



# GARDENA SPA



## TIME FOR YOURSELF

Dedicare tempo a sé stessi è importante per rigenerarsi. Prendersi cura di sé consente di capire le proprie esigenze e di favorire il benessere psicofisico mediante azioni consapevoli.

Concedetevi un'esperienza di *remise en forme* nella nostra esclusiva Spa, dove i trattamenti e i percorsi benessere sono concepiti per rigenerare il corpo e la mente. Dedicate tempo a voi stessi e lasciatevi guidare verso un profondo benessere con trattamenti personalizzati che rispondono alle vostre necessità individuali.

•

Dedicating time to yourself is important for a healthy lifestyle. Taking care of yourself allows you to understand your own needs, to listen to your body and mind, and to find your psychophysical wellbeing through conscious actions.

Treat yourself to a *remise en forme* in our exclusive Spa, where treatments and wellness programmes are designed to regenerate both body and mind. Dedicate time to yourself and reach complete wellbeing through personalised treatments that address your specific needs.

•

Sich Zeit für sich selbst zu nehmen, ist wichtig, um sich regenerieren zu können. Es ermöglicht uns, die eigenen Bedürfnisse besser zu verstehen, auf unseren Körper und Geist zu hören und das psychophysische Wohlbefinden durch bewusstes Handeln zu fördern.

Gönnen Sie sich eine *Remise en Forme* in unserem exklusiven Spa, wo Behandlungen und Wellness-Programme angeboten werden, die Körper und Geist regenerieren. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und lassen Sie sich durch spezielle Behandlungen, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingehen, zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden führen.

# CRYO

Vitality | Detox | Relax

## IL POTERE RIGENERANTE DEL FREDDO – SCOPRITE IL SEGRETO DELLA LONGEVITÀ CON ZEROBODY CRYO

La forza rigenerante del freddo si rivela una fonte di benessere

I nostri programmi comprendono sessioni di *ZeroBody Cryo*, un procedimento d'avanguardia che offre una piacevole esperienza di rilassamento e benessere. Durante questo trattamento, il corpo viene avvolto da una membrana a una temperatura controllata di 4-6 gradi, senza essere bagnato. Si tratta di un trattamento non invasivo che fornisce una serie di benefici simili alla crioterapia tradizionale e all'immersione in acqua ghiacciata, ma in un ambiente confortevole e sicuro.

Il raffreddamento del corpo ottenuto con questo metodo stimola il benessere generale e offre numerosi vantaggi, dato che:

- riduce i dolori muscolari
- abbassa i livelli di stress
- rafforza il sistema immunitario
- favorisce un rapido ed efficace recupero sportivo
- stimola il ringiovanimento cutaneo

## THE REGENERATING POWER OF COLD – DISCOVER THE SECRET OF LONGEVITY WITH ZEROBODY CRYO

The regenerating strength of cold reveals itself as a source of wellbeing.

Our programmes include sessions of *ZeroBody Cryo*, an innovative treatment providing a pleasant experience of relaxation and wellbeing. During this procedure, the body is wrapped in a membrane at a controlled temperature of 4-6 degrees Celsius without getting wet. This non-invasive treatment offers a range of benefits similar to the traditional cryotherapy and the immersion in icy water, but in a safe and comfortable environment.

Cooling the body with this method stimulates overall wellbeing and offers numerous benefits, such as:

- easing of muscle pain
- reduction of stress levels
- strengthening of the immune system
- promotion of rapid and effective muscle recovery
- stimulation of skin rejuvenation

## DIE REGENERIERENDE KRAFT DER KÄLTE – ENTDECKEN SIE DAS VERJÜNGENDE GEHEIMNIS VON ZEROBODY CRYO

Die regenerierende Kraft der Kälte erweist sich als eine optimale Förderung des Wohlbefindens.

Unsere Programme umfassen *ZeroBody Cryo*-Sitzungen, innovative Behandlungen, die ein angenehmes Entspannungs- und Wohlfühlerlebnis erzeugen. Der Körper wird während dieser Behandlungen mit einer Membran umhüllt, bei einer kontrollierten Temperatur von 4-6 Grad, ohne dabei nass zu werden. Diese nicht-invasive Behandlung bietet eine Reihe von Vorteilen, die denen der traditionellen Kryotherapie und dem Eintauchen in eiskaltes Wasser ähneln, aber in einer sicheren und komfortablen Umgebung stattfinden.

Die Kühlung des Körpers durch diese Methode fördert das allgemeine Wohlbefinden und bietet zahlreiche Vorteile, wie:

- Linderung von Muskelschmerzen
- Senkung des Stressniveaus
- Stärkung des Immunsystems
- Förderung einer schnellen und effektiven sportlichen Erholung
- Anregung der Hautverjüngung

## Programma Active

Agisce in profondità sui tessuti connettivi e muscolari e scioglie contratture e tensioni muscolari favorendo il rilassamento e il benessere fisico.

- Sessione ZeroBody Cryo
- Impacco distensivo all'arnica con azione antinfiammatoria decontratturante
- Massaggio decontratturante  
Questo trattamento si basa su una tecnica speciale che fa ricorso a bastoncini di legno di cirmolo riscaldati, garantendo un'esperienza di massaggio memorabile. Grazie alle essenze alpine rilasciate dal particolare olio utilizzato durante il trattamento, la muscolatura risulterà più distesa e rilassata.

## Active Programme

Acts deeply on the connective and muscle tissues, and eases muscle contractions and tensions, thereby promoting relaxation and wellbeing.

- ZeroBody Cryo Session
- Relaxing arnica pack with anti-inflammatory and decontracting action
- Decontracting massage  
This treatment is based on a special technique using heated pine wood sticks, ensuring a unique massage experience. Thanks to the alpine essences released by the special oil used during the treatment, your muscles will feel relaxed and flexible.

90 MIN. € 240

## Active Programm

Wirkt tief auf das Bindegewebe und die Muskeln ein. Sein Ziel ist es, Verspannungen und Muskelverhärtungen zu lösen, um Entspannung und Wohlbefinden zu fördern.

- ZeroBody Cryo-Sitzung
- Entspannende Arnika-Packung mit entzündungshemmender und entkrampfender Wirkung
- Entspannungsmassage  
Diese Behandlung verwendet eine spezielle Technik, die erwärmte Zirbenholz-Stäbchen einsetzt und ein unvergessliches Massageerlebnis garantiert. Dank der alpinen Essenzen, die durch das spezielle Öl während der Behandlung freigesetzt werden, fühlen sich die Muskeln entspannter und gelöster an.

## Programma Detox

Questo trattamento detossinante contribuisce a rivitalizzare il tono muscolare e mira a migliorare la circolazione sanguigna e il tono della pelle.

- Sessione ZeroBody Cryo
- Pediluvio e impacco detossinante con estratto di betulla e ginepro
- Massaggio drenante con latte corpo alle erbe alpine

## Programma Relax

Questo programma consiste in una combinazione di trattamenti che mirano a rilassare il corpo e a rigenerare la mente, offrendo nuova energia e vitalità.

