

MASL
SINCE 1680



Life in Balance

TRATTAMENTI BENESSERE & BELLEZZA

UNTER
EGGER

VITALIS
DR. JOSEPH




Bergila
Körperprodukte
Produkt d'erbe

Cari ospiti,

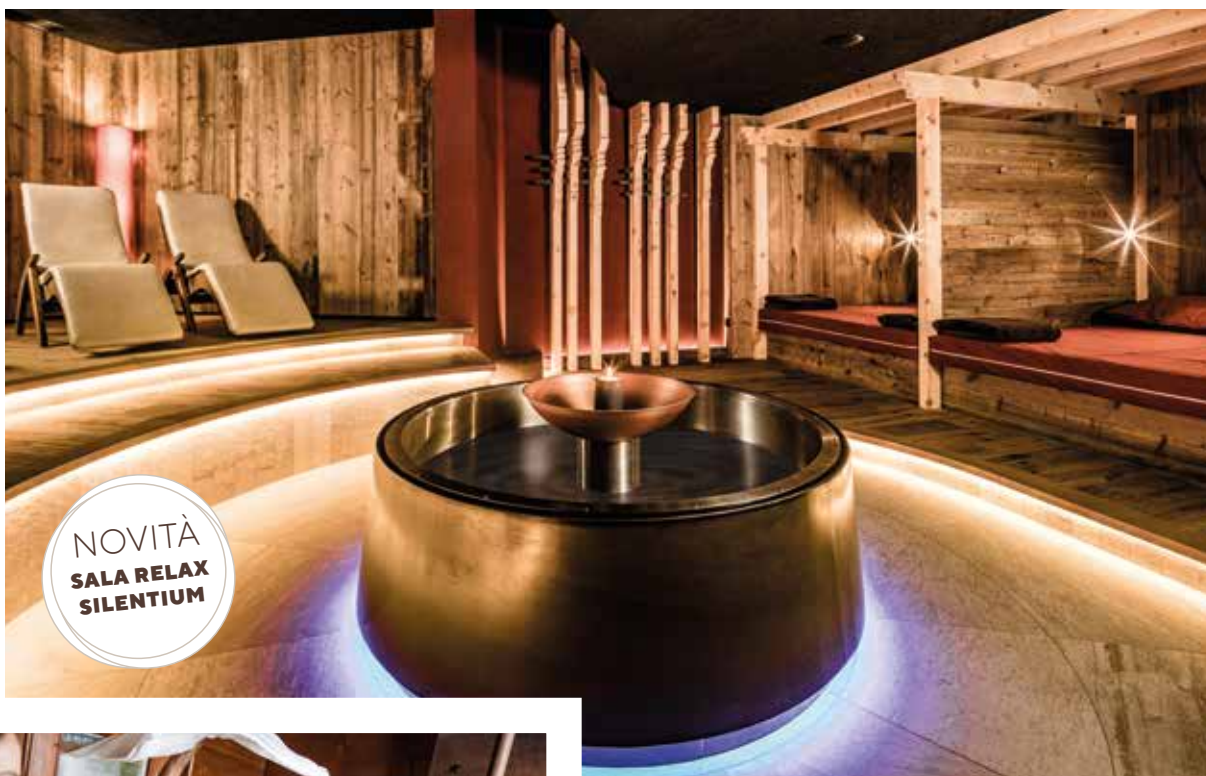
immergetevi nel nostro centro benessere, che con le sue due zone “Masl Alpin” e “Masl Acqua” offre ben 2000 metri quadri interamente dedicati al vostro star bene: piscina interno-esterno, idromassaggio, giardino con prato solarium, sei saune, quattro sale relax delle quali una mansarda con lettini ad acqua, palestra e SPA con vista panoramica. Fate il pieno di nuove energie ritrovando la vostra bellezza interiore ed esteriore. Per i trattamenti utilizziamo solo il meglio che la natura offre; prodotti di alta qualità delle aziende locali Bergila, Dr. Joseph Vitalis, Art of Care

e del maso Unteregger Cosmetics. Le nostre operatrici qualificate saranno liete di proporre soluzioni personalizzate per ogni esigenza.

PER APPUNTAMENTI ED INFORMAZIONI rivolgersi alla Reception dell’hotel oppure direttamente al centro benessere “Masl Alpin”. Vi consigliamo di prenotare i trattamenti in anticipo in modo da garantire che la data e l’orario richiesti siano disponibili. **TUTTI I TRATTAMENTI VENGONO EFFETTUATI NEL CENTRO “MASL ALPIN” AL TERZO PIANO.**

