

COLALTO

SPA Brochure



Wellness Centre

Martagon

Massaggio completo antistress / Anti-stress massage **(50 min.)**

75 €

*Massaggio a movimenti lenti e ritmici ideale per combattere lo stress e trasmettere a tutto il corpo una sensazione di relax.

*Slow and rhythmic movements massage that reduces stress and promotes a deep soothing sensation for the full body.

Massaggio sportivo defaticante / Sport & Fitness massage **(50 min.)**

79 €

*Massaggio intenso ed energico per sciogliere tutte le contratture del corpo, alleviare dolori muscolari e favorire la circolazione sanguigna. Inoltre aiuta a mantenere muscoli e tessuti in condizioni ottimali.

*A deep and energetic massage that releases body contractures, reduces muscle strains and enhances blood circulation. It helps to keep muscles and tissues in optimal conditions.

Massaggio parziale gambe o schiena / Back or leg massage **(25 min)**

45 €

*Massaggio che favorisce il rilassamento muscolare e la stimolazione della circolazione.

*Massage that promotes muscle relaxation and blood circulation.

Linfodrenaggio / Lymphatic drainage **(50 min)**

85 €

*Questo massaggio contrasta pesantezze e gonfiori ridonando un piacevolissimo senso di leggerezza. Viene effettuato esercitando lievi pressioni in direzione del flusso della linfa verso i linfonodi. La tecnica applicata consiste in tocchi e movimenti circolari a spirale o a pompa. Ha effetto antiedematoso, migliora il microcircolo e restituisce alla cute sensibilità ed elasticità. Svolge anche azione rilassante ed è utile per contrastare gli inestetismi della cellulite.

*This massage contrasts heaviness and swelling, restoring a pleasant sense of lightness. It is carried out by exerting slight pressure in the direction of the flow of the lymph towards the lymph nodes. The applied technique consists of touches and circular spiral or pump movements. It has an antiedematous effect, improves microcirculation and restores sensitivity and elasticity to the skin. It also has a relaxing action and is useful for counteracting the imperfections of cellulite.

Riflessologia plantare / Foot reflexology massage **(25 min.)**

50 €

*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.

*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.

Riflessologia Plantare Thailandese / Thai foot reflexology **(50 min.)**

80 €

*Questo trattamento ridona vitalità ed energia a tutto il corpo e porta numerosi benefici: tra cui una sensazione di benessere e rilassamento, la riduzione dei gonfiori, cura e prevenzione di diversi disturbi, favorisce il sonno e aiuta la circolazione delle gambe.

*This treatment restores the body's vitality and energy and brings multiple benefits: among which a relaxation and well-being feeling, swelling reduction, treatment and prevention of various ailments, improves sleep and legs circulation.

Massaggio Aromatico / Aromatic massage **(50 min)**

75 €

*Dalla natura viene il rimedio, miscelando essenze ed aromi con movimenti lenti, profondi e rilassanti. Il principio attivo penetra nel corpo, guarisce, lenisce, rilassa, armonizza e dona, tramite il piacere, benessere e armonia.

*From nature comes the remedy, mixing essences and aromas with slow, deep and relaxing movements. The active ingredient penetrates into the body, heals, soothes, relaxes, harmonizes and gives, through pleasure, well-being and harmony.

Massaggio Hot Stone / Hot Stone Massage **(50 min)**

85 €

*Utilizza il potere terapeutico delle pietre riscaldate, appoggiate sul corpo e strofinate sulla pelle. Ha un eccellente potere disintossicante, decontratturante, rivitalizzante e circolatorio.

*This massage uses the therapeutic power of heated stones, resting on the body and rubbing on the skin. It has an excellent detoxifying, decontracting, revitalizing and circulatory power.

Impacco Detox al fango alpino & pino mugo / Detox Wrap mountain pine & scotch pine (50 min.)

85 €

*Un vero “must” del benessere per gli amanti delle tradizioni alpine.

Il pino mugo ha un profumo 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.

*An absolute wellness “must” for those who love Alpine traditions.