- Sessione ZeroBody Cryo
- Sessione di rilassamento
- Massaggio Floating Relaxing  
Un massaggio riequilibrante ed energizzante, eseguito su un lettino d'acqua con cromoterapia, utilizzando sfere di sale dalle proprietà benefiche per il corpo e la mente. Contribuisce ad alleviare tensioni, stress e dolori muscolari.

## Detox Programme

This detoxifying treatment helps to revitalize the muscle tone. It also improves the blood circulation and skin tone.

- ZeroBody Cryo Session
- Footbath and detoxifying pack with birch and juniper extract
- Drainage massage with alpine herb body milk

90 MIN. € 240

## Relax Programme

This programme consists in a combination of treatments aimed at relaxing the body, regenerating the mind and providing new energy and vitality.

- ZeroBody Cryo Session
- Relaxation session
- Floating relaxing massage  
A rebalancing and energizing massage, performed on a water bed with chromotherapy, using salt spheres with beneficial properties for the body and mind. It helps relieve tensions, stress and muscle pain.

90 MIN. € 210

## Detox Programm

Eine entgiftende Behandlung, die nicht nur den Muskeltonus reguliert, sondern auch darauf ausgerichtet ist, die Durchblutung und den Hautzustand zu verbessern.

- ZeroBody Cryo-Sitzung
- Fußbad und entgiftende Packung mit Birken- und Wacholderextrakt
- Drainierende Massage mit alpiner Kräuterkörpermilch

## Relax Programm

Das Programm besteht aus einer Kombination von Behandlungen, die den Körper und Geist entspannen und regenerieren, und neue Energie und Vitalität schenken.

- ZeroBody Cryo-Sitzung
- Entspannungssitzung
- Floating Relaxmassage  
Eine ausgleichende und energetisierende Massage, die auf einer Wasserliege mit Farbtherapie durchgeführt wird und Salzkugeln mit wohltuenden Eigenschaften für Körper und Geist verwendet. Sie trägt dazu bei, Spannungen, Stress und Muskelschmerzen zu lindern.

## ALPINE WELLNESS SIGNATURE TREATMENT

### Benessere Alpino

#### Signature Treatment

Silenzio, pace interiore ed energia rigenerante delle Dolomiti: tutto questo lo percepiamo quando ci immergiamo completamente nella natura, lasciandoci avvolgere dalla sua bellezza e maestosità.

La nostra Spa offre un'esclusiva esperienza di benessere che si fonda sulle proprietà benefiche di una grande varietà di erbe e fiori di montagna, utilizzando oli essenziali di origine naturale per creare un'esperienza unica di relax e serenità.

Il trattamento inizia con uno scrub del corpo a base di cristalli di sale. È arricchito con erbe aromatiche, fiori alpini e oli essenziali naturali ed è seguito da un massaggio distensivo e rivitalizzante, con un effetto particolarmente rigenerante. Durante il massaggio si utilizzano compresse calde contenenti una miscela di erbe di montagna che favorisce un profondo rilassamento. Alla fine del trattamento, vi attende un momento di relax in cui potrete gustare un infuso alle erbe abbinato a frutta fresca.

### Alpine Wellness

#### Signature treatment

Silence, inner peace and the invigorating energy of the Dolomites: all this is what we perceive when we truly immerse ourselves in nature and fully enjoy its beauty and majesty.

Our Spa offers an exclusive wellness experience using the beneficial properties of a vast variety of mountain herbs and flowers, mixed with natural essential oils to create a unique experience of relaxation and serenity.

The treatment begins with a body scrub with salt crystals, enriched with aromatic herbs, alpine flowers and natural essential oils. It is followed by a relaxing and revitalising massage, which is particularly invigorating. Warm compresses containing a blend of mountain herbs are used during the massage to obtain deep relaxation. At the end of the treatment, you will have a pleasant break enjoying a herbal infusion accompanied by fresh fruits.

### Alpine Wellness

#### Signature-Behandlung

Stille, innere Ruhe und die Energie der Dolomiten: All das nehmen wir wahr, wenn wir uns in die Natur eintauchen, uns von ihrer Schönheit und Majestät umgeben lassen.

Unser Spa bietet ein exklusives Wohlfühl-erlebnis, das die wohltuenden Eigenschaften einer Mischung von alpinen Kräutern und Blumen mit natürlichen ätherischen Ölen nutzt, um eine einzigartige Erfahrung von Entspannung und Gelassenheit zu schaffen.

Die Behandlung beginnt mit einem Körperpeeling mit Salzkristallen, angereichert mit aromatischen Kräutern, alpinen Blumen und natürlichen ätherischen Ölen. Darauf folgt eine entspannende, revitalisierende Massage, die besonders regenerierend ist. Während dieser Massage werden warme Kompressen mit einer Mischung aus Bergkräutern verwendet, um eine tiefe Entspannung zu fördern. Am Ende der Behandlung können Sie sich eine angenehme Pause gönnen, in der Sie einen Kräutertee genießen, zusammen mit einer Auswahl an frischem Obst.

100 MIN. € 210

## MASSAGES

### Massaggio Gardena

Un massaggio personalizzato, eseguito con varie tecniche che si adattano perfettamente alle vostre necessità individuali. L'uso mirato di oli essenziali contribuisce a massimizzare i benefici.

### Gardena Massage

A personalised massage, perfectly tailored to suit your individual needs, using a variety of techniques. Specially selected essential oils are used to maximise benefits.

### Gardena Massage

Eine personalisierte Massage, die perfekt auf die individuellen Bedürfnisse jedes Einzelnen zugeschnitten ist und eine Vielzahl von Techniken nutzt. Dabei werden gezielt ätherische Öle eingesetzt, um Vorteile zu maximieren.

**30 MIN. € 80**

**50 MIN. € 110**

**80 MIN. € 140**

### Massaggio Deep Tissue

Un massaggio che mira a sciogliere le contratture muscolari mediante movimenti manuali lenti e profondi sulla fascia muscolare, allo scopo di ridurre le tensioni e ripristinare il corretto tono muscolare, migliorando la funzionalità del tessuto muscolare.

### Deep Tissue Massage

A massage aiming to release muscle contractions with slow and deep manual movements on the muscle fascia. Its goal is not just to relieve tensions, but also to restore the correct muscle tone, improving the overall functionality of the muscle tissue.

### Deep Tissue Massage

Diese Massage zielt darauf ab, Muskelverspannungen durch langsame und tiefe manuelle Bewegungen auf der Muskelfaszie zu lösen. Das Ziel ist nicht nur, Spannungen zu reduzieren, sondern auch den korrekten Muskeltonus wiederherzustellen, um die allgemeine Funktionalität des Muskelgewebes zu verbessern.

**50 MIN. € 120**

**80 MIN. € 150**

### Massaggio Combinato

Un massaggio specifico per la schiena, le spalle e il collo, combinato con la stimolazione dei punti riflessi sulla pianta dei piedi, con l'obiettivo di ridurre le tensioni accumulate in queste aree e di promuovere il completo rilassamento sia fisico che mentale.

