

HOTEL
COLALTO ^{★★★★S}
Wellness Center



Massaggi



<p>Massaggio completo antistress <i>Massaggio a movimenti lenti e ritmici ideale per combattere lo stress e trasmettere a tutto il corpo una sensazione di relax. Consigliato per tutti coloro che vogliono sentirsi rilassati e che hanno bisogno di staccare la mente.</i></p>	50 min.	euro 60,00	<p>Riflessologia plantare <i>Trattamento che attraverso la manipolazione del piede si propone di ristabilire il benessere generale dell'individuo. Il piede è lo specchio del nostro corpo e attraverso la riflessologia plantare è possibile ristabilire equilibri ed intervenire in modo specifico sul nostro corpo.</i></p>	30 min.	euro 50,00
<p>Massaggio sportivo completo defaticante <i>Massaggio intenso ed energico per sciogliere tutte le contratture del corpo, alleviare dolori muscolari e favorire la circolazione sanguigna. Questo massaggio aiuta gli atleti e gli amanti dello sport a mantenere muscoli e tessuti in condizioni ottimali. Favorisce inoltre il recupero della forma fisica dopo l'attività sportiva.</i></p>	50 min.	euro 60,00	<p>Massaggio parziale corpo <i>Massaggio che favorisce il rilassamento muscolare e la stimolazione della circolazione.</i></p>	30 min.	euro 39,00
<p>Massaggio Hot Stone <i>Massaggio basato sulla combinazione di stimoli caldi e freddi applicando sul corpo pietre vulcaniche calde (riscaldate in acqua ad una temperatura di 65-70 gradi) e fredde. Le pietre stimolano la circolazione sanguigna e aiutano a sciogliere la rigidità muscolare ed alleviare la tensione della colonna vertebrale. Questa tecnica procura una generale sensazione di benessere e relax.</i></p>	50 min.	euro 65,00	<p>Massaggio sportivo gambe defaticante <i>Massaggio specifico per le gambe consigliato prima o dopo l'attività sportiva.</i></p>	30 min.	euro 39,00
<p>Massaggio hawaiano Lomi Lomi Nui <i>Massaggio hawaiano eseguito con particolari movimenti lenti ed avvolgenti di mani e avambracci. Il massaggio agisce sul corpo portando benefici al sistema linfatico, circolatorio, respiratorio, digestivo e muscolare ed è molto indicato anche per contrastare depressione e stress.</i></p>	50 min.	euro 69,00	<p>Massaggio schiena <i>Massaggio specifico per la schiena che scioglie le contratture e rilassa i tessuti.</i></p>	30 min.	euro 39,00
<p>Linfodrenaggio manuale <i>Grazie al linfodrenaggio manuale la linfa viene fatta scorrere con movimenti molto dolci e stimolanti nella direzione del flusso linfatico. Il linfodrenaggio migliora la produzione linfatica e ne stimola la circolazione. Ha un'azione rilassante e sbloccante.</i></p>	45 min.	euro 60,00	<p>Massaggio cervicale <i>Massaggio non invasivo particolarmente indicato per chi soffre di mal di testa in genere, dolori cervicali, ansia, stress e stanchezza.</i></p>	15 min.	euro 30,00
<p>Massaggio anticellulite <i>Massaggio utile per tutti i tipi di cellulite che stimola il sistema circolatorio, linfatico e nervoso, oltre a rilassare i muscoli e accelerare il normale processo di desquamazione della pelle, migliorando quindi il processo di eliminazione delle tossine.</i></p>	50 min.	euro 65,00	<p>Linfodrenaggio viso <i>Massaggio drenante per il viso che permette il drenaggio linfatico dei tessuti, stimolando il rilassamento del viso e l'eliminazione di borse ed occhiaie.</i></p>	20 min.	euro 30,00
<p>Reiki <i>Questa tecnica viene dal Giappone e significa "energia vitale universale". Lo scorrere dell'energia fa sì che corpo, mente e spirito ritrovino l'equilibrio e l'armonia. L'energia Reiki viene trasmessa a diversi punti del corpo mediante la semplice apposizione delle mani.</i></p>	50 min.	euro 60,00			



Massaggi Ayurvedici



Il massaggio ayurvedico, nato in India circa 3.000 anni fa, considera il corpo inscindibile dalla mente. Energetico, olistico e intuitivo, il massaggio ayurvedico lavora sul sistema muscolare e circolatorio e allo stesso tempo genera uno stato di profondo rilassamento e benessere psicofisico.

