

# ROSA ALPINA

AN AMAN  
PARTNER HOTEL

## SPA MENU

ITA

ENG

Il Benessere delle Dolomiti .....	5	Wellness in the Dolomites .....	27
Servizi dedicati al Benessere .....	6	Wellness Facilities .....	28
Rituali SPA .....	7	Spa Rituals .....	29
L'esperienza esclusiva Rosa Alpina .....	8	Rosa Alpina Signature Spa Journey .....	30
In collaborazione con AMAN SPA .....	9	In collaboration with AMAN SPA .....	31
Trattamenti AMAN SPA .....	10	AMAN SPA Treatment .....	32
Massaggi .....	11	Body Massages .....	33
Trattamenti Corpo .....	13	Body Treatment .....	35
Trattamenti Viso .....	15	Result-Orientated Facials .....	37
Movimento .....	16	Movement .....	38
Bellezza .....	17	Beauty .....	39
Listino Prezzi .....	18	Price List .....	40
Informazioni .....	20	Information .....	42

## 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:** é 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 e del Pilates. 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.

## 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.

## 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.

## IN COLLABORAZIONE CON **Ā M Ā N SPA**

Rosa Alpina è un Aman Partner Hotel che condivide appieno la filosofia del gruppo. Tutte le Aman Spa del mondo offrono terapie e trattamenti ispirati dalle mete e dalle filosofie curative locali. In ognuna delle Spa, viene utilizzata la gamma di prodotti Aman Skincare per una cura della pelle completamente naturale che attinge alla conoscenza e alla saggezza di antiche tradizioni di benessere, sfruttando al contempo la forza della natura. Tra gli ingredienti rari e preziosi utilizzati vi sono perle, metalli omeopatici, olii di alberi curativi, ametista, giada, incenso e palo santo, alcalinizzanti, nonché acqua di sorgente ricca di ossigeno e burri amazzonici selvatici.

Sfruttando le proprietà olistiche con l'obiettivo di migliorare il benessere a 360 gradi, ogni prodotto penetra in profondità per nutrire e ringiovanire la pelle ed allo stesso tempo agisce a livello emotivo, oltre che fisico. Suddivisi in tre categorie uniche che riflettono i percorsi che riportano al benessere – Grounding, Purifying e Nourishing – questi prodotti contengono ingredienti che hanno un'energia vibrazionale che lavora insieme al corpo per promuovere il cambiamento ed il ritorno all'equilibrio. I benefici fisici favoriti dai prodotti sono pari alla loro capacità di prendersi cura dell'equilibrio emotivo. Insieme, offrono una regolazione olistica con risultati tangibili e di lunga durata.



**ROSA ALPINA** offre due eccezionali trattamenti  
in collaborazione con **Ā M Ā N SPA:**

**A Moment of Peace** ..... 60/90 min.

Dopo un rituale lenitivo per i piedi, scegliete tra gli olii per il corpo della linea Aman Skincare: Grounding, Purifying e Nourishing. Il vostro terapeuta creerà un massaggio personalizzato in base alle vostre esigenze individuali. Si possono incorporare tecniche di massaggio profondo, di aromaterapia, massaggio svedese e sportivo. **Scegliete tra:**

**Aman Grounding Body Oil**

Una formulazione complessa, ringiovanente ed idratante. Il Baobab contiene una delle più alte concentrazioni di vitamine e antiossidanti di qualsiasi frutto - guarisce e nutre pelli normali, secche e mature. L'erba di San Giovanni stabilizza l'umore e il sandalo calma e lenisce.

**Aman Purifying Body Oil**

Una potente fusione di olii per purificare, schiarire e tonificare. Ricco di vitamina C, l'olio di Moringa è dotato di antiossidanti e amminoacidi che filtrano le impurità e restituiscono vitalità. L'olio di Kombu è altamente rigenerante e riparatore. L'arnica, rinomata per le sue proprietà antinfiammatorie, aiuta ad alleviare i dolori muscolari e i gonfiori.

**Aman Nourishing Body Oil**

Un olio sensoriale che solleva lo spirito e lenisce la pelle. Una miscela di enotera, olivello spinoso ed olio di calendula lascia la pelle beatamente nutrita e idratata mentre l'aroma rilassante del gelsomino aiuta a migliorare l'umore ed a favorire il sonno profondo.

