

UN ALTOPIANO DI BENESSERE

www.lavaronewellness.it

Lavarone
Wellness 
BEAUTY & RELAX

...**Immaginate** una sensazione di assoluto relax che vi fa sentire leggeri, che si irradia per tutto il corpo. **Scordatevi** la sensazione di pesantezza, di tensione e soprattutto scordatevi lo stress.

Fermi, respirate, un tuffo e ...**lasciatevi rinvigorire dall'acqua.**

...**Immergetevi** nel mondo delle saune, provate gli effetti benefici e rilassanti del bagno turco, della sauna o del laconicum, **abbandonatevi** ad una doccia emozionale dove il mix di colori e profumi vi porterà in un'altra dimensione.



ORARI

Piscina – Idromassaggio – Saune – Palestra - Bar

dalle 15.00 alle 22.00
ultimo ingresso alle ore 20.15

giorno di chiusura il lunedì salvo periodi di alta stagione

i gentili ospiti sono pregati di lasciare l'area piscina e saune alle ore 21.45

è richiesta la presenza di un genitore in piscina
per i bambini con meno di 9 anni.

ingressi senza limite d'orario

PREZZI - INGRESSO INTERO

comprensivo di piscina, idromassaggio, area saune, palestra, area relax

ordinario	€ 18,00
residenti a Lavarone	€ 13,00
residenti in Trentino A. Adige	€ 16,00
residenti nei comuni di Lastebasse e Pedemonte	€ 16,00
residenti nei comuni di Schio e Thiene	€ 16,00
possessori Altopiano Card	€ 16,00

Abbonamento 10 ingressi intero

ordinario	€ 150,00
residente a Lavarone	€ 110,00
residenti in Trentino A. Adige	€ 130,00
residenti nei comuni di Lastebasse e Pedemonte	€ 130,00
possessori Altopiano Card	€ 130,00

affitto

telo sauna	€ 3,00
accappatoio	€ 4,00
ciabattine	€ 1,00

PREZZI - INGRESSI RIDOTTO
comprensivo di piscina e vasche idromassaggio

ADULTI:


ordinario	€ 10,00
residenti a Lavarone	€ 5,00
residenti in Trentino A. Adige	€ 8,00
residenti nei comuni di Lastebasse e Pedemonte	€ 8,00
possessori Altopiano Card	€ 8,00

BAMBINI FINO a 14 ANNI NON COMPIUTI e OVER 65

ordinario	€ 8,00
residenti a Lavarone	€ 4,00
residenti in Trentino A. Adige	€ 6,00
residenti nei comuni di Lastebasse e Pedemonte	€ 6,00
possessori Altopiano Card	€ 6,00
ingresso gratuito da 0 a 4 anni non compiuti	



ACQUA 

ACQUA 



ABBONAMENTO 10 INGRESSI RIDOTTO

ADULTI:

ordinario	€ 90,00
residenti a Lavarone	€ 45,00
residenti in Trentino A. Adige	€ 70,00
residenti nei comuni di Lastebasse e Pedemonte	€ 70,00
possessori Altopiano Card	€ 70,00

BAMBINI FINO a 14 ANNI NON COMPIUTI e OVER 65

ordinario	€ 65,00
residenti a Lavarone	€ 35,00
residenti in Trentino A. Adige	€ 50,00
residenti nei comuni di Lastebasse e Pedemonte	€ 50,00
possessori Altopiano Card	€ 50,00

ingresso solo palestra	€ 5,00
abbonamento palestra 10 ingressi	€ 40,00

Suggerimenti e informazioni

La sauna è un modo ideale per prendersi cura del proprio corpo; il sudore e i vari infusi, da una parte esercitano un effetto depurativo sulla pelle e dall'altra eliminano le cellule cheratinizzate dagli strati cutanei più superficiali, sciogliendo le particelle di sporco, i batteri, i residui di grasso e i comedoni. Nel contempo favoriscono il rinnovo cellulare, donando alla pelle un aspetto morbido e vellutato. La sauna rinforza il sistema cardio-circolatorio, produce un effetto rilassante sull'apparato motorio e sulla muscolatura, e stimola i vasi sanguigni. Nel contempo favorisce l'eliminazione delle scorie del metabolismo (un processo chiamato anche disintossicazione), dando origine, di conseguenza, ad un irrobustimento del fisico sportivo.

