

# SPA

*menu*



**Family Hotel Posta**  
**Val Gardena** ★★★★★

DOLOMITES KIDS' PARADISE

IT

# Beauty Cindarella

*Wellness for the whole family*

LO SCOPO DELLA CINDARELLA SPA È DI VIVERE UN ATTIMO DI RELAX PER OGNI MEMBRO DELLA FAMIGLIA, DEDICARE UN PO' DI TEMPO A SE STESSI, FUGGIRE DAL RITMO QUOTIDIANO PER POI RITORNARE PIÙ EQUILIBRATI E PIENI DI ENERGIA.

## PUNTUALITÀ

Per trattamenti preghiamo di presentarVi al centro benessere almeno **5 minuti prima**.  
In caso di ritardo il trattamento avrà una **durata più breve**.

## SALUTE

In caso di **problemi di salute**, **allergie** a eventuali prodotti o **gravidanze** in corso chiediamo di comunicarlo **al momento della prenotazione**. **L'esposizione solare è sconsigliata** dopo qualsiasi trattamento.

## QUIETE

Ci teniamo ad essere un'oasi per la Vostra **tranquillità**. Per questo Vi chiediamo di parlare a **bassa voce** e di prenderVi del tempo **senza cellulare!**

## POLITICA DI CANCELLAZIONE

Si accettano **annullamenti delle prenotazioni fino a 24 ore prima** della data e dell'orario fissati, dopodiché i trattamenti prenotati verranno **messi in conto** per intero.

# VITALIS

DR JOSEPH



LA FILOSOFIA DI VITALIS DR. JOSEPH  
PER VITALIS DR. JOSEPH, LA NATURA È SEMPRE STATA LA PRIMA PRIORITÀ. LA SUA PRETESA È QUELLA DI PERFEZIONARE I PRINCIPI FUNZIONALI DELLA NATURA CON I PIÙ RECENTI PROCESSI MICROTECNOLOGICI E DI COMBINARLI IN ARMONIA CON IL KNOW-HOW TRADIZIONALE PER CREARE PRODOTTI E TRATTAMENTI OLISTICI.



HERBARIUM OF TEAM D<sup>R</sup> JOSEPH

Simmondsia chinensis  
Jojoba

Collector: Erb. Dipl. Franz Dr. Joseph n° 985

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Franz Dr. Joseph', written over the printed name.

# Trattamenti viso TEAM D<sup>R</sup> JOSEPH

## INTENSE PURIFYING FACE TREATMENT

*Trattamento viso intensivo purificante*

Detersione profonda intensiva specifica per il tipo di pelle secondo il metodo TEAM DR JOSEPH per una carnagione chiara e una struttura dei pori perfezionata. La pelle appare pura e morbida.

50 minuti € 85,00

## CELLULAR RECREATION FACE TREATMENT

*Cura di bellezza profonda*

Un meraviglioso trattamento con principi funzionali naturali, appositamente adattati alle esigenze della vostra pelle, con un effetto immediato e un trattamento premuroso profondamente rilassante secondo il metodo TEAM DR JOSEPH.

80 minuti € 118,00

## ADVANCED BIO LIFTING FACE TREATMENT

*Trattamento viso intensivo con lifting biodinamico*

Il programma olistico massimo secondo il metodo TEAM DR JOSEPH: trattamento intensivo personalizzato con massaggio lifting biodinamico. Godetevi un trattamento di bellezza davvero unico per un effetto duraturo, una visibilità immediata e un'impatto massimo.

110 minuti € 152,00

## EXPRESS POWER LIFT FOR MEN

*Metodo TEAM DR JOSEPH per lui.*

La cura veloce ed efficace per l'uomo con un programma di coccole. Il naturale potere high-tech garantisce una texture della pelle pura e raffinata. Per un aspetto energetico e ben curato.