**Add-On Body Scrub · Sugeriamo di aggiungere lo Scrub Corpo** ..... 30 min.

Lo scrub allevia la tensione fisica ed emotiva, ripristinando il sistema nervoso, stimolando la circolazione, rigenerando le cellule della pelle e rafforzando il sistema linfatico. Scegliete tra Grounding Ametista Scrub, Nourishing Jade Body Scrub e Purifying Quartz Scrub.



**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.

**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.

**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 olii essenziali alpini per attenuare le tensioni, aumentare la circolazione e lasciarvi completamente ristabiliti.

**Candle Massage** ..... 60/90 min.

In questo massaggio lenitivo per il corpo, candele a base di burro vegetale ricavate da diversi ingredienti preziosi, vengono sciolte per creare un olio profumato perfetto per massaggiare, nutrire ed idratare la pelle.

**Drenaggio linfatico** ..... 60/90 min.

Eseguito con leggeri movimenti ritmici in direzione delle vie linfatiche, questo massaggio fornisce ossigeno ai muscoli, favorisce l'eliminazione delle tossine e riduce la ritenzione idrica.

**Massaggio Hot Stone** ..... 60/90 min.

Il massaggio con pietre calde favorisce l'armonia interna ed il flusso di energia positiva in un trattamento profondamente rilassante. Le pietre lisce e riscaldate vengono utilizzate come prolungamento delle mani del terapeuta, scivolando sulla pelle allentano la tensione e favoriscono un profondo senso di benessere.

**Massaggio Ayurvedico** ..... 60/90 min.

Basato sull'antica scienza indiana del benessere, il massaggio si concentra sulla stimolazione della circolazione dei fluidi vitali, disintossicando e purificando il corpo. Il suo obiettivo è quello di migliorare il funzionamento degli organi, rigenerando i tessuti e riportando il giusto equilibrio tra mente e corpo per un benessere completo.

**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.

**CLARINS Massaggio** ..... 60 min.

Concentrandosi prima sul drenaggio, poi sulla tonificazione ed infine sull'idratazione, questo trattamento comprende i migliori prodotti vegetali di CLARINS. CLARINS è stata tra le prime case di bellezza a riconoscere lo straordinario potenziale delle piante per la cosmesi. Provenienti da tutti e cinque i continenti, principi attivi vegetali sono selezionati in base a rigorosi criteri di performance ed utilizzati nelle concentrazioni più efficaci per risultati ottimali di bellezza e benessere.

TRATTAMENTI CORPO

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

**Body Scrub alla Lavanda** ..... 30 min.

Questo scrub corpo idratante e rilassante è caratterizzato da fiori di lavanda ed olio di mandorle.

**Body Scrub al Caffé** ..... 60 min.

Uno scrub corpo stimolante e riattivante che usa la polvere di caffè.

**CLARINS Scrub Corpo** ..... 60 min.

Scegliete tra due scrubs per il corpo by CLARINS a base di sali naturali, zucchero, polvere di bambù ed olii essenziali per esfoliare, nutrire, levigare ed idratare.

**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 linfo-drenaggio 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 ad acqua riscaldata, ideale per muscoli stanchi e per nutrire la pelle. Abbinatelo al trattamento alle erbe alpine o al massaggio thailandese per massimizzare i risultati.

**Intensive Body Shaping** ..... 60 min.  
Questo trattamento riattivante e modellante stimola la microcircolazione con l'applicazione strategica di bendaggi caldi e freddi imbevuti di olii essenziali.

**Trattamento Global Skulptur di Herbelia** ..... 60 min.  
Questo rivoluzionario trattamento ossigenante offre un'incredibile mix di principi attivi che viene massaggiato su tutto il corpo. L'assorbimento è favorito da un complesso di fanghi e calchi personalizzati. La pelle apparirà notevolmente più tonica ed omogenea. Il tessuto drenato ed ossigenato.

**Talea Luxury Ritual di Herbelia** ..... 90 min.  
Per un aspetto luminoso dalla testa ai piedi, questo lussuoso rituale combina potenti olii ad azione rigenerante ed idratante che grazie ad un massaggio stimolante migliora la salute del corpo, del viso e dei capelli.

## TRATTAMENTI VISO

Prima di ogni trattamento viso, effettuiamo un'analisi approfondita della pelle per garantire un'esperienza personalizzata in base alle vostre specifiche esigenze.

