

Similde
SPA



Benvenuti nella nostra
SIMILDE SPA

All'imbrunire, quando soffia in valle una leggera brezza proveniente dal Catinaccio infuocato dal sole, i nostri ospiti, stanchi dalle escursioni, amano ritrovarsi nella nostra Spa Similde. Provate l'unione di antiche usanze di una Spa moderna, assieme ai nostri prodotti e trattamenti.

*Viviamo e lavoriamo con il
"laboratorio" più intelligente del
mondo ... la natura, da cui
prendiamo esempio e che è il nostro
grande partner.*

Nella Similde Spa si rivive la saggezza antica, unitamente ai rituali locali e alle piante del meraviglioso mondo alpino. Le erbe medicinali utilizzate e la forza del ghiacciaio ci forniscono molte risposte a livello psicologico e spirituale poiché rispecchiano l'individuo nella sua totalità. Sin dai

tempi antichi queste energie della natura e delle piante sono utilizzate dall'uomo come fonte di salute e distensione. Desideriamo utilizzare e trasmettere questa sapienza, poiché nulla è così vero e straordinario come la natura. Ecco perché abbiamo scelto la cosmesi naturale di Vitalis Dr. Joseph di Brunico, Alpienne della valle alpina presso il fiume Inn in Tirolo, la linea Trehs della Val Sarentino, forte della tradizione e Silberquarzit Experience della Val di Vizze.

Le energie fluiscono ... piante, acqua, legno, pietre e fuoco vi accompagnano in un'atmosfera rilassata trasmettendo assoluto benessere.

**DIMENTICATE LA QUOTIDIANITÀ E GODETE
DI QUESTI FANTASTICI MOMENTI DI BENESSERE.
REGALATE UN MOMENTO DI BENESSERE
AL VOSTRO CORPO E ALLA VOSTRA MENTE,
BENVENUTI!**

Similde-Spa team





ORARIO D'APERTURA:

- **Trattamenti** dalle ore 9:00 alle ore 20:00
- **Piscina esterna** aperta in inverno dalle ore 8:00 alle ore 10:00 e dalle ore 15:00 alle ore 19:00;
in estate dalle ore 7:30 alle ore 20:00;
- **Laghetto naturale balneabile** aperto tutto il giorno
- **Reparto sauna** dalle ore 13:00 alle ore 19:30
- **Sauna nel fienile** dalle ore 14:00 alle ore 19:30
- **Sauna di vetro** dalle ore 14:00 alle ore 19:30
- **Vasca idromassaggio** dalle ore 14:00 alle ore 19:30

Per un'atmosfera confortevole nel nostro reparto wellness vi preghiamo di parlare a bassa voce e di spegnere il cellulare durante i trattamenti.

PRENOTAZIONI:

Consigliamo di prenotare i vostri appuntamenti benessere in anticipo.

beauty@cyprianerhof.com • Tel. **+39 0471 64 21 43**

Gli appuntamenti possono essere fissati anche presso la reception del centro benessere oppure, in qualsiasi momento, alla reception dell'Hotel. Inoltre potrete prenotare direttamente dalla vostra stanza, digitando il n. **708 Beauty** oppure il n. **9 Reception**.

IL VOSTRO APPUNTAMENTO:

Siete pregati di arrivare almeno 5-10 min. prima del vostro appuntamento nel reparto wellness, senza gioielli e indossando l'accappatoio. In caso di ritardi, qualora fosse previsto un altro appuntamento dopo di voi, saremo costretti, purtroppo, ad abbreviare il vostro trattamento per il tempo corrispondente al vostro ritardo, addebitando in ogni caso l'intero costo del trattamento

ANNULLAMENTO:

È possibile annullare gratuitamente l'appuntamento fino a 12 ore prima, dopodiché vi sarà addebitato l'intero costo.



Linee estetiche



HIGHTECH NATURAL COSMETICS
TEAM D^R JOSEPH
SÜDTIROL

**IN BASE ALLE ESIGENZE DELLA
VOSTRA PELLE E A CONOSCENZE SCIENTIFICHE,
IL METODO MANUALE TEAM DR JOSEPH
INIZIA IN PROFONDITÀ NEI TESSUTI.**

Seguendo le naturali leggi funzionali, si ottiene l'equilibrio del metabolismo della pelle: rilassamento del sistema nervoso, distensione della mimica, armonia dell'omeostasi, normalizzazione della micro-circolazione al fine di curare e mantenere la sensazione di benessere della vostra pelle, la vostra salute e la vostra inconfondibile bellezza!





Linee estetiche

Sarner Latsche
original
pinus sarentensis

trehs®

LA VAL SARENTINO INCANTA SOPRATTUTTO CON IL SUO PAESAGGIO NATURALE CONTRADDISTINTO DAI PINI MUGHÌ.

Il clima particolare, il terreno acido tra i 1.600 e i 2.400 m d'altitudine e la pura aria alpina, offrono le condizioni ideali per sviluppare i loro principi attivi con effetto curativo. Secondo la leggenda, Trehs era una fata della Val Sarentino esperta di erbe aromatiche e piante, di cui conosceva ogni proprietà. Durante i ritrovi notturni delle streghe presso la località mistica "Stoanerne Mandln" (omini di pietra), Trehs andava alla ricerca di rami di pino mugo da gettare nel fuoco. Già all'epoca, dunque, si conosceva l'effetto stimolante dell'aroma del pino mugo, che libera lo spirito e infonde energia.

