

Ä M A N
S P A

ITA

Il Benessere delle Dolomiti	5
AMAN Signature Spa treatments	6
Grounding Pathway	6
Purifyng Pathway	7
Nourishing Pathway	8
L'esperienza esclusiva Rosa Alpina	9
Massaggi	10
Trattamenti Corpo	11
AMAN Rituali Viso	12
Bellezza	13
Movimento	14
Rituali Spa	15
Listino prezzi	16
Informazioni	18

ENG

Wellness in the Dolomites	25
AMAN Signature Spa treatments	26
Grounding Pathway	26
Purifyng Pathway	27
Nourishing Pathway	28
Rosa Alpina Signature Spa Journey	29
Body Massages	30
Body Treatments	31
AMAN face Rituals	32
Beauty	33
Movement	34
Spa Rituals	35
Price List	36
Information	38

IL BENESSERE DELLE DOLOMITI

Il potere curativo della natura con le sue piante medicinali, sorgenti ricche di minerali e la sua bellezza che risveglia l'anima è ben documentato. Anche una semplice passeggiata in un bosco ha un profondo effetto sul proprio benessere psicofisico. Grazie allo spettacolare ecosistema naturale che la circonda, la Spa di Rosa Alpina offre la cornice perfetta per una full immersion di benessere dedicata a rinvigorire il corpo e la mente. Proprio qui è possibile sentire il legame con la natura, respirare l'aria pura di montagna, passeggiare tra prati fioriti o sciare circondati dalle cime più belle al mondo, per poi tornare alla Spa per un momento di relax, sia per un massaggio rilassante, una nuotata rinvigorente o per una sauna purificante. Le consulenze individuali permettono di ascoltare e valutare ogni esigenza degli ospiti ed i programmi personalizzati sono concepiti per soddisfare obiettivi individuali, nonché ispirare cambiamenti positivi e duraturi nella vita di tutti i giorni.

DEDICATI AL BENESSERE

Il centro benessere di ROSA ALPINA offre una magnifica piscina per le famiglie ed una piscina solo per adulti entrambe con grandi vetrate e vista sui boschi di pini. Ambedue dispongono di altri servizi che le completano offrendo un vero circuito di benessere.

Idroterapia: la piscina per le famiglie include bagno turco, sauna finlandese, vasca fredda ed idromassaggio. La piscina per solo adulti dispone di vasca fredda, sauna finlandese, bio-sauna e bagno turco hammam, nonché di un'ampia zona relax.

La Spa per i trattamenti: ha nove cabine nelle quali vengono effettuati una varietà di trattamenti quali: massaggi, trattamenti per il viso ed il corpo, rituali, impacchi per il corpo, manicure, pedicure e depilazione.

Centro fitness: è attrezzato con pesi e strumenti cardio, tra cui tapis roulant, cyclette e vogatori.

Yoga Studio: perfetto per preparare il corpo e concentrare la mente prima di un'esaltante giornata all'aperto. Situato al primo piano, con grandi finestre che si affacciano sul bosco, questo spazio luminoso stimola la mente alla pratica dello Yoga. Su richiesta, le sessioni possono essere personalizzate in base agli obiettivi di fitness e salute individuali. Durante i mesi più caldi le sessioni di Yoga si possono svolgere all'aperto.

Ā M Ā N SIGNATURE SPA TREATMENTS

I trattamenti Spa firmati Aman Spa sono disponibili in ogni destinazione Aman Spa nel mondo e riflettono i percorsi Grounding, Purifying e Nourishing della gamma di prodotti Aman Skincare. Ci sono quattro trattamenti disponibili per ogni percorso: Massaggio, Body Scrub and Wrap, Face Ritual ed il Journey, che comprende tutti e tre i trattamenti per amplificarne notevolmente gli effetti. Ogni trattamento è fatto su misura per le esigenze individuali e per aiutare a raggiungere i propri obiettivi di benessere.

GROUNDING PATHWAY

Per coloro che cercano la riconnessione, la quiete e la prospettiva, questo percorso profondamente rilassante, meditativo e rigenerativo è un balsamo per l'inquietudine portata dal ritmo frenetico della vita moderna. Sviluppato per promuovere la pace interiore e riportare il corpo e la mente ad uno stato di armonia, questo percorso promuove la rigenerazione delle cellule della pelle, mentre idrata e rimpolpa la pelle per rivelare una carnagione sana e luminosa. È raccomandato per pelli da normali a secche, comprese le carnagioni mature e disidratate. I principi attivi includono cellule staminali di argan e acido ialuronico. Il primo penetra nel derma della pelle per aiutare a proteggere e rivitalizzare le cellule, migliorando l'elasticità e riducendo l'aspetto delle linee sottili; il secondo idrata e rimpolpa la pelle, lasciandola più morbida e liscia.

Grounding Scrub & Wrap Ritual 90 min.

Un ingrediente chiave di questo rituale è la polvere di ametista, nota per la sua energia delicatamente sedativa che promuove la tranquillità e la stabilità emotiva. Lo scrub su tutto il corpo esfolia delicatamente la pelle, illuminando il tono e migliorando la struttura, mentre l'impacco cocooning induce uno stato di quiete, lasciando la pelle radiosa. Il tocco finale è l'applicazione del setoso Smoked Body Butter.

- Ripristina il sistema nervoso, stimola la circolazione e rigenera le cellule della pelle
- Stimola il sistema linfatico e rafforza il sistema immunitario
- Riduce i livelli di stress e promuove la chiarezza mentale

Grounding Massage Ritual 90 min.

Un massaggio Ku Nye su tutto il corpo onora l'antica tradizione curativa tibetana per stimolare i muscoli, mentre un massaggio più sottile energizza il sistema dei meridiani. Questo trattamento incorpora il massaggio lungo le linee dei meridiani, la digitopressione, l'impastamento e le tecniche del tessuto profondo. Il massaggio del corpo è seguito da un massaggio tibetano alla testa che induce un livello ancor più profondo di rilassamento.

