

# MONTE SILVA MOUNTAIN SPA

TRATTERHOF

UNA DELLE AREE DI BENESSERE PIÙ ALTE  
DELLE ALPI A 1.500 M





## INDICE

Informazioni generali	Pag. 3
Piantina	Pag. 4
Trattamenti per il viso Monte Silva Cura	Pag. 6
Trattamenti per il viso Gertraud Gruber	Pag. 9
Trattamenti nel Soft-Pack®	Pag. 10
Massaggi	Pag. 12
Per la schiena	Pag. 16
Cura del corpo	Pag. 18
Pacchetti Detox	Pag. 20
Training cellulare reattivo	Pag. 22
Trattamenti Vitalpina	Pag. 23
Trattamenti Belvita	Pag. 23
Monte Silva Fitness & Personal Training	Pag. 24
Monte Silva Skyroom	Pag. 26
Belvita – consigli per una sauna perfetta	Pag. 28
Riduzioni di prezzo speciali	Pag. 31

Foto: Archivio Tratterhof, H. Niederkofler, Günter Standl, Andreas Marini, Marika Unterladstätter, Udo Bernhard, Sascha Russotti, Moving Pictures, GA Service, Gertraud Gruber, Shutterstock

[www.visionc.it](http://www.visionc.it)



Una descrizione dettagliata  
del centro benessere è  
disponibile sul nostro  
sito web sotto forma  
di panorami 3D.

# MONTE SILVA MOUNTAIN SPA - LA VOSTRA OASI WELLNESS A 1.500 M

Con **Monte Silva Mountain Spa** abbiamo creato un luogo che soddisfa tutte le vostre esigenze di benessere: Un fantastico mondo di piscine e saune con varie gettate di vapore che cambiano ogni giorno, ampio spazio dedicato al relax nelle varie sale e il Bistrot Monte Silva, luogo per una piccola chiacchierata fra una sauna e l'altra. Al bar dell'hotel vi serviamo con piacere bevande calde e fredde e piatti del nostro menu bistrot (non incl. nel prezzo dell'hotel). La zona sauna è un luogo di pace e relax. Qui vi chiediamo di parlare in silenzio e considerare che si tratta di zona franca per i cellulari. Si prega di lasciare in camera anche gli oggetti di valore. Non perdetevi le nostre soffiate di vapore giornaliere in sauna. I rispettivi tempi e temi delle varie gettate di vapore vengono pubblicati quotidianamente nel giornalino della mattina.

## **Piscine**

Piscina coperta: 10,5 x 5 m temperatura: 32° C  
Infinity-Pool: 12,5 x 5 m temperatura: 32° C  
Nuovo Skypool: 20 x 7,5 m temperatura: 31° C

## **Monte Silva Fitness**

Sala fitness e palestra panoramica al 4° piano. Entrambe le stanze sono aperte dalle ore 06.00 alle ore 20.00, accessibili con la carta della camera. Novità: Sala Yoga e attività al 5° piano Monte Silva Skyroom. (Il programma si trova nel programma settimanale)

## **Beauty farm Monte Silva Mountain Spa**

Il nostro reparto di bellezza è aperto tutti i giorni fino alle ore 19.00. Vi chiediamo gentilmente di comunicare eventuali restrizioni ai trattamenti (gravidanza, allergie ...) al momento di fissare un appuntamento. Con piacere vi consiglieremo al meglio per programmare le applicazioni a voi adatte. Vi preghiamo di presentarvi alla reception della SPA 5 minuti prima dell'inizio del trattamento (-1, accanto alla piscina coperta). Se siete in ritardo, per favore fatecelo sapere. Il vostro trattamento sarà di conseguenza ridotto. Grazie per la vostra comprensione a riguardo.

## **Abbigliamento**

Sentirsi bene è il nostro motto più importante... venite ai trattamenti in tenero accappatoio. Per il trattamento Dorn-Breuss si prega di indossare un comodo abbigliamento casual. Vi preghiamo di lasciare gioielli e oggetti di valore in camera.

## **Cancellazione**

Il nostro team di massaggiatori ed esperti beauty preparerà il vostro trattamento con grande cura e amore per il dettaglio. Se non siete in grado di venire al vostro appuntamento, vi preghiamo di farcelo sapere con almeno 24 ore di preavviso, altrimenti dobbiamo addebitare l'intero prezzo del trattamento.

