





**ANNA**<sup>o</sup>

MONIKA - MOMENTI PREZIOSI,  
SOLO PER ME

# ***MONIKA - BEAUTY HIGHER LEVEL***

Risvegliate la bellezza e l'energia interiori con massaggi, bagni e trattamenti per viso, corpo e beauty. Il nostro staff si prende cura di voi con prodotti biologici, tecniche classiche e orientali, nonché con un ricco programma di trattamenti speciali anche per l'uomo.

### ***MASSAGGIO INTENSIVO ALLA SCHIENA SECONDO IL METODO JOHANNES SALCHENEGGER***

**50 MIN. / € 72,00**

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, che riescono a trattare un'ampia superficie, garantisce profondo relax e rigenerazione. Una volta localizzate le tensioni e le contratture si procede lentamente, per gradi, al trattamento dei trigger points, 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.

### ***MASSAGGIO THAI YOGA***

**75 MIN. / € 80,00**

È una tecnica di massaggio intensiva eseguita per terra, su uno speciale materassino, senza applicare oli. Grazie a una successione olistica di posizioni di stretching e yoga, assunte in modo passivo, si raggiunge il relax più profondo e l'armonico equilibrio di tutto l'organismo. Il lavoro corporeo di un tradizionale massaggio Thailandese incrementa in modo singolare il benessere del corpo, ponendolo in equilibrio con la mente. Vi preghiamo di recarvi all'appuntamento con un abbigliamento comodo e sportivo.

### ***MASSAGGIO DI RISONANZA ALLA SCHIENA***

**50 MIN. / € 68,00**

Massaggio schiena dalla combinazione di delicata manipolazione, calore e antica tecnica della coppettazione, volta a sciogliere dolcemente le contratture muscolari. Altrettanto utile ed efficace è il suono delle coppe tibetane, in grado di sciogliere tutte le altre tensioni.

### ***MASSAGGIO DORN BREUSS***

**50 MIN. / € 68,00**

Il metodo Dorn si occupa prevalentemente del benessere della schiena e delle articolazioni, nonché del riallineamento posturale del corpo, partendo dal riposizionamento del bacino inclinato. Il massaggio Breuss è una tecnica speciale, basata sul metodo Dorn, volta a stimolare la muscolatura intervertebrale e a sciogliere i profondi blocchi energetici. Durante il massaggio Breuss utilizziamo il pregiato olio di iperico.

### ***MASSAGGIO SCHIENA TRIGGER POINT***

**45 MIN. / € 72,00**

Massaggio vigoroso e mirato per muscoli induriti e dolenti. I Trigger Point derivano da lesioni muscolari, carichi squilibrati, sovraccarichi, posture o movimenti errati etc. L'obiettivo del massaggio è quello di sciogliere le contratture, favorire la vascolarizzazione del muscolo e rilassarlo. In combinazione con sacchetti caldi con noccioli di ciliegia.

### ***MASSAGGIO AL COLON***

**50 MIN. / € 63,00**

Delicato massaggio dell'addome che stimola il metabolismo e favorisce la digestione. Rilassano l'intero sistema nervoso e coadiuvano il raggiungimento del risultato anche diverse altre tecniche come la coppettazione o il massaggio con coppe tibetane. Il trattamento agisce anche sulla digestione di blocchi emotivi.

### ***MASSAGGIO RIFLESSOLOGICO AI PIEDI***

**50 MIN. / € 63,00**

La delicata stimolazione delle zone riflessogene plantari è preceduta da un rilassante bagno ai piedi. La riflessologia plantare si basa sul principio di relazione tra gli organi interni e precise zone sulla pianta del piede che se stimolate manualmente, quindi, donano grandi benefici a tutto l'organismo.

### ***MASSAGGIO ALPINO***

**20 MIN. / € 39,00**

**50 MIN. / € 63,00**

Classico massaggio corpo (parziale o integrale) con oli che stimolano la vascolarizzazione. Questo massaggio consente il trattamento di zone specifiche del corpo.

# ***I NOSTRI MASSAGGI SPECIALI***



### ***MASSAGGIO ALPINO AL LEGNO DI CIRMOLO***

**50 MIN. / € 75,00**

Percepите la natura a contatto con la pelle, grazie ai bastoncini speciali di cirmolo che rendono questo massaggio un'esperienza davvero unica. Tecniche speciali di manipolazione sciolgono le contratture muscolari e rilassano. La forza sprigionata dalle diverse aghifoglie rinforza le vie respiratorie e il sistema immunitario. Una passeggiata attraverso i boschi altoatesini.

