



# spa menu

## MASSAGGI E RITUALI



# Un regalo per il corpo e per lo spirito

NIDUM è la nostra SPA.  
Un nido di armonia, bellezza e gioia.  
Attraverso i rituali a base di fieno e fiori di  
montagna vi promettiamo un momento di  
intenso benessere  
e di distensione.

Nei prodotti alpini Hobepergh e Trehs si  
ritrovano due mondi: la storia millenaria della  
medicina popolare delle alpi che con i suoi  
ingredienti naturali, incontra moderne  
tecnologie e ricerche scientifiche  
all'avanguardia.

Un legame tra Ricerca e Forza della Natura  
con un concetto unico di sostenibilità ed  
efficacia; cosmetici sinceri e territoriali con  
una visione a lungo termine per un futuro  
sostenibile della nostra terra.



# Orari

Rituali, massaggi e trattamenti  
14.00 - 20.00 (chiuso la domenica)

Saune e bagno a vapore  
15.30 - 20.00  
(dalle 14.00 in caso di maltempo)

Private SPA  
20.00 - 23.00

**Prenotazione ingresso SPA**  
L'ingresso è su prenotazione  
ed è consentito solamente ai maggiori di 14  
anni. Prenota al ricevimento.

**Prenotazioni & disdetta dei trattamenti**  
Le prenotazioni dei massaggi e dei  
trattamenti possono essere effettuate presso  
la reception dell'hotel. È possibile disdire o  
cambiare gli appuntamenti prenotati presso la  
SPA entro e non oltre le 22:00 del giorno  
precedente in caso contrario verrà addebitato  
l'intero importo del trattamento prenotato. In  
caso di ritardo, il trattamento finirà sempre  
nell'orario previsto per non penalizzare  
l'ospite successivo.





massaggi  
e rituali corpo

# *peeling e rituali detossinanti*

## **scrub alpino**

30 min 45euro

Un trattamento express con sali alle erbe dell'altopiano di Asiago e cera d'api per rimuovere le cellule in eccesso, le impurità cutanee e idratare la pelle.

## **trattamento detossinante - esfoliante**

60 min 80euro

Questo trattamento ha un'azione disintossicante e facilita l'eliminazione delle tossine, donando il giusto equilibrio al corpo. Il trattamento prevede uno scrub alle erbe alpine e cera d'api, un impacco al fango fieno e un breve massaggio.

## **trattamento depurativo con cuscino al fieno caldo**

60 min 80euro

Per detossinare, depurare e riattivare il metabolismo. Il corpo si prepara a ricevere il trattamento con la spazzolatura a cui segue l'applicazione di estratto prezioso di erbe alpine e l'avvolgimento di un caldo cuscino di fieno nella zona del fegato. Il rituale depurativo si chiude con un piacevole massaggio all'olio detossinante. (E' richiesto preavviso di almeno due ore).

# *esperienza alpina di benessere*

## rituale antistress del montanaro

60 minuti 100euro

I bagni di fieno da millenni aiutano a decontratturare e distendere le fasce muscolari. Dopo la spazzolatura un estratto destressante viene applicato sulla schiena e seguito dall'avvolgimento in un cuscino di fieno che avvolge tutto il corpo. Il massaggio rilassante di chiusura ti donerà nuovo vigore.  
(Il trattamento richiede un tempo di preparazione preventiva e deve essere prenotato con min. 2 ore di anticipo).

## trattamento nutrimento profondo ai burri d'alpeggio

60 min 80euro

Trattamento con crema ai burri e fieno, applicazione e avvolgimento con maschera nutrimento profondo e infine massaggio con emulsione preziosa.

## rituale corpo con faggottini semplici al fieno

75 min 120euro

Una benefica spazzolatura del corpo precede un massaggio eseguito con faggottini caldi di fieno ed erbe alpine imbevuti in olio ed estratti officinali. Favorisce l'eliminazione delle tossine, scioglie le tensioni e rilassa profondamente corpo e mente.  
(E' richiesto preavviso di almeno due ore)

## rituale rilassante schiena

60 min 100euro

Trattamento estremamente efficace nel rilassare ed alleviare i dolori muscolari di schiena e cervicale. Prevede una spazzolatura localizzata, un'applicazione di estratto prezioso di erbe alpine e di un caldo cuscino di fieno. Infine, un massaggio agli olii caldi, donerà una sensazione di immediato sollievo e rilassamento.