Il vostro team Monte Silva Mountain Spa

**Numero di telefono diretto: 457**

**Numero di telefono reception: 9**

# MONTE SILVA MOUNTAIN SPA - PIANTINA

Piano **1**



Sauna alle erbe BIO



Sauna finlandese



Cabina a raggi infrarossi



Aree relax



Terrazza giardino



Stanza del ghiaccio

Piano **0**



Infinity Pool



Monte Silva Bistro



Terrazza giardino

Piano **-1**



Beauty farm



Sauna per famiglie



Area relax



Relax Beauty



Piscina coperta

**NEW**

Piano **5**



Monte Silva Skyroom

**NEW**

Piano **4**



Infinity Pool sportivo

**NEW**



Terrazza giardino



Monte Silva Fitness



Sala movimento

Piano **2**



Show sauna



Sauna al vapore



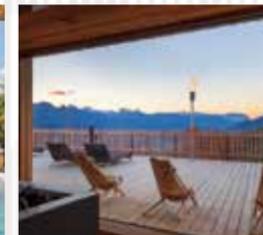
Area relax



Whirlpool panoramico



Vasca acqua fredda e cascata



Terrazza panoramica e cascata



**MONTE  
SILVA  
CURA**

TRATTERHOF

**NATURAL COSMETICS  
BY TRATTERHOF**

## MONTE SILVA CURA (MSC)

# TRATTAMENTI PER IL VISO

### Trattamento per il viso MSC grande

Trattamento viso completo con prodotti Monte Silva Cura scelti su misura: Pulizia profonda, maschera, siero, massaggio viso, correzione delle sopracciglia, cura finale.

80 min. Euro 119,00

### Trattamento per il viso MSC piccolo

Pulizia, maschera, siero, massaggio del viso, cura finale.

50 min. Euro 84,00

### MSC break di freschezza

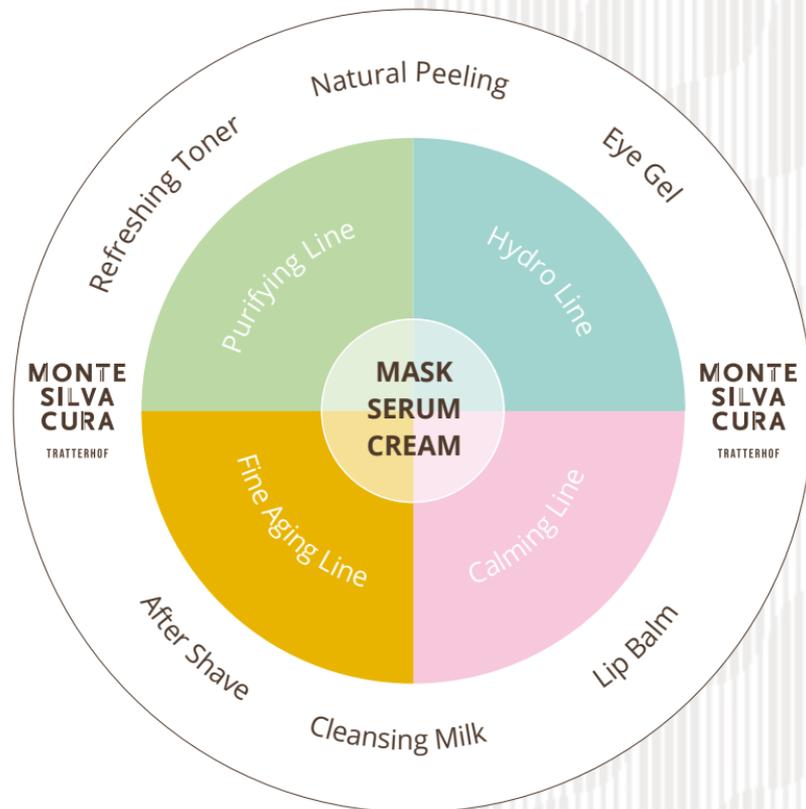
Pulizia, massaggio, siero

20 min. Euro 46,00

### Trattamento MSC fine aging

Effetto lifting, effetto profondità e relax. Il trattamento rassodante per il viso con estratti di rosa selvatica, propoli ed enotera provvede immediatamente a fornire effetti tangibili e visibili. In solo 80 minuti la pelle è imbottita dall'interno, le rughe sono ridotte e i contorni del viso rimodellati. Dopo un'accurata pulizia segue un massaggio professionale del viso che rivitalizza e rassoda la pelle. I nostri principi attivi penetrano con efficacia in profondità nella pelle. Essi agiscono specificamente contro la perdita di umidità della pelle. I contorni del viso vengono ridefiniti, la pelle appare ringiovanita e rassodata.