**Trattamento Viso Murad & Dermo28** ..... 60 min.  
Concepito per risultati immediati, questo trattamento viso utilizza acidi della frutta per esfoliare, ossigenare, migliorare il tono e ridurre l'aspetto delle macchie, l'acne e contrastare l'invecchiamento cutaneo. Incorporando olii essenziali e principi attivi vegetali, questo trattamento nutriente per il viso è tanto rilassante dal punto di vista emozionale quanto potenziante per la pelle.

**Trattamento Viso CLARINS** ..... 60 min.  
Unendo olii essenziali e principi attivi vegetali, questo trattamento nutriente è sia rilassante quanto estremamente rinvigorente per la pelle.

**Trattamento Viso Personalizzato** ..... 60/90 min.  
Questo trattamento olistico per il viso comprende un massaggio lenitivo delle spalle, del collo e del viso, mentre gli ingredienti naturali vengono fatti assorbire in profondità per detergere, nutrire ed idratare la pelle. I punti di tensione vengono sciolti sul cuoio capelluto e sul viso per migliorare la circolazione e tonificarne i muscoli.

**Trattamento Lifting Rigenerante** ..... 90 min.  
Un trattamento che dona un immediato effetto liftante, equilibrante e di ringiovanimento, questo trattamento include microdermoabrasione, ossigeno terapia e una maschera Bio-Led.



## 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 o Pilates nello Yoga Studio.

**Hatha Yoga** ..... 80 min.

Una dolce introduzione alle posture Yoga di base. L'Hatha Yoga vi aiuterà a sentirvi più alti, più snelli, più flessibili e rilassati. Ogni posizione viene tenuta per alcuni minuti per consentire una migliore connessione tra mente e corpo.

**Yin Yoga** ..... 80 min.

Uno stile di Yoga rallentato in cui le pose vengono mantenute per cinque minuti o di più. Lo scopo è quello di applicare uno stress moderato al tessuto connettivo, ai tendini, alle fasce muscolari ed ai legamenti - con l'obiettivo di aumentare la circolazione nelle articolazioni e migliorarne la flessibilità.

**Saluto Al Sole** ..... 30 min.

Un riscaldamento che prepara il corpo alla pratica dell'asana ed aumenta l'apporto di sangue alle articolazioni mentre si allunga e si rafforza tutto il corpo. Questa pratica migliora anche l'efficienza degli organi interni.

**Pilates** ..... 60 min.

Il Pilates non è una semplice forma di esercizio ma anche una filosofia del movimento. Si basa sul controllo del respiro e richiede una profonda concentrazione. Aumenta la circolazione, allevia la tensione, rafforza la muscolatura e stimola a stare nel momento.

## 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 o Pedicure Express con Gel Semipermanente** ..... 30 min.

**Manicure con Smalto Normale** ..... 60 min.

**Manicure con Smalto Gel Semipermanente** ..... 90 min.

**Pedicure con Smalto Normale** ..... 60/90 min.

**Pedicure con Smalto Gel Semipermanente** ..... 90 min.

**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.

**Laminazione Ciglia** ..... 60 min.

**Depilazione a freddo o brasiliana**

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

LISTINO PREZZI

L'esperienza esclusiva ROSA ALPINA .....	540,00 €
A Moment of Peace by Æ M Λ N..... 60/90 min.....	150,00 / 210,00 €
Add-On Scrub Corpo by Æ M Λ N..... 30 min.....	75,00 €
Massaggi Corpo .....	60/90 min..... 150,00 / 210,00 €
Stretching Manuale..... 30 min.....	75,00 €
Scrub Corpo alla Lavanda..... 30 min.....	95,00 €
Scrub Corpo al Caffè..... 60 min.....	150,00 €
Scrub Corpo CLARIN .....	60 min..... 150,00 €
Iyashi Dome..... 30/60 min.....	70,00 / 110,00 €
Impacco All'Arnica..... 30 min.....	95,00 €
Intensive Body Shaping..... 60 min.....	150,00 €
Trattamento Global Skulptur di Herbelia .....	60 min..... 150,00 €
Talea Luxury Ritual di Herbelia .....	90 min..... 250,00 €
Trattamento Viso Murad & Dermo28 .....	60 min..... 150,00 €
Trattamento Viso CLARINS .....	60 min..... 150,00 €
Trattamenti Viso Personalizzati .....	60/90 min..... 150,00 / 210,00 €
Trattamento Lifting Rigenerante..... 90 min.....	210,00 €
Manicure o Pedicure Express con Gel Semipermanente..... 30 min.....	60,00 €
Manicure con Smalto Normale..... 60 min.....	90,00 €
Manicure con Smalto Gel Semipermanente..... 90 min.....	150,00 €