La Famiglia Messner
e i collaboratori del centro benessere

Fam. Messner

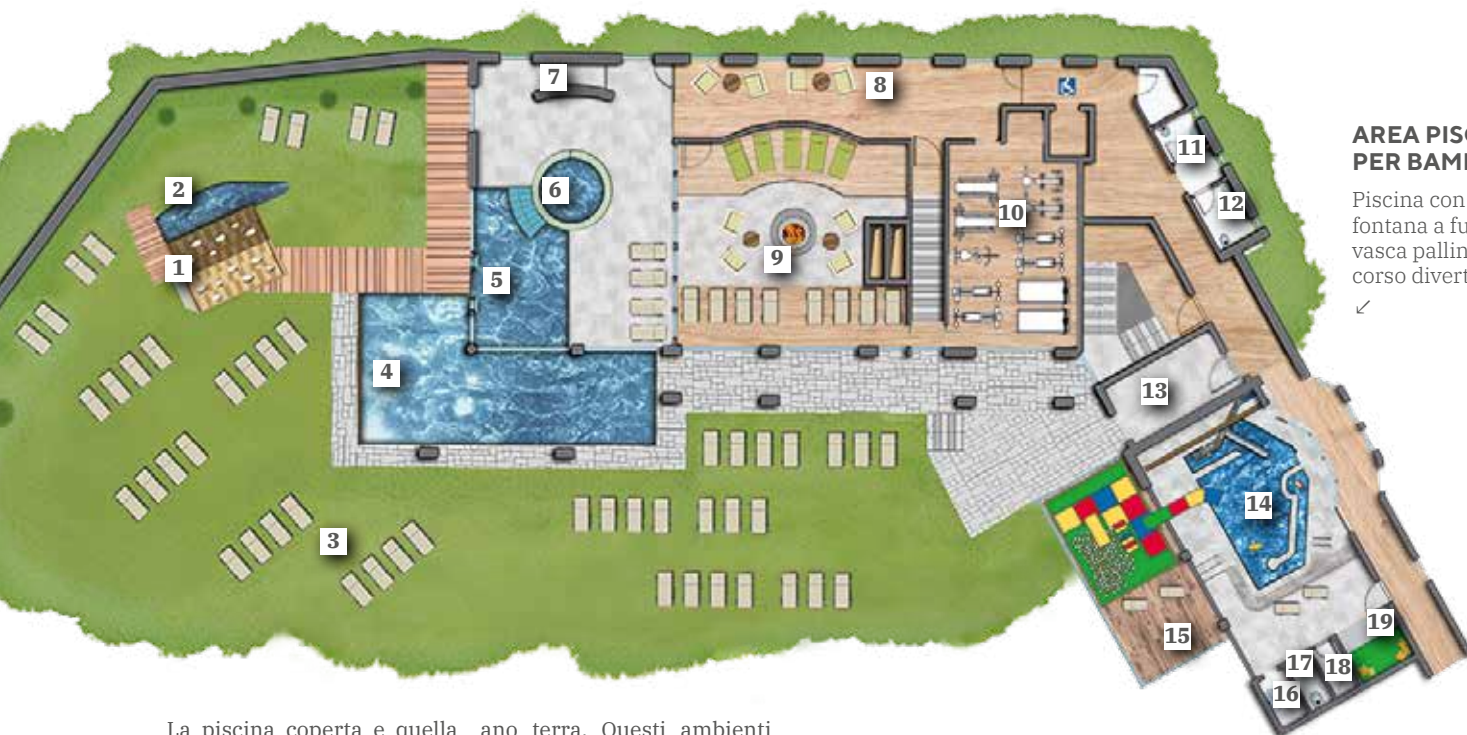


Lun – ven, ore 17.00:
gettate di vapore nella sauna tirolese esterna



MASL ACQUA

1° PIANO



AREA PISCINA PER BAMBINI

Piscina con scivoli, fontana a fungo, vasca palline e percorso divertimento



La piscina coperta e quella esterna (riscaldata tutto l'anno), la sala relax, la palestra e la piscina per bimbi sono collegate e disposte sullo stesso livello. Una scala interna porta al Centro saune al pi-

ano terra. Questi ambienti insieme formano il mondo MASL ACQUA. Il centro wellness panoramico MASL ALPIN è situato al terzo piano.

ORARI DI APERTURA: MASL ACQUA

Piscina interno-esterno, sala relax, palestra	7.00 - 19.00
Area piscina per bambini	7.00 - 19.00
Centro saune (piano terra)	14.00 - 19.00
Sauna tirolese esterna (nel parco wellness)	14.00 - 19.00

MASL ALPIN (3° piano)

Saune, relax, trattamenti	14.00 - 19.00
Martedì e giovedì anche la mattina	9.00 - 12.00

ZONA PISCINA E RELAX:

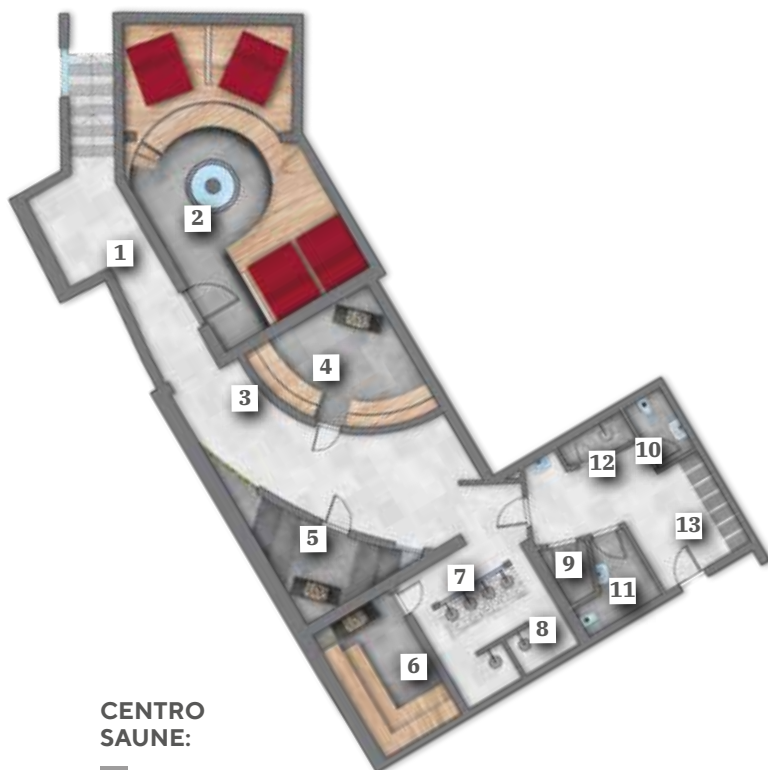
- 1** Sauna tirolese esterna
- 2** Vasca di reazione
- 3** Parco wellness con sdraie
- 4** Piscina esterna
- 5** Piscina coperta
- 6** Idromassaggio
- 7** Doccia multifunzione
- 8** Ingresso con angolo tè
- 9** Sala relax con caminetto
- 10** Palestra
- 11** + **12** WC
- 13** Uscita all'esterno

