



PREZZI E INFO

Un altopiano di benessere

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.*



Piscina – Idromassaggio – Saune – Bar

Dalle 15.00 alle 21.00

Giorno di chiusura: lunedì
salvo periodi di alta stagione

I gentili ospiti sono pregati di lasciare l'area piscina e benessere
alle ore 20.45

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

L'accesso alla zona benessere è vietato ai minori di anni 16

Ingressi senza limiti di orario



PREZZI INGRESSO INTERO

COMPRESIVO DI PISCINA, IDROMASSAGGIO,
AREA BENESSERE, PALESTRA E AREA RELAX

Ordinario	19.00 €
Residenti a Lavarone	15.00 €
Residenti in Trentino A.Adige	17.00 €
Residenti in Val d' Astico	17.00 €
Comuni dell'Alto Vicentino	17.00 €
Family: 2 genitori (ingresso intero) + 2 bimbi (dai 4 ai 14 anni)	50.00 € Anziché 54€

AFFITTO

Accappatoio	4.00 €
Telo sauna	3.00 €
Ciabattine	1.00 €
Kit cortesia (accappatoio + telo + ciabattine)	6.00 €



PREZZI INGRESSO PISCINA COMPRESIVO DI PISCINA E VASCHE IDROMASSAGGIO

	ADULTI	RIDOTTO*
Ordinario	10.00 €	8.00 €
Residenti a Lavarone	6.00 €	4.50 €
Residenti in Trentino A. Adige	8.00 €	6.50 €
Residenti in Val d' Astico	8.00 €	6.50 €



*Bambini sotto i 14 anni e over 65
Ingresso gratuito per i bambini da 0 a 4 anni non compiuti

PREZZI ABBONAMENTO

10 INGRESSI INTERO

COMPRESIVO DI PISCINA, IDROMASSAGGIO, AREA
BENESSERE, PALESTRA E AREA RELAX

Ordinario	170.00 €
Residenti a Lavarone	130.00 €
Residenti in Trentino A. Adige	150.00 €
Residenti in Val d' Astico	150.00 €
Residenti nei comuni dell'Alto Vicentino	150.00 €

10



**PREZZI ABBONAMENTO
10 INGRESSI PISCINA**
COMPRESIVO DI PISCINA E VASCHE IDROMASSAGGIO

	ADULTI	RIDOTTO*
Ordinario	90.00 €	72.00 €
Residenti a Lavarone	55.00 €	40.00 €
Residenti in Trentino A. Adige	75.00 €	60.00 €
Residenti in Val d' Astico	75.00 €	60.00 €

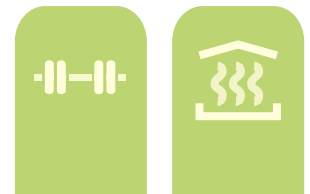
10

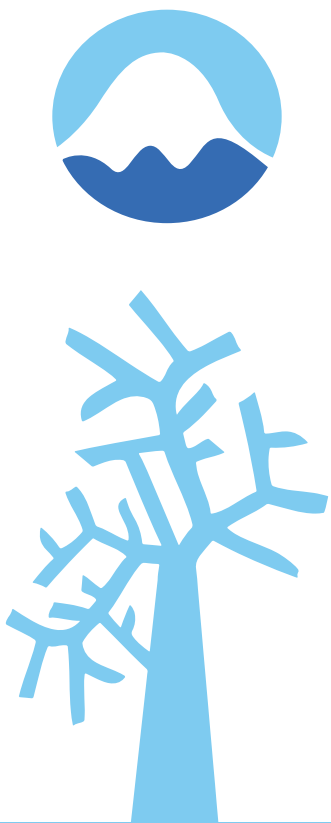


*Bambini sotto i 14 anni e over 65
Ingresso gratuito per i bambini da 0 a 4 anni non compiuti

ABBIAMO PENSATO PER VOI A NUOVE PROPOSTE...