80 min. Euro 127,00





## TRATTAMENTI PER IL VISO MONTE SILVA CURA (MSC)

### UNA QUESTIONE ... MASCHILE

#### **Hydro Man Balance Monte Silva Cura**

Trattamento di pulizia profonda del viso specialmente per la pelle maschile sensibile.

La combinazione di erbe varie rafforza la pelle e le conferisce nuova vitalità.

ca. 50 min.                      Euro 84,00

#### **Cura intensiva per l'uomo Monte Silva Cura**

Godetevi questo straordinario trattamento del viso, appositamente progettato per la sensibile ed esigente pelle maschile.

Una cura intensiva, conservatrice di umidità e rigenerante, affina i pori e rassoda la pelle maschile.

ca. 80 min.                      Euro 119,00

## TRATTAMENTI PER IL VISO (MSC)

### BAMBINI & TEENAGER

#### **„Occhi che brillano“**

(8-12 anni)

Pulizia, massaggio o maschera e cura individuale.

25 min.                              Euro 49,00

#### **„Pelle pura teenager“**

(10-15 anni)

Pulizia, peeling, modellazione sopracciglia, massaggio, maschera, cura.

50 min.                              Euro 76,00



GERTRAUD GRUBER

## TRATTAMENTI PER IL VISO

### **Trattamento Hydrowellness Plus**

Metodo elasticizzante con effetto lifting. Trattamento rilassante dai risultati immediati. Particolarmente consigliato per pelli sensibili.

50 min.

Euro 89,00

### **Cura del viso „Symphonie“**

Symphonie è la serie completa della cura Gertraud Gruber nella gamma premium. Le composizioni dei prodotti di cura di alta qualità si basano su principi attivi dalla natura. Trattamento del viso

intensamente rassodante ed efficace in profondità, con massaggio speciale anti-età secondo il metodo „Symphonie“ di Gertraud Gruber Cosmetics. Essenze naturali selezionate migliorano l'effetto contro la prematura formazione di rughe. Questo trattamento viene selezionato su misura per la pelle dell'ospite e garantisce un'esperienza unica con effetto tangibile e visibile.

80 min.