AREA PISCINA PER BAMBINI:

- 14** Piscina per bambini
- 15** Percorso divertimento e sdraio
- 16** Lavello
- 17** WC
- 18** Doccia
- 19** Zona riposo

Centro Saune

1° PIANO



CENTRO SAUNE:

- 1** Corridoio
- 2** Area relax „Silentium“
- 3** Fontana
- 4** Sauna finlandese con caminetto
- 5** Bagno di vapore e calore
- 6** Biosauna in legno di abete
- 7** Percorso doccia Kneipp
- 8** Docce multifunzione
- 9** Spogliatoio
- 10**+**11** WC
- 12** Doccia
- 13** Armadietti

Centro Wellness Masl Alpin

3°PIANO

Beauty e trattamenti



CENTRO WELLNESS PANORAMICO MASL ALPIN:

- 1** Entrata / reception con angolo tè
- 2** Fontana
- 3** Bagni in vasca di legno
- 4** Pedicure / manicure
- 5** Massaggi
- 6** Bagno di fieno
- 7** Sala relax
- 8** Docce multifunzione
- 9** Biosauna alle erbe
- 10** Sauna in stube
- 11** Malga „La Quiete“ con lettini ad acqua e stufa tirolese



DA SAPERE

PER RENDERE IL VOSTRO SOGGIORNO ANCORA PIÙ PIACEVOLE E RILASSANTE, ABBIAMO PREDISPOSTO ALCUNE INFORMAZIONI CHE CI AUGURIAMO POSSANO ESSERVI UTILI:

CHECK IN

Cerchiamo di iniziare puntualmente tutti i trattamenti. Vi preghiamo pertanto di arrivare almeno cinque minuti prima dell'appuntamento. In caso di ritardo siamo purtroppo costretti a ridurre di conseguenza la durata del vostro trattamento.

CONTROINDICAZIONI MEDICHE

Vi preghiamo di segnalarci eventuali controindicazioni mediche, in quanto alcuni trattamenti sono sconsigliati in caso di determinate patologie.

GRAVIDANZA

Questo meraviglioso periodo impone regole ben precise. Saremo lieti di offrirvi la nostra consulenza personalizzata riguardo ai trattamenti più indicati a cui potrete sottoporvi anche durante la gravidanza.

SAUNA

Troverete gli asciugamani per la sauna nella vostra camera. Nel caso dovessero servire degli altri, li trovate direttamente nella zona benessere. Le saune site all'interno del centro "Masl Alpin" al 3° piano e la sauna esterna sono riservate ai nudisti. Non è dunque consentito accedervi in costume. Nel centro saune al piano terra invece è ammesso.

PACE E RELAX

La maggior parte degli ospiti del centro benessere è alla ricerca di tranquillità. Vi preghiamo di rispettarla e quindi di lasciare in camera il cellulare.

ABBIGLIAMENTO

Per i trattamenti vi consigliamo di presentarvi in accappatoio con ciabatte da bagno e costume. Non dimenticatevi di lasciare eventuali oggetti di valore nella cassaforte presente in camera. Per tutti i trattamenti mettiamo a disposizione in cabina uno slip usa e getta. In palestra indossate un abbigliamento comodo (tuta) e scarpe da ginnastica. Per ragioni igieniche e di sicurezza preghiamo di tenere indossate sempre ed in tutta l'area Spa le apposite ciabatte da bagno.

MINORI

L'accesso a saune, palestra e centro wellness panoramico "Masl Alpin" è consentito a persone sopra i 14 anni.

ANNULLAMENTO

I trattamenti prenotati sono da considerarsi vincolanti e non possono essere spostati o cancellati. In caso di mancato appuntamento verrà addebitato il 75% del costo. Grazie per la vostra comprensione.



**BUONI
REGALO**

LA GIOIA DI DONARE MOMENTI FELICI ...

Un piccolo gesto per un grande sorriso, un buono regalo per la nostra Spa dona momenti di gioia. Ulteriori informazioni alla Reception dell'hotel.

Trattamenti viso

Scoprite anche voi la bellezza naturale inconfondibile grazie al metodo manuale di TEAM Dr. Joseph che impiega prodotti originali, bio-certificati e di provenienza locale.

TRATTAMENTO VISO INTENSO PURIFICANTE

ca. 50 min. € 67,00

Per una pelle visibilmente più fresca e luminosa, personalizzato per tipo di pelle

- Diagnostica della pelle
- Massaggio linfodrenante
- Compresse calde alle erbe
- Peeling
- Pulizia coppette
- Pulizia profonda
- Maschera intensa
- Trattamento giorno per tipo di pelle

TRATTAMENTO VISO „CELLULAR RECREATION“

ca. 80 min. € 89,00

Con i più efficaci principi attivi naturali per una pelle sana e curata

- Diagnostica della pelle
- Massaggio linfodrenante
- Compresse calde alle erbe
- Peeling
- Pulizia coppette
- Pulizia profonda
- Correzione sopracciglia
- Siero speciale
- Massaggio viso modulato
- Maschera intensa
- Trattamento giorno per tipo di pelle

TRATTAMENTO VISO ANTI-AGE AD AZIONE INTENSIVA

ca. 110 min. € 123,00

Bellezza naturale con tamponi ai fiori

- Diagnostica della pelle
- Massaggio linfodrenante
- Compresse calde alle erbe
- Peeling
- Pulizia profonda con coppette
- Massaggio con tamponi ai fiori
- Correzione sopracciglia
- Siero speciale
- Maschera intensa
- Trattamento giorno per tipo di pelle

CURA DEL VISO PER LUI “EXPRESS POWER LIFT”

ca. 50 min. € 67,00

Il meglio della natura per una pelle più curata ad effetto energizzante

- Diagnostica della pelle
- Massaggio linfodrenante
- Compresse calde alle erbe
- Peeling
- Pulizia profonda
- Siero speciale
- Massaggio viso
- Maschera intensa
- Trattamento giorno per tipo di pelle