Ingresso solo palestra	5.00 €
Ingresso solo sauna	14.00 €





Entrare in un centro benessere significa **prendersi del tempo per il proprio corpo e la propria salute.**

Per questo motivo la fretta è nemica della sauna.

Entrando al **Lavarone Wellness** dovrete dimenticarvi di tutti i vostri impegni e le vostre preoccupazioni per concentrarvi esclusivamente sul **vostro relax**. Per questo motivo è bene che siate informati sul giusto funzionamento delle nostre strutture, in modo da **garantirvi il massimo piacere e riposo**: a questo scopo riportiamo nelle pagine seguenti qualche consiglio per un utilizzo ottimale del centro benessere...

PISCINA

All' interno del nostro centro benessere troverete una piscina coperta con acqua a 30° C, ideale per rilassarvi o fare una nuotata in tranquillità. Inoltre, la bassa profondità (130 cm) ne fa' una struttura ideale per molti tipi di ginnastica in acqua e riabilitazione. La nostra piscina è dotata di una zona perfetta per far giocare i vostri **bambini** in tutta sicurezza(60 cm). A vostra disposizione, troverete infatti non solo tubi, tavolette e braccioli, ma anche dischetti, cavallucci e altri giochi per i più piccini. Infine vari giochi d'acqua vi aspettano per accompagnare il vostro benessere, **docce cervicali**, **soffianti** e il **nuoto contro-corrente**.



30°



130
cm

60
cm

IDROMASSAGGIO

Due vasche idromassaggio a 36° C saranno a vostra disposizione per rilassare i vostri muscoli e coccolare il vostro corpo. Le **pompe jet** e i **soffianti** sono attivabili manualmente in modo da assicurare la massima versatilità. L'idromassaggio è particolarmente efficace dopo una seduta in sauna, in quanto i muscoli di tutto il corpo sono già distesi dal calore.

PALESTRA

Per chi, oltre al relax, ha voglia di movimento, la nostra palestra è in grado di soddisfare ogni esigenza; è dotata infatti di **2 tapis roulant**, **2 cyclette** di cui una con sedile, un' **ellittica**, una panca per addominali e una **macchina polivalente** per fare pesi, tutto firmato **Technogym**. Dopo un po' di movimento, la sauna risulterà ancora più piacevole, ricordiamo inoltre che il benessere passa anche per l'attività fisica.



36°



SAUNA FINLANDESE

La regina delle nostre saune è indubbiamente la finlandese. Con una temperatura di 90° C e un **ambiente secco**, è l'ideale per espellere (oltre allo stress) le tossine presenti nel corpo. Nella Finlandese come nelle altre cabine è consigliato entrare nudi, in quanto il costume impedisce l'irraggiamento del calore e libera tossine nell'aria e sulla pelle. In questa sauna si entra senza ciabatte ed avendo l'accortezza di posarsi sopra un telo, per evitare di impregnare il legno di sudore. Prima della sauna è bene farsi una doccia, ed entrare asciutti, dopo invece, si dovrebbe raffreddare il corpo utilizzando la kneipp fredda oppure la secchiata; infatti, durante la sauna, il calore dilata tutti i vasi sanguigni, che successivamente stimolati dal freddo, si restringono nuovamente pompando il sangue in tutto il corpo e facendo un vero e proprio **"massaggio" alle arterie**.

Infine, tenete d'occhio il programma! Spesso nella finlandese sono programmate gettate di vapore con oli essenziali alle erbe officinali!



90°

BAGNO TURCO

Il bagno turco è un **bagno di vapore caldo**, che ha la duplice funzione di un aerosol e una sauna. Infatti, mentre sudate per purificarvi, il vapore libera e disinfetta le vie respiratorie, anche grazie all'ausilio di **oli essenziali** che variamo ogni giorno (elicriso, pino mugo, timo serpillio, salvia...). Il bagno turco non ha particolari controindicazioni, essendo più leggero della sauna (43° C), ed è particolarmente indicato per chi soffre di sinusiti, bronchiti, o semplicemente raffreddore. Nel nostro bagno turco è consigliato entrare nudi e senza telo o ciabatte, lavando prima e dopo il posto in cui ci si siede con l'apposita doccetta.