### ***MASSAGGIO SPORTIVO (INTEGRALE)***

**45 MIN. / € 72,00**

Il massaggio sportivo con olio di pino mugo stimola la vascolarizzazione della cute, scioglie le tensioni, disintossica e rinforza il sistema immunitario.

### ***MASSAGGIO LINFOSTIMOLANTE***

**MASSAGGIO GAMBE (PARZIALE) 40 MIN. / € 52,00**

**MASSAGGIO CORPO (INTEGRALE) 50 MIN. / € 63,00**

Una speciale tecnica di manipolazione che stimola la circolazione linfatica, sblocca i ristagni di liquidi nei tessuti e disintossica l'intero organismo.

### ***LOMI LOMI NUI***

**75 MIN. / € 88,00**

Questo massaggio energetico originario delle Hawaii aiuta a rilassarsi e a lasciarsi andare. Le linee di massaggio ritmiche sciolgono delicatamente la muscolatura, donando immediatamente forza ed energia.

### ***MASSAGGIO SONORO CON COPPE TIBETANE***

**50 MIN. / € 68,00**

I suoni delle coppe mettono in circolo le energie corporee, sciolgono le tensioni e aiutano ad abbassare il livello di stress accumulato nella quotidianità. Grazie alle onde sonore, tutte le cellule del vostro corpo possono beneficiare di un delicato massaggio. Vi preghiamo di recarvi all'appuntamento con un abbigliamento comodo e sportivo.

### ***MASSAGGIO ANTISTRESS***

**70 MIN. / € 83,00**

Questo massaggio per il corpo (integrale) scioglie le tensioni profonde, dona nuove energie al vostro organismo e una piacevole vacanza al vostro sistema nervoso. La forza della natura cancella dal vostro corpo tutti i segni di stress e tensioni. Fate il pieno di energia e assaporate una sensazione di rinascita.

### ***HOT STONE***

**75 MIN. / € 88,00**

Il massaggio Hot Stone è un benefico trattamento wellness eseguito con pietre laviche piacevolmente calde. Rilassamento garantito sin dal primo istante! Il massaggio Hot Stone rinforza il sistema immunitario, stimola i punti energetici e riflessi, i tessuti connettivi e regala attimi di benessere anche allo spirito.

### ***PER I NOSTRI PICCOLI OSPITI:***

#### ***MASSAGGIO ALL'OLIO***

#### ***AROMATICO PER BAMBINI***

**20 MIN. / € 39,00**

Un massaggio corpo integrale con oli profumati per regalare anche ai vostri bambini attimi di benessere e relax.

# MASSAGGI AYURVEDICI

L'ayurveda è la medicina tradizionale utilizzata in India fin dall'antichità. Il termine è composto dalle parole Ayus (vita) e Veda (conoscenza) e, pertanto, è tradotto letteralmente con "conoscenza della vita". Il suo obiettivo è quello di mantenere in equilibrio il corpo, la mente e lo spirito, nonché di ricreare l'armonia interiore. "La strada verso il proprio centro!"

## **MASSAGGIO ABHYANGA**

**50 MIN. / € 79,00**

Massaggio integrale con oli di erbe ayurvedici caldi che stimola il sistema immunitario, rinvigorisce, purifica e tonifica tutto il corpo, agendo come balsamo benefico anche sullo spirito. Questo massaggio regala una sensazione di relax davvero unica.

## **UDVARTANA: IL MASSAGGIO CON LE POLVERI DI ERBE**

**50 MIN. / € 79,00**

Durante il massaggio il corpo viene frizionato e massaggiato con una miscela calda di erbe. Gli effetti positivi principali sono la riduzione dei tessuti adiposi e l'eliminazione delle tossine, ma è anche indicato in caso di ritenzione idrica (cellulite), poiché stimola il metabolismo dei tessuti, migliora la vascolarizzazione e affina la grana della pelle, grazie all'effetto peeling.

## **PADABHYANGA (MASSAGGIO PIEDI AYURVEDICO)**

**20 MIN. / € 43,00**

**45 MIN. / € 70,00**

Padabhyanga è un massaggio rilassante e stimolante allo stesso tempo che scioglie le contratture muscolari in tutto il corpo. Anche polpacci e ginocchia vengono coinvolti nel massaggio, tramite la riattivazione di precisi punti di pressione.