Linee estetiche



**ALPIENNE È UNA STORIA CHE SI RACCONTA
LETTERALMENTE ATTRAVERSO I FIORI.
ESSA INIZIA IN UNA REMOTA VALLE ALPINA, CHE
DAL FIUME INN CONDUCE ALLE VETTE PIÙ
MAESTOSE DEL TIROLO.**

Qui, nella natura incontaminata con prati di montagna quasi immutati e boschi selvaggi si trova un vasto tesoro di piante ed erbe autoctone. La conoscenza dei loro poteri di guarigione è utilizzata da centinaia di anni ed è attentamente protetta dalle custodi delle radici e delle erbe e tramandata di generazione in generazione.



Highlight!



SILBERQUARZIT®
experience

IL NOSTRO HIGHLIGHT DI NATUROPATIA

Bisogna sperimentare personalmente la SilberQuarzit Experience per capire la forza che ci sta dietro: la potenza esercitata da questa roccia primitiva ha un effetto diverso per ogni persona. Alcuni provano una sensazione di pesantezza e di intorpidimento, altri percepiscono impulsi elettrici o un formicolio alle braccia e alle gambe. Ulteriori reazioni possibili sono sentimenti intensi come gioia o felicità. Si tratta di trattamenti che hanno dimostrato di attivare il sistema nervoso parasimpatico e di stimolare la disintossicazione del corpo.

«I momenti migliori sono quelli che non si possono raccontare perché sono così profondi e personali.»

Highlight!



SILBERQUARZIT EXPERIENCE

*Riscopri la tua vera essenza, torna in te stesso,
dai il via alla tua rinascita personale*

SilberQuarzit® ti aiuta ad alleviare lo stress della quotidianità e la pressione della nostra società. L'esclusiva quarzite argentea dell'Alto Adige è riconosciuta come minerale curativo scientificamente certificato. La sua applicazione, combinata con tecniche di rilassamento e decelerazione appositamente sviluppate, attiva i poteri di autoguarigione del tuo corpo. Tutte le Experiences sono state concepite in accordo alle conoscenze naturopatiche della medicina tradizionale europea. Le erbe selvatiche utilizzate durante l'Experience, vengono raccolte manualmente in Alto Adige e aumentano il potere curativo della quarzite argentea. I benefici principali di queste Experiences afferiscono al rafforzamento del sistema immunitario e al rilascio di ossitocina e serotonina, conosciuti per essere gli ormoni della felicità. Un ulteriore beneficio si ritrova nell'attivazione del sistema parasimpatico, con conseguente riduzione dello stress a carico del sistema nervoso autonomo. Rilassa i muscoli, respira profondamente e i tuoi pensieri diventeranno sempre più chiari.

SCEGLI TE STESSO, SCEGLI SILBERQUARZIT®.



RITUALE PRIMORDIALE 105 MIN. 250 €

Il tuo rituale di trasformazione individuale. Il Rituale Primordiale è un'esperienza individuale per corpo, mente e anima, che serve a rafforzare la consapevolezza di sé e dare nuova forza. La combinazione di quarzite argentea, essenze di erbe selvatiche e incenso meditativo, calma il sistema nervoso e facilita il rilassamento.

Un viaggio profondo dentro sé stessi verso la pace e la calma, sia mentale che fisica. Il livello di stress si riduce e il sistema immunitario rinvigorisce.

RITUALE DI PURIFICAZIONE 105 MIN. 250 €

Lasciati andare ad una profonda catarsi. Il Rituale di Purificazione, concepito in accordo alla tradizione naturopatica della medicina tradizionale europea, ha un effetto durevole sul corpo. Stimola il metabolismo e lo spirito grazie alla purificazione energetica, donando forza e concentrazione per affrontare nuove sfide. L'Experience ti immergerà in un profumo di resina di larice e ginepro alpino, mentre ogni dettaglio sarà curato per spingerti nel necessario stato di meditazione, dal fumo di preziosi incensi, fino alla musica di accompagnamento, ideata e realizzata in esclusiva da professionisti della musicoterapia.

RITUALE FORZA COLONNA VERTEBRALE 75 MIN. 175 €

Lasciati alle spalle tensione e stress. Il focus di questa Experience è tutto rivolto alla forza della colonna vertebrale e al Meridiano associato (Meridiano straordinario Dumai). Liberati dallo stress

mentale e dalla tensione muscolare causati da problemi legati al tuo passato e ritrova l'equilibrio. L'innovativa tecnica di pressione "slow motion" e impacchi disintossicanti danno nuova energia al corpo. I cristalli di quarzite argentea Bianca hanno un effetto alcalino, agendo efficacemente nel legare le tossine.