50 minuti € 85,00



HIGHTECH NATURAL COSMETICS

TEAM D<sup>R</sup> JOSEPH

SÜDTIROL





## MASSAGGIO INTENSIVO ALLA SCHIENA SECONDO IL METODO JOHANNES SALCHENEGGER

Con i palmi delle mani e gli avambracci si agisce sulla muscolatura della schiena, della nuca e delle spalle, ottenendo un effetto riscaldante che prepara la zona alla successiva coppettazione. La manipolazione con gli avambracci garantisce profondo relax e rigenerazione. Una volta localizzate le tensioni e le contratture si procede lentamente, per gradi, al trattamento dei trigger point, spingendosi sempre più in profondità nella muscolatura della schiena, della nuca e dell'area lombare. Tutta la schiena è pervasa da una piacevole sensazione di calore e benessere.

50 minuti € 85,00

## SPORT & VITALITY BODY MASSAGE + PEELING+WRAP

*vitalità dall'energia muscolar*

Sciolti e rilassati uguali più forti! Questo massaggio mirato riattiva la muscolatura e scioglie anche le tensioni profonde e persistenti. Il tono muscolare migliora e il corpo acquista una nuova vitalità. I principi funzionali all'arnica alpina esercitano un ulteriore effetto stimolante. Un pacchetto energizzante professionale per un apparato locomotore attivo!

100 minuti € 125,00

## DYNAMIC RECREATION BACK MASSAGE

*pratica rivitalizzante - tecnica per la schiena con effetti duraturi*

Un massaggio ricostituente per la schiena, personalizzato in base alle Vostre esigenze in quanto a tecnica e intensità. Gli oli naturali da massaggio altamente efficaci ottimizzano il risultato. La straordinaria combinazione di cospette e campane tibetane aiuta ad allentare le tensioni e migliora la flessibilità della colonna vertebrale. Rilassati e liberi di muoversi.

50 minuti € 85,00

## RELAXING HEAD AND NECK MASSAGE

*massaggio testa, nuca e spalle*

Un massaggio con le speciali tecniche di massaggio per la zona della testa, della nuca e delle spalle e gli estratti vegetali altamente efficaci sciogliono le tensioni e rischiarano la mente.

50 minuti € 85,00

## MEN'S PEDICURE

45 minuti € 57,00

## MEN'S MANICURE

45 minuti € 57,00

# Peeling & Wrap personalizzato

50min - € 65,00

## FULL BODY SCRUB WITH HAY EXTRACTS

*peeling corpo completo con noccioli di albicocche ed estratti di fieno*

Un pacchetto di principi funzionali alpini tutto naturale! Il delicato peeling corpo bio migliora l'aspetto della pelle, rendendola chiara e luminosa. Il metabolismo della pelle risulta stimolato e così anche la circolazione.

## SPORT & VITALITY BODY WRAP

*energia concentrata - impacco rivitalizzante*

Rivitalizzante e riattivante! La potenza del complesso di principi attivi dell'arnica e dell'iperico migliora la circolazione e mantiene elastica la muscolatura. Le articolazioni stanche ricevono una nuova energia e il tono muscolare aumenta.

## AROMA SALT BODY SCRUB

*morbidezza intensiva - peeling corpo aromatico al sale*

Un'esperienza aromatica per i sensi con azione riattivante e rivitalizzante. L'impiego di oli aromaterapici e sale del Mar Morto purifica intensamente e favorisce la rigenerazione della pelle. Per sentirsi come rinati!

## DETOXIFYING ALPINE FANGO BODY WRAP

*la forza della natura alpina - impacco detox al fango alpino*

Naturale e potente! Lo speciale fango alpino migliora la circolazione, stimola il metabolismo con un effetto decongestionante sul tessuto connettivo.

## LINEN GLOVE DRY BODY SCRUB

*freschezza stimolante - peeling a secco con guanto di lino*

Questo peeling corpo completo e riattivante, effettuato con un guanto di lino grezzo ed essenze altamente efficaci, migliora la circolazione sanguigna e linfatica oltre a stimolare il metabolismo. Purifica e regala una carnagione chiara e raggiante.