Euro 119,00

GERTRAUD  
GRUBER



### **Colorazione ciglia**

Euro 24,00

### **Colorazione sopracciglia**

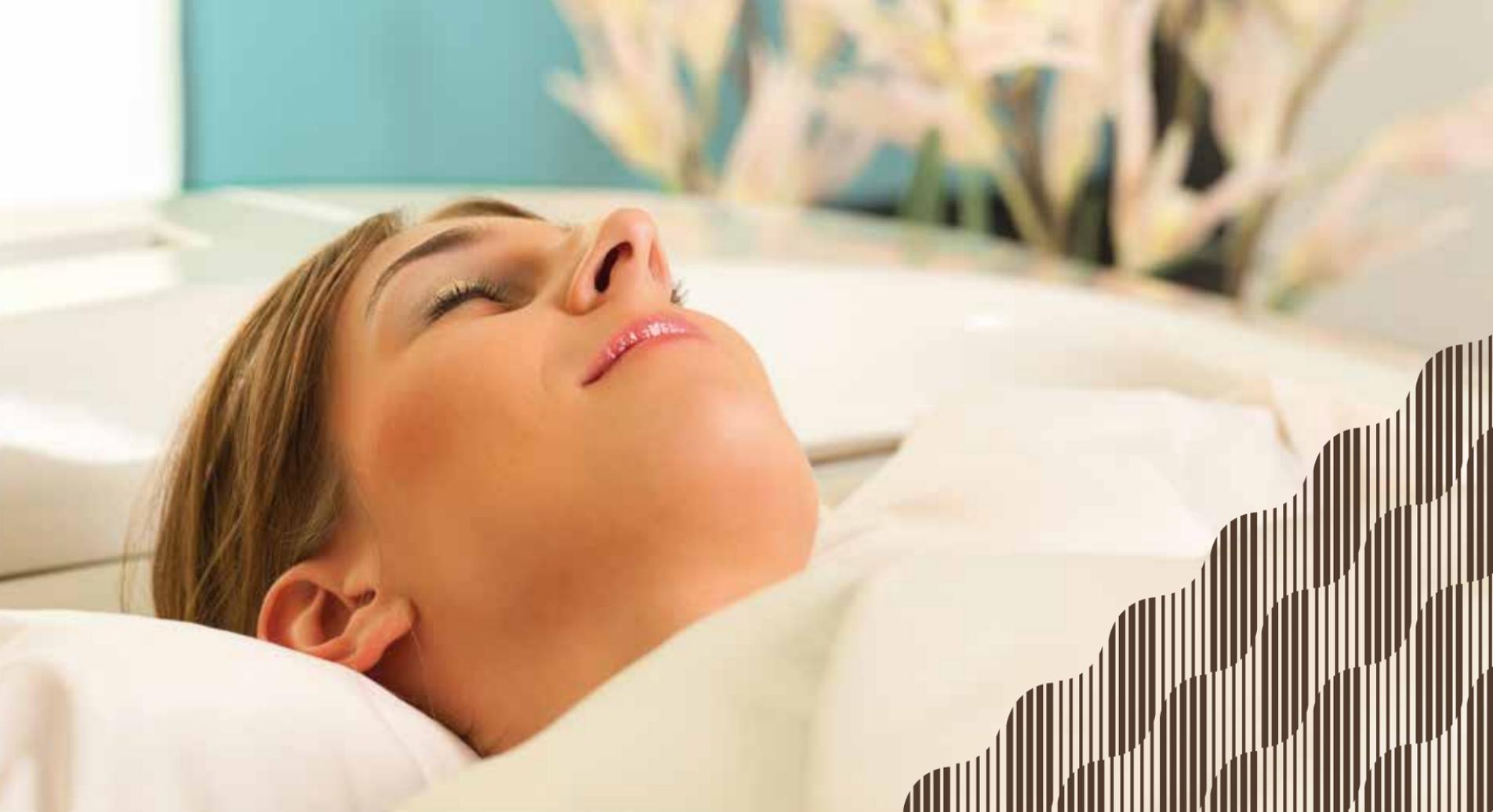
Euro 18,00

### **Colorazione ciglia e sopracciglia**

Euro 38,00

### **Regolazione sopracciglia**

Euro 18,00



## RILASSARSI GALLEGGIANDO

# TRATTAMENTI NEL LETTINO SOFT-PACK®

Il bagno Soft-Pack® è un letto d'acqua sul quale si ha la sensazione di galleggiare. I muscoli e la spina dorsale si rilassano allo stesso modo. Con il calore dell'acqua e l'impacco sulla pelle si crea un effetto occlusivo che favorisce il miglioramento della struttura della pelle. Scegliete tra le seguenti applicazioni:

### **Bagno alle erbe**

Le erbe rilassano il corpo e la mente.

### **Bagno al pino cembro**

Apporta benefici all'apparato respiratorio e rafforza il sistema immunitario nel suo complesso.

### **Impacchi di fango**

Il bagno ha un effetto disintossicante, attivante del metabolismo cellulare, calmante e drenante.

### **Bagno di calendula e camomilla**

Attiva la rigenerazione cellulare e ha un effetto emolliente sulla pelle irritata.

### **Bagno d'arnica montana e iperico**

Dona nuova energia alle articolazioni e ai muscoli spossati.

### **Bagno basico**

Disintossica il corpo.

**Durata:**  
**rispettiv. 20 min. Euro 45,00**

### **Il Classico del Tratterhof**

- Applicazione corpo a scelta su lettino Soft-Pack®
  - Massaggio parziale
- 50 min. Euro 84,00

### **Pacchetto relax**

- Applicazione corpo alle erbe aromatiche d'alta montagna su lettino Soft-Pack®
  - intensiva applicazione per la schiena con distensione profonda
- 75 min. Euro 117,00



## RILASSARSI IN MANI ESPERTE

# MASSAGGI

### **Massaggio Time-Out del Tratterhof**

Questo speciale massaggio è composto da un mix di tecniche antiche. I massaggi si concentrano specialmente su schiena, spalle e nuca. Si aggiungono alla fine le articolazioni principali del corpo e i punti di rilassamento sulla testa e sul viso. Il massaggio rafforza la schiena, scioglie le tensioni alle articolazioni e sollecita un sonno profondo e riposante. Un massaggio ideale per scaricare lo stress in eccesso, ravvivare la forza vitale e prevenire la sindrome da burn-out.