MINERAL SPORTS DETOX 50 MIN. 150 € MINERAL SPORTS DETOX 80 MIN. 175 €

Riscopri la tua energia vitale. Gli eccezionali minerali curativi della Val di Vizze, ad alto contenuto di silicio, hanno un dimostrato effetto alcalino su muscoli e tessuto connettivo. Caldi cuscini di erbe selvatiche, appoggiati su fegato e reni, attivano il metabolismo e rigenerano il corpo. Oltre al potere alcalinizzante, questa Experience libera mente e anima e dona forza e motivazione per le tue azioni.

MINERAL FEET DETOX 25 MIN. 72 € MINERAL FEET DETOX 75 MIN. 170 €

Purifica tutti gli organi del tuo corpo. L'alto contenuto di silicio della quarzite

argentea ha un effetto disintossicante per il corpo. Stimolando le piante dei piedi, si favorisce l'alcalinizzazione dell'intero organismo, favorendo una purificazione totale. Durante l'Experience vengono stimolati tutti i sette chakra e gli organi ad essi associati. Si tratta di un trattamento completo che libererà lo spirito da paura e preoccupazioni.

DETOX BODY WRAP 25 MIN. 72 €

Purifica la tua pelle. La pelle è lo specchio dell'anima, non è solo un proverbio. Ritenzione idrica, cellulite, arrossamenti sono spesso il sintomo di una vita stressante e di uno squilibrio interiore. L'Experience prende il via da una doccia disintossicante e prosegue con un impacco di prodotti SilberQuarzit® per il corpo, il tuo lasciapassare per un viaggio di relax.





TRATTAMENTI VISO

TEAM DR. JOSEPH SUPREME EYE + FACE LIFT 50 MIN. 110 €

Trattamento intensivo Lifting & Glow per un contorno occhi sveglio e rassodato. Il trattamento intensivo composto da pulizia profonda, peeling, massaggio mindfulness, massaggio liftante con il Gua-Sha, maschera viso, trattamento per gli occhi e le labbra e skincare individuale. È ideale per le rughe, la stanchezza e le borse nella zona degli occhi e garantisce un contorno del viso visibilmente rassodato e liftato. Massimo effetto per una pelle visibilmente rassodata e intensamente curata.

TEAM DR. JOSEPH EXPRESS EYE + FACE LIFT 25 MIN. 65 €

Un trattamento Lifting per un contorno occhi sveglio e rassodato. Il trattamento, che consiste in un massaggio mindfulness, un massaggio lifting con lo Gua-Sha, un trattamento per occhi e labbra e una skincare individuale, è ideale per le rughe, la stanchezza e le borse nella zona degli occhi e garantisce un contorno occhi visibilmente più tonico.

**TEAM DR. JOSEPH TRATTAMENTO LIFTING
EXPRESS AD ULTRASUONI 50 MIN. 108 €**

Provate una procedura completamente nuova per un ringiovanimento e un carisma impeccabile. Con l'aiuto delle frequenze degli ultrasuoni, i principi attivi naturali vengono assorbiti in profondità dalla pelle, rendendola fresca, giovane e compatta. Il trattamento comprende: stimolazione linfatica, impacchi di vapore, pulizia, peeling enzimatico e a ultrasuoni, riparazione e lifting a ultrasuoni, crema giorno.

**TEAM DR. JOSEPH LIFTING
INTENSIVO PREMIUM AD ULTRASUONI 80 MIN. 145 €**

Il trattamento rende la pelle ancora più luminosa e impeccabile. Grazie ad una maschera all'alginato rivitalizzante e ad un massaggio al collo e al viso, la vostra pelle risulta ancora più fresca e perfetta.

TEAM DR. JOSEPH INTENSE PURIFYING 50 MIN. 99 €

Pulizia profonda con compresse calde alle erbe, delicato massaggio linfostimolante, peeling, pulizia con coppette, maschera peel off e crema da giorno. Per una carnagione visibilmente più fresca e un aspetto vitale.

TEAM DR. JOSEPH CELLULAR RECREATION 80 MIN. 140 €

Trattamento naturale dall'effetto immediato. Correzione delle sopracciglia, massaggio linfostimolante, peeling, pulizia profonda con coppette, siero specifico, massaggio modulato del viso, maschera intensiva e successiva crema da giorno. Per una pelle intensamente curata.

TEAM DR. JOSEPH ADVANCED BIO LIFTING 110 MIN. 185 €

Trattamento intensivo. Correzione delle sopracciglia, massaggio linfostimolante, peeling, pulizia profonda con coppette, siero specifico, massaggio lifting bioenergetico con pistilli di fiori, maschera intensiva e successiva crema da giorno individuale.

**TEAM DR. JOSEPH EXPRESS POWER –
LIFTING PER LUI 50 MIN. 105 €**

Naturale hightech power per un aspetto energico e curato. Massaggio linfostimolante, peeling, siero specifico, crema per il contorno occhi, massaggio modellante del viso e maschera intensiva.

ALPIENNE RINASCITA

50 MIN. 121 €

Questo programma di cura specifico per la pelle è il miglior trattamento per viso, collo, e décolleté. Durante la pulizia profonda e rigenerante si effettua un peeling delicato a base di oliva, seguito poi da un meraviglioso siero. Dopo il massaggio del viso con cuori di pino cembro, la pelle viene trattata con prodotti specifici per una carnagione visibilmente più fresca dall'aspetto vitale e radioso.



