



alpinea

diverso naturalmente

*Programmi Alpine Wellness*



# alpinea

diverso naturalmente

Equilibrio è sinonimo di armonia, salute e benessere: un privilegio a cui non è possibile rinunciare. In questo luogo di pace ed intimità si completa il cerchio filosofico del nostro albergo. L'approccio olistico, che coinvolge anche la cucina e la struttura, considera l'essere umano nella sua totalità fatta di corpo, spirito, pensiero ed azione.

Il centro e il **"giardino dei quattro elementi"** primordiali sono l'ambiente ideale per un cammino di **rigenerazione e rinascita**: inizia a concedere del tempo a te stesso, ritrova il tuo ritmo interiore ed affidati con sicurezza ai **nostri trattamenti**.

E se vuoi ricaricare le energie, saremo felici di accompagnarti a scoprire le montagne, a viverle e sentirle, entrando nella natura con tutti i sensi.



# Il rituale del pino mugo

La rinascita di una **tradizione alpina** per un percorso innovativo alla scoperta delle origini

Da secoli le popolazioni locali conoscono le benevoli proprietà del pino mugo sulle mucose e sulla pelle. Il pino mugo ha infatti la capacità di sciogliere il catarro e di curare, purificare e penetrare profondamente nella psiche delle persone. Ciò facendo essa rilascia la sua antica e originaria forza e vitalità, indispensabile per la vita.

Gli aghi di pino mugo, caldi e profumati, giungono fino a noi direttamente dalla vicina distilleria biologica di pino mugo. Essi vengono portati direttamente nel nostro giardino dei quattro elementi (**Aria – Acqua – Terra – Fuoco**) da un contadino con un piccolo trattore. Qui saranno allestite 5 conche (un'occasione per sdraiarsi) in cui saranno preparati 1500 kg di aghi di pino mugo. Poco prima del bagno ci si rilassa con un ottimo tè, il quale, tra l'altro, stimola la sudorazione corporea. Ricoperti da

un telo di lino ci si adagia sullo straordinario letto di profumati aghi di pino mugo (tra i 65 ed i 75°C) e ci si ricopre con attenzione con altri aghi di pino mugo caldi per circa 15 – 25 minuti. La nostra massaggiatrice Vi refrigererà con dei panni freschi posti sulla fronte.

In questo periodo, grazie agli aghi di pino mugo, a madre natura, alla bellezza, alla freschezza dell'aria pulita e al fuoco con cui sono stati distillati gli aghi di pino mugo, si è in vera e propria sintonia con la natura. Se effettuato la sera il rituale degli aghi di pino mugo si dimostra romantico e particolarmente intenso di emozioni. Durante tale rituale la forza del pino mugo potrà giungere all'interno del Vostro corpo, sia attraverso le vie respiratorie, sia attraverso la pelle. Tramite questo unico rituale di benessere la pelle risulta rigenerata e levigata, mentre gli aromi, penetrati nel

frattempo con il respiro nel nostro organismo, sono capaci di purificarlo dall'interno. Il rituale di pino mugo si svolge una volta alla settimana in un luogo appositamente creato in giardino. A causa della lunga fase di preparazione e della limitata disponibilità di aghi di pino mugo possono partecipare a tale rituale al massimo quattro persone. In seguito ad una breve fase di raffreddamento sarà servita la bibita „**alpine\_healthcare**“, appositamente creata per l'occasione (mele di montagna-rosa canina e pino mugo).

Segue un'ora o due di assoluto relax e silenzio. Infine nulla potrà sostituire la frizione di arnica e pino mugo eseguita dalla nostra esperta massaggiatrice.

**Da maggio fino a novembre  
durata ca. 1 – 2 ore**

€ 85,00

# Tracciamo intorno a te il sentiero che porta al benessere

## Il sentiero del silenzio



- Massaggio Olistico Antistress (55 min.)
- Massaggio Parziale (25 min.)
- Bagno di fieno alpino (25 min.)
- Bagno al fango alpino & pino mugo© (55 min.)