- Idrata la pelle secca, rompe il tessuto cicatriziale e allenta la tensione muscolare
- Riduce il dolore cronico e migliora le prestazioni atletiche
- Bilancia l'energia vitale

PURIFYING PATHWAY

Per coloro che cercano leggerezza, respiro ed un nuovo inizio, questo percorso disintossica, pulisce e rafforza le difese della pelle mentre migliora la chiarezza di pensiero. Rinfrescanti, rinvigorenti ed energizzanti, i prodotti di questo percorso purificano e tonificano in profondità le carnagioni da normali a grasse, comprese quelle congestionate, spente, stressate e con macchie. I principi attivi comprendono le cellule staminali di lilla, l'acido ialuronico e l'estratto di alga Kalparian. Le prime sono antiossidanti e antinfiammatorie, aiutando a bilanciare i livelli di sebo sano ed a proteggere la pelle dai danni ambientali. Il secondo idrata e rimpolpa la pelle, lasciandola più morbida e liscia. Il terzo, un agente antiossidante e antirughe, supporta la produzione di collagene ed elastina per preservare l'elasticità e la morbidezza della pelle.

Purifying Scrub & Wrap Ritual 90 min.

Questo rituale ravviva lo spirito, tonifica la pelle ed induce uno stato di pace. Uno degli ingredienti chiave è il quarzo, conosciuto come maestro guaritore per la sua amplificazione dei livelli di energia. Vengono anche applicati olio di alga Fucus, miele grezzo ed oli essenziali che stimolano la circolazione ed il drenaggio linfatico. L'impacco meditativo di fango della flora marina include una pulizia profonda del caolino, lavanda di mare ricca di minerali ed alghe marine per aumentare i livelli di collagene. Il trattamento termina con l'applicazione su tutto il corpo della pomata di palo santo.

- Disintossica il sistema linfatico e rafforza l'immunità
- Riduce il gonfiore e migliora il tono e la struttura della pelle
- Aumenta i livelli di energia e la chiarezza mentale

Purifying Massage Ritual 90 min.

Questo massaggio profondamente rilassante e disintossicante ripristina l'armonia del corpo e libera la mente. Concentrandosi sulle tecniche di drenaggio linfatico, manipolazione dei linfonodi e dei vasi linfatici per aumentare la loro attività ed il flusso della linfa. Rispetto al massaggio tradizionale, la pressione applicata con le tecniche di linfodrenaggio manuale è molto meno intensa, ma potente nei suoi effetti.

- Rimuove le tossine e rigenera i tessuti
- Aiuta il drenaggio linfatico, riducendo il gonfiore e la cellulite
- Aumenta l'immunità e allevia gli spasmi muscolari

NOURISHING PATHWAY

Per coloro che cercano il ringiovanimento, il rinnovamento ed il risveglio dei sensi, il nostro percorso armonizzante Nourishing ripara e rigenera le cellule, rivitalizzando dentro e fuori. Questo percorso incoraggia la riconnessione tra corpo e mente e coltiva sentimenti di gioia. Nutriente, sensuale e ringiovanente, aiuta a mantenere l'idratazione e la vitalità ottimali per tutti i tipi di pelle, comprese le pelli sensibili, migliorando l'elasticità e la resilienza. I principi attivi includono cellule staminali di argan ed acido ialuronico. Il primo penetra nel derma della pelle per aiutare a proteggere e rivitalizzare le cellule della pelle, migliorando l'elasticità e l'aspetto delle linee sottili. Il secondo idrata e rimpolpa la pelle, lasciandola più morbida e liscia. Altri ingredienti chiave includono gelsomino, legno di sandalo, vitamina B12, pappa reale fresca, cristalli di giada, seta e oro, tutti scelti per le loro potenti capacità rigenerative.

Nourishing Scrub & Wrap Ritual 90 min.
Incoraggiando il corpo ad entrare in una fase di profondo riposo, questo trattamento ricco di nutrienti include la polvere di giada - nota per idratare, tonificare e ringiovanire - sia nello scrub che nell'impacco. Lo scrub contiene anche olio di calendula curativo, polvere di ametista riparatrice, oli essenziali e sali dell'Himalaya che ammorbidiscono la pelle. L'impacco di fango combina gli effetti nutrienti della polvere di giada con argilla italiana ricca di minerali, idrolato di rosa e olio di argan. Il trattamento termina con l'applicazione su tutto il corpo del Balsamo del Cuore Sacro.

- Stimola il sistema linfatico e ripristina il sistema nervoso
- Nutre la pelle migliorandone il tono e la consistenza
- Dona la sensazione di essere nutriti e sostenuti

Nourishing Massage Ritual 90 min.
Questo trattamento rilassante e nutriente è ideale per coloro che fisicamente o emotivamente sono molto provati. L'uso della terapia dei punti marma riporta il corpo ad uno stato di maggiore consapevolezza ed equilibrio, mentre le tecniche di massaggio ritmico alleviano la tensione muscolare, infondendo un senso di completo ripristino. L'uso della guarigione del suono stimola la kundalini - energia dormiente immagazzinata alla base della spina dorsale.

- Allevia la stanchezza, lo stress e l'affaticamento cronico
- Riduce l'ansia e rilassa profondamente
- Bilancia il corpo energeticamente ed emozionalmente

L'ESPERIENZA ESCLUSIVA ROSA ALPINA

Personalizzato individualmente, questo percorso di quattro ore e mezza è stato pensato per rilassare, rinnovare e rinvigorire, lasciandovi mentalmente equilibrati e fisicamente energizzati con una pelle molto luminosa.

Per cominciare, proponiamo **una sessione di Yoga di 90 minuti** creata su misura in base alle vostre esigenze. La sessione aumenterà la connessione tra corpo e mente, allungando e rinforzando i muscoli.