Massaggio Abhyanga: il tocco dell'anima

L'Abhyanga è la più antica tecnica di massaggio tramandata dai maestri dell'Ayurveda. Abhyanga significa letteralmente "uso delle mani con l'olio". La mente si calma, la circolazione dei liquidi vitali migliora, il sistema nervoso involontario si riequilibra. Fortifica il corpo, favorisce il sonno, migliora la carnagione e toglie la fatica.

50 min. euro 65,00

Massaggio Udvarthana con polvere di erbe

Trattamento ayurvedico per riequilibrare il Kapha. La manualità è forte e profonda e viene utilizzato un impasto di farina, polvere di erbe e olio. Questo trattamento può contribuire a riattivare il metabolismo e ha un effetto rassodante e snellente.

50 min. euro 69,00

Massaggio dei Maha Marma (punti vitali)

La tecnica "Maha Marma Dhara" stimola i punti Marma (o Chakra: punti vitali). Stimolando i punti Marma si possono migliorare l'equilibrio energetico, la forza e la stabilità del corpo e della mente. Viene eseguito facendo una leggera pressione e con l'utilizzo di oli.

45 min. euro 60,00

Massaggio Ratna Abhyanga con cristalli

I cristalli aiutano il corpo a ritrovare il corretto funzionamento e la mente ad essere più calma, vigile e consapevole. Grazie a questa energia primordiale che induce forza e benessere è più facile ritrovare l'ottimismo, la forza e la fiducia in se stessi.

60 min. euro 69,00

Massaggio viso Mukha Abhyanga

Massaggio ayurvedico del viso ad uso cosmetico, con utilizzo di creme e maschere e completato da un massaggio alle mani e ai piedi. Nel trattamento al viso, si attivano alcuni Srota con lo scopo di rasserenare, ritemperare e rinvigorire la persona.

50 min. euro 65,00

Massaggio Art Reum per schiena e colonna vertebrale

Trattamento alla schiena ideale per ripristinare il benessere psicofisico attraverso l'attivazione del metabolismo dell'organismo.

30 min. euro 40,00

Massaggio Shiro Abhyanga per testa e cervicale

Massaggio ayurvedico che stimola i centri energetici della testa e cervicale. Oltre a creare una dolce distensione, induce una profonda sensazione di totale rilassamento ed elimina le tensioni nervose.

30 min. euro 40,00

Massaggio tibetano: per una bellezza spirituale

Nel massaggio tibetano viene riservato alle mani il ruolo principale con lo scopo di creare un flusso armonico di energia Tzi. Dalla forza del palmo alla delicatezza delle dita: questo è il percorso del massaggio tibetano per far fluire il Tzi, affinché l'anima incontri il corpo in una profonda sensazione di benessere.

60 min. euro 69,00



Trattamenti Estetici e Depilazione con Ceretta

HOTEL
COLALTO
Wellness Center

Peeling corpo	40 min.	euro 35,00
Manicure con smalto	50 min.	euro 35,00
Pedicure con smalto	50 min.	euro 38,00
Pulizia viso	45 min.	euro 50,00
Modellatura sopracciglia	15 min.	euro 10,00
Depilazione labbra/mento	10 min.	euro 10,00
Depilazione ascella	20 min.	euro 15,00
Depilazione braccia/schiena	30 min.	euro 25,00
Depilazione inguine	20 min.	euro 20,00
Depilazione gamba parziale	30 min.	euro 30,00
Depilazione gamba intera e bikini	60 min.	euro 50,00