## SKIN REPAIR ANTI AGING BODY WRAP

*bellezza giovanile - impacco anti-age*

Rigenerazione e cura al 100%! La forza concentrata dei vinaccioli e dell'olivello spinoso rivitalizza il tessuto e stimola la rigenerazione cellulare. Un apporto intenso per la Vostra pelle per un aspetto giovanile!



*Sembra di rilassarsi fra le nuvole..."*

La nuovissima **vasca Thermo Spa** è un innovativo metodo di galleggiamento che permette un completo rilassamento del corpo e della mente. Rimane la sensazione di assenza di gravità.

Momenti insostituibili per il bene del corpo e della mente. La muscolatura si rilassa completamente, la colonna vertebrale si distende e il corpo si abbandona all'azione benefica e tonificante dell'acqua.



# Massaggi

## MASSAGGIO CLASSICO PERSONALIZZATO

Massaggio muscolare che scioglie tensioni (non terapeutico)

Completo 50 minuti € 79,00

## MASSAGGIO RILASSANTE PERSONALIZZATO

Per distaccarsi dalla vita di tutti i giorni, diminuendo lo stress e ricaricandosi con energia.

50 minuti € 79,00

## LYMPHSTIMULATING MASSAGE

*delicata leggerezza - massaggio linfostimolante*

Decongestiona ed euforizza! Questa applicazione particolarmente leggera migliora la circolazione esercitando un'azione decongestionante sul tessuto connettivo, stimola il flusso linfatico grazie ai delicati movimenti di pompaggio e rafforza il sistema immunitario. Per una sensazione fisica di leggerezza e condizioni generali positive su tutta la linea!

50 minuti € 75,00





## SPORT & VITALITY BODY MASSAGE

*vitalità dall'energia muscolare - mas-  
saggio sportivo*

Sciolti e rilassati uguale più forti! Questo massaggio mirato riattiva la muscolatura e scioglie anche le tensioni profonde e persistenti. Il tono muscolare migliora e il corpo acquista una nuova vitalità. I principi funzionali all'arnica alpina esercitano un ulteriore effetto stimolante. Un pacchetto energizzante professionale per un apparato locomotore attivo!

50 minuti € 85,00

## MIND RELAXING AROMA MASSAGE

*aromamassaggio rilassante*

Un contatto consapevole per il corpo e la mente. Un massaggio rilassante con effetto calmante a livello fisico e mentale. Il profumo degli oli biologici aromaterapici accuratamente selezionati e il massaggio delicato assicurano una percezione completa. Un'applicazione multisensoriale che apporta equilibrio alla muscolatura e accarezza la Vostra anima. Efficace e tradizionale!

50 minuti € 75,00

## DYNAMIC RECREATION BACK MASSAGE

*pratica rivitalizzante - tecnica per la  
schiena con effetti duraturi*

Un massaggio ricostituente per la schiena, personalizzato in base alle Vostre esigenze in quanto a tecnica e intensità. Gli oli naturali da massaggio altamente efficaci ottimizzano il risultato. La straordinaria combinazione di coppette e campane tibetane aiuta ad allentare le tensioni e migliora la flessibilità della colonna vertebrale. Rilassati e liberi di muoversi. Dritti fuori, sereni dentro!

50 minuti € 79,00

## MASSAGGIO INTENSIVO ALLA SCHIENA SECONDO IL METO- DO JOHANNES SALCHENEG- GER

Con i palmi delle mani e gli avambracci si agisce sulla muscolatura della schiena, della nuca e delle spalle, ottenendo un effetto riscaldante che prepara la zona alla successiva coppettazione. Una volta localizzate le tensioni e le contratture si procede lentamente, al trattamento dei trigger point, spingendosi sempre più in profondità nella muscolatura della schiena, della nuca e dell'area lombare. Tutta la schiena è pervasa da una piacevole sensazione di calore e benessere.