(E' richiesto preavviso di almeno due ore).



# *massaggi classici*

## massaggio all'olio di pino cembro

50 min 75 euro

Massaggio avvolgente con olio caldo al pino mugo. Attiva la circolazione cutanea e conferisce alla pelle elasticità e luminosità. L'essenza di pino mugo dona naturalmente un profondo senso di calma donando pace e benessere.

## massaggio rilassante

50 min 75 euro

Massaggio rilassante eseguito con manovre dolci e avvolgenti che inducono un profondo stato di benessere, rilassa la muscolatura, stimola la circolazione e aiuta a ritrovare la calma interiore.

## massaggio rilassante schiena

25 min 50 euro

Massaggio da 25 minuti per ritrovare benessere concentrandosi sulla schiena.

## massaggio gambe

25 min 50 euro

Massaggio rilassante per gambe e piedi. Stimola la circolazione sanguigna che dà una sensazione di leggerezza, studiata per alleviare la fatica e drenare i liquidi in eccesso.

# *after sport*

## massaggio sportivo

50 min 80 euro

Un massaggio dedicato a chi cerca un trattamento più energico. Agisce intensamente sulla muscolatura sciogliendo le contratture e distendendo i muscoli di tutto il corpo.

## rituale gambe leggere

50 min 80 euro

Il trattamento ideale per le gambe affaticate dopo una giornata di sport, o semplicemente stanche.

Stimola la circolazione sanguigna, ha un effetto drenante e allevia le tensioni. Il rituale gambe leggere prevede uno scrub, un impacco caldo, e un massaggio gambe con il leg gel rinfrescante.

# trattamenti viso



# *tutta la bellezza della natura*

## trattamento liftante intensivo anti-aging al germoglio di riso

50min 80euro

Un trattamento prezioso ad effetto immediato e liftante: utilizzando i germogli di riso integrale biodinamico, questo trattamento agisce come un botox naturale per rigenerare e rivitalizzare la pelle. Bio Surice è una linea unica al mondo che ripristina gli strati dell'epidermide per risultati duraturi e visibili.

## trattamento viso idratante profondo

50min 80euro

Il trattamento idratante idrata e nutre in profondità gli strati dell'epidermide; la pelle appare vellutata e luminosa. Adatto a tutti i tipi di pelle, anche le più sensibili.

## viso esfoliante rigenerante

50min 80euro

L'azione enzimatica del peeling al germoglio di riso integrale rimuove le cellule morte e facilita la penetrazione dei principi attivi. Grazie all'azione rigenerante della crema Sprouted Brown RiceTM, questo trattamento idrata profondamente la pelle, restituendole tono e riducendo le rughe.

# *bella in un lampo*

## visto distensivo illuminante

30min 55euro

L'effetto glow è garantito dalla maschera a base di alginati e al massaggio viso

## viso antistress

30min 55euro

La digitopressione aiuta subito a rilassarsi e ad abbandonarsi alle mani della terapista.

Il massaggio che segue farà il resto.

## contorno occhi

45min 70euro

Un trattamento dolce ed efficace, con fitoestratti naturali, specifico per trattare la zona del contorno occhi. Conferisce maggior compattezza e aumenta l'elasticità della pelle proteggendo la zona perioculare dall'invecchiamento e dagli agenti esterni.

# *pacchetti*

prenotando un programma spa usufruirete di uno sconto del 10%  
*(pacchetti per persona)*

## **un giorno per me**

1 scrub alpino 30'  
1 massaggio rilassante 50'  
1 trattamento viso antistress 30'  
~~175 euro~~ 158 euro

## **speciale viso**

1 trattamenti liftante antiage 50'  
1 trattamento viso idratante profondo 50'  
1 linfodrenaggio viso 30'  
~~205 euro~~ 180 euro

## **total body**

1 trattamento viso idratante profondo 50'  
1 rituale gambe leggere 50'  
1 rituale rilassante schiena  
~~265 euro~~ 235 euro

## **fieno e erbe di montagna**

1 massaggio all'olio alpino di pino cembro 50'  
1 massaggio rilassante con olio al fieno 50'  
1 rituale rilassante schiena  
con impacco fieno caldo 50'  
~~250 euro~~ 225 euro