ALPIENNE FONTE DI GIOVINEZZA

80 MIN. 171 €

Un meraviglioso trattamento viso, indicato soprattutto per le pelli più esigenti. Uno speciale cocktail di bellezza ricco di vitamine, dona alla pelle rigenerazione e vitalità. Viso, décolleté, mani e piedi sono intensamente puliti, idratati, esfoliati e massaggiati.

ALPIENNE OCCHI SCINTILLANTI

25 MIN. 55 €

Molte sostanze naturali potenti purificano, levigano e rilassano la zona sensibile degli occhi. Il gonfiore e i segni della stanchezza si riducono, la pelle è rassodata e il contorno occhi appare più fresco e vitale.

ALPIENNE SUNREPAIR

25 MIN. 50 €

Questo trattamento viso lenisce la pelle abbronzata e fornisce un'idratazione intensa. Un siero di alta qualità conferisce alla pelle un aspetto fresco.





EPILAZIONE

MEZZA GAMBA	42 €
GAMBA INTERA	70 €
ZONA BIKINI	42 €
ASCELLE	30 €
BRACCIA	42 €
SCHIENA	45 €
PETTO	40 €
LABBRO SUPERIORE	28 €
REGOLAZIONE DELLE SOPRACCIGLIA	35 €
TINTA DELLE SOPRACCIGLIA	30 €
TINTA DELLE CIGLIA	42 €
PACCHETTO COMPLETO	56 €

SERVIZI BEAUTY

SPA MANICURE	CA. 40 MIN. 72 €
SPA MANICURE CON SMALTO	CA. 50 MIN. 84 €
Un trattamento intensivo per le mani con preziose sostanze nutrienti. Che comprende: taglio e limatura delle unghie, rimozione delle cuticole, olio idratante per le unghie e crema mani.	
SPA PEDICURE	CA. 45 MIN. 79 €
SPA PEDICURE CON SMALTO	CA. 50 MIN. 85 €
Un assoluto "must" per i piedi "strapazzati" dalle escursioni. Il trattamento prevede: pediluvio, eliminazione di callosità e cuticole, taglio delle unghie, trattamento di calli e unghie incarnite. Per concludere, una crema idratante.	
MANICURE CON SMALTO SEMIPERMANENTE	CA. 70 MIN. 105 €
PEDICURE CON SMALTO SEMIPERMANENTE	CA. 80 MIN. 115 €





Un corpo vellutato come la seta

PEELING CORPO

PEELING AL SALGEMMA CON PINO E MIELE 25 MIN. 49 €

Il peeling per tutto il corpo con estratti di pino cembro e miele attiva la protezione e la rigenerazione della pelle. Attraverso il salgemma la pelle morta viene eliminata e si ristabilisce il valore del pH. L'unione di pino cembro e miele di montagna nutre e protegge la pelle in modo intenso.

PEELING ALLE ALBICOCHE 25 MIN. 51 €

Grazie al nocciolo dell'albicocca questo peeling è indicato in particolar modo per pelli sensibili e secche. Stimola la microcircolazione rendendo la pelle morbida ed elastica, pulendola delicamente.

TREHS – PEELING DEL CORPO

AL PINO MUGO DELLA VAL SARENTINO 25 MIN. 53 €

Le fini particelle farinose delle pigne del pino mugo massaggiando e purificano la pelle, stimolando la circolazione. Il calore rilasciato dall'olio rinforza l'attività cellulare, mentre gli estratti vegetali e gli antiossidanti naturali hanno un effetto lenitivo.



massaggi attivi

ALPIENNE MASSAGGIO VITALE AL CEMBRO 50 MIN. 95 €

Trattamento intensivo per muscoli e articolazioni stressate, ideale dopo lunghe escursioni o attività sportive. Attraverso movimenti ritmici con bacchette di pino, i muscoli e le tensioni si sciogliono. La combinazione di elementi caldi e il profumo del pino cembro forniscono un'esperienza assolutamente rilassante!

LA FORZA DELLE ERBE ALPINE

45 MIN. 91 €

Il massaggio con pistilli di erbe attiva il metabolismo e rinforza la muscolatura. Le erbe hanno un effetto disintossicante e prevengono la formazione di acido lattico. Ideale per riequilibrare il corpo dopo aver praticato attività fisica. Sentirete la pura forza delle erbe.

MASSAGGIO AL MIELE

25 MIN. 50 €

Grazie a una particolare tecnica di massaggio, il miele penetra in profondità nel tessuto connettivo della schiena, sciogliendo le scorie accumulate che vengono così eliminate direttamente.

SCHIENA FIT

50 MIN. 92 €

Questo trattamento intensivo per la schiena inizia con un massaggio specifico per decontrarre la muscolatura. In seguito un rullo caldo prepara il tessuto alla coppettazione. Il suono delle campane tibetane, conclude il trattamento producendo vibrazioni che donano vitalità ed equilibrio.