TRATTAMENTI ESTETICI

PER SENTIRSI BENE E BELLI
DALLA TESTA AI PIEDI

PRENDETEVI CURA DI VOI

Correzione sopracciglia.....	€ 14,00
Colorazione sopracciglia.....	€ 14,00
Manicure basic.....	€ 39,00
Manicure con smalto.....	€ 46,00
Pedicure basic.....	€ 46,00
Pedicure con smalto.....	€ 53,00
solo smalto (piedi oppure mani).....	€ 9,00

DEPILAZIONI

Gamba completa.....	€ 39,00
Gamba parziale.....	€ 29,00
Zona bikini.....	€ 21,00
Ascella.....	€ 21,00
Labbro superiore/mento.....	€ 14,00



BAGNI RILASSANTI

IN DUE NELLA TRADIZIONALE VASCA DI LEGNO

Questo trattamento unisce la tradizione dei bagni alpini sudtirolesi alle più recenti concezioni del wellness. Si riempie allo scopo un tino originale in legno di larice con acqua pura delle sorgenti alpine con l'aggiunta di essenze alpine per il bagno oppure latte. Abbandonatevi a quest'esperienza di vero relax in piacevole compagnia ed atmosfera romantica.

LATTE ALPINO E MIELE

ca. 25 min. € 49,00

Bagno di bellezza con latte alpino e miele altoatesino. Idrata la pelle e la rende soffice e vellutata.

MELISSA

ca. 25 min. € 49,00

Aiuta a ritrovare la pace interiore, rilassa e favorisce la digestione.

NUOVO

MELA DELLA VAL VENOSTA

ca. 25 min. € 49,00

Aiuta la rigenerazione delle cellule della pelle, stimola l'idratazione e rigenera la pelle.

ROSMARINO

ca. 25 min. € 49,00

Attiva e rinfresca il corpo e l'anima. Stimola la circolazione e tonifica i muscoli e i tessuti.

MIX DI ERBE MASL

ca. 25 min. € 49,00

Attinge all'energia delle montagne. L'effetto depurativo accrescerà il vostro benessere.

LAVANDA

ca. 25 min. € 49,00

Sblocca le tensioni interne e distende i nervi stressati. Adatto in caso d'insonnia.

CIRMOLO

ca. 25 min. € 49,00

Facilita l'espettorazione ed è raccomandabile in caso di raffreddore.

PINO MUGO

ca. 25 min. € 49,00

Ha un effetto antiinfiammatorio, libera le vie respiratorie e lenisce i dolori muscolari.

Su richiesta anche per una persona € 30,00

TRATTAMENTI DI PRODOTTI ALPINI PER IL CORPO

IN VASCA „VITALIS“

I trattamenti in vasca “Vitalis” agiscono tramite specifici vapori micromolecolari grazie ai quali il corpo elimina le tossine e si reidrata con l’aiuto di preziose sostanze.

BAGNO AL FIENO

ca. 25 min. € 40,00

INCLUSO MASSAGGIO PARZIALE

ca. 50 min € 69,00

Questo bagno rilassante deriva da un’antica tradizione sudtirolese. Consiste in un’immersione in fieno di montagna. Il caldo umido sprigionato ha un’azione disintossicante e depurativa. Indicato anche per alleviare i reumatismi.

FANGO ALPINO

ca. 25 min. € 40,00

Il fango minerale alpino è noto per le sue proprietà rivitalizzanti, purificanti e rassodanti. Aiuta inoltre ad allentare le tensioni muscolari.

IMPACCO IDRATANTE

ca. 25 min. € 40,00

MASSAGGIO CON LE SPAZZOLE ANTICIPATO

ca. 50 min. € 69,00

L’impacco nella vasca Vitalis è rigenerante e idratante. Consigliamo di completare il trattamento con un massaggio con spazzole di setole di capra che ha un effetto peeling con azione stimolante sulla circolazione. Inoltre, dona nuova energia e vitalità. Questo impacco mantiene ciò che promette.


IMPACCO AL VINO ALTOATESINO

ca. 25 min. € 40,00

L’impacco speciale al vino ha un forte effetto disintossicante, che pulisce la pelle e aiuta la rigenerazione cellulare e rilascia una sensazione di freschezza.







**Per una pelle
più tonica**

ed un corpo giovane.

TRATTAMENTI ESFOLIANTI

Strofinando la pelle il massaggio rimuove le cellule morte. I trattamenti esfolianti aumentano l'elasticità e la tonicità della pelle. L'epidermide si rinvigorisce e acquista la morbidezza del velluto.

**TRATTAMENTO ESFOLIANTE
AL CIRMOLO E ALLO ZUCCHERO DI CANNA**
ca. 25 min. € 39,00

- Favorisce la circolazione
- Rilassa il sistema nervoso
- Ha proprietà disintossicanti



**TRATTAMENTO ESFOLIANTE
AL FIENO DI MONTAGNA**
ca. 25 min. € 39,00

- Riduce lo stress
- Effetto disintossicante
- Ha proprietà antireumatiche

TRATTAMENTO ESFOLIANTE SALE E MIELE
ca. 25 min. € 39,00

- Sale basico depurativo
- Effetto linfodrenante
- Proprietà benefiche, disintossicanti e curative

TRATTAMENTO ANTICELLULITE

Specifiche tecniche di massaggio e prodotti naturali estremamente efficaci aiutano a ridurre notevolmente i segni della cellulite.