50 min. Euro 84,00

80 min. Euro 119,00

### **Massaggio Time-Out del Tratterhof + break di freschezza per il viso:**

Peeling, maschera, siero

80 min. Euro 125,00

### **Massaggio colonna vertebrale con olio al pino cembro Monte Silva Cura**

La colonna vertebrale svolge un ruolo decisivo nella nostra vita in quanto struttura centrale del corpo sempre in uso. Lungo la spina dorsale i nervi si collegano con tutti i nostri organi e poi con il cervello, il nostro centro di controllo. Bastano solo piccole discrepanze per disturbare o bloccare l'equilibrio di importanti funzionalità del corpo. Le vostre tensioni lungo la colonna vertebrale fino al coccige sono trat-

tati con olio di pino cembro di alta qualità e con speciali tecniche di massaggio. Inoltre, vengono trattati testa, mani e piedi. Questo massaggio permette di "riportare tutto al suo posto" senza sovraccaricare il corpo.

- L'essenziale olio di pino cembro dissolve le tossine e le scorie nel nostro corpo.
- Le tensioni non si sciolgono solo nell'intero sistema motorio ma anche nell'intero sistema degli organi.

Alla fine di questo massaggio si instaura una sensazione di completezza.

50 min. Euro 86,00

### **Massaggio parziale classico**

Massaggio classico per la schiena, le gambe, la testa e la nuca oppure i piedi.

20 min. Euro 43,00

### **Massaggio classico totale corpo**

Il massaggio totale corpo ha un effetto disintossicante e rilassante, riattiva il metabolismo e costituisce un vero balsamo per la mente e per lo spirito.

50 min. Euro 79,00

### **Massaggio individuale**

Durante questo massaggio individuerete insieme al terapeuta benessere e le possibili combinazioni tra le varie tecniche di massaggio per raggiungere un benessere salutistico mentale, fisico e spirituale.

50 min. Euro 84,00

### **Massaggio rilassante con olio alle erbe**

Ha un profondo effetto rilassante, riduce lo stress donando una benefica sensazione di tranquillità interiore.

50 min. Euro 79,00

### **Massaggio per due – Tempo per la coppia**

Godetevi un periodo di riposo e scoprirete come può essere rilassante staccare la spina insieme per un attimo. Coccolatevi da coppia con un massaggio corporeo completo e sentirete come lo stress e la tensione accumulata giorno per giorno scompariranno completamente.

50 min. per 2 persone Euro 152,00

### **Massaggio ai piedi con pediluvio**

Tutti gli organi, le articolazioni e gli arti del corpo hanno delle zone di riflesso associate alla pianta del piede. Queste aree possono essere stimolate per favorire un'auto-guarigione del corpo tramite una speciale pressione. Ideale per problemi alla colonna vertebrale e difficoltà digestive.

50 min.  
mit kurzem Fußbad Euro 84,00

### **Rituale energetico cristalli & pietre**

Questo particolare rituale con i cristalli di rocca e sassi vulcanici caldi, permette di caricarsi di nuova energia che funge da carburante per la vita quotidiana. Il corpo attinge nuova energia che il cristallo rilascia e i sassi vulcanici caldi sciolgono le tensioni.

50 min. Euro 84,00

### **Massaggio sportivo**

Il massaggio sportivo è in grado di migliorare la rigenerazione dell'organismo e apporta un importante contributo per ottenere prestazioni personali sempre migliori. Questo massaggio è adatto a tutti coloro che hanno bisogno di un trattamento un po' più forte.

50 min.

Euro 88,00

### **Cerimonia delle campane tibetane**

La cerimonia delle campane tibetane è un metodo di rilassamento altamente efficace. Le tensioni fisiche e mentali, nonché i blocchi psicofisici possono essere allentati grazie alle vibrazioni. Le forze di auto-guarigione saranno stimolate dalle note emesse dalle campane e l'organismo si auto-ripristina. Questa tecnica è conosciuta da millenni (5000 anni) e gli effetti dei suoni sono utilizzati da sempre nell'arte indiana delle guarigioni. Le campane tibetane sono posizionate sul corpo ancora vestito e vengono fatte vibrare. Le vibrazioni penetrano

nel corpo e sbloccano le tensioni accumulate.  
50 min. Euro 84,00

### **Ayurveda: Massaggio corporeo abhyanga**

Il corpo viene massaggiato con un olio di sesamo appositamente preparato e riscaldato. Le sapienti mani abbracciano il corpo insieme all'olio, stimolandolo, disintossicandolo e agendo in ugual misura su pelle e capelli. Il massaggio rilassa, alimenta la cute, riduce i disturbi del sonno e aiuta a concentrarsi meglio.