## **MUKABHYANGA: MASSAGGIO VISO E TESTA CON IMPACCO**

**50 MIN. / € 75,00**

Il massaggio coinvolge il viso, il petto e la zona delle spalle e della nuca, utilizzando un olio speciale formulato appositamente. L'impacco all'acqua di rose rinfresca gli occhi stanchi mentre quello rivitalizzante conclude la seduta coccolando la pelle di tutto il viso. Questo trattamento è eccezionale per combattere lo stress accumulato nel tempo e per liberare la mente dai pensieri che l'affollano non lasciandovi dormire.



# TRATTAMENTI COSMETICI

## NATURA ALLO STATO PURO: TEMPO DA DEDICARE ALLA VOSTRA BELLEZZA

Regalatevi del tempo e impiegate per fare il pieno di energie e per sentirvi più affascinanti e vivi. Ogni trattamento al viso comprende la pulizia, profonda e delicata, la correzione della forma delle sopracciglia, il massaggio intensivo e la maschera. Mentre quest'ultima agisce ne approfittiamo per prenderci cura delle vostre mani con un massaggio benefico. A metà del trattamento Pharmos Natur, inoltre, è prevista l'applicazione di una speciale foglia fresca di Aloe Vera che colma immediatamente i depositi di liquidi negli strati più profondi della cute, mentre nutre le cellule con una ricca combinazione di sostanze attive e le inonda di energia luminosa. In generale, il trattamento migliora l'equilibrio del corpo, rallenta sensibilmente il processo di invecchiamento e dona alla vostra pelle una luce giovane, fresca e viva. Benessere allo stato puro per corpo e spirito.

## IDRATAZIONE PROFONDA

Vitali e freschi, grazie a questo trattamento benessere che idrata profondamente anche le cuti più secche. Perfettamente nutrita e morbida la pelle del vostro viso emanerà un'energia tutta nuova.

## DISINTOSSICANTE

Trattamento disintossicante e purificante che attiva il metabolismo della cute e rinforza i tessuti connettivi, disintossicandoli profondamente attraverso il sistema linfatico. Ideale in caso di couperose, pelle impura e sacchi lacrimali.

## ANTISTRESS

Grazie alle manovre di massaggio, ritmiche e delicate, le preziose sostanze attive riescono a penetrare profondamente nei tessuti, cancellando i segni di stanchezza e stress e trasformandosi in un balsamo per anima e corpo. Questa nuova energia stimola il rinnovamento cellulare e rafforza la pelle sensibile.

## ANTI AGE REPAIR

Natura allo stato puro ad azione Anti Age! Uno speciale cocktail di pregiate sostanze attive che regala alla pelle una rigenerazione profonda e duratura, mentre riduce visibilmente rughe e segni di espressione. La pelle, subito più liscia e giovane, vi dona un aspetto vivo e curato.

## COSE DA UOMINI

Una boccata d'aria fresca per la pelle sensibile degli uomini. Le preziose sostanze attive che ci regala la natura rivitalizzano e regalano nuove energie. L'applicazione di puro succo biologico di Aloe Vera e il massaggio intensivo cooperano perfettamente nel donare luminosità alla pelle.

## TUTTI I TRATTAMENTI VISO 80 MIN. / € 92,00

## OCCHI LUMINOSI

25 MIN. / € 38,00

Questo speciale trattamento per il contorno occhi cancella ogni traccia di stanchezza e di stress. Gonfiori, occhiaie e sacchi lacrimali risultano visibilmente ridotti e la pelle delicata si rinforza.

## TRATTAMENTI BEAUTY

Correzione sopracciglia	€ 9,00
Colorazione sopracciglia	€ 12,00
Colorazione ciglia	€ 18,00

## DEPILAZIONE

Labbro superiore	€ 9,00
Zona bikini	€ 22,00
Ascelle	€ 17,00
Gamba intera	€ 44,00
Gamba fino al ginocchio	€ 27,00
Schiena	€ 22,00
Petto	€ 22,00

## MANICURE

Manicure con trattamento mani e applicazione smalto	€ 38,00
Manicure con trattamento mani senza applicazione smalto	€ 35,00
Manicure con smalto permanente (70 min.)	€ 68,00
French (per manicure e pedicure)	€ 12,00

## PEDICURE

Pedicure senza applicazione smalto	€ 43,00
Pedicure con applicazione smalto	€ 47,00
Pedicure con smalto permanente (70 min.)	€ 70,00

(incl. remover set da utilizzare a casa)

# TRATTAMENTI CORPO

## **IMPACCO "FOREVER YOUNG"**

**40 MIN. / € 59,00**

Un impacco anti age ricco di principi attivi che nutrono e tonificano la pelle, rinforzando il tessuto connettivo. I depositi di umidità vengono riempiti, donando all'incarnato un effetto visibilmente più giovane a lungo termine.