Pacchetti Benessere

HOTEL
COLALTO
Wellness Center

<i>Pacchetto Bellezza</i>	euro 139,00	<i>Pacchetto Sportivo</i>	euro 175,00
1 Pedicure con smalto 1 Manicure con smalto 1 Pulizia viso 1 Peeling corpo		1 Massaggio sportivo completo 1 Massaggio sportivo gambe 1 Massaggio schiena 1 Linfodrenaggio manuale	
<i>Pacchetto Relax</i>	euro 210,00	<i>Pacchetto Col Alto</i>	euro 215,00
1 Massaggio completo antistress 1 Massaggio ayurvedico 1 Riflessologia plantare 1 Massaggio Hot Stone		1 Massaggio completo antistress 1 Massaggio Hot Stone 1 Linfodrenaggio manuale 1 Massaggio sportivo completo	
<i>Pacchetto Esotico</i>	euro 268,00	<i>Pacchetto Indimenticabile</i>	euro 309,00
1 Massaggio hawaiano Lomi Lomi Nui 1 Massaggio Abhyanga 1 Massaggio Hot Stone 1 Massaggio tibetano		1 Massaggio completo antistress 1 Massaggio Hot Stone 1 Massaggio ayurvedico 1 Massaggio hawaiano Lomi Lomi Nui 1 Linfodrenaggio manuale 1 Massaggio sportivo completo	

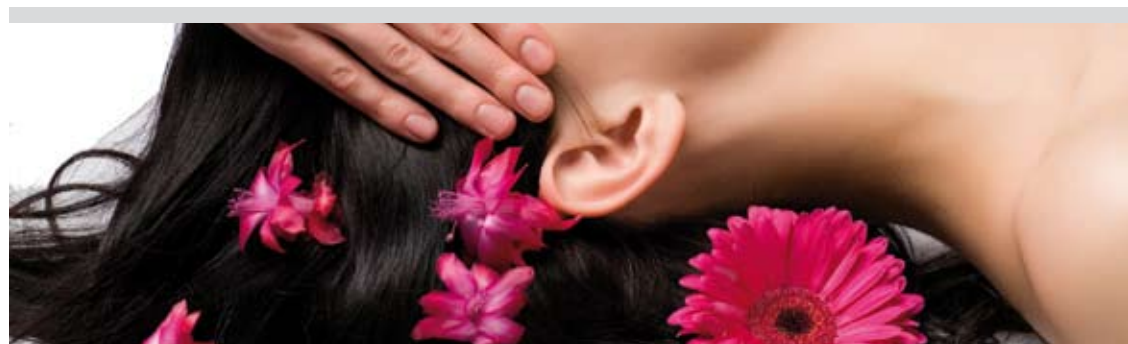


Massagen



<p>Antistress Vollmassage Klassische Ganzkörpermassage, ideal für Ihre Harmonisierung und Regeneration. Durchblutungsanregend, entspannt die Muskulatur und Sehnen und Bänder gewinnen an Elastizität.</p>	50 min.	euro 60,00
<p>Lockerungs- & Sportvollmassage Löst Verspannungen und Blockaden nach sportlicher Aktivität oder körperlicher Anstrengung. Eine Synergie aus Massotherapie und Gelenksstimulierung.</p>	50 min.	euro 60,00
<p>Hot Stone-Massage Alte asiatische Massagetechnik mit warmen und kalten Steinen, stimuliert die Blutzirkulation und wirkt sehr entspannend.</p>	50 min.	euro 65,00
<p>Hawaiianische Lomi Lomi Nui Massage Sie werden mit immer wiederkehrenden großflächigen Berührungen bestimmter Körperteile in die absolute Entspannung massiert. Mit kunstvollen Bewegungen und Wiegegriffen werden Kopf, Wirbelsäule und Gelenke gedehnt und gelockert.</p>	50 min.	euro 69,00
<p>Manuelle Lymphdrainage Bei der manuellen Lymphdrainage wird die Lymphe mit sehr weichen, pumpenden Massagegriffen in die Richtung des Lymphabflusses "geschoben". Die Lymphdrainage verbessert die Lymphbildung, regt den Lymphtransport an und wirkt sehr entspannend.</p>	45 min.	euro 60,00
<p>Anti-Cellulitis-Massage Um die Cellulitis zu entfernen, wird diese Massage auf sanfte Weise durchgeführt. Dadurch werden die Muskeln entspannt, die Abschuppung der Haut wird beschleunigt und die Poren werden geöffnet. Die Fett- und Schweißproduktion wird stimuliert und dadurch werden Giftstoffe ausgeschieden und die Cellulitis vermindert.</p>	50 min.	euro 65,00
<p>Reiki Das Fließen der Energie bewirkt, dass Körper, Geist und Seele in Einklang und Harmonie miteinander kommen. Die Reiki Energie wird durch einfaches Handauflegen an verschiedenen Stellen des Körpers übertragen.</p>	50 min.	euro 60,00