TRATTAMENTO CORPO ANTICELLULITE VITALIS
ca. 80 min. € 99,00

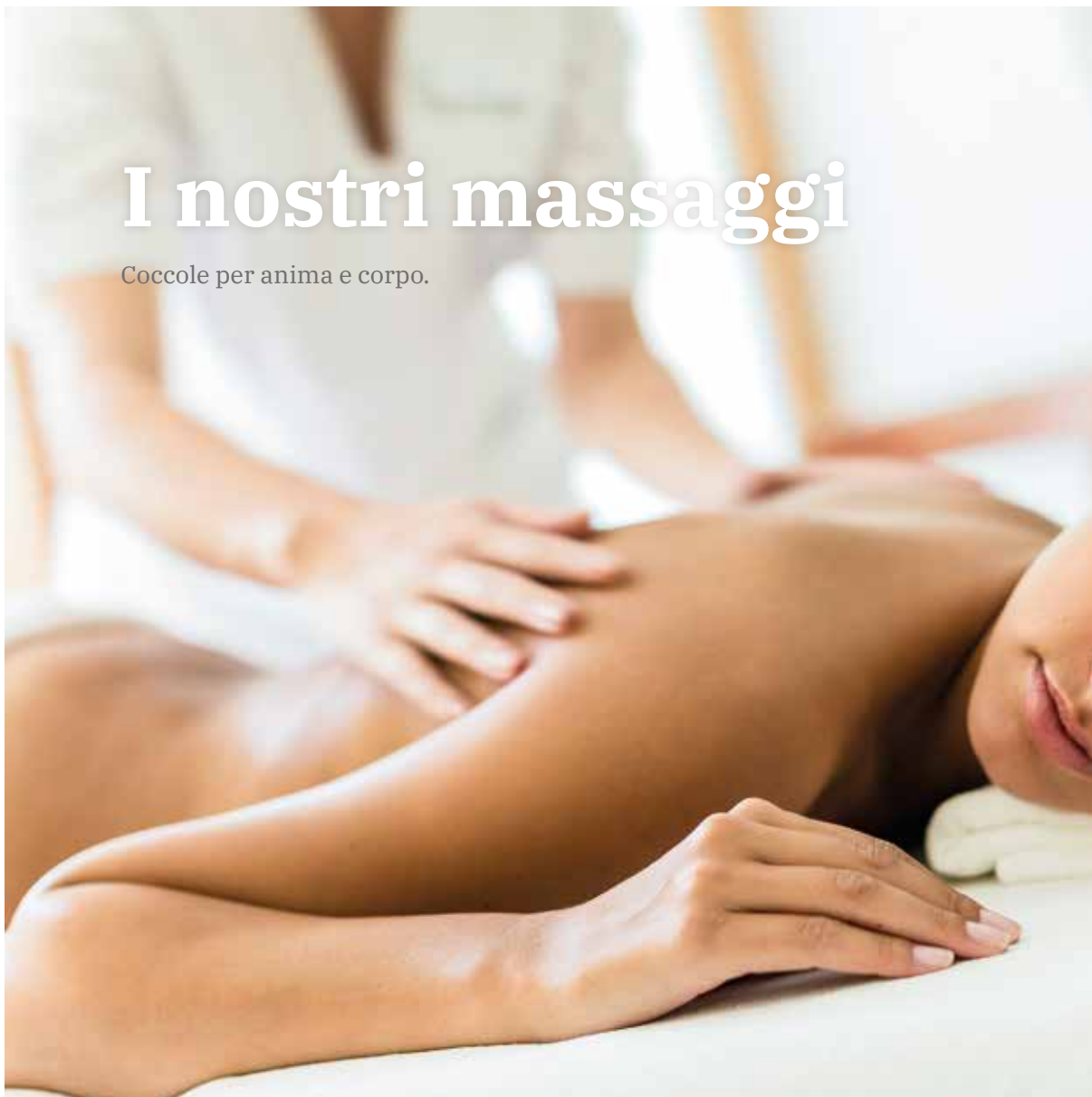
SENZA IMPACCO ALLE ALGHE
ca. 50 min. € 73,00

Per una freschezza giovanile e una pelle più soda.

- Pediluvio
- Trattamento esfoliante delle gambe con spugna vegetale
- Impacco alle alghe nella vasca Vitalis
- Coppettazione
- Massaggio alle gambe modulato con crema anticellulite
- Massaggio rilassante con coppette sonore

I nostri massaggi

Coccole per anima e corpo.



MASSAGGI CLASSICI

MASSAGGIO COMPLETO RILASSANTE
ca. 50 min € 59,00

**MASSAGGIO PARZIALE RILASSANTE
(SCHIENA O GAMBE)**
ca. 25 min..... € 39,00

Massaggio leggero e distensivo in profondità con un olio da massaggio a scelta:
Olio alle erbe: distende il sistema nervoso
Olio di marmotta: particolarmente adatto alle articolazioni
Olio di pino mugo: rafforza il sistema immunitario
Olio di arnica: distende la muscolatura

MASSAGGIO TESTA E VISO
ca. 25 min. € 39,00

Massaggio calmante zona viso-testa-cervicale con azione rinfrescante e piacevolmente rilassante.

MASSAGGIO SPORT & VITAL SCHIENA & GAMBE
ca. 50 min. € 67,00

**MASSAGGIO PARZIALE SPORT & VITAL
(SCHIENA OPPURE GAMBE)**
ca. 25 min..... € 43,00

Profondo massaggio manuale a schiena e gambe e massaggio con coppettazione. Applicazione finale di crema all'arnica ed iperico sulla schiena ed un rinfrescante gel alla menta-castagna sulle gambe. Indicato per accelerare il processo di defaticamento dopo aver praticato attività fisica.

MASSAGGIO AL PIEDE
ca. 25 min..... € 39,00

Un pediluvio con sali basici per stimolare la circolazione e il successivo massaggio al piede favoriscono l'equilibrio tra corpo e anima.

INFORMAZIONE: TUTTI I MASSAGGI CLASSICI INDICATI SI POSSONO ANCHE FARE IN COPPIA.