## **IMPACCO DETOX CORPO**

**40 MIN. / € 59,00**

Gli esclusivi oli a base di erbe sono un concentrato di principi attivi che, insieme all'Aloe Vera, riattivano il sistema linfatico e tonificano i tessuti connettivi. Al termine del trattamento la vostra pelle risulterà visibilmente più nutrita, sana e liscia.

## **TRATTAMENTO CORPO DISINTOSSICANTE**

**80 MIN. / € 105,00**

Trattamento disintossicante che coinvolge tutto il corpo. Le preziose essenze naturali e l'Aloe Vera biologica stimolano il sistema linfatico e il metabolismo, favoriscono la disintossicazione dell'organismo, la rigenerazione dei tessuti connettivi e la riduzione della cellulite.

## **TRATTAMENTO ANTICELLULITE CON FARINA DI PINO MUGO**

**80 MIN. / € 105,00**

La farina di pino mugo ha un effetto drenante e la vostra pelle apparirà subito più compatta.

# PEELING

## **PEELING CORPO CON FARINA DI PINO MUGO**

**40 MIN. / € 45,00**

Peeling per il corpo con delicati granuli ottenuti dalla macinazione delle pigne di pino mugo. Il trattamento si conclude con l'applicazione di un latte per il corpo tiepido, anch'esso a base di pino mugo.

## **PEELING ALLE ALGHE**

**40 MIN. / € 45,00**

Peeling per il corpo ricco di silicio, ottenuto dalla raffinata macinazione di alghe e Aloe Vera biologica, che tonifica e dona elasticità ai tessuti connettivi. Perfeziona la sensazione di benessere raggiunta lo speciale trattamento per il corpo conclusivo.



# BAGNI



## **BAGNO SPORTIVO ALTOATESINO**

**15-20 MIN. / € 33,00**

Il pino mugò vi riserva una sorpresa molto rinfrescante e straordinariamente profumata che rinforza il sistema immunitario, donandovi una nuova vitalità alpina.

## **BAGNO DISINTOSSICANTE**

**15-20 MIN. / € 33,00**

Il sale della Palestina contiene la più elevata percentuale di preziosi minerali. Questo bagno classico favorisce la depurazione e la disintossicazione dell'intero apparato motorio ed è un vero toccasana per le articolazioni e le ossa stanche.

# BUONO A SAPERSI

## **PRENOTAZIONE DEI TRATTAMENTI**

Per prenotazioni, telefonate direttamente alla reception del centro Spa (n. interno 257) o dell'hotel. Poiché desideriamo accontentarvi in fatto di trattamenti e orari, vi consigliamo vivamente di prenotare il prima possibile.

## **ANNULLAMENTO**

Pur avendo un fitto programma di appuntamenti, i nostri collaboratori preparano con attenzione ogni trattamento poiché desiderano prendersi cura di voi nel migliore dei modi. Desideriamo, pertanto, ricordarvi che in caso di annullamento nelle 24 ore che precedono l'appuntamento, vi verrà addebitato l'80% del costo della prestazione.

## **IMPRESSUM // IDEA & DESIGN:**

Sartori und Thaler Marketing Services GmbH.  
**Foto:** Andre Schönherr, shutterstock. Sono possibili cambiamenti di tariffe ed eventuali errori di stampa. Questo listino prezzi annulla e sostituisce tutti i precedenti.





*MY*  
**WELLBEING**  
**HOTEL**  
- dolomites -

**Hotel Monika**  
Parkweg 2 / Via del Parco 2  
I-39030 Sexten / Sesto Pusteria  
Südtirol / Alto Adige

**T** +39 0474 710384  
**F** +39 0474 710177  
**M** [info@monika.it](mailto:info@monika.it)  
**W** [monika.it](http://monika.it)

**N** 46°41'37.04"  
**E** 12°21'28.31"

**Belvita**

LEADING WELLNESSHOTELS  
SÜDTIROL