BIO-SAUNA

Per tutti quelli che si avvicinano al mondo delle saune, la bio-sauna risulterà molto gradevole. Il principio e funzionamento è quello della sauna finlandese, ma l'ambiente **leggermente più umido** e la temperatura di 60° C, ne fanno la sauna ideale anche per chi non è abituato. Le saune sono molto personali, e spesso capita che in realtà qualcuno preferisca la bio-sauna alla finlandese, avendo notato che suda prima. Quale che sia la vostra abitudine, una bio-sauna è sempre piacevole e vi aiuterà a lasciarvi indietro lo stress della routine quotidiana.

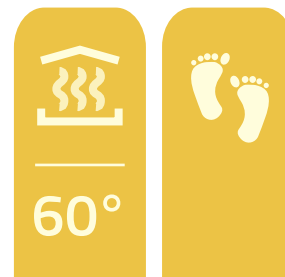


LACONICUM MARINO

la temperatura all'interno è di 60° l'ambiente è leggermente **meno umido** rispetto al bagno turco ma impreziosito da **ioni** che si liberano grazie allo scioglimento di grossi blocchi e **mattoni di sale**. Oltre ad avere un beneficio sulle vie respiratorie, il vapore con il sale giova alla pelle. Potremo definire dieci minuti di seduta in questa sauna come una giornata al mare!

VASCHE KNEIPP

Si tratta di un sistema basato sullo **shock termico**, proprio come per la sauna. Le vasche kneipp sono 2, **una calda e una fredda**; per utilizzarle in maniera corretta, bisogna immergere le gambe prima nell' acqua calda, poi in quella fredda, avendo cura di stare lo stesso tempo in una e nell'altra. È possibile ad esempio anche camminare da una all'altra, purchè si finisca sempre con l'acqua fredda. L' utilizzo di questo sistema aiuta la **circolazione e sgonfia piedi** e gambe.

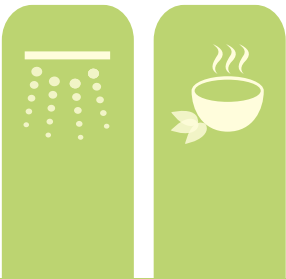


LA VIA DELL'ACQUA EMOZIONALE

In questo corridoio **luci colori e profumi** si alternano e miscelano per il vostro relax. Le docce emozionali non hanno nessuna controindicazione, quindi tutti possono godersele in tranquillità. Provatele prima di entrare in sauna o dopo una seduta di idromassaggio per ampliare ancora di più il piacere di queste docce.

SALA RELAX

Dopo una sauna la regola d'oro è rimanere tranquilli. L'ideale sarebbe aspettare almeno mezz' ora tra una seduta e l'altra, sdraiandosi e **re-idratandosi**. Tutto questo è possibile farlo nella nostra sala relax, dove **eleganti sdraio** e **confortevoli puff** vi aspettano insieme ad una **tisana calda** saggiamente selezionata. Luci rilassanti e un **leggero sottofondo musicale** accompagneranno il vostro riposo, inoltre sono sempre a vostra disposizione le lampade leggi-libro.



VITAL BAR

Il benessere passa anche per la bocca, e presso il nostro vital bar sarete sempre sicuri di esser ben trattati in questo senso. **Tisane, succhi di frutta, spremute** sono solo alcune delle nostre proposte, il nostro impegno è di accompagnare sempre al meglio il vostro relax e di farvi passare un pomeriggio lontani dal resto del mondo...