Successivamente, godetevi **uno scrub aromatico di 30 minuti per il corpo**, creato per eliminare le cellule morte della pelle, ossigenando i muscoli e stimolandone la microcircolazione.

Dopo una doccia rinfrescante, si prosegue con **un massaggio lenitivo di 90 minuti** caratterizzato dall'utilizzo di candele da massaggio ed i loro olii naturali.

Per finire, **un trattamento viso illuminante, ossigenante e tonificante di 60 minuti**.

MASSAGGI

Stretching Manuale 30 min.

Lo stretching manuale è il modo migliore per prepararsi ad una sessione di sci o a un'escursione in montagna. Il terapeuta utilizza una pressione controllata per flettere o allungare specifici muscoli e tendini. L'obiettivo è quello di migliorare l'elasticità e di ottenere un maggiore controllo muscolare, una maggiore flessibilità e reazione all'attività fisica.

Alpine Herbs Muscle Relief 60/90 min.

Estratto dal fiore di arnica, il suo olio è rinomato per le proprietà antinfiammatorie, che contribuiscono a ridurre gonfiori e ad alleviare i dolori muscolari. Questo trattamento combina il suo piacevole profumo ad oli essenziali alpini per attenuare le tensioni, aumentare la circolazione e lasciarvi completamente ristabiliti.

Massaggio Thaiandese 60/90 min.

Praticato dai monaci buddisti da oltre 2.500 anni, il massaggio thailandese migliora il tono muscolare, aumenta la mobilità delle articolazioni, favorisce il drenaggio linfatico, rilassa il corpo e la mente. Il vostro corpo sarà sapientemente manipolato con una combinazione di allungamenti intensi e tecniche di pressione profonda.

Riflessologia plantare 60 min.

Profondamente rilassante, la riflessologia plantare si basa sulle linee meridiane dell'agopuntura e viene utilizzata per sbloccare il flusso di energia all'interno del corpo. Si dice che i punti di digito-pressione sui piedi corrispondano agli organi interni. Per questo motivo la riflessologia è vista come una terapia per tutto il corpo con ampi benefici per la salute a 360 gradi.

Massaggio Ayurvedico 60/90 min.

L'Ayurveda consiglia un massaggio con oli caldi alle erbe come parte della vita quotidiana. Abhyanga significa 'ungere' e gli oli specifici sono scelti per la testa e per il corpo secondo il vostro tipo di corpo. Le qualità curative naturali degli oli di erbe, insieme alle tecniche di massaggio tradizionali, puliscono e ringiovaniscono profondamente, migliorando l'aspetto generale della pelle e alleviando lo stress. Questo massaggio aiuta ad armonizzare gli squilibri di tutti tre i dosha.

TRATTAMENTI CORPO

Offriamo dei trattamenti benefici per il corpo che possono essere aggiunti sia prima che dopo il massaggio, amplificandone notevolmente gli effetti.

Iyashi Dome 30/60 min.

Questo trattamento disintossicante e snellente ai raggi infrarossi è ideale per purificare e rigenerare il corpo. Per massimizzare i risultati, si consiglia di abbinarlo al linfodrenaggio così da eliminare le tossine e stimolare la microcircolazione.

Impacco all'Arnica 30 min.

Rilassatevi con un impacco rigenerante a base d'argilla ed arnica delle Dolomiti all'interno di un lettino riscaldato, ideale per muscoli stanchi e per nutrire la pelle. Abbinatelo al trattamento alle erbe alpine o al massaggio thailandese per massimizzare i risultati.

Ā M Ā N RITUALI VISO

Grounding Face Ritual 90 min.
Questo trattamento viso incorpora cristalli di quarzo rosa per stimolare la guarigione, incenso per aiutare il ringiovanimento ed acido ialuronico per aumentare l'idratazione. Le tecniche di massaggio linfatico e muscolare riattivano la circolazione ed aumentano l'energia vibrazionale, mentre la digitopressione con cataplasmi di sale himalayano riscaldati lascia la pelle radiosa. Il trattamento si conclude con una maschera di fango nero peruviano e cristallo di ametista e un massaggio tibetano alla testa.

- Illumina, rassoda ed idrata intensamente
- Stimola il rinnovamento cellulare e migliora il tono della pelle uniformandola
- Favorisce la stabilità emotiva e la pace della mente

Purifying Face Ritual 90 min.
Combinando la terapia dei punti nervosi ed il drenaggio linfatico per stimolare un effetto disintossicante, questo trattamento di rilascio della tensione è estremamente benefico per coloro che sono esposti all'eccessivo inquinamento urbano. Il massaggio linfatico stimola le ghiandole del petto, del collo e del viso, rendendo la pelle luminosa e tonica. Gli ingredienti chiave includono perla illuminante, rame omeopatico rigenerante e potenti estratti marini che rafforzano la produzione di collagene.

- Idrata, illumina e rassoda la pelle
- Drena la linfa e rilascia la tensione
- Disintossica per ridurre gli effetti dell'inquinamento

Nourishing Face Ritual 90 min.
Questo trattamento illuminante ed idratante calma e ringiovanisce la pelle con miele, rosa canina, germe di grano, olio di cactus, gelsomino e seta. Combinati, lavorano per lenire e illuminare la pelle spenta o irritata. Questo trattamento per il viso invita anche al rilassamento stimolando il flusso del prana, descritto come l'energia vitale universale che entra nel corpo attraverso il respiro. La pelle appare veramente radiosa grazie all'applicazione della Tecnica della Luce, che si concentra su fronte, setto e gola.

- Idrata, lenisce e nutre la pelle
- Tratta la rosacea e la dermatite
- Migliora l'aspetto delle cicatrici e della pigmentazione

Trattamento Lifting Rigenerante 60 min.
Un trattamento che dona un immediato effetto liftante, equilibrante e di ringiovanimento, grazie all'utilizzo di un macchinario ad ultrasuoni e di una maschera a led.