MASSAGGI SPECIALI ALPINI

MASSAGGIO AL CIRMOLLO „MASL-SPECIAL“
ca. 50 min € 84,00

Un vero „must“ del benessere per gli amanti delle tradizioni alpine: Massaggio esclusivo che vede l'impiego di prezioso olio essenziale al cirmollo, noto per le sue molteplici prop-

rietà benefiche, nonché di strumenti in legno di cirmollo altoatesino appositamente realizzati. Abbandonatevi al piacere di questo massaggio che libera nuove energie, rinvigorisce il sistema immunitario e migliora la respirazione. Sentirete tutta la forza rigeneratrice delle nostre montagne!

MASSAGGIO „BREUSS“ CON IMPACCO ALL'IPERICO
ca. 50 min€ 69,00

Massaggio vertebrale dolce ed energetico che permette l'allungamento e la distensione della schiena e di tutte le vertebre. L'olio di iperico, applicato durante il massaggio, viene facilmente assorbito dai dischi intervertebrali rendendoli così più morbidi ed elastici.

MASSAGGIO ANTISTRESS (PURO RELAX)
ca. 50 min€ 69,00

Massaggio ideale per smaltire lo stress e favorire un sonno profondo e rigenerante. Inizialmente la schiena viene trattata con tecniche collaudate di massaggio. Segue poi l'azione sulle articolazioni principali e sui punti energetici del viso.

MASSAGGIO PER FUTURE MAMME
ca. 50 min€ 59,00

MASSAGGIO BREVE PER FUTURE MAMME
ca. 25 min€ 39,00

Dolce massaggio ideale per rilassare corpo e mente in questo speciale periodo.
Informazione: I massaggi per future mamme sono da consigliare solo dopo il terzo mese di gravidanza.

MASSAGGIO HOTSTONE
ca. 50 min€ 69,00

Profondo massaggio rilassante con pietre calde di basalto ed oli essenziali pregiati. Crea una sensazione di armonia totale e ricarica l'organismo di nuova energia e vitalità.

MASSAGGIO CON TAMPONI ALLE ERBE
ca. 50 min€ 74,00

Delicato massaggio durante il quale gli stimolanti impacchi caldi alla melissa, achillea, calendula, ortica, lavanda e rosmarino sprigionano tutta la loro efficacia disintossicante e benefica. Lasciatevi trasportare da profumi inebrianti ritrovando il benessere totale.

MASSAGGIO SCHIENA CON COPPETTAZIONE
ca. 50 min€ 69,00

Trattamento schiena intenso con tecnica di coppettazione. Dona armonia e un profondo sentimento di benessere. Indicato per alleviare i disturbi alla colonna vertebrale.

MASSAGGIO AL MIELE (ZONA SCHIENA)
ca. 50 min€ 63,00

Con una particolare tecnica di massaggio a picchiettatura il miele delle api altoatesine penetra a fondo nelle giunture della schiena. Ciò permette di liberare il tessuto da scorie e tossine depositate in profondità e di sciogliere eventuali blocchi stimolando al contempo il sistema linfatico e quello immunitario. Il trattamento si conclude con un massaggio rilassante alla schiena con olio al miele.

MASSAGGIO „SUPERIOR“ CON OLIO ALLA FRUTTA
ca. 50 min€ 67,00

Massaggio completo esclusivo che prevede il trattamento di specifici punti chiave tramite impulsi mirati.



MASSAGGI E BEAUTY PER BAMBINI

FINO A 13 ANNI

In vacanza anche i bambini si lasciano viziare volentieri con massaggi e cure di bellezza. Riportiamo qui il nostro programma per bambini:

MASSAGGIO COMPLETO CON OLIO AL CIOCCOLATO

ca. 25 min € 27,00

Il corpo viene tonificato con un olio dal piacevole profumo di cioccolato e poi dolcemente massaggiato.

MASSAGGIO COMPLETO ALL'OLIO DI COCCO

ca. 25 min € 27,00

Il corpo viene cosparso di olio di cocco e poi massaggiato.

PACCHETTO PER I BAMBINI

ca. 50 min € 49,00

Massaggio e trattamento cosmetico per i vostri piccini a scelta.

MANICURE PER BAMBINI CON SMALTO

ca. 25 min € 27,00

PEDICURE PER BAMBINI CON SMALTO

ca. 25 min € 27,00

Si prega di accompagnare i bambini 5 minuti prima dell'inizio del trattamento nel MASL ALPIN (al terzo piano) e di venirli a prendere dopo il trattamento. È inoltre ovviamente possibile assistere al trattamento.



PACCHETTI PER UNO E PIÙ GIORNI

LASCIATEVI COCCOLARE NEL MODO GIUSTO

SPECIALE WELLNESS PER LEI

Prezzo pacchetto € 123,00

- ca. 25 min. 1 x Trattamento esfoliante sale e miele
- ca. 25 min. 1 x Massaggio parziale rilassante con olio alle erbe
- ca. 50 min. 1 x Trattamento intensivo di pulizia del viso

SPECIALE WELLNESS PER LUI

Prezzo pacchetto € 114,00

- ca. 50 min. 1 x Trattamento del viso per uomo
- ca. 50 min. 1 x Sport & Vital schiena & gambe

PACCHETTO ROMANTICO "CIRMOLO"

Prezzo pacchetto € 220,00

- ca. 25 min. 2 x Trattamento esfoliante allo zucchero di canna e al cirmolo
- ca. 25 min. 2 x Bagno al cirmolo nella vasca di legno con una piccola sorpresa accattivante in camera
- ca. 50 min. 2 x Massaggio corporeo totale rilassante all'olio di cirmolo

PACCHETTO ROMANTICO "MIELE"

Prezzo pacchetto € 149,00

- ca. 25 min. 2 x Bagno al latte alpino e al miele nella vasca di legno
- ca. 50 min. 2 x Massaggio al miele (zona schiena) Piccola sorpresa romantica in camera