GAMBE FIT

50 MIN. 92 €

Questo trattamento intensivo rilassa la muscolatura. A base di olio per massaggi TREHS® al pino mugo originale della Val Sarentino e di una crema per sportivi al pino mugo, può essere eseguito prima o dopo l'attività fisica. Il massaggio e la coppettazione sciolgono la muscolatura delle gambe, alleviano il senso di affaticamento stimolando la circolazione, leniscono i dolori e infondono energie per nuove escursioni.

TRATTAMENTO ANTICELLULITE PREVENTIVO 50 MIN. 108 €

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. L'effetto stimolante del peeling corpo e la speciale tecnica di massaggio favoriscono l'azione detox.

TRATTAMENTO ANTICELLULITE

PREVENTIVO LARGE

80 MIN. 133 €

In combinazione con un impacco di alghe, il risultato è ottimizzato. La definizione è tutto!

massaggi RILASSANTI

BENVENUTI (VISO, TESTA E PIEDI)

45 MIN. 83 €

Freschezza e vitalità grazie all'energia della natura. Dopo un lungo viaggio concedetevi un rilassante massaggio alla testa e al viso. Inoltre, un benefico massaggio ai piedi al pino mugo dona nuova leggerezza alle vostre gambe.

MASSAGGIO CON PIETRE DI SALE

50 MIN. 99 €

Massaggio energizzante con pietre di sale calde e fredde. Durante questo massaggio completo la pelle viene coccolata con speciali pietre di sale e con un latte corpo altamente idratante. Questo trattamento unico offre rigenerazione, equilibrio e benessere.

HOT STONE – LE PIETRE CALDE

50 MIN. 90 €

Grazie al calore delle pietre laviche e ai preziosi oli, questo massaggio dona un profondo rilassamento. Fortifica il corpo e ridona nuovo equilibrio.

MASSAGGIO PLANTARE

45 MIN. 83 €

Questo massaggio focalizzato sui piedi ha un effetto positivo sul sistema linfatico e nervoso. Lavorando specifici punti di pressione disturbi fisici e mentali vengono alleviati in tutto il corpo.





Un meritato

MASSAGGIO DELLE DOLOMITI

*Massaggio
Vitalpina*

**MASSAGGIO DI BELLEZZA ALPINO –
CALENDOLA & CAMOMILLA** 50 MIN. 88 €

Un massaggio rilassante per tutto il corpo che include anche viso e testa. La calendula e la camomilla possiedono proprietà tranquillizzanti e rigeneranti allo stesso tempo. La cura ideale per pelli secche e sensibili.

TREHS FIORE DI FIENO 45 MIN. 83 €

Molto “ricco” ed idratante questo massaggio ai fiori di fieno dona al vostro corpo rilassamento e nuova forza.

TREHS PINO CEMBRO 45 MIN. 83 €

Questo massaggio rilassante viene effettuato con olio al pino cembro con potere lenitivo che riduce lo stress e aiuta il corpo a rigenerarsi.

TREHS PINO MUGO 45 MIN. 83 €

Questo meraviglioso massaggio dal profumo di bosco attiva la circolazione, rafforza, purifica e disintossica il corpo.

FORZA MUSCOLARE – ARNICA & IPERICO 45 MIN. 84 €

Questo massaggio alpino focalizzato su schiena e gambe dona nuova forza alle articolazioni e ai muscoli affaticati. L'arnica e l'iperico sono un vero e proprio balsamo per l'anima e rigenerano e stimolano tutto il corpo.

MASSAGGIO DRENANTE 45 MIN. 80 €

Mediante un dolce massaggio drenante si eliminano i liquidi in eccesso nei tessuti. Questo trattamento è indicato per alleviare la pesantezza nelle gambe.



BAGNI ALPINI

Immergersi nella vasca "Nuvola", rilassarsi e lasciare agire le preziose essenze alpine.

BAGNO DI FIENO

25 MIN. 50 €

Diverse erbe provenienti dagli alpeggi d'alta quota dell'Alto Adige e il magico potere del ginepro di montagna vi faranno dimenticare la stanchezza dopo una bella camminata. Il fieno riscaldato attiva la circolazione sanguigna e produce un effetto stimolante sul metabolismo, sui muscoli, sulle articolazioni e sull'intero organismo.

IMPACCO FANGO ALPINO & PINO MUGO

20 MIN. 50 €

L'impacco corpo profumato alle essenze alpine ha un effetto stimolante e rafforzante. La combinazione di pino mugo e di varie argille favorisce la disintossicazione attraverso la pelle.

IMPACCO SPORTIVO

20 MIN. 50 €

Questo impacco fortemente auto-riscaldante è particolarmente indicato dopo aver praticato sport. Il calore consente di rilassare la muscolatura prevenendo così la formazione di acido lattico.

IMPACCO CURATIVO

20 MIN. 50 €

Grazie all'alta percentuale di crusca e vitamine presenti in questo impacco l'idratazione e l'elasticità della pelle migliorano. Il ricco impacco ha inoltre un effetto depurativo profondo, favorisce la circolazione sanguigna e stimola quindi il processo di disintossicazione.

IMPACCO ANTICELLULITE

20 MIN. 49 €

Questo trattamento riduce i cuscinetti adiposi e migliora visibilmente i contorni della pelle, rendendola più elastica.