<p>Fußreflexzonenmassage Massage der reflektorischen Punkte der Fußsohlen. Aktiviert bei Störung eines Organs die entsprechenden Selbstheilungsprozesse des Körpers.</p>	30 min.	euro 50,00
<p>Teilkörpermassage Klassische Teilmassage, ideal für Ihre Harmonisierung und Regeneration. Hier werden die Verspannungen auf intensiver Weise gelöst.</p>	30 min.	euro 39,00
<p>Lockerungs- & Sportmassage für die Beine Spezifisch für die Beine, ideal nach einer sportlichen Aktivität.</p>	30 min.	euro 39,00
<p>Rückenmassage Löst Verspannungen im Rückenbereich.</p>	30 min.	euro 39,00
<p>Nackentherapie Löst Verspannungen im Kopf- und Nackenbereich.</p>	15 min.	euro 30,00
<p>Gesichts-Lymphdrainage Beruhigende, rhythmische Massage, besonders geeignet für sensible und unreine Haut sowie bei Augenschwellungen.</p>	20 min.	euro 30,00



Ayurvedische Massagen



Die Jahrtausende alte Wissenschaft des Ayurveda versteht den Menschen als eine Einheit von Körper, Geist und Seele. Innere Harmonie und das Gleichgewicht aller im Körper wohnenden Kräfte sind nach dem ayurvedischen Verständnis die Grundlage für ein erfülltes und gesundes Leben.

<p>Abhyanga Massage: Berührung der Seele Diese Massage mit kostbaren Ölen beruhigt das Nervensystem, wirkt stressabbauend, reduziert Erschöpfungszustände, Ängste und Nervosität, stärkt das Immunsystem und verjüngt somit den gesamten Organismus.</p>	50 min.	euro 65,00
<p>Udvarthana Massage mit Kräuterpulver Diese Massage mit Kräuterpulver reinigt die Haut porentief, dabei werden Dreislauf und Stoffwechsel aktiviert. Udvarthana gilt als „Fitmacher“ unter den ayurvedischen Behandlungen.</p>	50 min.	euro 69,00
<p>Maha Marma Massage der Energiequellen Diese Massage mit kostbaren Ölen stimuliert die Energiequellen (Marma oder Chakra). Durch eine Stimulation von diesen Energiequellen können das energetische Gleichgewicht, die Kraft und Stabilität des Körpers gestärkt werden.</p>	45 min.	euro 60,00
<p>Ratna Abhyanga Massage mit Kristallen Die Kristalle helfen dem Körper fit zu werden und dem Kopf wach und ausgeglichen zu sein. Dadurch kann man den Optimismus und das Selbstbewusstsein wieder finden.</p>	60 min.	euro 69,00

<p>Mukha Abhyanga Gesichtsmassage Ayurvedische Gesichts- und Kopfmassage, wirkt entspannend. Sie hat einen positiven Einfluss auf das Seelenleben und beseitigt Stress, Ängste und Sorgen. Überreizte Nerven werden beruhigt. Diese Massage wird mit einer Hand- und Fußmassage abgeschlossen.</p>	50 min.	euro 65,00
<p>Art Reum Rückenmassage Rückenmassage die ein Wohlfühlen des Körpers durch die Aktivierung des Metabolismus im ganzen Organismus bewirkt.</p>	30 min.	euro 40,00
<p>Shiro Abhyanga Kopfmassage Eine Massage zur Linderung von Stress und Spannungen, wobei die Energiequellen von Kopf und Nacken aktiviert werden.</p>	30 min.	euro 40,00
<p>Tibetanische Massage: für die innere Schönheit Die Tibetanischen Massage fördert ein harmonisches Fließen der Tzi-Energie. Die Kraft des Handtellers und die Zartheit der Finger geben dem Körper ein großes Entspannungsgefühl.</p>	60 min.	euro 69,00



Beautybehandlungen und Depilation mit Warmwachs



Körperpeeling	40 min.	euro 35,00
Maniküre mit Lack	50 min.	euro 35,00
Pediküre mit Lack	50 min.	euro 38,00
Gesichtsreinigung	45 min.	euro 50,00
Brauen fassonieren	15 min.	euro 10,00
Depilation Lippen/Kinn	10 min.	euro 10,00
Depilation Achseln	20 min.	euro 15,00
Depilation Arme/Rücken	30 min.	euro 25,00
Depilation Bikini	20 min.	euro 20,00
Depilation Unterschenkel	30 min.	euro 30,00
Depilation Beine ganz, inkl. Bikinizon	60 min.	euro 50,00