BELLEZZA

Offriamo una lussuosa varietà di manicure e pedicure con la possibilità di usare smalto, gel e semipermanente. I nostri terapisti offrono anche trattamenti di depilazione e colorazione delle sopracciglia e delle ciglia.

Manicure con Smalto Normale 60 min.

Manicure con Smalto Gel Semipermanente 90 min.

Manicure o Pedicure Express con Gel Semipermanente 30 min.

Pedicure con Smalto Normale 60/90 min.

Pedicure con Smalto Gel Semipermanente 90 min.

Signature Spa Manicure o Pedicure con Smalto Normale 90 min.

Un trattamento di lusso per mani o piedi che comprende esfoliazione, applicazione di una maschera idratante ed un massaggio rilassante con crema idratante, prima di concludere con manicure o pedicure completa a scelta.

Colorazione Sopracciglia e Ciglia 30 min.

Depilazione a freddo o brasiliana

(braccia, gambe, bikini, labbro superiore, ascelle, correzione sopracciglia)

MOVIMENTO

Il movimento è un elemento integrante del benessere olistico e svolge un ruolo importante per il miglioramento emotivo, oltre che fisico. Le strutture per il movimento a Rosa Alpina sono un "santuario" per chi vuole muoversi al chiuso. Gli ospiti possono allenarsi nel Centro Fitness o fare una sessione privata di Yoga nello Yoga Studio.

SESSIONI DI YOGA

HATHA YOGA, YIN YOGA, PRANAYAMA E MEDITAZIONE

Yin e Yang sono i principi su cui Egon incentra le sue pratiche. Ogni classe è un'esperienza unica, un blend di stili diversi che si fondono in un flusso armonico.

Le lezioni del mattino si basano su un Hatha-vinyasa yoga modulato sul livello di esperienza dei partecipanti. Alla sera la pratica è più dolce, fatta di posizioni che favoriscono il rilassamento e l'allungamento muscolare. Il pranayama è una parte integrante delle lezioni. Attraverso la consapevolezza del respiro, lo yoga diventa meditazione in movimento.

Sono disponibili sessioni individuali o per più persone 60 min

SESSIONI DI BODYWORK

Lo Zen Shiatsu è un trattamento basato sulla medicina tradizionale cinese, che applica varie tecniche di digitopressione e manipolazione per regolare la struttura fisica del corpo ed equilibrarne il flusso energetico. A questa pratica Egon integra l'uso del suono attraverso particolari strumenti che modulano le frequenze del sistema energetico..... 60 min

RITUALI SPA

Prima di arrivare alla Spa per il vostro trattamento, vi suggeriamo di prepararvi con una **doccia calda** nella Vostra camera.

All'arrivo

Si consiglia di arrivare nella spa 10-15 minuti prima della vostra prenotazione, concedendovi un momento di tranquillità con una tisana a Vostra scelta e di stagione.

Rituale di benvenuto

Ogni trattamento inizia con il rituale di benvenuto: un pediluvio a base di erbe locali, sali delle montagne dolomitiche ed olii essenziali profumati. In questo modo si detergono i piedi, calmando il sistema nervoso centrale e riducendo eventuali infiammazioni.

L'esperienza del tè dopo il trattamento

Dopo il trattamento, approfittate della tranquillità della nostra sala relax dove assaporare un tè personalizzato, preparato con erbe fresche di montagna ed accompagnato da un piccolo snack salutare.

LISTINO PREZZI

Grounding Scrub & Wrap Ritual.....	90 min.....	230,00 €
Grounding Massage Ritual.....	90 min.....	230,00 €
Purifying Scrub & Wrap Ritual.....	90 min.....	230,00 €
Purifying Massage Ritual.....	90 min.....	230,00 €
Nourishing Scrub & Wrap Ritual.....	90 min.....	230,00 €
Nourishing Massage Ritual.....	90 min.....	230,00 €
L'esperienza esclusiva ROSA ALPINA	270 min.....	580,00 €
Stretching Manuale.....	30 min.....	80,00 €
Alpine Herbs Muscle Relief.....	60/90 min.....	150,00 / 210,00 €
Massaggio Thailandese.....	60/90 min.....	150,00 / 210,00 €
Riflessologia Plantare.....	60 min.....	150,00 €
Massaggio Ayurvedico.....	60/90 min.....	150,00 / 210,00 €
Iyashi Dome.....	30/60 min.....	80,00 / 120,00 €
Impacco all'Arnica.....	30 min.....	100,00 €
Grounding Face Ritual.....	90 min.....	250,00 €
Purifying Face Ritual.....	90 min.....	250,00 €
Nourishing Face Ritual.....	90 min.....	250,00 €
Trattamento Lifting Rigenerante.....	60 min.....	210,00 €
Manicure con Smalto Normale.....	60 min.....	90,00 €
Manicure con Smalto Gel Semipermanente.....	90 min.....	150,00 €
Solo cambio/applicazione smalto normale.....	30 min.....	60,00 €
Manicure o Pedicure Express con Gel Semipermanente.....	30 min.....	75,00 €
Pedicure con Smalto Normale.....	60/90 min.....	110,00 / 160,00 €
Pedicure con Smalto Gel Semipermanente.....	90 min.....	170,00 €
Signature Spa Manicure o Pedicure con Smalto Normale.....	90 min.....	190,00 €

LISTINO PREZZI

Colorazione Sopracciglia e Ciglia.....	30 min.....	50,00 €
--	-------------	---------

Depilazione a freddo

Braccia.....	35,00 €
Gamba Parziale.....	40,00 €
Gamba Intera.....	50,00 €
Correzione Sopracciglia.....	20,00 €

Depilazione Brasiliana

Labbro Superiore.....	10,00 €
Ascelle.....	30,00 €
Bikini linea.....	40,00 €
Bikini completa.....	50,00 €

