

# *Benessere per corpo e anima*

*Si rilassi nel nostro piccolo centro benessere dopo una bella escursione, una giornata sugli sci o semplicemente durante il giorno.*

## Offerte wellness:

- *la sauna finlandese o la sauna biologica*
- *la cabina a raggi infrarossi*
- *i bagni salutarì di Kneipp*
- *l'angolo del tè*

*Si può utilizzare la sauna la domenica, il martedì e il giovedì.*

*Se volesse fare la sauna in un altro giorno settimanale,  
per cortesia ce lo comunichi la sera prima.*

*Nei mesi estivi la sauna viene messa in funzione solo su richiesta*

*È possibile usufruire dei nostri accappatoi a 5,00 Euro l'uno*

### Trattamenti a raggi infrarossi:

<i>1 trattamento in cabina (ca. 30 min.)</i>	<i>10,00 Euro</i>
<i>prezzo pacchetto 3 trattamenti in cabina</i>	<i>20,00 Euro</i>

### Bagno Kneipp:

*un bagno = 20,00.- €*

## *I bagni salutari di Kneipp*

- *Rilassamento puro alla melissa  
(rilassamento da spossamento e stress)*
- *Per articolazioni e muscoli - all'arnica  
(benefico, riscaldante e riattivante)*
- *Bagno ai sali basici  
(favorisce l'espulsione di acidi e tossine)*
- *Bagno anti raffreddore all'eucalipto  
(benefico e salubre nella stagione fredda)*
- *Pura armonia col bagno alla lavanda e arancia  
(il dolce compenso dopo una giornata impegnativa)*
- *Dolce bagno allo zenzero, cardamomo- macadamia ed estratto di miele (dolce calore e  
rilassamento per momenti magici)*

### *IL BAGNO E IL SUCCESSIVO RIPOSO*

- 1. Si immerga nell'acqua della vasca e si rilassi, è indicato immergere tutto il corpo nell'acqua.*
- 2. La durata del bagno varia a seconda del proprio benessere dai 20 ai 30 minuti.*
- 3. Per raggiungere il completo benessere sono consigliati da uno a due bagni a settimana.*
- 4. Non si asciughi dopo il bagno.*
- 5. Si avvolga in un accappatoio o in un telo da bagno.*
- 6. Si riposi per ca. 15-20 minuti. In questo lasso di tempo il Suo corpo assorbe i principi attivi assimilati.*