PARTNER TREATMENTS –

Il piacere di un trattamento di coppia

Nella nostra nuova cabina doppia potete trascorrere piacevoli momenti a due, lasciandovi deliziare da benefici trattamenti in un ambiente suggestivo.

SPA RITUAL

105 MIN. 258 €

Questo rituale ha inizio con un peeling alle albicocche per un'efoliazione delicata della pelle, seguito da un massaggio rilassante completo con un ricco olio per il corpo. Infine, potrete godere di piacevoli momenti di relax con il vostro partner, accompagnati da un calice di Prosecco e da Praline al cioccolato.

TRADIZIONE ALTOATESINA

75 MIN. 192 €

Il trattamento ha inizio con un massaggio alla schiena e alle gambe, che scioglie la muscolatura grazie ad abili manipolazioni con olio all'arnica e iperico. Successivamente le gambe vengono coccolate con un gel rinfrescante alla castagna e alla menta. Si conclude poi all'insegna della tradizione, gustando un calice di vino locale accompagnato dallo Schüttelbrot (pane croccante di segale) altoatesino.



MOMENTO DI PINO

75 MIN. 196 €

Il peeling corpo al pino cembro deterge la pelle e stimola la circolazione sanguigna. Rilassatevi in seguito con un massaggio parziale del corpo a vostra scelta con il rilassante olio al pino cembro. Il trattamento si conclude con un liquore di pino dell'Alto Adige.

I TRATTAMENTI PREVEDONO UN PERIODO DI RIPOSO DI 20 MINUTI.

La maggior parte dei nostri massaggi più richiesti possono essere prenotati nella cabina doppia per le coppie; informatevi alla reception della Similde SPA.





massaggio CORPO PARZIALE

MASSAGGIO SCHIENA 25 MIN. 56 €

Con questo massaggio si sciolgono le tensioni accumulate nella schiena prestando maggiore attenzione alle zone più contratte.

MASSAGGIO TESTA E NUCA 25 MIN. 56 €

Questo massaggio rilassante favorisce la distensione di nuca e cuoio capelluto.

MASSAGGIO PIEDI 25 MIN. 56 €

Benefico e rinfrescante massaggio, ideale per i piedi affaticati degli escursionisti.

MASSAGGIO GAMBE 25 MIN. 56 €

Questo massaggio scioglie la muscolatura delle gambe e riduce l'acido lattico.

MASSAGGIO VISO 20 MIN. 49 €

Rilassa i lineamenti e tonifica i contorni del viso. I massaggi del viso conferiscono un colorito raggianti e un aspetto rilassato.



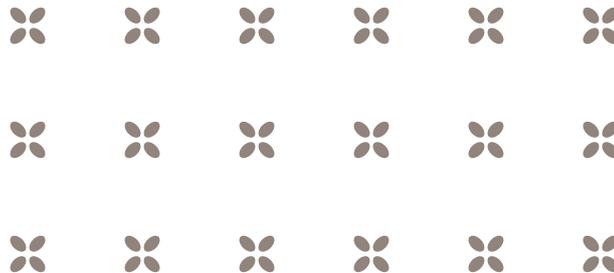
PER POLPACCI AFFATICATI 100 ML 23 €

“Freschezza alpina” per le vostre gambe. Il gel rinfrescante a base di castagna e menta é Ideale dopo giornate dedicate all’escursionismo, al lavoro o ad altra attività sportiva.

PER I NOSTRI PICCOLI OSPITI

(fino a 14 anni)

MASSAGGIO COMPLETO	25 MIN. 48 €
BREVE TRATTAMENTO DEL VISO CON PULIZIA, PEELING, MASSAGGIO E CREMA GIORNO	25 MIN. 54 €
MANICURE (ANCHE CON SMALTO)	25 MIN. 47 €





179 €
95 MIN.

LADIES LIKE

- Massaggio alla calendula e camomilla
- Peeling al salgemma con pino e miele
- Impacco anticellulite



144 €
70 MIN.

MEN LIKE

- Massaggio gambe
- Massaggio schiena
- Impacco sportivo



115 €
45 MIN.

SCHIENA IN FORMA

- Massaggio schiena
- Impacco sportivo
- Balsamo all'arnica



143 €
65 MIN.

IN DOLCE ATTESA

- Peeling alle albicocche
- Impacco curativo
- Massaggio viso

The image shows the interior of a modern glass sauna. The room is filled with natural light from large windows and a glass roof. The walls and ceiling are made of light-colored wood. In the foreground, there are several rows of wooden slatted benches. In the background, a large stone heater sits on a wooden platform. The view through the glass walls shows a vast, snowy mountain landscape under a clear blue sky. The text 'IL MONDO DELLE SAUNE' is overlaid in a white serif font on a dark grey rectangular background in the upper right corner.

IL MONDO DELLE SAUNE

SAUNA DI VETRO

Nella nostra sauna finlandese di vetro con panche in legno di pino si raggiungono gli 85-95 °C ed il 10-20 % di umidità. Durante la sauna potrete godere di una vista a 360° sul panorama montano circostante.