50 min.

Euro 84,00

80 min.

Euro 124,00

CONSIGLIO

#### **Il nostro consiglio:**

Prima del massaggio allentare la muscolatura con un'applicazione Soft-Pack® oppure con la visita alla cabina a raggi infrarossi.

## BAMBINI

### **Massaggio con olio di mandorla**

(6-12 anni)

Questo massaggio agisce in modo benefico e rilassante su gambe e schiena del bambino. Esso scioglie tensioni, migliora il senso di benessere e supporta la pace interiore.

20 min.

Euro 45,00

### **Massaggio corporeo completo**

(10-15 anni)

40 min.

Euro 62,00



## PER UNA SPINA DORSALE SPENSIERATA PER LA SCHIENA

### **Trattamento ad impulso Dorn**

Il trattamento ad impulso Dorn offre la possibilità di riposizionare nel loro sito naturale tutte le articolazioni del corpo in modo molto lieve. Esso può essere utilizzato in caso di malattie che agiscono direttamente o indirettamente sulla colonna vertebrale. La lunga esperienza dimostra che riposizionando la colonna vertebrale si possono evidenziare effetti positivi sia sugli organi interni, sia sulla psiche.

50 min.

Euro 92,00

### **Massaggio Breuss con olio di iperico**

Con questo lieve ed energetico massaggio alla spina dorsale la schiena viene delicatamente distesa per sciogliere le tensioni. Inoltre si rigenerano i dischi intervertebrali in pressione, sciogliendo la muscolatura adiacente. Il trattamento prevede l'utilizzo di un particolare olio d'iperico, facilmente assorbibile dai dischi in-

tervertebrali, che ne aumenta non solo il volume, ma li rende anche più morbidi ed elastici.

50 min.

Euro 86,00

### **“Schiena libera” - Massaggio “Dorn Breuss”**

Il trattamento combinato „Dorn-Breuss“, con massaggio dorsale intenso è particolarmente adatto a sciogliere la muscolatura della schiena. Questo lieve ed energetico massaggio sulla schiena allunga dolcemente la colonna vertebrale per sciogliere le tensioni corporee. Il seguente trattamento Dorn-Breuss offre la possibilità di riposizionare correttamente tutte le articolazioni del corpo in modo molto lieve.

80 min.

Euro 123,00

### **Massaggio dorsale intenso con coppettazione**

Con l'aiuto di coppette di vetro posizionate su determinate aree della schiena ed attivando

impulsi positivi è possibile creare un sottovuoto che attiva la rigenerazione del corpo. Questo trattamento rafforza il sistema immunitario e alcuni organi sono stimolati a funzionare meglio. L'ideale combinazione di coppettazione e massaggio migliorano la mobilità, aumentando notevolmente la qualità della vita.

50 min.

Euro 84,00

### **Esercizi mirati e leggera mobilizzazione della schiena**

Grazie ad esercizi mirati e ad una leggera mobilizzazione l'apparato muscolo-scheletrico torna ad essere in equilibrio, permettendo ai muscoli di svolgere meno lavoro di mantenimento, poiché articolazioni consolidate sono maggiormente in grado di affrontare pesi elevati (riceverete documentazione con esercizi da fare a casa).

25 min.

Euro 49,00

### **La forza sta nella calma – La forza della delicatezza**

In questa forma più intensa di massaggio completo corpo, grazie a delicati impulsi manuali, la naturale auto-regolazione dell'organismo viene fortemente attivata, stimolata e ripristinata. I poli del cranio e dell'osso sacro giocano un ruolo fondamentale in questo ambito, in quanto costituiscono un'unica entità grazie al midollo che collega cervello e colonna vertebrale, nella quale i liquidi scorrono ritmicamente. Grazie a questa delicata tecnica molti dolori possono essere leniti (per esempio il mal di testa ed emicranie, il mal di schiena, i dolori da colpo di frusta, i dolori cronici, le vertigini, i disturbi digestivi o legati al sonno, i problemi muscolari o connessi ai legamenti).

50 min.

Euro 92,00

RINNOVAMENTO BENEFICO

## PEELING CORPO

Le cellule morte della pelle vengono delicatamente sciolte, la pelle viene curata e riceve un nuovo bagliore. Si consiglia un peeling anche prima di ogni massaggio.