RELAX PER GRANDI & PICCINI (1 ADULTO + 1 BAMBINO)

Prezzo pacchetto € 98,00

- ca. 25 min. 2 x Bagno al latte alpino e al miele (per mamma oppure papà + 1 bimbo)
- ca. 25 min. 1 x Massaggio per bambini con olio al cioccolato o al cocco
- ca. 25 min. 1 x Massaggio parziale rilassante

PER DONNE IN DOLCE ATTESA

Prezzo pacchetto € 78,00

- ca. 50 min. 1 x Manicure o pedicure con smalto
- ca. 25 min. 1 x Massaggio breve per future mamme o massaggio viso

PACCHETTO „SCHIENA IN FORMA“

Prezzo pacchetto € 171,00

- ca. 50 min. 1 x Massaggio schiena al miele
- ca. 50 min. 1 x Massaggio schiena con coppettazione
- ca. 50 min. 1 x Massaggio „Breuss“ con impacco all'iperico

RELAX DALLA TESTA AI PIEDI

Prezzo pacchetto € 116,00

- ca. 25 min. 1 x Massaggio ai piedi
- ca. 50 min. 1 x Massaggio completo rilassante
- ca. 25 min. 1 x Massaggio testa e viso

PACCHETTO ALPINO MASL

Prezzo pacchetto € 130,00

- ca. 25 min. 1 x Trattamento esfoliante al fieno di montagna
- ca. 25 min. 1 x Bagno all'essenza della mela della Val Venosta
- ca. 50 min. 1 x Massaggio al cirmolo „Masl-special“

BEAUTY-DAY

Prezzo pacchetto € 129,00

- ca. 50 min. 1 x Trattamento viso intenso purificante
- ca. 50 min. 1 x Manicure Basic (extra smalto: € 9,00)
- ca. 50 min. 1 x Pedicure Basic (extra smalto: € 9,00)

NUOVO

NUOVO

PRODOTTI BENESSERE E CREME

PER VISO E CORPO

PER TUTTI I TIPI DI PELLE - TRATTAMENTO BASE

Latte detergente delicato, 200 ml € 23,00
Tónico viso equilibrante, 200 ml € 21,00
Peeling viso esfoliante, 50 ml € 23,00
Peeling viso con acidi di frutta, 50 ml € 28,00

PER PELLI SENSIBILI - AZIONE CALMANTE

Crema distensiva per il viso, 50 ml € 54,00
Maschera distensiva per il viso, 50 ml € 26,00

PER PELLI SECCHIE - AZIONE IDRATANTE

Crema viso idratante, 50 ml € 48,00
Maschera viso idratante intensiva, 50 ml € 26,00

PER PELLI IMPURE - AZIONE ENERGIZZANTE

Crema viso purificante, 50 ml € 25,00
Maschera viso purificante, 50 ml € 23,00

TRATTAMENTO OCCHI, LABBRA E MANI CURATE

Crema contorno occhi, 15 ml € 35,00
Crema contorno labbra, 15 ml € 28,00

PER L'ACQUISTO ED UNA CONSULENZA PERSONALIZZATA RIVOLGERSI AL CENTRO WELLNESS „MASL ALPIN“ SITUATO AL TERZO PIANO.

GEL PER LE GAMBE ALPICARE CON MENTA E CASTAGNE

100ml € 18,00
Un vero piacere per le gambe stanche, rivitalizza e conferisce nuove energie e resistenza alla fatica.

POMATA DI ARNICA & IPERICO BIO ALPICARE

50 ml € 14,80
Supporta il fitness ed è adatta prima e dopo un'attività sportiva (per la muscolatura).

POMATA AL TIMO & AL PINO MUGO BIO ALPICARE

50 ml € 14,80
Dona energia e permette di respirare liberamente (per il torace e il naso).

CREMA SOLARE "WATERPROOF" UNTEREGGER COSMETICS

150 ml € 29,90
La crema solare al siero di latte di capra è resistente all'acqua e si assorbe in fretta senza ungerne. Il fattore di protezione 30 offre una difesa efficace contro i danni provocati dai raggi UVA e UVB.

GEL DOPOSOLE CALMANTE UNTEREGGER COSMETICS

150 ml € 18,90
Il gel doposole al siero di latte di capra idrata la pelle stressata dal sole donandole sollievo e freschezza. Lenitivo e calmante, allevia rossori e irritazioni restituendo alla pelle una sensazione di benessere.





Le saune del Masl

SAUNA TIROLESE ESTERNA: 1° PIANO

La nostra sauna esterna con vasca di reazione (l'acqua proviene dalla nostra fonte privata) è situata nel cuore del parco wellness e costituisce un'esperienza unica sia d'inverno che d'estate. La casetta che vi ospita è realizzata in legno antico, rivestito internamente con abete vaporizzato. Questo tipo di sauna fortifica il sistema immunitario, stimola la perfusione sanguigna e l'attività degli organi.

Temperatura: 90-100° C
Umidità: 5-10 %

SAUNA IN STUBE: 3° PIANO

Una piacevole sudata in un ambiente di legno. Anche qui i fondamentali della sauna, ossia il riscaldamento e il raffreddamento con aria estremamente secca, garantiscono stimoli forti dal benefico effetto rigenerante e tonificante. Ideale dopo una giornata di escursione o sugli sci!

Temperatura: 80-90° C
Umidità: 10-15 %

BAGNO AL VAPORE BIOLOGICO ALLE ERBE: 3° PIANO

Il piacevole calore del bagno di vapore biologico deriva dalla vaporizzazione di estratti di erbe, con effetti benefici soprattutto per le vie respiratorie. L'ambiente è rivestito da eleganti ceramiche e pietra naturale. Il trattamento stimola la circolazione e rafforza il sistema immunitario.