Il sentiero del silenzio invita a fermarsi  
ad ascoltare il proprio corpo, respirare e rasserenare la mente...  
Riprendere il proprio spazio nel tempo...

## Il sentiero della purificazione



- Trattamento cellulite con bagno alle alghe (90 min.)
- Trattamento cellulite (60 min.)
- Bagno di sale integrale naturale (25 min.)
- Trattamento di pulizia viso (75 min.)

Il sentiero della purificazione attiva, attraverso sostanze naturali e trattamenti specifici, lo scambio di liquidi a livello cellulare avviando un funzionale processo detossinante.

**I sentieri non sono pacchetti preconfezionati: indicano gruppi di trattamenti all'interno dei quali scegliere la combinazione che meglio si sposa alle tue esigenze**

### **Il sentiero dell'armonia**



- Massaggio alpine\_healthcare© (55 min.)
- Bagno al pino mugo (25 min.)
- Bagno alla mela & rosa canina© (55 min.)
- Trattamento viso rilassante (50 min.)

Il sentiero dell'armonia mira a sciogliere le rigidità muscolari e a riallineare la colonna vertebrale con l'apporto di effetti benefici su tutto il corpo.



- Peeling al fieno Vitalpina© con estratti di ginepro secondo Vitalis Dr. Joseph (25 min.)
- Bagno all'arnica montana & iperico© (55 min.)
- Massaggio Vitalpina© secondo Vitalis Dr. Joseph (55 min.)
- Nordic Walking

Il sentiero della rigenerazione riattiva la struttura esterna e il circuito interno risvegliando la naturale forza vitale.

Per orientarti nell'ampia scelta dei trattamenti e identificare il percorso a misura dei tuoi bisogni, ti mettiamo a disposizione la consulenza personalizzata di una persona competente a cui affidarti per ritrovare il giusto equilibrio.

I sentieri non sono dei pacchetti preconfezionati: al contrario, indicano dei gruppi di trattamenti all'interno dei quali scegliere la combinazione che meglio si sposa alle tue esigenze.

Scegli il tuo sentiero, e noi ti accompagniamo passo dopo passo, verso il tuo benessere...

# Sentieri

Abbiamo indicato possibili combinazioni per mostrarti alcuni sentieri che potremmo percorrere insieme...

## Sentiero Detox

1 Bagno al fango alpino & pino mugo©	(55 min.)
1 Massaggio alpine_healthcare©	(55 min.)
1 Bagno al sale integrale naturale	(25 min.)
4 litri acqua Energy	
(135 min.)	€ 145,00

## Sentiero Relax

1 Bagno di fieno alpino	(25 min.)
1 Massaggio totale	(50 min.)
1 Trattamento viso base	(50 min.)
(125 min.)	€ 140,00

## Sentiero Vitalità

1 Bagno al pino mugo	(25 min.)
Peeling al fieno Vitalpina® con estratti di ginepro	(25 min.)
Massaggio Vitalpina® con estratti di mela e ginepro	(55 min.)
(105 min.)	€ 140,00

# Massaggi



## Massaggio parziale

Massaggio classico con effetto rilassante su **schiena** e collo.  
(25 min.) € 30,00

## Massaggio Classico Completo

Massaggio classico con effetto **rilassante** su tutto il corpo.  
(50 min.) € 55,00

## Massaggio Piedi-Gambe con frizione all'arnica e pino mugo

Massaggio defaticante che interessa le fasce muscolari congestionate da un'intensa attività fisica, riducendo l'affaticamento a piedi e ginocchia e apportando una piacevole sensazione di leggerezza.  
(30 min.) € 35,00

## Massaggio Olistico Antistress

Massaggio personalizzato che integra diverse tecniche manuali che si concentrano su gambe, addome, spalle, collo e testa. Questa sinergia dona un profondo effetto rilassante

sul sistema nervoso e permette di ritrovare la calma e la sintonia con se stessi.  
(50 min.) € 55,00