SAUNA NEL FIENILE

I fienili sono utilizzati dagli agricoltori per immagazzinare il fieno. La nostra sauna classica con panorama alpino, aria asciutta (10-20 % di umidità) e una temperatura compresa tra 85 e 95 °C vi farà sudare rapidamente. Qui hanno luogo anche la maggior parte delle gettate di vapore scelte dai nostri maestri.



SAUNA AL CIRMOLO

Il pino cembro è un tradizionale tipo di legno alpino che contiene un'alta percentuale di benefici oli essenziali. L'umidità è compresa tra il 10 e il 20 % e la temperatura tra gli 80-90 °C.



SAUNA ALL'ARGILLA

Perché l'argilla?

- regola rapidamente ed efficacemente l'umidità dell'aria favorendo un clima salutare nell'ambiente (umidità dal 60 al 70 %).
- ha una temperatura di 60–65 °C.
- ha capacità termoassorbente.
- carica naturalmente di calore ed energia (radiazioni a raggi infrarossi naturali).
- La sauna d'argilla è conosciuta per l'effetto preventivo contro allergie e diverse malattie croniche.



CONSIGLI PER una sauna PERFETTA

- Prendetevi il tempo necessario da dedicare alla sauna! Sono opportune almeno due ore per godere appieno dei benefici.
- Evitate fatica, fretta e stress! In sauna la tranquillità e il rilassamento vengono al primo posto.
- Non entrate in sauna affamati né subito dopo il pasto! Tra l'ingresso in sauna e l'ultimo pasto principale devono essere trascorse almeno due ore.
- Prima di entrare in sauna fate una doccia e asciugatevi accuratamente.
- Entrate in sauna solo quando avete caldo! Un pediluvio caldo prima della sauna favorisce la sudorazione.
- All'ingresso in sauna non dovete indossare alcun indumento, poiché il calore deve raggiungere la vostra pelle senza impedimenti. In questo modo eviterete inoltre che il sudore si attacchi al corpo causando irritazioni.
- Evitate l'affaticamento! Qualsiasi attività come ad esempio la ginnastica rischia di sovraccaricare inutilmente l'apparato circolatorio e quello respiratorio.
- Consigliamo una permanenza in sauna tra i 10 e i 15 minuti a seduta, in base alle condizioni di benessere personale. Se non vi sentite bene, uscite dalla sauna.
- Dopo la sauna raffreddate il corpo! Respirate profondamente l'aria fresca e frizionate la vostra pelle con acqua fredda o ghiaccio, procedendo dalle estremità verso il cuore: prima braccia e gambe, poi schiena e torso e infine la testa. Per un raffreddamento completo potete usare la vasca a immersione. Vi preghiamo di fare sempre una doccia prima d'immergervi nella vasca!
- Dopo la fase di raffreddamento, un leggero pediluvio caldo e l'uso di calzini di lana aumentano l'effetto benefico.
- Fate una pausa e rilassatevi! Tra una seduta di sauna e l'altra consigliamo una pausa di almeno 30 minuti.
- Ripetete la sauna al massimo tre volte. Anche nei mesi estivi, la sauna ha effetti positivi sulla salute, rafforza le difese immunitarie e rinfresca il corpo.
- Per informazioni, rivolgetevi al nostro personale qualificato: le collaboratrici e i collaboratori del nostro hotel saranno lieti di fornirvi consulenza sugli effetti della sauna, i trattamenti offerti e le gettate di vapore in programma durante la giornata.







VASCA IDROMASSAGGIO

Tra gli alpeggi si trova la nostra rinvigorente vasca idromassaggio di acqua salata, circondata dalla magnifica vista del Catinaccio.

BAGNO A VAPORE

42–46 °C benessere per pelle, capelli e sistema respiratorio. Particolarmente adatta per la depurazione (umidità del 100%).

GROTTA DI GHIACCIO

Il perfetto refrigerio dopo la sauna nei mesi estivi. Il ghiaccio stimola la circolazione, chiude i pori, favorisce l'irrorazione della pelle e rafforza le difese immunitarie.

“TEA BAR” E FONTE PLAFÖTSCH

Qui troverete tè freschi alle erbe, succhi e mele. Bevete tutti i giorni l'acqua sorgiva della fonte Plafötsch che sorge a 1.600 m s.l.d.m. – un'acqua sana e dissetante.

“SE SUDI TANTO, BEVI TANTO!”





Silent Zone con lettini ad acqua, letti di fieno e sedie a dondolo. Il vantaggio dei letti d'acqua calda è di alleggerire la colonna vertebrale e rilassare tutta la muscolatura.

LETTINI DI FIENO

Già nell'antichità durante la fienagione i nostri avi dormivano su giacigli di fieno e il giorno dopo si svegliavano rin-vigoriti e rinati. Per questo consigliamo di provare il letto di fieno per rilassarsi, soprattutto dopo un'escursione o per riposarsi dopo un trattamento nella nostra Spa Similde.

STANZA DEL SALE

La nuova stanza del sale è il luogo perfetto per una pau-sa e per il relax: ispirate ed espirate profondamente per approfittare dell'effetto curativo delle inalazioni.