### Combined Massage

A special massage for the back, shoulders and neck, combined with the stimulation of particular reflex zones on the foot soles. Its aim is to relieve the tensions accumulated in these parts of the body and to achieve relaxation, improving physical and mental wellbeing.

### Kombinierte Massage

Eine gezielte Massage für Rücken, Schultern und Nacken, kombiniert mit der Stimulation bestimmter Reflexzonen auf der Fußsohle. Das Ziel ist es, die in diesen Bereichen angesammelten Spannungen zu reduzieren und eine vollständige körperliche und mentale Entspannung zu fördern.

### Massaggio Drenante

Questo massaggio promuove l'eliminazione di liquidi e tossine accumulati nel corpo, contribuendo al benessere e alla salute generale. La tecnica utilizzata comporta movimenti lenti e delicati, attentamente eseguiti per seguire il naturale flusso linfatico.

### Drainage Massage

This massage encourages the elimination of fluids and accumulated toxins in the body and contributes to overall wellness and health. The applied technique involves slow and gentle movements, carefully performed to follow the natural lymphatic flow.

### Drainierende Massage

Diese Massage fördert die Ausscheidung von Flüssigkeiten und angesammelten Giftstoffen im Körper und trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Die angewandte Technik besteht in der sorgfältigen Ausführung von langsamen und sanften Bewegungen, um dem natürlichen lymphatischen Fluss zu folgen.

**50 MIN. € 110**

**80 MIN. € 140**

### Massaggio rassodante e tonificante

Questo massaggio stimola la microcircolazione e migliora l'elasticità della pelle e dei tessuti. Le tecniche utilizzate sono energizzanti e mirano a ridare vitalità e vigore al corpo, garantendo un'esperienza rilassante e tonificante.

### Firming and toning massage

This massage activates the microcirculation and improves the elasticity of the skin and tissues. The energetic massage movements give the body vitality and strength, offering a relaxing and toning experience.

### Straffende und tonisierende Massage

Diese Massage dient dazu, den Mikrokreislauf zu aktivieren und die Elastizität der Haut und des Gewebes zu verbessern. Die energetischen Massagebewegungen verleihen dem Körper Vitalität und Kraft und haben eine entspannende und tonisierende Wirkung.

**50 MIN. € 110**

**50 MIN. € 120**

## THE ESSENCE OF MASSAGE

### Massaggio rilassante profondo

Un massaggio polisensoriale eseguito su un lettino ad acqua riscaldata, in combinazione con una cromoterapia e con sensazioni di benessere risvegliate da pietre calde e oli essenziali. Questo trattamento offre al corpo un'esperienza intensa e completa, contribuendo a un profondo rilassamento.

### Deep Relaxation Massage

A multisensory massage performed on a heated waterbed and enriched by chromotherapy, warm stone sensations and essential oils. It offers the body an intense and complete wellness experience, contributing to deep relaxation.

### Tiefenentspannungsmassage

Eine multisensorische Massage, die auf einer beheizten Wasserliege ausgeführt wird, und durch eine Farbtherapie und das Gefühl von warmen Steinen und ätherischen Ölen bereichert wird. Sie bietet dem Körper ein intensives und wohltuendes Sinneserlebnis und trägt zu einer tiefen Entspannung bei.

**50 MIN. € 130**

**80 MIN. € 160**



## Massaggio Self Balance

In questo massaggio si applicano tecniche di pressione e allungamento muscolare con movimenti lenti e profondi. Il trattamento allevia le tensioni muscolari e favorisce il rilassamento, stimolando il flusso energetico del corpo. La percezione del suono delle campane tibetane arricchisce ulteriormente l'esperienza, in un'atmosfera che dona un profondo senso di rilassamento e benessere.

## Self Balance Massage

In this massage pressure and muscle stretching techniques are combined with slow, deep movements. This promotes relaxation and alleviates muscle tensions, stimulating the body's energy flow. The sound of Tibetan bells further enriches the experience, creating an atmosphere that confers a profound sense of relaxation and wellbeing.

## Self-Balance-Massage

Bei dieser Massage werden Druck- und Dehnungstechniken kombiniert, mit langsamen, tiefen Bewegungen. Die Behandlung lindert Muskelverspannungen und fördert die Entspannung indem sie den Energiefluss im Körper stimuliert. Der Klang tibetischer Glocken bereichert das Erlebnis zusätzlich und schafft eine Atmosphäre, die ein tiefes Gefühl von Entspannung und Wohlbefinden schenkt und das innere Gleichgewicht fördert.

## Massaggio Thai

Il massaggio thailandese è una pratica millenaria che affonda le sue radici nell'antica tradizione della medicina indiana. È caratterizzato dall'uso di tecniche di stretching, compressione e pressione su specifici punti del corpo, allo scopo di sciogliere le tensioni muscolari e migliorare il flusso energetico del corpo.

Questo trattamento non comporta l'uso di oli. Si consiglia di indossare indumenti comodi.

## Thai Massage

The Thai massage is an ancient practice rooted in the Indian healing traditions. It is characterized by the use of stretching, compression and pressure techniques on specific points of the body, with the aim to relieve muscle tensions and improve the body's energy flow.

This treatment does not require the use of oils. It is recommended to wear comfortable clothing.

## Thai-Massage

Die Thai-Massage ist eine jahrhundertealte Praxis mit indischem Ursprung. Sie besteht aus Dehnungen, Streckungen und Druckpunktmassagen, die Muskelverspannungen lösen und die Durchblutung und den Energiefluss fördern.

Während dieser Behandlung werden keine Öle verwendet. Wir empfehlen, bequeme Kleidung zu tragen.

50 MIN. € 130

50 MIN. € 120  
80 MIN. € 150

## AYURVEDA

### Massaggio Corpo Abhyanga

In questo massaggio ayurvedico si utilizzano tecniche manuali e oli erboristici scelti in base alle esigenze individuali e al tipo di costituzione fisica. È un trattamento che scioglie le tensioni del corpo e della mente, riduce la rigidità muscolare e articolare, migliora la flessibilità generale e il tono muscolare, stimola il sistema immunitario e favorisce la disintossicazione dell'organismo attivando la circolazione.

### Abhyanga Body Massage

In this Ayurvedic massage different techniques and herbal oils are used, depending on individual needs and body constitution. It soothes the tensions in the body and mind, reduces muscle and joint stiffness, improves the overall flexibility and muscle tone, stimulates the immune system and promotes detoxification through the improvement of blood circulation.

### Abhyanga Körpermassage

Diese ayurvedische Massage verwendet verschiedene Handgriffe und Kräuteröle, je nach individuellen Bedürfnissen und Konstitutionstyp. Sie lindert physische und psychische Spannungen, reduziert Muskel- und Gelenksteifheit, verbessert die allgemeine Körperflexibilität und den Muskeltonus, stimuliert das Immunsystem und fördert die Entgiftung des Körpers mit der Verbesserung der Durchblutung.

**50 MIN. € 130**

**80 MIN. € 160**

### Massaggio Tanda Abhyanga

Trattamento parziale incentrato sulla schiena

Questo massaggio è consigliato per alleviare le contratture muscolari, le tensioni e l'affaticamento.