Regole della sauna

In tutta l'area saune sono obbligatorie calzature da bagno per motivi igienici e di sicurezza.

Nel bagno turco si entra senza ciabatte da bagno e senza telo.

Nella sauna si entra senza calzature ma con il telo da bagno, per motivi igienici, ossia per evitare che il sudore si depositi sul legno.

Nella sauna si entra senza costume. L'irraggiamento di calore nella cabina sauna deve raggiungere la pelle senza barriere ed inoltre, si deve consentire al sudore di evaporare liberamente.

Non è né piacevole né igienico sudare con indosso un costume da bagno, probabilmente in materiale sintetico. Per preservare la propria intimità in sauna, è consigliato avvolgersi in un asciugamano di cotone.

RITROVARE SE STESSI



Le regole d'oro della sauna

TEMPO, FRETTA, IMPEGNI PRESSANTI SONO GLI ESATTI ANTAGONISTI DELLA SAUNA!

Non entrare in sauna affamati ma neppure a stomaco pieno.

Fatevi una doccia prima di entrare in sauna e asciugatevi bene. La pelle asciutta suda meglio

Fermatevi in sauna 10-15 minuti, in base alla vostra predisposizione. Sono preferibili le sedute brevi e intense, piuttosto che lunghe e tiepide.

La fase di raffreddamento dovrebbe durare quanto la fase di riscaldamento.

Fase di raffreddamento: fate la doccia con acqua fredda partendo da braccia e gambe e continuando con schiena e busto, ovvero dalle estremità al cuore. Infine bagnate anche la testa per evitare cefalee. Questo momento dovrebbe durare fino a quando non iniziate a rabbrivire leggermente. A questo punto riscaldate nuovamente il vostro corpo con pediluvi caldi fino alle caviglie e copritevi bene con calzini di lana e accappatoio.

La fase di relax dovrebbe durare almeno mezz'ora, per consentire al corpo di rigenerarsi
2-3 sedute in sauna sono più che sufficienti. Ciò che conta è la continuità: 1-2 volte alla settimana, anche in estate, giovano alla salute ed esercitano un effetto positivo sul corpo.

Per evitare spiacevoli reazioni sulla circolazione, dopo la sauna è sconsigliata qualsiasi attività sportiva, mentre invece sono ideali i massaggi.

Nell'area sauna è importante osservare un discreto silenzio e parlare sottovoce. Il nostro traguardo è quello di offrire ai nostri ospiti momenti di riposo e benessere; in questo chiediamo il vostro aiuto. In casi di ripetuti disturbi, il nostro personale è autorizzato ad allontanare chi li arreca.





MASSAGGI:

Dopo la sauna un massaggio è particolarmente benefico, proprio perché la muscolatura è già preriscaldata e sciolta, accrescendo così l'effetto in profondità del trattamento e stimolando l'irrorazione sanguigna e il flusso linfatico.

Attraverso piccoli colpetti, sfregamenti e manipolazioni viene, infine, stimolata la sudorazione che favorisce l'eliminazione delle scorie.

La nostra beauty farm vi offre una vasta gamma di massaggi classici e peeling del corpo, trattamenti speciali come il bagno di fieno o alle essenze alpine.



Natura, tradizione, erbe alpine, fieno di montagna.
Piacevoli effetti rilassanti e ringiovanenti.

Lavarone Wellness

Tel: 0464- 784063

Fax: 0464- 783794

www.lavaronewellness.it info@lavaronewellness.it