Yoga

Sessioni individuali.....	60 min.....	140,00 €
2 persone.....	60 min.....	180,00 €
3-4 persone.....	60 min.....	240,00 €
5-6 persone.....	60 min.....	300,00 €

(Per sessioni di gruppo oltre 6 persone Vi chiediamo di contattare la Spa)

Sessioni di Bodywork - Zen Shiatsu.....	60 min.....	210,00 €
---	-------------	----------



INFORMAZIONI

Orario di apertura

Il Centro Fitness è aperto dalle 7.30 alle 20.00; la piscina per famiglie è aperta dalle 7:30 alle 20:00 e l'area benessere riservata agli adulti è aperta dalle 14:30 alle 20:00 tutti i giorni. Rosa Alpina Spa è aperta tutti i giorni dalle 8.30 alle 20:00.

Appuntamenti

Gli ospiti sono invitati a prenotare i trattamenti in anticipo per garantire la disponibilità dell'orario e del servizio desiderato. Si prega di chiamare il numero interno #159 per effettuare una prenotazione o inviare un'e-mail a: spa@rosalpina.it

Considerazioni Speciali

La maggior parte dei trattamenti possono essere adattati alla gravidanza o eventuali lesioni. Si prega di contattare la Spa per qualsiasi domanda e di informare il personale di eventuali problemi fisici o di salute.

Preparazione al trattamento

Gli ospiti sono pregati di arrivare almeno 10 minuti prima dell'inizio della sessione, in modo da poter completare una valutazione olistica dello stato di salute. Si raccomanda agli ospiti di evitare pasti pesanti entro 90 minuti dal trattamento previsto e di fare una doccia nella propria camera prima di sottoporsi a qualsiasi trattamento.

Appuntamenti al di fuori dell'orario di apertura della Spa

Se desiderate un appuntamento al di fuori dell'orario di apertura della Spa, saremo lieti di soddisfare la vostra richiesta, aggiungendo un supplemento del 30% al prezzo del trattamento scelto.



Politica di cancellazione

Nel caso di necessità di cancellare la vostra prenotazione, si prega di notare che non vi è alcun addebito se la cancellazione avviene prima di 24 ore prima. Entro 24 ore ci rammarichiamo che l'intero importo sarà addebitato.

Ambienti benessere e Spa

È vietato fumare e l'uso di telefoni cellulari all'interno e nei dintorni della Spa.

La zona benessere riservata agli adulti è accessibile solo a partire dai 18 anni.

Oggetti di valore

Si prega di non portare oggetti di valore nella Spa. Le cassette di sicurezza sono presenti in ogni camera. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per gli oggetti di valore portati nella Spa.

Rimborsi

I prodotti al dettaglio non aperti sono sostituibili entro sette giorni dall'acquisto con la presentazione dello scontrino originale.

Prezzi

Tutti i prezzi sono in EURO ed includono l'IVA.

ĀMĀN
SPA

ITA

Il Benessere delle Dolomiti	5
AMAN Signature Spa treatments	6
Grounding Pathway	6
Purifyng Pathway	7
Nourishing Pathway	8
L'esperienza esclusiva Rosa Alpina	9
Massaggi	10
Trattamenti Corpo	11
AMAN Rituali Viso	12
Bellezza	13
Movimento	14
Rituali Spa	15
Listino prezzi	16
Informazioni	18

ENG

Wellness in the Dolomites	25
AMAN Signature Spa treatments	26
Grounding Pathway	26
Purifyng Pathway	27
Nourishing Pathway	28
Rosa Alpina Signature Spa Journey	29
Body Massages	30
Body Treatments	31
AMAN face Rituals	32
Beauty	33
Movement	34
Spa Rituals	35
Price List	36
Information	38



WELLNESS IN THE DOLOMITES

The healing power of nature with her vast apothecary of medicinal plants, mineral- rich springs and soul-cradling beauty is well documented. Even simply walking through a forest has a powerful effect on wellbeing. With its spectacular natural surroundings, Rosa Alpina's comprehensive spa provides the perfect setting for wellness retreats dedicated to invigorating body and mind in consummate style. Reconnect with nature - breathing in the pristine mountain air, hiking through flower strewn meadows or skiing beneath awe-inspiring peaks. Then return for restorative time out indoors, whether a relaxing massage, a refreshing swim, or a purifying sauna. One-on-one consultations mean that every need is assessed, and personalized programs are designed to meet individual goals and inspire enduring positive lifestyle changes.

WELLNESS FACILITIES

A serene haven, Rosa Alpina's spa offers a magnificent indoor heated swimming pool with forest views for families, as well as a range of facilities, including a second swimming pool, for adults only. These include:

Hydrotherapy areas: Complementing the two swimming pools, there is a whirlpool, a cold plunge pool, a Finnish sauna, a bio sauna, a hammam steam room and a relaxation area.

Spa Treatment Rooms: Nine tranquil treatment rooms host a variety of treatments ranging from massages, facials and body treatments, to body wraps, manicures, pedicures and waxing.

Fitness Centre: This is fully equipped with weights and cardio equipment including treadmills, stationary bikes and rowing machines.

Yoga Studio: Warm up your body and focus your mind before an exhilarating day outdoors. Located on the first floor with large windows overlooking the woods, this light-filled space inspires the perfect mindset for yoga practice. Offered on request, sessions can be tailored to individual fitness and health goals.



AMAN SIGNATURE SPA TREATMENTS

Aman Spa signature spa treatments are available at every Aman Spa destination around the world, reflecting the Grounding, Purifying and Nourishing pathways of the Aman Skincare product range. There are four treatments available within each pathway: Massage, Body Scrub and Wrap, Face Ritual, and the Journey, which encompasses all three treatments to greatly amplify their effects. Each treatment is tailored to individual needs to target specific concerns and help attain personal wellness goals.