### Tanda Abhyanga Massage

Partial treatment focused on the back

Recommended for relieving muscle contractions, fatigue and tensions.

### Tanda Abhyanga Massage

Teilbehandlung mit Schwerpunkt auf dem Rücken

Diese Massage wird empfohlen, um Muskelverspannungen, Müdigkeit und Spannungen zu lindern.

**30 MIN. € 90**

### Massaggio Padabhyanga

Trattamento ayurvedico dei piedi

Questo massaggio ha un effetto rilassante sui punti energetici del piede, allevia la rigidità e migliora la flessibilità articolare, contrastando l'intorpidimento e attivando la circolazione.

### Padabhyanga Massage

Ayurvedic foot treatment

This massage has a relaxing effect on the energy points of the foot, alleviates stiffness and improves the flexibility of joints by combating numbness and enhancing circulation.

**30 MIN. € 90**

### Padabhyanga-Massage

Ayurvedische Fußbehandlung

Diese Massage hat eine entspannende Wirkung auf die Energiepunkte des Fußes. Sie lindert Steifheit und verbessert die Gelenkbeweglichkeit, indem sie Taubheitsgefühle bekämpft und die Durchblutung fördert.

### Massaggio Udvertana

Questo massaggio è un trattamento ayurvedico detossinante, in cui oli vegetali caldi e polveri di erbe vengono utilizzati per ottenere un'azione drenante e tonificante.

### Udvertana Massage

In this Ayurvedic massage warm herbal oils and herbal powders are applied to reduce fluid retention, release toxins and stimulate circulation.

**50 MIN. € 130**

### Udvertana-Massage

Bei dieser ayurvedischen Massage werden warme Pflanzenöle und Kräuterpulver verwendet, um eine entwässernde, entgiftende und tonisierende Wirkung zu erreichen.

### Massaggio Mukabhyanga

Trattamento ayurvedico del viso

Questo massaggio nutre la pelle, le dona elasticità e aumenta la luminosità del viso, attenuando le rughe e riossigenando i tessuti cutanei.

### Mukabhyanga Massage

Ayurvedic facial treatment

This massage nourishes the skin and enhances tissue firmness and facial radiance. It smooths wrinkles and deeply oxygenates the skin tissues.

**30 MIN. € 90**

### Mukabhyanga-Massage

Ayurvedische Gesichtsbehandlung

Diese Massage nährt und strafft die Haut und stellt ihre Leuchtkraft wieder her. Sie hilft gegen Falten und stärkt das Hautgewebe.

### Shirodhara

Questo trattamento ayurvedico è particolarmente rilassante. Viene effettuato mediante un leggero flusso costante di olio tiepido che scende sulla fronte e dona un profondo stato di rilassamento al corpo e alla mente.

### Shirodhara

This Ayurvedic treatment is especially relaxing. It involves a gentle, steady flow of warm oil onto your forehead, which induces a deep state of relaxation of body and mind.

**30 MIN. € 90**

### Shirodhara

Diese ayurvedische Behandlung ist besonders entspannend. Angenehm warmes Öl fließt in einem gleichmäßigen Strahl über die Stirn, was eine tiefe Entspannung des Körpers und des Geistes bewirkt.

### Massaggio Marma

Questo massaggio stimola i punti marma, che sono punti energetici diffusi in tutto il corpo. È un trattamento che risveglia l'energia vitale e rimuove i blocchi energetici. Migliora la circolazione sanguigna, allevia la stanchezza e lo stress e favorisce il benessere generale.

### Marma Massage

This massage stimulates the marma points, i.e. the energy points located throughout the body. The treatment improves the flow of energy and removes blockages. It boosts blood circulation, relieves fatigue and stress, promoting natural healing and wellbeing.

### Marma-Massage

Bei dieser Massage werden die Marma-Punkte, d.h. die Energiepunkte, die sich auf dem ganzen Körper befinden, stimuliert. Die Behandlung regt die Lebensenergien an und löst Blockaden. Sie verbessert den Kreislauf, lindert Müdigkeit und Stress und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

### Pinda Sweda

È uno dei trattamenti ayurvedici più rinomati e prevede l'applicazione di tamponi caldi contenenti erbe aromatiche. Grazie alla combinazione del calore e delle proprietà delle erbe si ottiene un effetto stimolante sulla circolazione sanguigna e un miglioramento della tonicità muscolare.

### Pinda Sweda

This procedure is one of the most renowned Ayurvedic treatments. It is performed by applying warm bundles filled with aromatic herbs on the body. The combination of warmth and the beneficial properties of herbs has a stimulating effect on the blood circulation and improves the muscle tone.

### Pinda Sweda

Eine der renommiertesten ayurvedischen Behandlungen, bei der warme Kräuterbeutel aufgetragen werden. Durch die Wärme und die wohltuende Wirkung der Kräuter wird der Blutkreislauf gefördert und der Muskeltonus verbessert.

**50 MIN. € 130**

**50 MIN. € 130**

### Massaggio Kalari

La peculiarità di questo massaggio sta nel fatto che viene praticato con i piedi. Ciò consente di eseguire particolari movimenti e stiramenti del corpo, con l'obiettivo di rilassare e tonificare i muscoli e sciogliere le tensioni.

### Kalari Massage

The peculiarity of this massage lies in its execution with the feet. This allows specific movements and deep stretching, with the aim to improve the tone and strength of the muscles and reduce tensions.

### Kalari-Massage

Die Besonderheit dieser Massage liegt in ihrer Ausführung mit den Füßen. Dies ermöglicht spezielle Bewegungen und Körperdehnungen, die dazu beitragen, die Muskeln zu stärken und Spannungen zu lösen.

**50 MIN. € 130**

Rituale ayurvedico  
per il benessere del  
corpo e della mente

Massaggio Abhyanga +  
trattamento Shirodhara

Ayurvedic ritual  
for the wellbeing of  
body and mind

Abhyanga massage +  
Shirodhara treatment

Ayurvedisches Ritual  
für das Wohlbefinden  
von Körper und Geist

Abhyanga-Massage +  
Shirodhara-Behandlung

90 MIN. € 210

## YOGA

Le lezioni individuali offrono un'esperienza personalizzata e consentono di concentrarsi sulle proprie esigenze e su specifici obiettivi. Nel corso di queste sessioni, il nostro esperto di Ayurveda e Yoga vi assisterà dandovi un supporto mirato specializzato.

Individual lessons allow you to focus on your own needs and specific goals. During these sessions, our Ayurveda and Yoga expert will assist you, providing you a targeted and tailored support.

Einzelkationen bieten die Möglichkeit, sich ganz auf individuelle Bedürfnisse und spezifische Ziele zu konzentrieren. Während dieser Sitzungen wird Ihnen unser Experte für Ayurveda und Yoga zur Seite stehen, um Ihnen eine persönliche Unterstützung zu bieten.