## Massaggio alpine\_healthcare®

In questo massaggio si effettueranno manovre e prese lente/veloci, profonde/superficiali basate sul tipo di costituzione individuale della persona. Tramite l'applicazione di substrati alpini e l'utilizzo di ampolle sottovuoto sui meridiani il massaggio svolge un'azione depurativa e rilassante.  
(55 min.) € 60,00

## Massaggio drenante secondo il Dr. Vodder

Il linfodrenaggio cosmetico è una forma molto lieve di massaggio, tramite il quale, con particolari prese manuali, è possibile eliminare il liquido superficiale in eccesso nella cute. Un toccasana in presenza di gambe stanche, apesantite oppure soggette a gonfiore.

Massaggio completo (50 min.) € 60,00  
Massaggio piedi (30 min.) € 35,00  
Massaggio viso (50 min.) € 30,00



I **Vitalpina® Hotels dell'Alto Adige** sono un gruppo di hotel che si sono specializzati **nell'attivismo a livello paesaggistico**, nell'escursionismo, nella tutela della salute, nel proporre **piatti regionali tipici ed applicazioni benessere** con specifici prodotti naturali, provenienti dall'ambiente circostante. Il particolare programma di benessere nel nostro **Tauber's Vitalpina® Hotel** offre relax e benessere al termine di una giornata attiva e piena di nuove esperienze. Qui si applicano **innovativi metodi rigenerativi e prodotti naturali provenienti dalla natura alpina dell'Alto Adige**.

## La mela ed il ginepro nell'idea di Vitalpina®

La ditta cosmetica **Vitalis Dr. Joseph** di Brunico ha creato appositamente per i **Vitalpina® Hotels dell'Alto Adige** applicazioni improntate all'ospite particolarmente attivo.

## Massaggio Vitalpina® con estratti di mela e ginepro secondo Vitalis Dr. Joseph

Rilassante massaggio linfostimolante con una tecnica di manipolazione pompante a lunga durata. Adatto per persone attive e sportive.

(55 min.)

€ 60,00

## Peeling al fieno Vitalpina® con estratti di ginepro secondo Vitalis Dr. Joseph

Il peeling al fieno Vitalpina® segue un'idea essenziale e semplice, che ha come risultato ultimo una profonda pulizia della pelle, in grado di renderla più chiara, trasparente e luminosa.

(25 min.)

€ 30,00

## Gli effetti della mela

Le mele contengono importanti pectine, vitamine, sostanze minerali e microelementi. La mela, con i suoi acidi della frutta che si trasformano in basi all'interno del corpo umano, agisce contro l'eccessiva acidità della cute. Gli acidi della mela e del limone, contenuti nella mela stessa, proteggono le cellule della pelle ed agiscono in modo **rigenerante** su cute e tessuto connettivo.

## Gli effetti del ginepro

Il ginepro è una pianta della famiglia dei cipressi che cresce preferibilmente su terreni poveri, tra i 600 ed i 2.200 metri di altitudine. Il ginepro è considerato simbolo di lunga vita - in effetti la pianta può raggiungere anche i 2000 anni di età. Le bacche del ginepro necessitano di ben tre anni per raggiungere la piena maturità. La pianta può essere presa ad esempio o come simbolo della decelerazione, **una decelerazione che Vi renderà la vacanza più ricca e godibile**. Il ginepro, con i suoi innumerevoli principi attivi positivi, coadiuva il metabolismo, svolge un'azione depurativa sui reni e stimola la digestione.

**Spa:** utilizzato nelle frizioni o nei massaggi, il ginepro rafforza le vene.

**Sauna:** il ginepro viene usato come aromatizzante durante la sauna. Viene chiamato spesso anche **"l'incenso del nord"**.

**Indoor:** gli oli eterici del ginepro sono molto amati anche come sostanze per la casa. Esso tende a schiarire la mente.