Verwöhnpakete



Schönheitspaket	euro 139,00
-----------------	-------------

1 Pediküre mit Lack
1 Maniküre mit Lack
1 Gesichtereinigung
1 Körperpeeling

Sportpaket	euro 175,00
------------	-------------

1 Sportvollmassage
1 Sportmassage Beine
1 Rückenmassage
1 Manuelle Lymphdrainage

Relaxpaket	euro 210,00
------------	-------------

1 Antistress Vollmassage
1 Ayurvedische Massage
1 Fußreflexzonenmassage
1 Hot Stone Massage

Col Alto Paket	euro 215,00
----------------	-------------

1 Antistress Vollmassage
1 Hot Stone Massage
1 Manuelle Lymphdrainage
1 Sportvollmassage

Exotisches Paket	euro 268,00
------------------	-------------

1 Lomi Lomi Nui Massage
1 Hot Stone Massage
1 Abhyanga Massage
1 Tibetanische Massage

Unvergibbares Paket	euro 309,00
---------------------	-------------

1 Antistress Vollmassage
1 Hot Stone Massage
1 Ayurvedische Massage
1 Lomi Lomi Nui Massage
1 Manuelle Lymphdrainage
1 Sportvollmassage



Massages



<p>Full body anti-stress massage <i>Slow and rhythmic movements massage that reduces stress and promotes a deep soothing sensation for the full body. Ideal if you want a relaxing experience and remove mental strain.</i></p>	50 min.	euro 60,00
<p>Sport & fitness full body massage <i>A deep and energetic massage that releases body contractures, reduces muscle strains and enhances blood circulation. It helps athletes and sporty people to keep muscles and tissues in optimal conditions. It promotes the recovery of the body after exercise.</i></p>	50 min.	euro 60,00
<p>Hot Stone massage <i>Massage based on the combination of hot and cold stimulations through the application of hot and cold stones. The rocks stimulate the blood circulation, encourage the removal of blocks and reduce the strain of the spine. This therapy provides a general feeling of relax and well-being.</i></p>	50 min.	euro 65,00
<p>Hawaiian Lomi Lomi Nui massage <i>Traditional Hawaiian massage with slow and rhythmic motions using the forearms and the hands. The massage enhances the lymphatic system, the blood circulation, the digestive and the respiratory system. It also helps to reduce depression and stress.</i></p>	50 min.	euro 69,00
<p>Manual lymphatic drainage <i>In manual lymphatic drainage the lymph is "pushed" in the direction of the lymph drain with very soft, pumping massage strokes. Lymphatic drainage improves the formation of lymph and stimulates lymph transport and has a relaxing and purging effect.</i></p>	45 min.	euro 60,00
<p>Anti-cellulite massage <i>Ideal for all types of cellulite, this massage stimulates the blood circulation, the lymphatic and the nervous system. It accelerates the normal process of skin exfoliation, enhancing the process of toxins removal.</i></p>	50 min.	euro 65,00
<p>Reiki <i>This technique comes from Japan and means "universal vital energy". The energy flow stimulates the balance and harmony of the body, mind and soul. The Reiki energy is spread in different parts of the body through the simple hands apposition.</i></p>	50 min.	euro 60,00

<p>Foot reflexology massage <i>The foot is the mirror of our body. Foot reflexology is a treatment that restores well-being and brings deep relaxation of body and mind by massaging the foot.</i></p>	30 min.	euro 50,00
<p>Partial body massage <i>Massage that promotes muscle relaxation and blood circulation.</i></p>	30 min.	euro 39,00
<p>Sport & fitness leg massage <i>Specific for legs, ideal before or after exercise.</i></p>	30 min.	euro 39,00
<p>Back massage <i>Specific for back and shoulder, ideal to relieve stress and contractures.</i></p>	30 min.	euro 39,00
<p>Neck massage <i>Specific for the neck, ideal for persons that suffer from headaches, stress and anxiety.</i></p>	15 min.	euro 30,00
<p>Facial lymphatic drainage <i>Facial massage that stimulates lymph transport and provides a general feeling of relax and well-being.</i></p>	20 min.	euro 30,00



Ayurvedic Massages



The ancient science of Ayurveda sees the individual as an integrated whole of body, spirit and soul. The Ayurvedic massage is energetic and intuitive and stimulates the muscle and circulatory systems. It deeply relaxes mind and body.