GROUNDING PATHWAY

For those seeking reconnection, stillness, and perspective, this deeply relaxing, meditative, and regenerative pathway is a balm for the restlessness brought on by the frenetic pace of modern life. Developed to promote inner peace and return body and mind to a state of harmony, this pathway promotes skin cell regeneration, while hydrating and plumping the skin to reveal a healthy, radiant complexion. It is recommended for normal to dry skin, including mature and dehydrated complexions. Active ingredients include argan stem cells and hyaluronic acid. The former penetrates the skin's dermis to help protect and revitalize skin cells, improving elasticity and reducing the appearance of fine lines. The latter hydrates and plumps the skin, leaving it softer and smoother.

Grounding Scrub & Wrap Ritual 90 min.

A key ingredient in this ritual is amethyst powder, known for its gently sedative energy that promotes peacefulness and emotional stability. The full-body scrub gently exfoliates the skin, brightening tone and improving texture, while the cocooning wrap initiates a period of stillness, leaving skin radiant. The final touch is the application of silky Smoked Body Butter.

- Restores the nervous system, stimulates circulation, and regenerates skin cells
- Boosts the lymphatic system and strengthens the immune system
- Reduces stress levels and promotes mental clarity

Grounding Massage Ritual 90 min.

A Ku Nye full-body massage honors ancient Tibetan healing tradition to stimulate muscles, while a subtler massage energizes the meridian system. This treatment incorporates massage along meridian lines, acupressure, kneading, and deep-tissue techniques. The body massage is followed by a Tibetan head massage that induces an even deeper level of relaxation.

- Moisturizes dry skin, breaks up scar tissue and eases muscular tension
- Reduces chronic pain and improves athletic performance
- Balances vital energy



PURIFYING PATHWAY

For those seeking lightness, breathing space and a fresh start, this pathway detoxifies, cleanses, and strengthens the skin's defenses while enhancing clarity of thought. Refreshing, invigorating, and energizing, the products in this pathway deeply cleanse and tone normal to oily complexions, including congested, dull, stressed, and blemished skin. Active ingredients include lilac stem cells, hyaluronic acid, and Kalpariane seaweed extract. The first are superior antioxidants and anti-inflammatories, which help balance healthy sebum levels and protect skin from environmental damage. The second hydrates and plumps the skin, leaving it softer and smoother. The third, a trademarked antioxidant and anti-wrinkle agent, supports collagen and elastin production to preserve skin's elasticity and suppleness.

Purifying Scrub & Wrap Ritual 90 min.

This ritual revives the spirit, tones the skin, and induces a state of peace. One of the key ingredients is quartz, known as a master healer for its amplification of energy levels. Seaweed Fucus oil, raw honey, and essential oils are also applied, stimulating circulation and lymphatic drainage. The meditative marine flora mud wrap includes deep cleansing kaolin, mineral-rich sea lavender, and seaweed for boosting collagen levels. The treatment ends with the full-body application of palo santo salve.

- Detoxifies the lymphatic system and boosts immunity
- Reduces swelling and improves skin tone and texture
- Increases energy levels and mental clarity

Purifying Massage Ritual 90 min.

This deeply relaxing, detoxifying massage restores harmony to the body and clears the mind. By concentrating on lymphatic drainage techniques, it manipulates lymph nodes and lymphatic vessels to increase their activity and promote the flow of lymph. Compared to traditional massage, the pressure applied with manual lymphatic drainage techniques is much lower in intensity, but powerful in its effects.

- Removes toxins and regenerates tissues
- Aids lymphatic drainage, reducing swelling and cellulite
- Increases immunity and eases muscle spasms

NOURISHING PATHWAY

For those seeking rejuvenation, renewal, and awakened senses, our harmonizing Nourishing pathway repairs and regenerates cells, revitalizing within and without. This pathway encourages reconnection between body and mind and cultivates feelings of joy. Nurturing, sensual, and rejuvenating, it helps maintain optimal hydration and vitality for all skin types, including sensitive skins, while improving elasticity and resilience. Active ingredients include argan stem cells and hyaluronic acid. The first penetrates the skin's dermis to help protect and revitalize skin cells, improving elasticity and the appearance of fine lines. The second hydrates and plumps the skin, leaving it softer and smoother. Other key ingredients include jasmine, sandalwood, vitamin B12, fresh royal jelly, jade crystals, silk, and gold, all chosen for their powerful regenerative abilities.

Nourishing Scrub & Wrap Ritual 90 min.

Encouraging the body to enter a phase of deep rest, this nutrient-rich treatment includes jade powder – known to hydrate, tone, and rejuvenate – in both the scrub and wrap. The scrub also contains healing calendula oil, restorative amethyst powder, essential oils, and Himalayan salts that soften the skin. The mud wrap combines the nourishing effects of jade powder with mineral-rich Italian clay, rose hydrolat, and argan oil. The treatment ends with the full-body application of Sacred Heart Balm.

- Boosts the lymphatic system and restores the nervous system
- Feeds skin while improving tone and texture
- Imparts a sense of being nurtured and held

Nourishing Massage Ritual 90 min.

This blissful, nurturing treatment is ideal for physically or emotionally exhausted souls. The use of marma point therapy brings the body back to a state of heightened awareness and balance, while rhythmic massage techniques ease muscular tension, imbuing a sense of complete restoration. The use of sound healing stimulates the kundalini – dormant energy stored at the base of the spine.

- Relieves exhaustion, stress, and chronic fatigue
- Reduces anxiety and deeply relaxes
- Balances the energy body and emotions

ROSA ALPINA SIGNATURE SPA JOURNEY

Personalised for each individual, this 4.5-hour Signature Spa Journey is designed to destress, renew and invigorate, leaving you mentally focused and physically energised with glowing skin.