## **”Bagno Rituale” del pino mugo**

Percorso che si svolge in giardino, una volta a settimana, da maggio a settembre. Dopo alcune fasi di preparazione, il corpo viene avvolto in un telo di lino su cui verranno adagiati aghi e pigne di pino mugo precedentemente riscaldati a vapore. Il pino mugo è noto per le sue proprietà antinfiammatorie, balsamiche e antisettiche.

(90 min.)

€ 85,00

## **Bagno di fieno alpino**

Da centinaia di anni in Alto Adige si sfruttano le efficaci proprietà del fieno di malga: stimolanti e depurative per il metabolismo; indicato per dolori alle articolazioni e alla schiena.

(25 min.)

€ 34,00

## **Bagno al pino mugo**

Attiva l'irrorazione sanguigna, con effetto rigenerante e rinforzante soprattutto dopo le attività sportive.

(25 min.)

€ 34,00

## **Bagno di sale integrale naturale**

Ricco di minerali ed elementi in tracce come Magnesio 33%, Potassio 25% e Calcio 0,5%, ecc. Interessanti effetti depurativi del corpo, ha un'azione drenante ed è un peeling naturale.

(25 min.)

€ 34,00

# Bagni alpine\_healthcare©

secondo Vitalis Dr. Joseph

**Gli innovativi bagni alpine\_healthcare© sfruttano la sinergia di complessi di principi attivi d'origine alpina per favorire la salute, la bellezza e il benessere.**



## Bagno ai fiori di fieno & ginepro©

Sentitevi come rinati, rilassati, più forti. Erbe officinali selezionate provenienti dai prati d'alta quota delle Alpi altoatesine e il magico potere del ginepro di montagna vi faranno dimenticare la stanchezza di una giornata intensamente vissuta.

(55 min.)

€ 63,00

## Bagno all'arnica montana & iperico©

Lasciatevi pervadere dalla forza tonificante delle "piante del sole". Questo bagno curativo dona nuova energia alle articolazioni e ai muscoli spossati. La forza del complesso di principi attivi dell'arnica e dell'iperico cancella lo stress e scioglie ogni tensione.

(55 min.)

€ 63,00

## Bagno al fango alpino & pino mugo©

Un vero "must" del benessere per gli amanti delle tradizioni alpine. Il pino mugo ha un profumo indubitabilmente alpino e in combinazione con sedimenti naturali a grana sottile favorisce la detossinazione attraverso la pelle; inoltre, ha azione tonificante e rinforzante - un'ottima base di partenza per una pelle bella e sana.

(55 min.)

€ 63,00

## Bagno alla mela & rosa canina©

Concedete alla vostra pelle un bagno di bellezza fruttato e sensuale. Le mele sono ricche di vitamine, sostanze minerali, pectine e cere: un frutto ideale per la rigenerazione e la cura della pelle. Combinando la mela con la preziosa rosa canina, la rigenerazione cellulare della pelle viene notevolmente potenziata e la disidratazione ridotta. La pelle torna ad essere elastica.

(55 min.)

€ 63,00



*Coccolarsi in un ambiente esclusivo  
con pregiati prodotti di Vitalis Dr. Joseph.*

## **Trattamento viso base**

Con pulizia, peeling, maschera individuale, massaggio e correzione delle sopracciglia

(50 min.) € 55,00

## **Trattamento viso intensivo**

Con pulizia, peeling, maschera individuale, correzione delle sopracciglia e massaggio per il viso e mani

(75 min.) € 75,00

## **L'innovativo programma anticellulite**

Il trattamento comprende un pediluvio, un peeling con la spugna vegetale ricavata dalla zucca, un impacco alle alghe nel bagno Vitalis, un massaggio con le coppette ed una specifica crema anticellulite, la riflessologia plantare ed in conclusione un esclusivo massaggio sonoro. Benessere allo stato puro!