The mountain pine has an alpine scent and in combination with fine-grained natural sediments it favours body detoxification through the skin. It also has a toning and strengthening action – an excellent starting point for a beautiful and healthy skin

Thai Chair Massage (25 min.)

45 €

*Questo trattamento è particolarmente indicato per sciogliere i blocchi energetici causati principalmente dallo stress, dalla scorretta e/o prolungata postura mantenuta generalmente nei lavori sedentari. Utilizzando principalmente le dita della mano, gli avambracci ed i gomiti si effettuano tutta una serie di pressioni ed impastamenti lungo i canali Sen compresi nell’area che si estende dalla zona cervicale a quella lombare con un particolare coinvolgimento delle spalle, per poi scendere lungo le braccia fino alle punte delle singole dita della mano.

*This treatment is particularly suitable for dissolving energy blocks caused mainly by stress, incorrect and / or prolonged posture generally maintained in sedentary jobs. Using mainly the fingers of the hand, the forearms and the elbows, a series of pressures and kneading are carried out along the Sen channels included in the area that extends from the cervical to the lumbar area with a particular involvement of the shoulders, and then descends along the arms up to the tips of the individual fingers of the hand.



Massaggio thai con canne di bambù /
Thai massage with bamboo canes
(50 min.)

85 €

*Si tratta di un massaggio che prevede lo scivolamento delle canne di bambù sul corpo per ottenere un'effetto defaticante e decontratturante. È particolarmente indicato per gli sportivi dopo l'attività fisica, producendo un profondo senso di benessere e relax e grazie alla profonda stimolazione e attivazione neuromuscolare.

*It is a massage that involves sliding bamboo canes over the body to obtain a relaxing and decontracting effect. It is particularly suitable for athletes after physical activity, producing a profound sense of well-being and relaxation and thanks to the profound neuromuscular stimulation and activation.

Massaggio Ayurvedico Kapha Abhyangan /
Kapha Abhyangan Ayurvedic Massage
(50 min.)

90 €

*Si tratta di un massaggio che prevede delle manovre dinamiche e veloci che hanno un effetto drenante, stimolante e riducente. Il massaggio è energico e stimolante, con oli medicati con qualità deumidificanti e riscaldanti.

Il massaggio per Kapha, sarà un massaggio profondo e vigoroso che apporta calore, leggerezza e movimento.

*It is a massage that involves dynamic and fast maneuvers that have a draining, stimulating and reducing effect. The massage is energetic and stimulating, with medicated oils with dehumidifying and warming qualities.

The Kapha massage will be a deep and vigorous massage that brings warmth, lightness and movement.

Massaggio rilassante viso e collo/
Relaxing face and neck massage
(50 min)

75 €

*Questo massaggio linfodrenante serve per eliminare le tossine e i ristagni liquidi in eccesso, ridurre le impurità ed eliminare le borse. Grazie alla pressione esercitata nei nodi linfatici si sblocca il flusso linfatico che trasporta le tossine verso l'espulsione. È un massaggio lento e leggero che ripristina la circolazione locale.

*This lymphatic drainage face massage is used to eliminate toxins and excess liquid stagnation, reduce impurities and eliminate bags. Thanks to the pressure exerted in the lymphatic nodes, the lymphatic flow that transports the toxins towards expulsion is unblocked. It is a slow and light massage that restores local circulation.

Massaggio indiano con cristalli /
Ratna Abhyanga Crystal Stone massage
(50 min. / 75 min.)

85/120 €

*In questo trattamento, si appoggia una gemma particolare nella sede di ciascun Chakra che porterà all'armonizzazione energetica di ciascun punto e, prevalentemente, verranno utilizzati dei cristalli che hanno una forma arrotondata e costituiscono il principio della dolcezza e della delicatezza.

Si fanno poi scivolare i cristalli dolcemente sulla pelle con movimenti circolari in corrispondenza dei punti chakra e sono utilizzati oli essenziali specifici per creare effetti sinergici per armonizzare il rapporto con sé stessi e con gli altri.

*In this treatment, a particular gem is placed in the seat of each Chakra which will lead to the energetic harmonization of each point and, mainly, using rounded crystals, constitute the principle of sweetness and delicacy.