50 minuti € 85,00



## RELAXING HEAD AND NECK MASSAGE

*lucidità e appagamento - massaggio testa, nuca e spalle*

Un massaggio particolarissimo che risveglia i sensi! Le speciali tecniche di massaggio per la zona della testa, della nuca e delle spalle e gli estratti vegetali altamente efficaci sciolgono le tensioni e rischiarano la mente. Il microcircolo risulta stimolato, rafforzando anche i vasi, gli organi di senso e i nervi. Il contatto profondo e la piacevole esperienza olfattiva permettono di staccare la spina dallo stress di tutti i giorni. Un momento indimenticabile, con un'azione profondamente distensiva.

50 minuti € 78,00

## MASSAGGIO A LUME DI CANDELA

E' un massaggio rilassante per corpo e psiche, lascia la pelle più morbida di qualsiasi olio. Oltre che un massaggio rappresenta un vero e proprio rito del benessere, un momento prezioso in cui tutti i sensi vengono coinvolti.

50 minuti € 78,00

---

## DYNAMIC FEET & LEGS MASSAGE

*vitalità e passo leggero - massaggio dinamico piedi e gambe*

Un programma di tonificazione gambe con azione rivitalizzante che decongestiona e rilassa le gambe stanche. Un effetto particolarmente energizzante e un tocco di freschezza per piedi e gambe per un sostegno attivo. In forma!

50 minuti € 78,00

## DETOXIFYING CELLULITE TREATMENT

*programma anticellulite innovativo*

Un efficace trattamento anticellulite che agisce in modo duraturo sulla Vostra carnagione e sul tessuto connettivo. La coppettazione in combinazione con prodotti naturali altamente efficaci attenua visibilmente la cellulite, esercitando un'azione drenante sui tessuti. Il pediluvio riattivante, l'effetto stimolante del peeling corpo e la speciale tecnica di massaggio favoriscono l'azione detox. In combinazione con un impacco di alghe, il risultato è ottimizzato. La definizione è tutto!

50 minuti € 85,00

80 minuti € 102,00 (con body wrap)

## REFLEXOLOGY FOOT MASSAGE

*lavoro energetico di radicamento - riflessologia plantare*

Una simbiosi tra digitopressione e raffinato lavoro energetico. La stimolazione di zone specifiche della pianta del piede agisce sugli organi e su tutto il corpo, favorendo il flusso energetico e rafforzando il sistema immunitario - Per una sensazione di equilibrio e di consapevolezza corporea. Per una sensazione di nuova vitalità e di radicamento!

50 minuti € 75,00

## REVITALIZING AND FIRMING ABDOMEN TREATMENT

*programma di rassodamento addominale*

Questo efficace trattamento rassoda la parte centrale del corpo e aiuta a decongestionare la zona addominale. La stimolazione delicata della zona dell'addome migliora la tonicità della pelle, con un'azione tonificante sul tronco e una riduzione del girovita. La soluzione per il Vostro addome!

50 minuti € 85,00

## FIRMING AND TONING BODY MASSAGE

*massaggio body forming rassodante e tonificante*

Un concetto di massaggio corpo personalizzato che tonifica e rassoda la Vostra figura. Le efficaci sostanze attive e le innovative tecniche di massaggio rimettono in moto il metabolismo e l'attività linfatica. Un peeling intensivo rende la pelle liscia e vellutata. Un intenso programma corpo con effetto dimagrante. Agisce sul contorno corpo per una figura da sogno!