BEAUTY FARM

Come finire al meglio la propria giornata di benessere se non con un **massaggio**? Quali che siano le vostre esigenze, le nostre estetiste le soddisferanno proponendovi trattamenti, massaggi, **bagni di vapore** il tutto con gli **ingredienti naturali delle nostre montagne**. Lasciatevi coccolare da un bagno alla mela e rosa canina, o provate la sensazione di un massaggio vital-stone con le **pietre calde**, prendetevi il tempo che vi serve e lasciate a casa lo stress!



BEAUTY FARM

INFO E PROPOSTE

ORARIO

dalle 9.00 alle 12.00

dalle 15.00 alle 19.00

Giorno di chiusura lunedì salvo periodi di alta stagione



MASSAGGI CORPO

PIACEVOLI DA ABBINARE A BAGNI SPECIFICI

LINFODRENAGGIO

massaggio dall'effetto detossinante e antiedematoso, migliora il microcircolo e stimola la circolazione linfatica

50 min 50.00 €

MASSAGGIO CIRCOLATORIO

utile per migliorare la circolazione degli arti inferiori

20 min 25.00 €

MASSAGGIO ANTICELLULITE

*coadiuvante nel trattamento anticellulite abbinato a creme specifiche.
Zone trattate: parte superiore coscia e addome*

30 min 40.00 €

MASSAGGIO SCHIENA

scioglie le tensioni di schiena e cervicale

20 min 25.00 €

MASSAGGIO ANTISTRESS

piacevolissimo massaggio rilassante, ideale per scaricare la tensione e abbandonarsi ad un momento di benessere

45 min 50.00 €

MASSAGGIO AYURVEDICO

tecnica orientale di riscaldamento di tutta la muscolatura e le articolazioni

45 min 50.00 €

MASSAGGIO CLASSICO

scioglie le tensioni di tutto il corpo concentrando le migliori tecniche di massaggio su schiena e arti inferiori

30 min 30.00 €

RIFLESSOLOGIA PLANTARE	20 min	30.00 €
<i>gli organi interni, il sistema linfatico e nervoso vengono stimolati ed influenzati positivamente attraverso le zone riflesso gene dei piedi. L'energia vitale bloccata scorrerà nuovamente liberando le forze autorigeneranti del corpo</i>		
STONE MASSAGE	60 min	70.00 €
<i>massaggio rilassante ed energetico effettuato con pietre vulcaniche calde</i>		
STONE MASSAGE SCHIENA	25 min	30.00 €
<i>massaggio rilassante ed energetico effettuato con pietre vulcaniche calde</i>		
PRESSOMASSAGGIO	30 min	30.00 €
<i>massaggio effettuato con gambali che stimolano la circolazione di gambe e addome</i>		
CANDLE MASSAGE VIVALU	45 min	60.00 €
<i>piacevole massaggio aromatico e rilassante; una vera coccola per il corpo con burri nutrienti per la pelle ad effetto emolliente</i>		
MASSAGGIO DELLE ALPI	45 min	50.00 €
<i>provate la quintessenza dei principi attivi alpini, il piacere di tecniche di massaggio personalizzate ed il tocco della coppettazione tradizionale. I massaggi alpini-healthcare seguono un percorso ben definito per favorire un'intensa disintossicazione, rigenerazione e profondo rilassamento.</i>		
MASSAGGIO AROMATICO	45 min	50.00 €
<i>rilassante, sfrutta l'azione benefica degli olii essenziali e la digitopressione</i>		
MASSAGGIO EMOLINFATICO	50 min	55.00 €
<i>Attiva il sistema linfatico e vascolare con effetto anticellulite; utile contro la pesantezza degli arti</i>		

I NOSTRI BAGNI

ERBE E PIANTE DELLE NOSTRE MONTAGNE PER
UN MOMENTO DI VERO BENESSERE ALPINO

I BAGNI SALUTARI

50 min 48.00 €

Bagno al fieno e ginepro

Sentitevi come rinati, rilassati, più forti. Erbe officinali selezionate provenienti dai prati d'alta quota delle Dolomiti e il magico potere del ginepro di montagna vi faranno dimenticare la stanchezza di una giornata intensamente vissuta.