The crystals are then gently slid on the skin with circular movements at the chakra points and specific essential oils are used to create synergistic effects to harmonize the relationship with oneself and with others.

Massaggio Viso indiano con cristalli /
Indian face massage with crystals
(25 min.)

50 €

*Un'amorevole oleazione con un preziosissimo olio formulato secondo la tradizione indiana, seguita da un profondo massaggio del viso che coinvolge e tratta punti energetici deputati alla regolazione dell'Energia Vitale permette una riduzione dello stress, dona serenità e calma mentale, migliora il funzionamento degli organi di senso, scioglie tensioni eliminando il senso di stanchezza e facilita la purificazione ed il ringiovanimento, donando luce, tono, morbidezza, nutrimento e idratazione alla pelle.

*A loving oiling with a very precious oil formulated according to the Indian tradition, followed by a deep facial massage that involves and treats energy points responsible for regulating the Vital Energy, allows a reduction of stress, gives serenity and mental calm, improves the functioning of the sense organs, relieves tension by eliminating the sense of fatigue and facilitates purification and rejuvenation, giving light, tone, softness, nourishment and hydration to the skin

Riflessologia Palmare Thaiandese /
Thai hand reflexology
(25 min. / 45 min.)

50/80 €

*Questo è un massaggio rilassante che agisce direttamente tramite le mani sui punti riflessi relativi ad organi e apparati a essi collegati. Allevia stanchezza e stress, l'insonnia e le tensioni. La riflessologia palmare può essere usata come metodo d'indagine energetica e per prevenire e risolvere molti tipi di disturbi: dal mal di testa, ai disturbi del ciclo mestruale, cervicalgie, dolori vertebrali e mal di schiena, risveglia l'intestino pigro, combatte gli effetti dello stress sul sistema immunitario, contrasta sintomi d'ansia e disagi psicologici. Attiva la circolazione sanguigna e linfatica, rafforza le difese immunitarie, scioglie le articolazioni, tonifica i muscoli ed è benefico contro i dolori muscolari e articolari, migliora la postura, libera la mente e ottimizza le funzionalità del sistema nervoso.

*This is a relaxing massage that acts directly through the hands on the reflex points relating to organs and systems connected to them. Relieves tiredness and stress, insomnia and tensions. Palmar reflexology can be used as an energy research method and to prevent and solve many types of disorders: from headaches to menstrual cycle disorders, neck pain, vertebral pain and back pain, it awakens sluggish intestines, fights effects of stress on the immune system, counteracts symptoms of anxiety and psychological discomfort. Activates blood and lymphatic circulation, strengthens the immune system, loosens the joints, tones the muscles and is beneficial against muscle and joint pain, improves posture, frees the mind and optimizes the functionality of the nervous system.

Trattamento viso Intensivo Purificante Team Dr. Joseph/
Intense Purifying Face Treatment Team Dr. Joseph
(50 min.)

85 €

*Pulizia profonda specifica in base al Vostro tipo di pelle secondo il metodo TEAM DR JOSEPH: La Vostra pelle? Pulita e delicata. Il Vostro viso? Radioso. La Vostra sensazione? Chiara e piena di energia. Iniziando con le compresse calde, un delicato massaggio linfostimolante, peeling, pulizia profonda del viso con coppette seguiti da un impacco viso tonificante, una maschera peel off e il trattamento giorno adatto al Vostro tipo di pelle. Per una carnagione visibilmente più fresca e un aspetto vitale.

*In-depth cleansing specific to your skin type based on the method of TEAM DR JOSEPH: Your skin? Bright and soft. Your face? Radiant. Your feeling? Clear and energetic. Beginning with warm herbal compresses; a gentle massage stimulating the lymphatic system; peeling; cleansing with cupping glasses and deep cleansing - followed by a tonifying facial pack, a peel-off mask and the daily care specific to your skin. For a visibly fresher complexion and vital radiance.



COLALTO

Str. Col Alt 9
39033 Corvara in Badia (BZ)
0471831100 - info@colalto.it
www.colalto.it