50 minuti € 85,00





# Estetica

## Mani & Piedi

Pedicure con smalto	ca. 50 min. € 55,00
Pedicure intensiva	ca. 90 min. € 75,00
Manicure con smalto	ca. 45 min. € 49,00
Manicure con smalto semipermanente	ca. 50 min. € 70,00
Pedicure con smalto semipermanente	ca. 50 min. € 75,00
Nails to go - lima e smalto	ca. 20 min. € 29,00
Smalto semipermanente	ca. 45 min. € 40,00
Rimozione dello smalto semipermanente	ca. 25 min. € 20,00

---

## Occhi e il viso

regolazione delle sopracciglia	€ 15,00
colorazione e regolazione delle sopracciglia	€ 25,00
colorazione ciglia	€ 20,00

---

## Depilazione

depilazione totale (gambe, inguine e ascelle)	€ 66,00
Ascelle	€ 18,00
Braccia	€ 18,00
inguine	€ 20,00
schiena e petto	€ 35,00
mezza gamba	€ 30,00
gamba completa	€ 38,00
labbro superiore	€ 8,00
labbro superiore e mento	€ 14,00

# Bambini (da 3 a 11 anni)

## MANINE E PIEDINI

Accorciamo le unghie e massaggiamo mani e piedi.  
Per le principesse abbiamo degli smalti colorati.

25 minuti € 42,00

## INCANTESIMO PER BIMBI

Coccoliamo i nostri piccoli ospiti con un massaggio piacevole e rilassante con dei prodotti curativi (dai 3 anni).

25 minuti € 42,00

## SWEET CHOCOLATE DREAM

Per far assaporare la cioccolata ai bambini senza mangiarla. Viene stimolato l'ormone della felicità, come quando la si mangia.

45 minuti € 65,00

## MASSAGE CINDARELLA

Massaggio il modo più dolce per rilassare i più piccoli

45 minuti € 65,00



# Teenager (da 12 a 16 anni)

## INTENSE PURIFYING FACE TREATMENT

*Trattamento viso intensivo purificante*

Detersione profonda intensiva specifica per il tipo di pelle secondo il metodo TEAM DR JOSEPH per una carnagione chiara e una struttura dei pori perfezionata. La pelle appare pura e morbida

50 minuti € 78,00

## TEENS MASSAGE

Massaggio benefico rilassante per distaccarsi dallo stress scolastico.

45 minuti € 60,00

## TEENS MANICURE CON SMALTO

45 minuti € 49,00

## TEENS PEDICURE CON SMALTO

50 minuti € 55,00



# Pacchetti

## RELAX IN MONTAGNA PER LEI

1 x peeling corpo  
1 x body wrap Alpine fango  
1 x relaxing Head&Neck massage

€ 130,00

## MEN'S HEALTH

1 x Sport&Vitality body massage  
1 x Massaggio intensivo alla schiena secondo il metodo J. Salchenegger  
1 x Express power Lift for men

€ 230,00

## SILHOUETTE DONNA

1 x detoxifying cellulite treatment con body wrap  
1 x firming & toning body massage  
1 x firming abdomen treatment

€ 235,00

## BEAUTY QUEEN

1 x advanced BIO lifting face treatment  
1 x dynamic feet&legs massage  
1 x peeling&body wrap

€ 280,00

## TEENAGERS SPA DAY

1 x intense purifying face treatment  
1 x teens manicure  
1 x teens massage

€ 170,00

## KIDS SPA DAY

1 x sweet chocolate dream  
1 x manine e piedini

€ 98,00

## FAMILY TIME

1 x incantesimo per bimbi  
1 x relaxing Head&Neck massage  
1 x dynamic recreation back massage

€ 185,00

## RELAX TIME

Sfruttate la nostra offerta "Relax Time" e prenotate 4 trattamenti a Vostra scelta (50 min. a massaggio) al prezzo speciale di euro 300,00



HIGHTECH NATURAL COSMETICS

**TEAM D<sup>R</sup> JOSEPH**

SÜDTIROL





**Family Hotel Posta  
Val Gardena** ★★★★★  
DOLOMITES KIDS' PARADISE

**FAMILY HOTEL POSTA DOLOMITES KIDS' PARADISE**  
Elisabeth Ploner con famiglia  
Via Dursan 32 | I-39047 S. Cristina | Altoadige  
T +39 0471 792078 | [info@familyhotelposta.com](mailto:info@familyhotelposta.com)  
[www.familyhotelposta.com](http://www.familyhotelposta.com)