Pedicure con Smalto Normale..... 60/90 min.....	110,00 / 160,00 €
Pedicure con Smalto Gel Semipermanente .....	90 min..... 170,00 €
Spa Manicure o Pedicure con Smalto Normale .....	90 min..... 190,00 €

Colorazione Sopracciglia e Ciglia .....	30 min..... 50,00 €
Laminazione ciglia .....	60 min..... 110,00 €

**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 €

<b>Yoga</b> · Sessioni individuali..... 80 min.....	120,00 €
<i>(Per le sessioni di gruppo si prega di contattare la SPA Manager)</i>	

<b>Saluto Al Sole</b> · Sessioni individuali .....	30 min..... 60,00 €
<i>(Per le sessioni di gruppo si prega di contattare la SPA Manager)</i>	

<b>Pilates</b> · Sessioni individuali .....	60 min..... 95,00 €
<i>(Per le sessioni di gruppo si prega di contattare la SPA Manager)</i>	

## INFORMAZIONI

### Orario di apertura

Il Centro Fitness è aperto 24 ore su 24; la piscina per famiglie è aperta dalle 7:00 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](mailto: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.

### 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.

ROSA  
ALPINA  
AN AMAN  
PARTNER HOTEL

SPA MENU

ITA

ENG

Il Benessere delle Dolomiti .....	5	Wellness in the Dolomites .....	27
Servizi dedicati al Benessere .....	6	Wellness Facilities .....	28
Rituali SPA .....	7	Spa Rituals .....	29
L'esperienza esclusiva Rosa Alpina .....	8	Rosa Alpina Signature Spa Journey .....	30
In collaborazione con AMAN SPA .....	9	In collaboration with AMAN SPA .....	31
Trattamenti AMAN SPA .....	10	AMAN SPA Treatment .....	32
Massaggi .....	11	Body Massages .....	33
Trattamenti Corpo .....	13	Body Treatment .....	35
Trattamenti Viso .....	15	Result-Orientated Facials .....	37
Movimento .....	16	Movement .....	38
Bellezza .....	17	Beauty .....	39
Listino Prezzi .....	18	Price List .....	40
Informazioni .....	20	Information .....	42

## 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 personalised 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 and Pilates practice. Offered on request, sessions can be tailored to individual fitness and health goals.

## 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.



## 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.



## IN COLLABORATION WITH AMAN SPA

Rosa Alpina is an Aman Partner Hotel, sharing many of this discerning brand's key philosophies. Aman Spas around the world offer therapies and treatments inspired by their destinations and local healing philosophies. Used in each of these spas, Aman Skincare is an all-natural skincare range drawing on the knowledge and wisdom of ancient wellness traditions, while harnessing the power of nature. Rare and precious ingredients used include pearls, homeopathic metals, healing tree oils, amethyst, jade, frankincense and palo santo, as well as alkalising, oxygen-rich spring water, and wild-harvested Amazon butters.

Working holistically to nurture and enhance overall wellbeing, each product penetrates deep into the skin to nourish and rejuvenate, but also works on a deeper level, meeting emotional, as well as physical, need states. Grouped into three unique formations that reflect three healing pathways back to wellness – Grounding, Purifying and Nourishing – these products contain ingredients with a vibrational energy that works in sequence with the human body to promote change and a return to equilibrium. The physical benefits of the products are completely aligned with their ability to address emotional imbalance. Together, they offer holistic fine-tuning with tangible, long lasting results.



**ROSA ALPINA** offers two exceptional treatments  
in collaboration with **Ā M Ā N SPA**:

**A Moment of Peace** ..... 60/90 min.

After a soothing foot ritual, choose from Aman's Grounding, Purifying and Nourishing Body Oils, then relax as our therapist curates a personalised massage based on your individual requirements. Deep tissue, aromatherapy, Swedish and sports massage techniques may be incorporated. Choose from:

**Aman Grounding Body Oil**

This rich, complex blend is rejuvenating and moisturising. Baobab contains one of the highest concentrations of vitamins and antioxidants of any fruit, healing and nourishing normal to dry mature skin. St John's wort stabilises mood, and sandalwood calms and soothes.