## **benessere alpino deluxe**

1 rituale antistress del montanaro 60'  
1 trattamento corpo nutriente ai burri d'alpeggio 60'  
1 rituale ai fagottini al fieno 75'  
1 massaggio rilassante al pino cembro 50'  
~~375 euro~~ 335 euro

## **gambe perfette**

1 rituale gambe leggere 50'  
1 linfodrenaggio gambe 50'  
1 massaggio gambe  
all'olio di vinaccioli 25'  
~~205 euro~~ 185 euro

# *in due è meglio*

## private spa

Dalle 20.00 alle 23.00

Prenota il centro benessere in esclusiva per te  
e la tua dolce metà.

160euro a coppia inclusa la fornitura della SPA bag,  
un bottiglia di bollicine Valtellinesi e fingerfood

## private spa e trattamento di coppia

Dalle 19.00 alle 23.00

La vostra SPA night inizierà alle 19.00 con un  
trattamento di coppia alle erbe alpine (ca. 75 min)

Potrete poi approfittare della magica atmosfera  
romantica della sera e sorseggiare un aperitivo  
280euro a coppia inclusa la fornitura della SPA bag

## trattamento di coppia in contemporanea 75min

Per LUI/LEI rituale schiena rilassante con cuscino  
caldo ai fieni e per LUI/LEI trattamento viso  
idratante profondo  
75 minuti 135euro

## trattamento di coppia in contemporanea 90min

Per LUI/LEI bagno di fieno hobepergh  
per LUI/LEI scrub alpino e massaggio ai piedi  
con estratto defaticante muscolare  
90 minuti 150euro



stay fit

## palestra

Uno spazio dedicato al corpo libero, dotato di materassini, rulli e panca technogym con pesi.  
E' possibile accedere in qualsiasi momento.  
Chiedi alla reception di abilitare l'ingresso.

## sessioni di yoga e altri corsi

Ogni settimana troverete diversi corsi e attività di gruppo.  
La reception vi terrà informati!  
I posti sono limitati e vi consigliamo di iscrivervi per tempo.  
Non esitate a richiedere un telo extra

## lezioni private

Prenota una sessione privata e concentrati solo su te stesso.

- risveglio muscolare
- stretching
- yoga
- pilates
- antigravity yoga
- esperienza olistica in amaca

Le lezioni si concentreranno sulle tue particolari esigenze come ad esempio una parte del corpo, oppure la respirazione, oppure ancora la meditazione.

# spa etiquette

L'ingresso alla SPA è su prenotazione  
e solo per adulti maggiori di 14 anni

Il silenzio rigenera, aiuta a trovare l'armonia e  
favorisce il recupero dell'equilibrio fisico e  
mentale.

Con il silenzio contribuisci al tuo benessere  
e a quello di chi ti sta accanto.

Per favore ricorda di spegnere il cellulare.

In sauna vi preghiamo di stendervi  
sull'asciugamano (no sudore sulla panca)

Sciacquate sempre la seduta  
del bagno di vapore quando uscite.

Ricordatevi di lasciare liberi  
i lettini quando uscite.

Nella SPA è vietato mangiare.

E' vietato stare nudi nella zona relax  
e immergersi nudi nelle tinozze.

# appuntamenti

Potete prenotare il vostro trattamento alla reception.  
Contattaci al n. 9 dal telefono della stanza  
oppure via whatapp 0342904485

Vi preghiamo di presentarvi in accappatoio e  
senza gioielli circa 5 minuti prima del  
trattamento. Sorseggiate in tranquillità una  
tisana alle erbe o un infuso freddo.

E' possibile comunicarci eventuali cambi di  
orari e cancellazioni fino alle 22.00 del giorno  
precedente. Per ritardi o cancellazioni tardive  
verrà addebitato l'intero costo del trattamento.

In caso di allergie o di particolari condizioni di  
salute la invitiamo ad avvisarci al momento  
della prenotazione.

Se sei in dolce attesa consulta il tuo medico e  
avvisaci al momento della prenotazione.

WELLNESS - SPA  
*nidum*  
MASSAGES & RITUALS



*La Genzianella*  
ALPINE CHIC HOTEL

t. 0342 904485  
[www.genzianella.com](http://www.genzianella.com)  
Via Zandilla, 6 Bormio