Bagno al timo serpillio e pino cembro

Disintossicate il vostro corpo e rilassatevi in tutta tranquillità. Il timo serpillio stimola il metabolismo della pelle, rafforza i nervi e potenzia il microcircolo cutaneo. In combinazione con l'effetto riequilibrante del pino cembro su circolazione sanguigna e salute, questo bagno salutare non solo rafforza l'apparato respiratorio ma anche in particolare, il sistema nervoso.

Bagno all'arnica montana e iperico

Lasciatevi pervadere dalla forza tonificante delle "piante del sole". Questo bagno salutare dona nuova energia alle articolazioni e ai muscoli spossati. La forza del complesso di principi attivi dell'arnica e dell'iperico cancella lo stress e scioglie ogni tensione.

Bagno al vinacciolo e olivello spinoso

Rigenerazione a tutto tondo. Godetevi le sensazioni che vi regala la vostra pelle. Nel bagno al vino e all'olivello spinoso, un cocktail di vitamine unito a carotenoidi, acidi palmitici e procianidine proteggono la vostra pelle contro lo stress da ossidazione. Le conferiscono una consistenza setosa.

Bagno alla mela e rosa canina

Concedetevi un bagno di bellezza fruttato. Le mele sono ricche di vitamine, sostanze minerali, pectine e cere: un frutto ideale per la rigenerazione. Combinando con la preziosa rosa canina, la rigenerazione cellulare viene notevolmente potenziata e la disidratazione ridotta. La pelle torna ad essere elastica.

NOVITÀ

Pacchetto Sanum per Alpes

- un peeling al fieno
- un bagno a vapore
- un massaggio delle Alpi

Totale pacchetto € 130,00 per voi a € 110,00

Non cumulabile con gli sconti dell'albergo



NOVITÀ

ELISIR SPA SPECIALE CORPO

40 min 40.00 €

Una vera coccola per mente e spirito... scrub corpo più massaggio con crema

Melograno e kiwi

Rassodante, idratante e nutriente

Agrumi di Sicilia

Energizzante e tonificante 100% naturale con fiori interi d'arancio

Té verde e vitamina E

Drenante, antiossidante e rimodellante

ELISIR SPA SPECIALE PIEDI O MANI

45 min 40.00 €

Indimenticabile, rigenerante trattamento che vi regalerà un' ora di intenso piacere

Scrub ai sali

Pediluvio/maniluvio con compresse igienizzanti e sbiancanti per le unghie

Massaggio con crema idratante

Maschera tonico-stimolante

Promozione: pedicure estetico + trattamento piedi € 60,00

Offerta non cumulabile con gli sconti dell'hotel



TRATTAMENTI CLASSICI

EPILAZIONE

Cera totale (gamba – inguine – ascelle - baffini)	40.00 €
Cera parziale (mezza gamba – inguine - ascelle)	20.00 €
Cera inguine-ascelle	15.00 €
Cera baffini-sopracciglia	10.00 €
Cera braccia	20.00 €
Cera inguine	10.00€

SOLARIUM CORPO

Abbonamento solarium corpo 4+1	13.00 €
	52.00 €

MANICURE

Con trattamento mani (scrub-massaggio-maschera)	20.00 €
	più 20.00 €

PEDICURE ESTETICO

30.00 €

Pulizia viso	60 min	40.00 €
Trattamento idratante bio con acido ialuronico (tre pesi molecolari) <i>Svolge un importante funzione nel prevenire il danneggiamento causato dai radicali liberi e concorre alla riparazione del tessuto</i>	50 min	50.00 €
Trattamento viso anti age bio con ingredienti naturali al 100% <i>Nutriente, distensivo, con particolare azione rigenerante</i>	50 min	55.00 €
Trattamento Nature age <i>Vitalis nutriente, elasticizzante, con ingredienti naturali ricavati da erbe alpine</i>	50 min	45.00 €
Trattamento viso alla vitamina C bio con siero vitamina C 24h a rilascio prolungato <i>Protettivo sul microcircolo, antiossidante, schiarente, illuminante</i>	45 min	50.00 €
Trattamento viso alle cellule staminali <i>trattamento viso con azione rivitalizzante idratante e levigante</i>	50 min	50.00 €