**Aman Purifying Body Oil**

A potent and invigorating blend of oils to cleanse, clarify and tone. Rich in vitamin C, moringa oil is packed with antioxidants and amino acids, filtering out impurities and restoring vitality. Kombu oil is highly regenerative and reparative. Arnica, renowned for its anti-inflammatory properties, helps to ease muscle aches and swelling.

**Aman Nourishing Body Oil**

A sensuous oil that uplifts spirits and soothes the skin. Balancing evening primrose, hydrating sea buckthorn and moisturising calendula oil leave the skin blissfully nurtured and conditioned, while jasmine's soothing aroma helps to boost mood and encourage deep sleep.

**Add-On Body Scrub** ..... 30 min.

Ease physical and emotional tension while restoring the nervous system, stimulating circulation, regenerating skin cells, and boosting the lymphatic system. Choose from Aman's Grounding Amethyst Scrub, Nourishing Jade Body Scrub and Purifying Quartz Scrub.

**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.

**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.

**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.

**Candle Massage** ..... 60/90 min.

In this warming, soothing massage treatment, candles made from precious vegetable butters melt to create a fragrant oil, perfect for massaging, nourishing and moisturising the skin.

**Lymphatic Drainage** ..... 60/90 min.

Performed with slight rhythmic movements in the direction of the lymphatic pathways, this massage provides oxygen to the tissues, promotes the drainage of toxins and reduces water retention.

**Hot Stone Massage** ..... 60/90 min.

Said to promote internal harmony and positive energy flow, hot stone massage is also deeply relaxing. Smooth heated stones are used as an extension of the therapist's hands, gliding over the skin to help draw out tension and encourage a deep sense of wellbeing.

**Ayurveda Massage** ..... 60/90 min.

Based on the ancient Indian science of wellbeing, this massage focuses on promoting the circulation of vital fluids, detoxifying and purifying the body. It aims to improve the functioning of the organs, regenerate the tissues by bringing the right balance between body and mind, and increase overall wellbeing.

**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.

**CLARINS Massage** ..... 60 min.

Focusing first on draining, then on toning and finally on moisturising, this treatment includes CLARINS' finest plant-based products. CLARINS was among the first beauty houses to recognise the extraordinary potential of plants for cosmetics. Sourced from all five continents, the most active plant ingredients are selected based on strict performance criteria and used in the most effective concentrations for optimal beauty and wellness results.

BODY TREATMENT

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

**Lavender Body Scrub** ..... 30 min.

This moisturising and relaxing body scrub features lavender flowers and almond oil.

**Coffee Body Scrub** ..... 60 min.

A stimulating and reactivating body scrub with finely ground coffee powder.

**CLARINS Body Scrubs** ..... 60 min.

Choose from two CLARINS' body scrubs made from natural salts, sugar, bamboo powder and essential oils to exfoliate, nourish, smooth and moisturise. One is a stronger, more citrusy scrub, while the other is gentler, with fruit oils.

**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 waterbed, is utterly cossetting, soothing tired muscles and nourishing the skin. Combine it with the Alpine Herbs or Thai Massage to maximise results.

**Intensive Body Shaping**..... 60 min.  
This reactivating, body shaping treatment stimulates microcirculation with the strategic application of hot and cold bandages soaked in essential oils.

**Global Skulptur Treatment by Herbelia**..... 60 min.  
In this revolutionary oxygenating treatment, an incredible combination of active ingredients is massaged all over the body. Penetration is aided by a complex of muds and customised moulds. The skin is left noticeably more toned and homogeneous, and your body sculpted.

**Talea Luxury Ritual by Herbelia**..... 90 min.  
For a luminous look from head to toe, this luxurious ritual combines powerful oils with stimulating massage strokes to boost the health of body, face and hair.

## RESULT-ORIENTATED FACIALS

Prior to any facial treatment, we carry out a thorough skin analysis to ensure a customised experience based on your specific needs.

**Murad & Dermo28 Facial**..... 60 min.  
Designed for immediate results, this facial employs fruit acids to deeply exfoliate, oxygenate, improve tone and reduce the appearance of spots, acne and the signs of aging.

**CLARINS Facial** ..... 60 min.  
Incorporating essential oils and active plant ingredients, this nourishing facial is as emotionally relaxing as it is skin enhancing.

**Customised Facial** ..... 60/90 min.  
This holistic facial includes a soothing massage of the shoulders, neck and face, while natural ingredients penetrate deeply to cleanse, nourish and hydrate the skin. Tension points are released on the scalp and face to improve circulation and tone facial muscles.