Durata con bagno alle alghe: 90 min. € 95,00

Durata senza bagno alle alghe: 60 min. € 65,00

## **Peeling al fieno Vitalpina© con estratti di ginepro secondo Vitalis Dr. Joseph**

(25 min.) € 30,00



natural intelligence

## Manicure senza smalto

(35 min.)

€ 30,00

## Manicure con smalto

(40 min.)

€ 35,00

## Pedicure senza smalto

(45 min.)

€ 43,00

## Pedicure con smalto

(60 min.)

€ 48,00

## Ancora per il viso...

Colorazione sopracciglia

€ 5,00

Colorazione ciglia

€ 5,00

Colorazione ciglia e sopracciglia

€ 9,00

Correzione sopracciglia

€ 5,00

## Depilazione

Viso

€ 5,00

Mezza gamba

€ 18,00

Gamba intera

€ 30,00

Zona Bikini o ascelle

€ 8,00 - 15,00

Braccia

€ 10,00

Schiena

€ 10,00 - 18,00

# Sauna



## Indicazioni per godersi al meglio le saune:

- prima di entrare nelle diverse saune fare una doccia
- immergersi nel piacere della sauna, senza dimenticare l'asciugamano e senza indossare il costume da bagno; per il bagno turco, invece, tuffarsi nella sua nube senza asciugamano e senza costume, e non dimenticare di passare un getto di acqua sul sedile di pietra prima e dopo essersi appoggiati
- godersi l'esperienza  
per la sauna: tempo di permanenza consigliato 5-10 minuti  
per il bagno turco: tempo di permanenza consigliato 10-15 minuti
- all'uscita, fare una doccia fredda con getti a soffione o a cascata
- sdraiarsi e rilassarsi per una ventina di minuti nel proprio accappatoio e bere, in quantità sufficiente, le bevande a disposizione

L'area delle saune è aperta tutti i giorni  
dalle 15.00 alle 19.00.