50 MIN. € 90

## NATURA BISSÉ

### Trattamenti per il viso

Natura Bissé si distingue per la sua linea di prodotti innovativi per il viso e il corpo. Caratterizzati da un'elevata concentrazione di principi attivi e accompagnati da protocolli spa elaborati minuziosamente, questi prodotti garantiscono risultati eccezionali e offrono una nuova dimensione di benessere.

### Facial Treatments

Natura Bissé stands out for its innovative face and body products. Characterised by a high concentration of active ingredients and provided with precise spa protocols, these products guarantee exceptional results, leading to a new dimension of wellbeing.

### Gesichtsbehandlungen

Natura Bissé zeichnet sich durch ihre innovativen Gesichts- und Körperprodukte aus. Diese weisen eine hohe Konzentration an Wirkstoffen auf und sind mit sorgfältig ausgearbeiteten Spa-Protokollen versehen. Sie garantieren außergewöhnliche Ergebnisse und führen zu einer neuen Dimension des Wohlbefindens.

### The Cure Essential

Deterge, purifica e idrata

The Cure è un trattamento del viso molto efficace che offre una pulizia profonda e ripristina l'idratazione della pelle, lasciando straordinariamente morbida, fresca e luminosa.

### The Cure Essential

Cleansing, purifying and moisturising

The Cure is a highly effective facial treatment that provides deep cleansing and restores skin hydration. It leaves the skin extraordinarily smooth, fresh and radiant.

### The Cure Essential

Reinigt, entschlackt und spendet Feuchtigkeit

The Cure ist eine sehr wirksame Gesichtsbehandlung, die eine tiefgreifende Reinigung bietet und die Hautfeuchtigkeit wiederherstellt. Sie hinterlässt eine außergewöhnlich weiche, frische und strahlende Haut.

90 MIN. € 160

### Gentle care for delicate skin

Lenisce, rinforza e calma

Questo trattamento è stato ideato appositamente per lenire le irritazioni e gli arrossamenti delle pelli sensibili. Contribuisce a ripristinare la barriera cutanea.

### Gentle care for delicate skin

Soothing, strengthening and calming

This treatment was especially developed to soothe the irritations and redness of the most sensitive kinds of skin. It helps to restore the skin barrier.

### Gentle care for delicate skin

Lindert, stärkt und beruhigt

Diese Behandlung ist speziell dafür entwickelt worden, um die Reizungen und Rötungen einer sehr empfindlichen Haut zu beruhigen. Sie trägt zur Stärkung der Hautbarriere bei.

### Deep cleanse purity

Equilibra, purifica e idrata

Un trattamento del viso purificante e riequilibrante che aiuta a minimizzare le imperfezioni e rende la pelle fresca e vitale.

### Deep cleanse purity

Balancing, purifying and moisturising

A purifying and rebalancing facial treatment that helps to minimise imperfections and brightens the skin.

### Deep cleanse purity

Ausgleichend, reinigend und feuchtigkeitsspendend

Eine reinigende, ausgleichende Gesichtsbehandlung, die hilft, Unreinheiten zu bekämpfen und die Haut frisch und vital zu erhalten.

**75 MIN. € 150**

### Vitamin C for a vitality boost

Rivitalizza, stimola e rassoda

Un trattamento antiossidante arricchito con vitamina C. Stimola la produzione di collagene, restituisce vitalità alla pelle e ne migliora la compattezza.

### Vitamin C for a vitality boost

Revitalising, stimulating and firming

An antioxidant treatment using vitamin C. It stimulates collagen production, boosts vitality and increases skin firmness.

### Vitamin C for a vitality boost

Belebt, fördert und strafft

Eine antioxidative Behandlung, die Vitamin C als Wirkstoff verwendet. Sie fördert die Kollagenproduktion, was die Haut belebt und ihre Festigkeit verbessert.

**75 MIN. € 150**

**75 MIN. € 150**

### 3D Collagen

Liftante, rassoda e rivitalizza

Un trattamento liftante e rimodellante basato su una combinazione di 3 tipi di collagene. Riduce le rughe e migliora l'elasticità cutanea, offrendo un aspetto ringiovanito e rivitalizzato.

### 3D Collagen

Lifting, firming and revitalising

A skin remodelling and lifting treatment that uses a combination of 3 types of collagens. It mitigates wrinkles and improves skin elasticity, offering a youthful and revitalised appearance.

### 3D Collagen

Liftet, strafft und belebt

Eine straffende und modellierende Behandlung, die eine Kombination von 3 Kollagenarten verwendet. Sie reduziert Falten, verbessert die Elastizität der Haut und verleiht ein erfrischtes und verjüngtes Aussehen.

**75 MIN. € 150**

### Diamond Energy

Energizzante, anti-age

La formula speciale "Energy Complex" rende unico questo trattamento ad azione detossinante ed energizzante. Abbinato al massaggio Advanced Myofacial, rimodella visibilmente i contorni del viso e lascia la pelle più soda, elastica e ringiovanita.

### Diamond Energy

Energising and anti-aging

The special formula "Energy Complex" makes this treatment unique, with a highly detoxifying and energising action. Combined with the Advanced Myofacial massage, it visibly remodels facial contours and leaves the skin firmer, more elastic and youthful.

### Diamond Energy

Anti-aging, erfrischend

Diese Behandlung ist dank der speziellen Formel „Energy Complex“ einzigartig und hat eine entgiftende und belebende Wirkung. Mit einer Advanced Myofacial Massage kombiniert, definiert sie klar die Gesichtskonturen und hinterlässt eine straffe, elastische und verjüngte Haut.

**90 MIN. € 180**

### Retinol Eye Boost

Un trattamento mirato per la delicata zona del contorno occhi, che attenua il gonfiore e la disidratazione, riducendo le rughe e i segni di espressione.

### Retinol Eye Boost

This special treatment targets the delicate eye area, reduces swelling and dehydration and smooths wrinkles and expression lines.

### Retinol Eye Boost

Diese spezielle Behandlung für die empfindliche Augenpartie wirkt gegen Schwellungen und Feuchtigkeitsmangel und reduziert Fältchen und Ausdrucksfalten.

**30 MIN. € 100**

### Diamond Glow

Illumina, uniforme e ringiovanisce

Un trattamento illuminante innovativo che è stato ideato appositamente per ridare al viso un incarnato uniforme e rendere la pelle più radiosa e giovane.

### Diamond Glow

Illuminating, smoothing and rejuvenating

This innovative illuminating treatment has been developed with the specific aim to even out the skin tone and brighten and rejuvenate the skin.

### Diamond Glow

Erhellt, gleicht aus und verjüngt

Diese innovative Behandlung ist speziell dafür entwickelt worden, um den Hautton auszugleichen und der Haut ein strahlendes, verjüngtes Aussehen zu verleihen.

**90 MIN. € 180**



### Diamond Well-Living Experience

Rituale da condividere in coppia o da godere individualmente

Immergetevi in un raffinato rituale aromatico dedicato al vostro benessere, comprendente un trattamento del viso e del corpo intensamente idratante. L'esperienza può essere personalizzata scegliendo l'atmosfera sensoriale che preferite per questo momento di completo rilassamento.

