

# Giardino del Benessere

DOCCIA EMOZIONALE · MASSAGGI

IDROMASSAGGIO · SAUNA

POSTA  
HOTEL  
\*\*\*

Dopo una lunga giornata trascorsa fra i pendii innevati o ad ammirare i maestosi paesaggi dolomitici passeggiando tra le vie di Forni di Sopra, non c'è nulla di meglio che godere del nostro grazioso Giardino del Benessere.

Un' Eco Sauna panoramica in legno, la vasca idromassaggio riscaldata, la doccia emozionale e un massaggio personalizzato vi aspettano per coccolarvi e rilassarvi.

## ECO SAUNA

*Il calore naturale del legno*

Durante le fredde giornate invernali, accedere alla nostra Eco Sauna rappresenta il miglior modo per rilassarsi e liberare il corpo dalle tossine attraverso la sudorazione.

Il calore sprigionato dalla legna di faggio proveniente dai nostri boschi, saprà alleggerire la Vostra mente dandovi un piacevole senso di sicurezza e, allo stesso tempo, migliorare la circolazione sanguigna. Lasciatevi avvolgere da un vapore benefico che profuma di erbe ed essenze aromatiche!

Il Giardino del Benessere sarà a Vostra esclusiva disposizione previa prenotazione.



## MASSAGGI

*Un'esperienza per corpo, mente e spirito.*

Il massaggio è una delle prime tecniche di cura che si sperimentano quando si prova dolore o affaticamento, agisce sulla pelle, sulla muscolatura, sul tessuto connettivo, sulla circolazione sanguigna e linfatica e sul rilascio di ormoni.

### MASSAGGIO SPORTIVO

Si tratta di un massaggio per gli sportivi eseguito allo scopo di contrastare l'affaticamento muscolare, ottimo per chi è appena rientrato in Hotel dopo una giornata sulla neve.

### MASSAGGIO RILASSANTE

Trattamento in grado di ridurre la tensione muscolare, agendo in maniera mirata sulle contratture e contrastando lo stress.

## CONSIGLI DI UTILIZZO

- Prima di entrare in sauna è sconsigliato mangiare.
- Si accede nudi, senza indumenti e gioielli.
- In sauna è obbligatorio sedersi o sdraiarsi su un asciugamano.
- Tra le sedute in sauna è consigliato riposare e idratarsi.
- È vietato fumare.

## SALUTE

La sauna è sconsigliata:

- A chi soffre di problemi cardiaci.
- In presenza di fenomeni infiammatori cutanei.
- In gravidanza.
- A chi soffre di vene varicose o fragilità capillare.
- Durante il ciclo mestruale.

## PERCORSO BENESSERE

*Un'esperienza per corpo, mente e spirito.*

- › Eco Sauna
- › Idromassaggio
- › Massaggio personalizzato da 30 minuti
- › Doccia emozionale
- › Tisaneria
- › Utilizzo accappatoio
- › Utilizzo telo spugna
- › Ciabatte

**90 MIN \ 60 € A PERSONA**

È possibile partecipare al Percorso Benessere anche in coppia.

## PRENOTAZIONI

Presso la reception dell'Hotel o telefonicamente al numero: +39 0433 88423

## ORARI DI APERTURA

Dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 19.30

## ANNULLAMENTO

Vi preghiamo di comunicare l'annullamento con almeno 24 ore di anticipo.