<p>Abhyanga massage: touching the soul <i>Abhyanga is the oldest massage technique of the Ayurveda masters. Abhyanga means literally "use of the hands with oil". This massage relaxes the mind, enhances the circulation of the vital liquids and helps the nervous system find its balance. It strengthens the body, induces sound sleep, beautifies the skin and promotes vitality.</i></p>	50 min.	euro 65,00
<p>Udvarthana massage with herb powder <i>Ayurvedic massage to rebalance the Kapha with stronger and deeper motions that uses a mixture of flour, herbs, rose water and oil. An excellent treatment for enhancing metabolism, skin and muscle tone.</i></p>	50 min.	euro 69,00
<p>Maha Marma massage of the vital points <i>The oil treatment "Maha Marma Dhara" stimulates the Marma points (vital points). The stimulation of the vital points enhances the energetic balance and the strength and stability of body and soul.</i></p>	45 min.	euro 60,00
<p>Ratna Abhyanga massage with crystals <i>A primordial energy that produces strength and well-being. The crystals help the body to work properly and the mind to be more relaxed, awake and conscious. They also help us gain self confidence and optimism.</i></p>	60 min.	euro 69,00

Mukha Abhyanga facial massage

Ayurvedic facial massage that uses creams and masks and ends with a hand and foot massage. During the face treatment, some Srota are stimulated with the aim of removing mental strain and energizing the body.

50 min. euro 65,00

Art Reum back massage

Back massage that enhances the well-being of the body and soul through the stimulation of metabolism.

30 min. euro 40,00

Shiro Abhyanga head massage

Ayurvedic massage that stimulates the energy points of head and neck. It produces a deep relaxation and removes the nervous strain.

30 min. euro 40,00

Tibetan massage: spiritual beauty

In the Tibetan massage the hands create an harmonious flow of the Tzi energy. The strength of the palm and the softness of the fingers enhance the energy flow, so that the soul meets the body in a deep well-being emotion.

60 min. euro 69,00



Beauty Treatments and Waxing



Exfoliating body treatment	40 min.	euro 35,00
Manicure with nail polish	50 min.	euro 35,00
Pedicure with nail polish	50 min.	euro 38,00
Regular facial	45 min.	euro 50,00
Eyebrows shaping	15 min.	euro 10,00
Lips/chin waxing	10 min.	euro 10,00
Under arms waxing	20 min.	euro 15,00
Arms/back waxing	30 min.	euro 25,00
Bikini waxing	20 min.	euro 20,00
Half leg waxing	30 min.	euro 30,00
Full leg and bikini line waxing	60 min.	euro 50,00

Wellness Packages



Beauty Package	euro 139,00	Sport Package	euro 175,00
<ul style="list-style-type: none"> 1 Pedicure with nail polish 1 Manicure with nail polish 1 Regular facial 1 Exfoliating body treatment 		<ul style="list-style-type: none"> 1 Sport & fitness full massage 1 Sport & fitness leg massage 1 Back massage 1 Manual lymphatic drainage 	
Relax Package	euro 210,00	Col Alto Package	euro 215,00
<ul style="list-style-type: none"> 1 Full body anti-stress massage 1 Ayurvedic massage 1 Foot reflexology massage 1 Hot stone massage 		<ul style="list-style-type: none"> 1 Full body anti-stress massage 1 Hot stone massage 1 Manual lymphatic drainage 1 Sport & fitness full massage 	
Exotic package	euro 268,00	Unforgettable Package	euro 309,00
<ul style="list-style-type: none"> 1 Lomi Lomi Nui massage 1 Hot Stone massage 1 Abhyanga massage 1 Tibetan massage 		<ul style="list-style-type: none"> 1 Full body anti-stress massage 1 Hot Stone massage 1 Ayurvedic massage 1 Lomi Lomi Nui massage 1 Sport & fitness full massage 	





Hotel Col Alto
Str. Col Alt, 9 - **Corvara in Badia (BZ)**
Alta Badia - Dolomites - Italy
Tel: +39 0471 831100 - Fax: +39 0471 836066
info@colalto.it - www.colalto.it