L'esfoliazione del corpo è seguita da un massaggio personalizzato con oli profumati e da un trattamento del viso antiossidante. Il rituale comprende inoltre un flute di prosecco abbinato a frutta fresca.

### Diamond Well-Living Experience

Ritual to be shared as a couple or enjoyed individually

Enjoy an exclusive aromatic ritual, dedicated to your wellbeing and including an intensely moisturising facial and body treatment. You may personalise the experience by choosing the sensory mood you prefer for this moment of complete relaxation.

The body exfoliation is followed by a customised massage with scented oils, as well as an antioxidant facial treatment. This ritual also includes a flute of prosecco, served with a selection of fresh fruit.

**150 MIN. € 600 per coppia | pro Paar | per couple**  
**150 MIN. € 300 per persona | pro Person | per person**

### Diamond Well-Living Experience

Ritual für Paare oder Einzelpersonen

Tauchen Sie ein in ein exklusives aromatisches Ritual, das Ihnen Wohlbefinden schenkt und eine intensive feuchtigkeitsspendende Gesichts- und Körperbehandlung umfasst. Sie können das Erlebnis persönlich gestalten, indem Sie die sensorische Stimmung wählen, die Sie für diesen Moment völliger Entspannung bevorzugen.

Dem Körperpeeling folgt eine Massage mit duftenden Ölen, die ganz auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt ist, sowie eine antioxidativ wirkende Gesichtsbehandlung. Dieses Ritual umfasst auch ein Glas Prosecco mit einer Auswahl an frischen Früchten.

## BODY RITUALS

### Rituale Deluxe alla Rosa

Questo rituale costituisce un'esperienza sensoriale unica per il viso e il corpo grazie ai benefici dell'estratto di rosa. La pelle viene avvolta in una carezza morbida, che la rende vellutata e radiante.

Il trattamento comprende un *impacco alla rosa*, un *massaggio rilassante* e un'*idratazione del viso*, che donano luminosità e benessere fisico.

### Rituale Rivitalizzante

Questo rituale offre un'esperienza rivitalizzante in cui il potere detossinante di estratti naturali viene utilizzato per favorire il drenaggio, il rassodamento e la tonicità della pelle.

Il trattamento comprende un *pediluvio rigenerante*, un *bendaggio specifico per le gambe* e un massaggio personalizzato.

### Deluxe Rose Ritual

This face and body ritual offers you a unique sensory experience, thanks to the beneficial effects of rose extracts. Your skin will be wrapped in a soft caress, which will leave it smoother and brighter.

The treatment includes a *rose wrap*, a *relaxing massage* and a *moisturising facial treatment* enhancing radiance and physical wellbeing.

**120 MIN. € 250**

### Revitalising Ritual

This ritual offers you a revitalising wellness experience in which the detoxifying power of natural extracts is used to increase firmness and improve skin tone and drainage.

The treatment includes a *regenerating footbath*, a *specific leg wrapping* and a *personalised massage*.

**100 MIN. € 190**

### Deluxe Rosen-Ritual

Dieses Ritual bietet eine einzigartige sensorische Erfahrung für Gesicht und Körper, dank der wohltuenden Wirkung von Rosenextrakten. Die Haut wird sanft umhüllt und wirkt danach samtig weich und strahlend.

Die Behandlung umfasst eine *Rosenpackung*, eine *entspannende Massage* und eine *feuchtigkeitsspendende Gesichtsbehandlung*, die einen leuchtenden Teint und körperliches Wohlbefinden schenken.

### Revitalisierungsritual

Dieses Ritual bietet Ihnen ein revitalisierendes Wohlfühlerlebnis, in dem die entgiftende Kraft natürlicher Extrakte dazu dient, die Haut zu straffen, zu festigen und zu entwässern.

Die Behandlung umfasst ein *regenerierendes Fußbad*, einen *speziellen Beinwickel* und eine *individuell angepasste Massage*.

## BODY TREATMENTS

### Peeling

Il peeling del corpo è un trattamento di esfoliazione che mira a rivitalizzare l'epidermide e a favorire la rigenerazione cellulare mediante prodotti arricchiti con sali, oli essenziali ed essenze naturali.

- Peeling aromatico
- Peeling rivitalizzante
- Peeling riequilibrante
- Peeling detossinante

### Impacchi

Gli impacchi del corpo sono uno dei trattamenti essenziali per la bellezza e la salute del corpo. Grazie alla combinazione del sistema Soft-Pack con una cromoterapia, l'impacco diventa un'esperienza particolarmente rilassante e piacevole.

- Impacco nutriente
- Impacco detossinante
- Impacco decontratturante

### Bendaggi

I bendaggi estetici sono trattamenti molto efficaci che comportano l'uso di apposite bende imbevute di principi attivi ad azione drenante, rassodante o distensiva. Si consiglia di abbinare il bendaggio a un massaggio al fine di ottimizzare i risultati e di immergersi in un'esperienza di benessere completa.

- Bendaggio drenante
- Bendaggio anticellulite
- Bendaggio tonificante
- Bendaggio con estratto di arnica montana

### Peeling

Body peeling is an exfoliating skin treatment aiming to revitalise the epidermis and to promote cell renewal with the use of products that are enriched with salts, essential oils and natural essences.

- Aromatic peeling
- Revitalising peeling
- Rebalancing peeling
- Detoxifying peeling

### Wraps

Body wraps are particularly beneficial treatments. Thanks to the combination of the Soft-pack system with a chromotherapy, wraps become a very relaxing and pleasant experience.

- Nourishing wrap
- Detoxifying wrap
- Relaxing wrap

### Bandage wraps

Bandage body wraps are a very effective treatment involving the use of special bandages soaked in solutions having a draining, firming or relaxing effect. We recommend combining the wrap with a massage in order to optimise the results and immerse yourself in a complete wellness experience.

- Draining bandage wrap
- Anti-cellulite bandage wrap
- Toning bandage wrap
- Bandage wrap with Arnica montana extract

### Peeling

Ein Körperpeeling ist eine exfolierende Behandlung, die die Epidermis revitalisiert und die Zellerneuerung anregt mit Hilfe von Produkten, die mit Salzen, ätherischen Ölen und natürlichen Essenzen angereichert sind.

- Aromatisches Peeling
- Revitalisierendes Peeling
- Ausgleichendes Peeling
- Entgiftendes Peeling

### Packungen

Körperpackungen sind besonders pflegende Behandlungen. Durch die Kombination des Soft-Pack Systems mit einer Farblichttherapie werden Packungen zu einem sehr entspannenden und angenehmen Erlebnis.

- Pflegepackung
- Entgiftende Packung
- Entspannende Packung

### Bandagen

Kosmetische Bandagen sind sehr wirksame Wickelbehandlungen, bei denen spezielle Binden verwendet werden, die mit entwässernden, straffenden oder entspannenden Wirkstoffen getränkt sind. Wir empfehlen, die Wickelbehandlung mit einer Massage zu kombinieren, um das Ergebnis zu optimieren und in ein umfassendes Wellness-Erlebnis einzutauchen.