### **Peeling con sale del Mar Morto**

per una pelle morbida

20 min. Euro 45,00

### **Peeling con pino cembro e polvere di marmo alpino**

20 min. Euro 48,00

### **Peeling con sale alcalino**

per disacidificare e disintossicare  
il corpo

20 min. Euro 45,00

### **Peeling con fiori di fieno e noccioli di albicocca**

20 min. Euro 48,00



BELLEZZA ALLO STATO PURO

## CURA PER IL CORPO

### Depilazione

gambe fino al ginocchio	Euro 36,00
Gambe complete	Euro 46,00
Zona bikini	Euro 24,00
Ascelle	Euro 22,00
Gambe fino al ginocchio, ascella e zona bikini	Euro 73,00
Schiena	Euro 19,00 - 32,00
Baffetto donna	Euro 12,00
Petto/ventre	Euro 19,00 - 32,00
Braccia	Euro 25,00



### Manicure estetico

Senza smalto ca. 40 min.	Euro 49,00
con smalto da portar via	+ Euro 10,00

### Pedicure estetico

Senza smalto ca. 50 min.	Euro 59,00
con smalto da portar via	+ Euro 10,00

### Pedicure intensivo

Senza smalto ca. 80 min.	Euro 99,00
con smalto da portar via	+ Euro 10,00

MANICURE & PEDICURE

## BAMBINI

### Manicure con smalto

<b>da portare a casa</b> (8-15 anni)	
25 min.	Euro 45,00

### Pedicure con smalto

<b>da portare a casa</b> (8-15 anni)	
40 min.	Euro 59,00

### „All'improvviso Principessa“

(8-15 anni)	
Piccola manicure + piccola pedicure con smalto da portare a casa, massaggio viso.	
50 min.	Euro 79,00

## DISINTOSSICARE E RIVITALIZZARE

# PACCHETTI DETOX

I nostri trattamenti detox sono un'aggiunta benefica e complementare agli sforzi personali in materia di sana alimentazione e di esercizi di rilassamento. Tutti perseguono lo stesso obiettivo: legare ed eliminare le sostanze nocive dal corpo.

Attraverso i seguenti trattamenti gli acidi immagazzinati possono essere prontamente eliminati in maniera mirata lì dove si manifestano nel corpo. Molti descrivono la sensazione dopo il massaggio di disacidificazione in questo modo: „Il mio tessuto sembra più leggero, più libero, più fluente“.

### L'obiettivo è questo:

- pulire il tessuto
- alleviare il tessuto
- donare salute all'intestino
- rafforzare il sistema immunitario
- rinvigorire i poteri di autoguarigione

### Bagno alcalinizzante

Disacidifica e disintossica il corpo

20 min.

Euro 45,00

### Sfregamento con aceto di mele

Il trattamento stimola il flusso linfatico e disacidifica attraverso la pelle.

20 min.

Euro 45,00

### Peeling con pietra naturale

L'effetto di preziosi oli vegetali in combinazione con polvere di pietra naturale delle nostre montagne impreziosisce immediatamente l'aspetto della pelle, la rende morbida e vellutata.

Trattamento ideale prima di ogni ulteriore cura che grazie al peeling sviluppa un'efficacia più profonda.

50 min.

Euro 84,00

### Massaggio speciale basico

Questo speciale massaggio alcalino rafforza la naturale fluidità corporea grazie ai benefici effetti degli estratti naturali di mandorla, calendula e melissa. Esso inoltre combina altri tre metodi di massaggi collaudati e sperimentati da tempo, eccezionali per il loro effetto depurativo: si tratta del massaggio "Gua Sha", del massaggio "Schröpf" e del tradizionale massaggio "Pump-Roll". Gli effetti positivi che ne deri-

vano vanno a contrastare disturbi reumatici, artriti, artrosi, intolleranze alimentari, allergie, diabete, emicranie e ipertensione.

50 min.

Euro 84,00

### **Massaggio al miele**

Massaggio per la pulizia profonda del tessuto connettivo. Il massaggio al miele è stato a lungo conosciuto e provato come rimedio popolare russo. Attraverso una speciale tecnica di massaggio sulla schiena, il miele viene lavorato sempre più in profondità nel tessuto connettivo. Con questo trattamento le zone di riflesso-logia possono nuovamente comunicare meglio con gli organi attraverso i nervi, il sangue e le vie linfatiche. Il massaggio agisce sul tessuto connettivo della schiena ed estrae le tossine e i prodotti di scarto dai tessuti del corpo. Inoltre vengono bilanciati disturbi e contrastata positivamente una vasta gamma di dolori.