INFRAROSSI

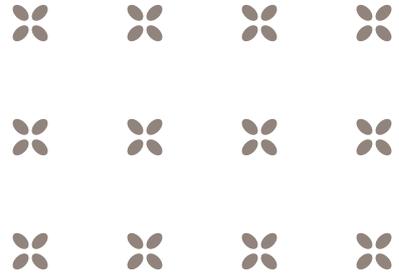
Calore significa benessere e salute. Fa semplicemente bene e contribuisce decisamente al benessere mentale. Che il calore favorisca la salute e contribuisca ad alleviare il do-lore è cosa nota nelle culture di tutti i tempi.



CAMMINARE NELL'ACQUA (SECONDO IL METODO KNEIPP)

La cura Kneipp stimola la circolazione ed ha un effetto rinfrescante. Il procedimento: all'inizio si cammina nell'acqua calda, bisogna camminare "a passo di cicogna", ciò significa che ad ogni passo bisogna tirare fuori i piedi dall'acqua e terminare il trattamento con la vasca fredda.





NUOTO PER PERSONE DINAMICHE

Grazie all'elettrolisi salina.

L'esigua percentuale di sale rende il bagno nella piscina salina un toccasana per la pelle e invita a fare tutti i giorni un bagno rilassante nell'acqua priva di sostanze chimiche. La pressione osmotica del sale è quasi identica a quella del sangue. Nella vasca interna ci sono dei getti d'acqua per il massaggio. Nelle bollicine in un angolo della piscina esterna è possibile rilassarsi ammirando il meraviglioso Catinaccio.



NUOTO NEL LAGHETTO NATURALE DI 25 M

con vista panoramica

Dopo la sauna o durante i caldi mesi estivi potete rinfrescarvi in un ambiente naturale, immerso nel verde. La qualità dell'acqua del nostro laghetto (non riscaldato) di 25 m è garantita dalle piante acquatiche, dal fitoplancton e dallo zooplancton. Per mantenere inalterata la funzionalità di questo ciclo naturale, vi preghiamo di fare una doccia prima di immergervi o, comunque, di non entrare in acqua con la crema solare.





PROGRAMMA DI RELAX

tutta la settimana con i nostri istruttori fitness

Il nostro corpo ha bisogno di un regolare esercizio fisico e di sufficiente relax per compensare la sempre maggiore frenesia della vita quotidiana. I nostri istruttori wellness sanno che l'uomo è indissolubilmente legato alla natura. L'equilibrato programma di esercizio e di rilassamento stimola la salute, l'efficienza e il benessere. "La volontà determina il movimento."



FITNESS- UND GYMRAUM

Tutti coloro che vogliono mantenersi in forma anche durante le vacanze hanno a disposizione la nuova e luminosa sala fitness con attrezzi Technogym, che possono essere utilizzati 24 ore su 24; i nostri istruttori fitness saranno lieti di accompagnarvi.

Il nostro programma completo di relax e fitness, che offre molteplici possibilità per staccare la spina e dimenticare la quotidianità, comprende percezione corporea, meditazione, escursioni all'alba, tour in e-bike e mountain-bike, percorso Kneipp nel ruscello, arrampicata, itinerari in montagna e molto altro ancora.



MONDO DEI BIMBI

Il nostro magnifico mondo dei bimbi allestito con un'eccellente attrezzatura e fantastici giochi che entusiasmano bambini e ragazzi, realizza i desideri dei piccoli ospiti, mentre le mamme possono godersi in tutto relax una sauna, una nuotata o un massaggio. Qui vi attendono air hockey da tavolo, scivolo, tavolo-labirinto, baby corner e puzzle. Durante il periodo delle vacanze è prevista l'assistenza giornaliera (sette giorni su sette) con un divertente programma outdoor che prevede attività quali il Geocaching, un'emozionante giornata al maso, una dedicata all'arrampicata sulla Kaiserstein o alle avventure nella grotta Tschetterloch.

PALESTRA D'ARRAMPICATA

- ideale per piccoli e grandi appassionati di arrampicata

La palestra d'arrampicata, aperta tutti i giorni dalle 8 alle 19, mette a vostra disposizione due sistemi di autosicurezza "Toppas" e nove percorsi di diversi gradi di difficoltà, per alcuni dei quali è necessario disporre di una corda e di una seconda persona a cui assicurarsi. Premessa essenziale per accedere alla palestra di roccia è la conoscenza delle tecniche di sicurezza. Per utilizzare la struttura senza sorveglianza, occorre dichiarare di dominare le tecniche di sicurezza, apponendo la firma sul modulo prestampato che troverete in loco; vi preghiamo di consegnarlo firmato alla reception dell'hotel prima di dare inizio all'attività. Due o tre volte alla settimana, il programma prevede arrampicate assistite con istruzioni, esercizi e consigli.

ATTREZZATURA DA ARRAMPICATA E VIA FERRATA

Set da via ferrata con imbragatura, corda e casco a noleggio vicino allo shop.

PREZZO GIORNALIERO	15 €
A PARTIRE DAL 2° GIORNO	10 €





*Cose buone
a sapersi ...*