- Drainierende Wickelbehandlung
- Anti-Cellulite Wickel
- Straffungswickel
- Wickel mit Bergarnika-Extrakt

45 MIN. € 80

## BEAUTY TREATMENTS

### Trattamenti per mani e piedi

Manicure .....	€ 80
Manicure Deluxe (manicure + scrub + impacco nutriente) .....	€ 100
Pedicure .....	€ 95
Pedicure Deluxe (pedicure + scrub + impacco nutriente) .....	€ 115
Manicure con applicazione smalto semipermanente .....	€ 100
Pedicure con applicazione smalto semipermanente .....	€ 115
Rimozione semipermanente .....	€ 25

### Hand and foot treatments

Manicure .....	€ 80
Deluxe Manicure (manicure + scrub + nourishing wrap) .....	€ 100
Pedicure .....	€ 95
Deluxe Pedicure (pedicure + scrub + nourishing wrap) .....	€ 115
Manicure with semi-permanent nail enamel .....	€ 100
Pedicure with semi-permanent nail enamel .....	€ 115
Removal of semi-permanent nail enamel .....	€ 25

### Hand- und Fußbehandlungen

Maniküre .....	€ 80
Deluxe Maniküre (Maniküre + Scrub + Pflegepackung) .....	€ 100
Pediküre .....	€ 95
Deluxe Pediküre (Pediküre + Scrub + Pflegepackung) .....	€ 115
Maniküre mit semi-permanentem Nagellack .....	€ 100
Pediküre mit semi-permanentem Nagellack .....	€ 115
Entfernen von semi-permanentem Nagellack .....	€ 25

### Trattamenti estetici

Tintura ciglia .....	€ 35
Tintura sopracciglia .....	€ 25
Correzione sopracciglia .....	€ 25
Depilazione gamba intera + inguine .....	€ 90
Depilazione mezza gamba .....	€ 70
Depilazione inguine totale .....	€ 40
Depilazione ascelle .....	€ 30
Depilazione braccia .....	€ 50
Depilazione labbro superiore .....	€ 25
Depilazione schiena .....	€ 50

### Beauty treatments

Eyesh tint .....	€ 35
Eyebrow tint .....	€ 25
Eyebrow shape .....	€ 25
Waxing full leg + bikini .....	€ 90
Waxing half leg .....	€ 70
Waxing full bikini .....	€ 40
Waxing underarm .....	€ 30
Waxing arm .....	€ 50
Waxing upper lip .....	€ 25
Waxing back .....	€ 50

### Kosmetische Behandlungen

Wimpern färben .....	€ 35
Augenbrauen färben .....	€ 25
Augenbrauen Korrektur .....	€ 25
Haarentfernung Bein komplett + Intimbereich .....	€ 90
Haarentfernung Bein halb .....	€ 70
Haarentfernung Intimbereich komplett .....	€ 40
Haarentfernung Achseln .....	€ 30
Haarentfernung Arme .....	€ 50
Haarentfernung Oberlippe .....	€ 25
Haarentfernung Rücken .....	€ 50

## HAIRSTYLIST

Shampoo e piega ..... a partire da € 50  
 Taglio – donna ..... a partire da € 60  
 Tonalizzante capelli ..... € 70  
 Colorazione ..... € 80  
 Taglio – uomo ..... € 50

Shampoo and styling ..... from € 50  
 Hair cut – Ladies ..... from € 60  
 Hair toning ..... € 70  
 Hair dye ..... € 80  
 Hair cut – Men ..... € 50

Waschen und Legen ..... ab € 50  
 Schneiden – Damen ..... ab € 60  
 Haartönung ..... € 70  
 Haarfärbung ..... € 80  
 Schneiden – Herren ..... € 50

### Light effect plus

Un trattamento di schiaritura che ravviva il colore dei capelli e li rende luminosi e brillanti.

€ 100

### Light effect plus

A lightening treatment that revives the hair colour and makes it bright and shiny.

€ 100

### Light effect plus

Eine aufhellende Behandlung, die die Haarfarbe auffrischt und das Haar hell und glänzend erscheinen lässt.

€ 100

### Trattamento idratante

Un trattamento che idrata intensamente i capelli secchi e sfibrati, rendendoli morbidi e lucidi.

20 MIN. € 60

### Moisturising treatment

A treatment that intensively moisturises dry and brittle hair, leaving it soft and shiny.

20 MIN. € 60

### Pflegebehandlung

Haarbehandlung, die trockenem und sprödem Haar intensive Feuchtigkeit spendet und es geschmeidig und glänzend macht.

20 MIN. € 60

### Trattamento ristrutturante

Un trattamento che rigenera i capelli deboli e danneggiati, ripristinando la fibra capillare.

20 MIN. € 60

### Restructuring treatment

A treatment that regenerates weak and damaged hair, restoring the hair fibre.

20 MIN. € 60

### Regenerierende Haarbehandlung

Eine Behandlung, die schwaches und strapaziertes Haar regeneriert und die Haarfaser wiederherstellt.

20 MIN. € 60

## INFO AND GENERAL CONDITIONS

### Gardena Spa

#### PISCINA COPERTA

Orario di apertura	7:00–20:00
Dimensioni	17 m x 7 m
Temperatura dell'acqua	30 °C

#### AREA SAUNE

Orario di apertura: tutti i giorni dalle ore 14:30 alle 20:00.

Su richiesta in caso di maltempo.

- Saune finlandesi
- Biosauna
- Bagno di vapore
- Vasca di immersione ad acqua fredda
- Ladies-only Spa con sauna finlandese e bagno di vapore
- Idromassaggio esterno
- Sale relax con lettini, letti ad acqua, floating beds e lettini a infrarossi

#### AREA FITNESS

Orario di apertura: 7:00–20:00

### Gardena Spa

#### INDOOR POOL

Opening hours	7 am–8 pm
Dimensions	17 m x 7 m
Water temperature	30 °C

#### SAUNA AREA

Opening hours: daily from 2.30 pm to 8 pm.

Upon request in case of bad weather.

- Finnish saunas
- Bio sauna
- Steam bath
- Cold water immersion pool
- Ladies-only spa with Finnish sauna and steam bath
- Outdoor whirlpool
- Relaxation rooms with lounge chairs, water beds, floating and infrared beds

#### FITNESS AREA

Opening hours: 7 am–8 pm

### Gardena Spa

#### HALLENBAD

Öffnungszeiten	7:00–20:00
Größe	17 m x 7 m
Wassertemperatur	30 °C

#### SAUNABEREICH

Öffnungszeiten: täglich von 14:30 bis 20:00 Uhr.

Auf Anfrage bei schlechtem Wetter.

- Finnische Saunen
- Biosauna
- Dampfbad
- Kaltwassertauchbecken
- Ladies-only Spa mit finnischer Sauna und Dampfbad
- Außen-Whirlpool
- Entspannungsräume mit Liegen, Wasserbetten, Floating Beds und Infrarotliegen

#### FITNESSBEREICH

Öffnungszeiten: 7:00–20:00

## TRATTAMENTI E MASSAGGI

Orario di apertura: tutti i giorni, 9:00–20:00  
PRENOTAZIONI: Si prega di contattare la reception della Spa al numero di telefono 500

Per garantirvi la disponibilità dei trattamenti desiderati al momento per voi più conveniente, vi consigliamo di prenotarli il giorno del vostro arrivo.