Temperatura: 55-60° C
Umidità: 50-60%



NUOVO

BAGNO DI VAPORE E CALORE: PIANO TERRA

L'esclusivo bagno di vapore e calore rigenera in profondità il corpo e lo spirito. Questo tipo di sauna depura e disintossica l'organismo in modo sano e delicato, favorisce il rilassamento e la riduzione del grasso corporeo, aiuta a prevenire le malattie. Le gettate di vapore automatiche con essenze naturali purissime hanno un effetto calmante, fanno bene alla pelle e liberano le vie respiratorie

Temperatura: 40-50° C
Umidità: 80-100 %



BIOASAUNA IN LEGNO DI ABETE: PIANO TERRA

La biosauna in legno di abete si contraddistingue per il gradevole profumo del legno locale. Le temperature contenute e l'aggiunta di essenze naturali garantiscono una sauna leggera e piacevole con effetto purificante e curativo. Aiuta a liberare le vie respiratorie e favorisce il rinnovamento cellulare.

Temperatura: 50-60° C
Umidità: 35-50 %



NUOVO

SAUNA FINLANDESE CON CAMINETTO: PIANO TERRA

Questa particolare sauna finlandese, inondata di luce e di calore, risulta rivitalizzante. Avvolti dai bagliori del camino elettrico ed accompagnati da una musica rilassante, potrete ritrovare voi stessi; lontano dallo stress quotidiano, in un mondo di quiete e leggerezza. Gli arredi in legno antico esprimono radicamento, stabilità e connessione con la natura, mentre i sensi riscoprono la pace e l'armonia, vero lusso dei tempi moderni.

Temperatura: 90-100° C
Umidità: 5-10 %



NUOVO

ESPERIENZA UNICA CON DOCCIA KNEIPP: PIANO TERRA

Dopo la sauna, il gioco dell'acqua caldo-freddo ha un effetto molto positivo sul corpo. Perciò consigliamo un passaggio nella nuova doccia-Kneipp, che mette in moto la circolazione, rinvigorisce il corpo e aumenta le difese immunitarie. La cura dell'acqua Kneipp consiste sulla alternanza delle temperature caldo-freddo che inoltre aumenta il metabolismo e la disintossicazione del corpo. Fate questa esperienza passando sotto la pioggia tropicale e la pioggia gelata, accompagnati da giochi di luci e colori.

COME FARE LA SAUNA

INDICAZIONI E ACCORGIMENTI:

ALIMENTAZIONE

Non consumate pasti pesanti prima della sauna.

SPORT E SAUNA

Prima di entrare nella sauna, aspettate che le vostre pulsazioni si siano normalizzate.

TEMPERATURA CORPOREA

Se avete freddo non sottoponetevi a sedute di calore. Spesso aiuta fare prima una doccia calda o bere qualcosa di caldo tenendo i piedi a ciondolini nella vasca.

DOCCIA PRELIMINARE

Fate una doccia prima di entrare nella sauna, lavatevi bene e asciugatevi. Non entrate bagnati nella sauna perché ritardereste la sudorazione.

SEDUTE

Non importa quale tipo di sauna scegliete, dovrete fare al massimo tre passaggi, interrompendoli con un riposo pari almeno alla durata del passaggio stesso.

SAUNA SENZA INDUMENTI

Alla sauna si accede senza indumenti, per motivi ben precisi: solo in questo modo la pelle può assorbire il grado di umidità ottimale e sudare nel modo più sano. Un costume o un pantaloncino da bagno sono un ricettacolo poco igienico di batteri a volte rischiano perfino di fondersi con il calore della sauna.

POSIZIONE DEL CORPO

La posizione migliore da assumere è quella supina oppure da seduti con le gambe flesse (per preservare la circolazione). Poco prima di terminare la seduta è utile posizionarsi nella zona più profonda della sauna, per preparare la circolazione al cambiamento verso il freddo; sedetevi e lasciate ciondolare le gambe. In tal modo il corpo si prepara a riprendere la posizione eretta.

DURATA

La prima seduta dovrebbe durare da otto a dodici minuti, la seconda e la terza al massimo 15 minuti. Sostanzialmente vale la regola del "meglio breve e calda che tiepida e lunga".

ACQUA SULLE PIETRE ARROVENTATE

Quando si versa acqua sulle pietre arroventate, il tenore di acqua presente nell'aria aumenta del circa 50%. Il corpo viene sottoposto ad un ulteriore ondata di calore. Prima di sventolare l'asciugamano attendere che il vapore si sia distribuito. L'ideale sarebbe versare l'acqua sulle pietre arroventate poco prima del termine della seduta.

RAFFREDDAMENTO

Dopo una seduta di sauna rinfrescatevi all'aria. Camminate avanti e indietro per stimolare la circolazione, spruzzate acqua fredda in direzione del cuore o fate una doccia fredda (doccia finlandese).

TEMPO DI RIPOSO

Dopo la doccia di acqua fredda occorre attendere almeno 15 minuti coprendosi bene per non raffreddarsi.

BERE CORRETTAMENTE

Non bevete durante la seduta di sauna, ma solo al termine dell'ultimo passaggio. Solo in questo modo il corpo può disintossicarsi correttamente.

DOCCIA

Per la doccia finale dopo l'ultima seduta non occorre utilizzare saponi o doccia schiuma perché la pelle sarà completamente pulita. In caso contrario la cute rischia di asciugarsi ulteriormente alterando lo strato acido protettivo. E' consigliabile l'applicazione di una crema corpo idratante di qualità.





MASL

ALPINHOTEL

★ ★ ★ ★ S

ALPIN HOTEL MASL Famiglia Messner, Unterlände 21, I-39037 Valles / Rio di Pusteria • Alto Adige,
Tel. +39 0472 547 187 • Fax +39 0472 547 045 • info@hotel-masl.com • www.hotel-masl.com