A 90-minute yoga session tailored to your unique needs will boost the connection between body and mind, stretching and strengthening muscles to prevent injury.

Next, enjoy a **30-minute aromatic body scrub** to eliminate dead skin cells and reoxygenate tissues by stimulating micro-circulation.

Following a refreshing shower, surrender to the soothing touch of our experienced therapists for a 90-minute massage with sublimely scented body oil released through the burning of all-natural candles.

A 60-minute brightening, oxygenating and toning facial treatment is the finishing touch.

BODY MASSAGES

Manual Stretching 30 min.

The best way to prepare for an injury-free session of skiing or hiking, manual stretching involves an expert therapist using carefully controlled pressure to deliberately flex or stretch specific muscles and tendons. The aim is to improve elasticity and achieve increased muscle control, flexibility and range of motion.

Alpine Herbs Muscle Relief 60/90 min.

Derived from the arnica flower, arnica oil is known for its anti-inflammatory properties, helping to reduce swelling and bruising and ease muscular aches and sprains. This massage treatment combines its pleasant pineapple-and-sage-like scent with Alpine essential oils to relieve tension, increase circulation and leave you completely restored.

Thai Massage 60/90 min.

Practiced by Buddhist monks for over 2,500 years, Thai massage improves muscle tone, increases joint mobility, aids lymphatic drainage and relaxes body and mind. Lying clothed in a loose Thai pajama suit on a spacious mat, your body will be expertly manipulated with a combination of intense stretches and deep pressure point techniques.

Foot Reflexology 60 min.

Deeply relaxing, reflexology is based on the meridian lines of acupuncture and is used to unblock energy flow within the body. Acupressure points on the feet are said to correspond with internal organs. This is why reflexology is seen as a whole-body therapy with broad health benefits.

Ayurveda Massage 60/90 min.

Ayurveda advises a massage with warm herbal oils as a part of daily life. Abhyanga means 'to anoint', and specific oils are chosen for the head and body according to your body type. The natural healing qualities of the herbal oils, together with traditional massage techniques, deeply cleanse and rejuvenate, improving the overall appearance of the skin and relieving stress. This massage helps to harmonize imbalances in all three doshas.

BODY TREATMENTS

We have a couple of beneficial body treatments that can be added either before or after your massage treatment, greatly amplifying its effects.

Iyashi Dome 30/60 min.

This Japanese infrared detoxifying and slimming treatment is ideal for purifying and regenerating the body. To maximise results, we recommend combining it with Lymphatic Drainage to eliminate toxins and stimulate microcirculation.

Arnica Body Wrap 30 min.

This regenerating Dolomite clay and arnica wrap enjoyed in a warm bed, is utterly cossetting, soothing tired muscles and nourishing the skin. Combine it with the Alpine Herbs or Thai Massage to maximise results.

Ā M Ā N **FACE RITUALS**

Grounding Face Ritual 90 min.
This facial incorporates rose quartz crystals to promote healing, frankincense to aid rejuvenation, and hyaluronic acid to boost hydration. Lymphatic and muscular massage techniques stimulate circulation and raise vibrational energy, while acupressure using heated Himalayan salt poultices leaves skin radiant. The treatment ends with a Peruvian black mud and amethyst crystal mask, and a Tibetan head massage.

- Brightens, firms, and intensely hydrates
- Promotes cell renewal and improves uneven skin tone
- Encourages emotional stability and peace of mind

Purifying Face Ritual 90 min.
By combining nerve point therapy and lymphatic drainage to provide a detoxifying release, this tension releasing treatment is extremely beneficial for those exposed to excessive urban pollution. Lymphatic massage stimulates the glands in the chest, neck, and face, resulting in glowing, toned skin. Key ingredients include brightening pearl, regenerative homeopathic copper, and powerful marine extracts that strengthen collagen production.

- Hydrates, brightens, and firms skin
- Drain the lymph and releases tension
- Detoxifies to reduce the effects of pollution

Nourishing Face Ritual 90 min.
This brightening, moisturizing treatment calms and rejuvenates with honey, rosehip, wheat germ, cactus oil, jasmine, and silk. Combined, they work to soothe and brighten dull or irritated skin. This facial also invites relaxation by stimulating the flow of prana, described as the universal life energy that enters the body via breath. Skin is left looking truly radiant through the application of the Light Technique, which focuses on the forehead, septum, and throat.

- Hydrates, soothes, and feeds the skin
- Treats rosacea and dermatitis
- Improves the look of scarring and pigmentation

Regenerating Lift Treatment 60 min.
For an immediate lifting, balancing and rejuvenating effect, this treatment includes ultrasound machine and a brightening Bio-Led mask.

BEAUTY

We offer a range of luxury manicures and pedicures, with both regular nail polish and semi-permanent gel polish options available. Eyebrow/eyelash tinting and waxing are also offered.

Manicure with regular polish 60 min.

Manicure with semi-permanent gel polish 90 min.

Quick colour-change manicure or pedicure with semi-permanent gel polish 30 min.

Pedicure with regular polish 60/90 min.

Pedicure with semi-permanent gel polish 90 min.

Signature Spa Manicure or Pedicure with regular polish 90 min.

A luxury treatment for hands or feet which includes exfoliation to remove rough skin, the application of a moisturising mask, a relaxing massage with hydrating cream and a full manicure or pedicure with your choice of colour.

Eyebrow & Eyelash Tinting 30 min.

Cold and Brazilian Waxing

(arms, legs, bikini, upper lip, under arms, eyebrow shaping)

MOVEMENT

Movement is integral to holistic wellness, playing an important role in emotional and mental, as well as physical, wellbeing. The movement facilities at Rosa Alpina are a sanctuary for those looking to exercise indoors. Guests can work out in the Fitness Centre or take a private yoga class in the Yoga Studio.

YOGA SESSIONS

HATHA YOGA, YIN YOGA, PRANAYAMA AND MEDITATION.