**Regenerating Lift Treatment**..... 90 min.  
For an immediate lifting, balancing and rejuvenating effect, this treatment includes microdermabrasion, oxygen therapy and a brightening Bio-Led mask.



## 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 or Pilates class in the Yoga Studio.

**Hatha Yoga** ..... 80 min.

A gentle introduction to basic yoga postures. Hatha yoga will help you feel taller, leaner, more flexible and relaxed. Poses are held for a few minutes to allow a better mind and body connection.

**Yin Yoga** ..... 80 min.

A slow-paced style in which poses are held for five minutes or longer. The purpose is to apply moderate stress to the connective tissue – the tendons, fascia and ligaments – with the aim of increasing circulation in the joints and improving flexibility.

**Sun Salutation** ..... 30 min.

A warm-up that prepares the body for asana practice and increases the blood supply to the joints while stretching and strengthening the whole body. This is said to improve the efficiency of the internal organs.

**Pilates** ..... 60 min.

Pilates is a philosophy of movement, not just a form of exercise. It is based on good breath control and requires deep concentration. It increases circulation, relieves tension, strengthens the muscles and encourages one to be in the moment.



## 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.

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

**Manicure with regular polish** ..... 60 min.

**Manicure with semi-permanent gel polish** ..... 90 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.

**Eyelash Lamination** ..... 60 min.

**Cold and Brazilian Waxing** (arms, legs, bikini, upper lip, under arms, eyebrow shaping)

PRICE LIST

ROSA ALPINA Signature Journey .....	540,00 €
A Moment of Peace by Å M Å N..... 60/90 min.....	150,00 / 210,00 €
ADD-ON Body Scrub by Å M Å N..... 30 min.....	75,00 €
Body massages .....	60/90 min..... 150,00 / 210,00 €
Manual Stretching .....	30 min..... 75,00 €
Lavender Body Scrub .....	30 min..... 95,00 €
Coffee Body Scrub .....	60 min..... 150,00 €
CLARINS Body Scrubs .....	60 min..... 150,00 €
Iyashi Dome .....	30/60 min..... 70,00 / 110,00 €
Exclusive Arnica Body Wrap .....	30 min..... 95,00 €
Intensive Body Shaping .....	60 min..... 150,00 €
Global Skulptur Treatment by Herbelia .....	60 min..... 150,00 €
Talea Luxury Ritual by Herbelia .....	90 min..... 250,00 €
Murad & Dermo28 Facial .....	60 min..... 150,00 €
CLARINS Facial .....	60 min..... 150,00 €
Customised Facial treatments .....	60/90 min..... 150,00 / 210,00 €
Regenerating Lift Treatment .....	90 min..... 210,00 €
Semi-permanent gel polish hands/feet .....	30 min..... 60,00 €
Manicure with regular polish .....	60 min..... 90,00 €
Manicure with semi-permanent gel polish .....	90 min..... 150,00 €

Pedicure with regular polish .....	60/90 min.....	110,00 / 160,00 €
Pedicure with semi-permanent gel polish .....	90 min.....	170,00 €
Signature Spa Manicure or Pedicure with regular polish .....	90 min.....	190,00 €
Eyebrow & Eyelash Tinting .....	30 min.....	50,00 €
Eyelash Lamination .....	60 min.....	110,00 €
<b>Cold waxing</b>		
Full arms.....		35,00 €
Half legs .....		40,00 €
Full legs .....		50,00 €
Eyebrow shaping .....		20,00 €
<b>Brazilian waxing</b>		
Upper lip.....		10,00 €
Under arms.....		30,00 €
Bikini line .....		40,00 €
Bikini complete .....		50,00 €
<b>Yoga</b> · Individual sessions .....	80 min.....	120,00 €
<i>(For group sessions please contact the manager)</i>		
<b>Sun Salutation</b> · Individual sessions .....	30 min.....	60,00 €
<i>(For group sessions please contact the manager)</i>		
<b>Pilates</b> · Individual sessions .....	60 min.....	95,00 €
<i>(For group sessions please contact the manager)</i>		



## INFORMATION

### Operating hours

The Fitness Centre is open 24 hours; the swimming pool for families is open from 7:00am 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](mailto: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.

### 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](mailto:info@rosalpina.it) · [www.rosalpina.it](http://www.rosalpina.it)