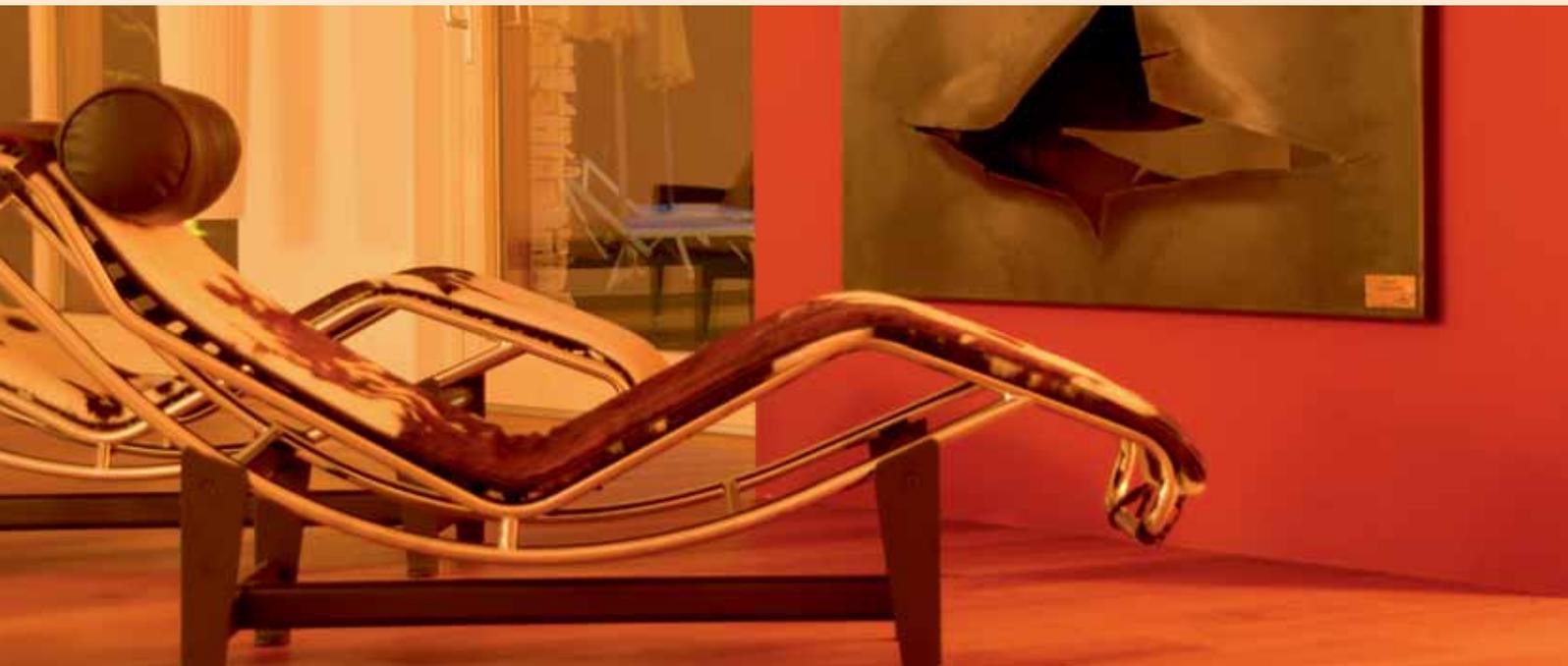
# alpinea

L'area benessere è composta dalla zona saune,

dalla piscina esterna riscaldata a 30° tutto l'anno,

dall'angolo tisane, dalla zona rilassamento e dal Tauber's "Alpinea".

L'accesso e l'utilizzo dell'area benessere è gratuito.





## **Quale comportamento adottare all'interno dell'area benessere?**

L'area benessere è **una zona di silenzio e relax**. Vi chiediamo gentilmente di non utilizzare il cellulare e di rispettare la tranquillità.

## **Cosa devo indossare?**

Nella zona comune vi chiediamo di indossare un costume da bagno o accappatoio e di calzare ciabatte da mare sia per motivi di igiene sia per evitare eventuali cadute. Vi preghiamo di non portare oggetti di valore nella zona benessere in quanto l'albergo non risponde di eventuali furti. Vi consigliamo, in ogni caso, di depositare tutti gli oggetti nella cassaforte della vostra camera.

## **Come si prenota un trattamento e dove chiedere informazioni?**

È possibile prenotare i trattamenti alla reception dell'albergo tramite:

**Tel. 0474 569 500**

**info@taubers-vitalhotel.com**

**colloquio personale con la receptionist**

**il responsabile dell'area benessere**

sempre disponibile a fornire tutte le informazioni necessarie, a consigliare **il trattamento più adatto** alle vostre esigenze e a prenotare il tempo dedicato a voi. Per offrire **la massima qualità e attenzione**, vi invitiamo a prenotare, insieme alla vacanza, anche il tempo per i vostri trattamenti, che verranno **personalizzati in loco**.

## **Condizioni di salute**

Vi chiediamo gentilmente di segnalare, al momento della prenotazione, lo stato di gravidanza, l'assunzione di determinati farmaci o specifici problemi di salute per poter concordare insieme i trattamenti adatti alla vostra condizione. Vi ricordiamo che la responsabilità dell'area benessere è personale.

## **È possibile annullare o spostare l'orario del trattamento già prenotato?**

È possibile annullare il trattamento fino ad 8 ore prima dell'appuntamento, dopo tale ora l'eventuale annullamento comporta il pagamento dell'intero prezzo del trattamento. È invece possibile spostare l'appuntamento in ogni momento salvo disponibilità.

# Informazioni utili





Fam. Gerd & Margit Tauber  
Val Pusteria, 7  
39030 San Sigismondo · Chienes · Alto Adige

**Tel. 0474 569 500**

**Fax 0474 569 673**

**[info@taubers-vitalhotel.com](mailto:info@taubers-vitalhotel.com) · [www.taubers-vitalhotel.com](http://www.taubers-vitalhotel.com)**