L'annullamento di una prenotazione può essere effettuato senza addebito fino a 24 ore prima della data e dell'orario fissati. Dopo tale termine, i trattamenti prenotati saranno addebitati. Per ulteriori informazioni si prega di contattare la reception della Spa al numero di telefono 500.

Per beneficiare appieno dei trattamenti, vi consigliamo di arrivare all'appuntamento con 10-15 minuti di anticipo. Questo tempo aggiuntivo vi consentirà di rilassarvi e prepararvi adeguatamente all'esperienza che vi attende. Grazie per la vostra collaborazione.

## TREATMENTS AND MASSAGES

Opening hours: daily, 9 am–8 pm  
RESERVATIONS: Please contact the Spa reception at the phone number 500.

To ensure the availability of the desired treatments at the time which is most convenient for you, we recommend booking them on the day of your arrival.

The cancellation of a reservation is free of charge up to 24 hours before the scheduled date and time. After such time limit, the reserved treatment will be charged. For further information please contact the Spa reception at the phone number 500.

In order to be able to fully benefit from the treatments, we recommend arriving 10-15 minutes before the scheduled appointment. The additional time will allow you to relax and prepare adequately for the experience awaiting you. Thank you for your cooperation.

## BEHANDLUNGEN UND MASSAGEN

Öffnungszeiten: täglich, 9:00–20:00 Uhr  
BUCHUNGEN: Bitte kontaktieren Sie die Spa-Rezeption unter der Telefonnummer 500.

Um sicherzustellen, dass Sie Ihre Behandlungen zum gewünschten Zeitpunkt genießen können, empfehlen wir Ihnen, sie bereits am Tag Ihrer Ankunft zu reservieren.

Eine Stornierung der Reservierungen ist bis zu 24 Stunden vor dem vereinbarten Termin kostenfrei. Danach werden die gebuchten Behandlungen in Rechnung gestellt. Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte die Spa-Rezeption unter der Telefonnummer 500.

Um Ihre Behandlungen in vollem Maße genießen zu können, empfehlen wir Ihnen, 10-15 Minuten vor dem vereinbarten Termin anzukommen. Die zusätzliche Zeit gibt Ihnen die Möglichkeit, sich zu entspannen und angemessen auf das bevorstehende Erlebnis vorzubereiten. Vielen Dank für Ihre Kooperation.

## La Spa étiquette

Al fine di garantire un'esperienza piacevole e rilassante, vi chiediamo cortesemente di voler rispettare le seguenti indicazioni.

- La Spa rappresenta un'oasi di relax e benessere dove rigenerare corpo e mente. Per garantire un'esperienza serena e piacevole a tutti i nostri ospiti, vi invitiamo cortesemente a mantenere un tono di voce basso, a spegnere i vostri telefoni cellulari e a rispettare la privacy degli altri ospiti.
- Gli ospiti dell'hotel sono cortesemente invitati ad accedere alla Spa indossando un accappatoio e ciabattine.
- All'interno delle saune e del bagno di vapore non è ammesso indossare costumi da bagno, ciabatte o scarpe. Si prega di accedervi solo con un telo da bagno.
- L'accesso agli spazi esterni è consentito esclusivamente indossando un costume da bagno o un accappatoio.
- Si prega di fare la doccia prima di accedere alla sauna o alla piscina.
- Alle saune si accede senza indossare indumenti, coperti solo da un telo da bagno. Si prega di notare che l'accesso all'area saune NON È CONSENTITO AI MINORI DI 18 ANNI.
- Consigliamo espressamente di non portare o indossare oggetti di valore durante la permanenza nella Spa. La Direzione declina ogni responsabilità per la perdita di denaro o di oggetti di valore di qualsiasi tipo ed entità.

Grazie per la vostra comprensione e collaborazione nel mantenere un ambiente sereno e confortevole per tutti i nostri ospiti.

## Spa etiquette

To ensure a pleasant and relaxing atmosphere, we kindly ask you to follow the following guidelines.

- The Spa represents an oasis of relaxation and wellbeing where you can regenerate body and mind. In order to guarantee a serene and pleasant experience for all our guests, we kindly invite you to keep your voice down, turn off your mobile phones and respect the privacy of other guests.
- Hotel guests are kindly requested to access the Spa wearing a bathrobe and slippers.
- Please do not wear swimsuits, slippers or shoes inside the sauna or steam bath. Instead, we kindly ask you to use just a bath towel.
- Access to the outdoor spaces is permitted only to guests wearing a swimsuit or a bathrobe.
- Please shower before getting into the sauna or the pool.
- Saunas are accessible only with a towel and without clothes or shoes. Please note that MINORS UNDER THE AGE OF 18 ARE NOT ALLOWED to access the sauna area.
- We strongly advise you not to carry or wear valuables during your stay in the Spa. The Management declines any responsibility for the loss of money or valuables of any kind or size.

Thank you for your understanding and your cooperation in maintaining a serene and comfortable environment for all our guests.

## Die Spa-Etikette

Um eine angenehme und entspannende Atmosphäre zu gewährleisten, bitten wir Sie höflich, die folgenden Anweisungen zu befolgen.

- Das Spa ist eine Oase der Entspannung und des Wohlbefindens, wo man Körper und Geist regenerieren kann. Um allen unseren Gästen ein ruhiges und angenehmes Erlebnis zu bieten, bitten wir Sie höflich, sich leise zu unterhalten, Ihre Handys auszuschalten und die Privatsphäre der anderen Gäste zu respektieren.
- Die Hotelgäste sind gebeten, den Spa-Bereich mit Bademantel und Badeschuhen zu betreten.
- Bitte tragen Sie keine Badeanzüge, Badeschlappen oder Schuhe in der Sauna oder im Dampfbad. Stattdessen bitten wir Sie, diese nur mit einem Handtuch zu betreten.
- Der Zugang zu den Außenbereichen ist nur mit Badeanzug oder Bademantel gestattet.
- Bitte duschen Sie, bevor Sie die Sauna oder den Pool betreten.
- Bitte betreten Sie die Sauna nur mit einem Handtuch und ohne Kleidung. Wir weisen darauf hin, dass der Zugang zum Saunabereich für Personen UNTER 18 JAHREN NICHT ERLAUBT ist.
- Wir empfehlen Ihnen, keine Wertsachen in den Spa-Bereich mitzubringen oder zu tragen. Die Hoteldirektion übernimmt keine Haftung für den Verlust von Geld oder Wertgegenständen jeglicher Art und Größe.

Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis und für Ihre Hilfe zur Aufrechterhaltung einer ruhigen und angenehmen Atmosphäre für alle unsere Gäste.



I-39046 Ortisei/St. Ulrich • Val Gardena/Gröden  
Dolomites • South Tyrol  
Tel. +39 0471 796315 • info@gardena.it

**WWW.GARDENA.IT**

