gli appuntamenti anche con breve preavviso. Vi preghiamo di contattare la nostra spa o la reception dell'hotel - o di contattarci via e-mail: [info@hotelwaldhof.com](mailto:info@hotelwaldhof.com).

## BUONO REGALO

Che sia un buono di valore o per un trattamento: non esitate a contattarci per ottenere un buono individuale realizzato secondo i vostri desideri.

## **IMPORTANTE:**

**Vi preghiamo di informarci di qualsiasi allergia, malattia o recente intervento chirurgico subito. In questo modo possiamo evitare eventuali interazioni e garantirvi una consulenza professionale nella scelta del trattamento.**





WALDHOF

VITALPINAHOTEL

Häris-Bares Straße 212

I-39020 Rabbàpèrèss Merano

ASIA ARDILEVALE

Tel. +39 0473 96 80 88

[www.hotelwaldhof.com](http://www.hotelwaldhof.com)