Yin and yang, active and passive, silence and rhythm are the principles on which our teacher Egon builds his classes. Each class is unique and authentic, and contains a blend of the styles and personal elements that Egon has learned through the years.

The morning classes are focussed on a flow style Hatha-vinyasa, adapted to the levels of the participants. The evening practices are soft, based on longer holds of the positions with deeper stretches and joint releases. Pranayama: Breath-work is a fundamental part in his classes. Through the awareness of breath yoga becomes a movement meditation. Egon adapts the class to the level of the participants, bringing the basics for beginners or advanced techniques for experienced practitioners.

Individual or group sessions available..... 60 min

BODYWORK SESSIONS

The Zen Shiatsu is a bodywork technique based on traditional Chinese medicine applying various acupressure and manipulative techniques to adjust the body's physical structure and balance its energy flow. Egon integrates sound and vibration, using instruments such as Tibetan bowls and tuning forks to calibrate and modulate the energy systems. 60 min

SPA RITUALS

We recommend a leisurely hot shower with pure mountain water in your guest suite before arriving at the spa.

Arrival

Aim to arrive 10 to 15 minutes before your scheduled time, allowing yourself a peaceful start to your spa journey over a cup of seasonal herbal tea.

Foot Bath

Every treatment begins with a foot ritual incorporating local herbs, Dolomite mountain salt and forest-scented essential oils. This cleanses the feet while calming the central nervous system and reducing any inflammation.

Post-treatment Tea Journey

After your treatment, take some time out in our peaceful relaxation lounge with seasonal mountain tea brewed from freshly picked local herbs and some healthy homemade refreshments.

PRICE LIST

Grounding Scrub & Wrap Ritual	90 min.	230,00 €
Grounding Massage Ritual	90 min.	230,00 €
Purifying Scrub & Wrap Ritual	90 min.	230,00 €
Purifying Massage Ritual	90 min.	230,00 €
Nourishing Scrub & Wrap Ritual	90 min.	230,00 €
Nourishing Massage Ritual	90 min.	230,00 €
ROSA ALPINA Signature Journey	270 min.	580,00 €
Manual Stretching	30 min.	80,00 €
Alpine Herbs Muscle Relief	60/90 min.	150/210,00 €
Thai Massage	60/90 min.	150/210,00 €
Foot Reflexology	60 min.	150,00 €
Ayurveda Massage	60/90 min.	150/210,00 €
Iyashi Dome	30/60 min.	80,00/120,00 €
Exclusive Arnica Body Wrap	30 min.	100,00 €
Grounding Face Ritual	90 min.	250,00 €
Purifying Face Ritual	90 min.	250,00 €
Nourishing Face Ritual	90 min.	250,00 €
Regenerating Lift Treatment	60 min.	210,00 €
Manicure with regular polish	60 min.	90,00 €
Manicure with Semi-permanent gel polish	90 min.	150,00 €
Quick Semi-permanent gel polish change hands/feet	30 min.	75,00 €
Nail polish change	30 min.	60,00 €

PRICE LIST

Pedicure with regular polish	60/90 min.	110,00/160,00 €
Pedicure with semi-permanent gel polish	90 min.	170,00 €
Signature Rosa Alpina Spa Manicure or Pedicure with regular polish	90 min.	190,00 €
Eyebrow & Eyelash Tinting	30 min.	50,00 €
Cold waxing		
Full arms		35,00 €
Half legs		40,00 €
Full legs		50,00 €
Eyebrow shaping		20,00 €
Brazilian waxing		
Upper lip		10,00 €
Under arms		30,00 €
Bikini line		40,00 €
Bikini complete		50,00 €
Yoga		
Individual sessions	60 min.	140,00 €
2 people	60 min.	180,00 €
3-4 people	60 min.	240,00 €
5-6 people	60 min.	300,00 €
(For group sessions of more than 6 people please contact the Spa)		
Bodywork session- Zen Shiatsu	60 min.	210,00 €



INFORMATION

Operating hours

The Fitness Centre is open 24 hours; the swimming pool for families is open from 7:30am to 8:00pm; and the wellness area for adults only with the hydro facilities is open from 2:30pm to 8:00pm daily. Rosa Alpina Spa operates daily from 8:30am to 8:00pm.

Appointments

Guests are encouraged to book treatments in advance to ensure their preferred time and service are available. Please dial extension #159 to make a reservation or send an email to: spa@rosalpina.it

Special Considerations

Most treatments can be adapted to accommodate pregnancy or injury. Please contact the Spa with any queries and inform staff of any medical or health concerns.

Treatment Preparation

Guests are kindly requested to arrive at least 10 minutes before their session is due to begin, allowing time to complete a holistic health assessment. It is recommended that guests avoid heavy meals within 90 minutes of their scheduled treatment and take a shower in their hotel room before having any Spa treatment.

Appointments outside Spa operating hours

If you require an appointment outside Spa operating hours, we are happy to accommodate your request, adding an extra charge of 30% to the price of your chosen treatment.



Cancellation Policy

If you need to cancel your booking, please note that there is no charge if cancellation is prior to 24 hours in advance. Within 24 hours we regret that the full charge will be incurred.

Wellness & Spa Environment

Smoking and the use of mobile phones are prohibited in and around the Spa.

The access to the wellness area for adults only is for guests aged 18 and over

Valuables

Please do not bring valuables into the Spa. Safes are provided in every guest room and suite. We take no responsibility for valuables brought into the Spa.

Refunds

Unopened retail products are exchangeable within seven days of purchase with presentation of original receipt.

Pricing

All prices are in EURO and include VAT.

ROSA
ALPINA
AN AMAN
PARTNER HOTEL

Fam. Pizzinini

Strada Micura de Rù, 20 · 39036 San Cassiano in Badia (BZ) · Dolomites
Tel. +39 0471 849 500 · info@rosalpina.it · www.rosalpina.it