TRATTAMENTI CORPO

Trattamento corpo rassodante e drenante

60 min 70,00 €

Bendaggio riducente e drenante ricco di sostanze che aiutano il microcircolo (centella, edera, ippocastano...) abbinato ad un massaggio specifico e personalizzato

Peeling al fieno

30 min 30,00 €

il peeling al fieno alpin-healthcare, arricchito con purissimi cristalli di sale rosa, deterge la pelle in profondità, stimola la rigenerazione conferendo alla cute un aspetto più pulito, chiaro e luminoso. L'impiego di fitoestratti abrasivi intensifica l'effetto del peeling favorendo il perfetto assorbimento dei principi attivi da parte della pelle.

Trattamento rinfrescante gambe

35 min 35,00 €

Ideale nei mesi estivi per alleviare i sintomi di pesantezza e gonfiore agli arti

Trattamento anticellulite

50 min 40,00 €

sfrutta ingredienti specifici che aiutano a disgregare i grassi. Abbinato a pressomassaggio 10 sedute consigliate

Impacco alghe-fango

30 min 30,00 €

ad azione remineralizzante, tonificante, depurativa coadiuvante nel trattamento dell'adiposità localizzata

Consigliato l'abbinamento con massaggio specifico

Scrub corpo ai sali marini con applicazione di emulsione idratante

30 min 30,00 €

I PACCHETTI BENESSERE

Farsi coccolare da trattamenti preziosi, regalarsi momenti piacevoli, per una vacanza di vero benessere

BUCANEVE

*-ingresso al centro benessere
-trattamento viso personalizzato
-massaggio schiena
valore complessivo € 88,00
per voi al prezzo di € 84,00*

NON TI SCORDAR DI ME

*-ingresso al centro benessere
-scrub ai sali del Mar Morto
-riflessologia plantare
valore complessivo € 78,00
per voi al prezzo di € 74,00*

ROSA CANINA

*-peeling al fieno
-bagno rosa canina e mela
-trattamento viso alla vitamina C
-massaggio classico
-solarium corpo in omaggio
valore complessivo € 153,00
per voi al prezzo di € 145,00*

STELLA ALPINA

*-scrub corpo ai sali del Mar Morto
-candle massage
-pulizia viso
-riflessologia plantare
-solarium corpo in omaggio
valore complessivo € 160,00
per voi al prezzo di € 152,00*

BOTTON D'ORO

*-pulizia viso
-trattamento viso anti-age
-trattamento rigenerante alle erbe alpine
(scrub fieno-massaggio con emulsione)
-trattamento piedi elisir spa melograno fico
valore complessivo € 210,00
per voi al prezzo di € 200,00*

*Queste offerte non sono cumulabili
con gli sconti dell'hotel*

La nostra **beauty farm** è a vostra completa disposizione per consigliarvi e rendervi la vacanza ancora più **piacevole e rilassante**.

Chiedete informazioni alle nostre estetiste sui programmi beauty e le novità settimanali!

Termini e condizioni

Le eventuali disdette daranno luogo ad un addebito pari al 50% della prestazione prenotata, a meno che non avvengano con un anticipo di 24 ore. Ricordiamo che arrivare in ritardo limiterà la durata del trattamento, riducendone il beneficio ed il piacere.



LAVARONE WELLNESS

Piazza Milano 6
Lavarone Cappella 38046 TN

CONTATTI:

www.lavaronewellness.it
info@lavaronewellness.it
0464 784063

*Il respiro
degli alberi*



Trentino Italy