50 min.

Euro 84,00

### **Massaggio al miele e sale**

In combinazione con uno speciale sale base, questo tipo di massaggio al miele favorisce l'equilibrio acido-basico. Attraverso una speciale tecnica a colpetti, il miele e il sale base affondano nel tessuto connettivo. Agli effetti positivi del massaggio al miele classico si aggiungono quelli su eventi reumatici, artrite, artrosi, intolleranze alimentari, allergie, diabete, emicrania e ipertensione.

50 min.

Euro 87,00

### **Pacchetto sale base:**

- abrasione con aceto di mele
- massaggio al sale base
- + sale base da asporto

75 min.

Euro 132,00

CONSIGLIO



# TRAINING CELLULARE REATTIVO

Aumento delle prestazioni attraverso il training di cellule reattivate secondo il concetto di Theralogy

## **Più attive sono le nostre cellule, più stabile è la nostra salute.**

A causa dello sforzo quotidiano e delle sollecitazioni eccessive del corpo nella vita di ogni giorno, le prestazioni delle nostre cellule possono essere indebolite in modo duraturo. Lo sentiamo attraverso restrizioni di movimento e disturbi funzionali fino al dolore. Proprio qui inizia il **concetto di Theralogy**. Con un test si scopre quali cellule sono disturbate nella loro funzione e perciò necessitano di essere riattivate.

## **Il training di cellule reattivate:**

- Trova celle permanentemente inattive
- Riattiva le fisiologiche funzioni cellulari
- Produce aumento delle prestazioni del corpo attraverso il training a casa

80 min.                      Euro 125,00  
Acquisto del set per la casa su richiesta

ESCLUSIVA-  
MENTE AL  
TRATTERHOF



PACCHETTI BENESSERE SVILUPPATI INSIEME

# TRATTAMENTI VITALPINA & BELVITA



## **Pacchetto Vitalpina®**

- 1 peeling Vitalpina® alle spazzole di fieno
- 1 massaggio totale corpo Vitalpina® con estratti di ginepro e mela

ca. 75 min. Euro 125,00

## **Peeling Vitalpina® alle spazzole di fieno**

con estratti di ginepro alla base di Vitalis dott. Joseph.

25 min. Euro 52,00

## **Massaggio parziale Vitalpina® con estratti di ginepro e mela**

alla schiena oppure alle gambe.

20 min. Euro 47,00

## **Massaggio corporeo completo Vitalpina® con estratti di ginepro e mela**

Inizialmente si esercita una pressione con una tecnica linfo-stimolante caratterizzata da delicati massaggi a pressione, mentre nella seconda parte dell'intervento i movimenti variano, a seconda della costituzione dell'ospite, da lenti a veloci, da adagi a profondi.

50 min. Euro 92,00

## **Belvita Premium Spa Massaggio completo corpo**

Questo trattamento può essere prenotato come **massaggio riattivante o rilassante**. Entrambi i trattamenti servono a ridurre lo stress e favorire il sonno. L'olio di iperico serve a produrre un piacevole relax dopo una tranquilla giornata di benessere, l'olio di pino mugo invece ha un effetto stimolante al termine di una giornata sportiva impegnativa. Dopo il trattamento si raccomandano 30 minuti di riposo nella sala Monte Silva Beauty Relax.

50 min. Euro 84,00

FITNESS MADE BY TECHNOGYM

## MONTE SILVA FITNESS & PERSONAL TRAINING

Il nostro moderno centro fitness con annessa sala movimento al 4° piano è stato progettato con l'idea di essere adatto sia per aumentare la performance che per migliorare la forma del corpo. Di conseguenza, è stato dotato di nuovi dispositivi Technogym che non lasciano nulla a desiderare.

**I nostri istruttori di fitness rispondono ai desideri di training individuale**, stabiliscono priorità di allenamento personalizzato e forniscono consulenza. Il programma settimanale del Tratterhof comprende **unità fitness gratuite** che possono essere integrate da **Personal Training (a pagamento)**.

**I seguenti servizi sono disponibili nell'ambito di un Personal Training:**

- Formazione della salute
- Training specifico per tipo di sport per amatori e professionisti
- Training della figura: dimagrimento, costruzione muscolare, rafforzamento dei tessuti
- Training di rilassamento
- Training preventivo
- Training delle fascie

In questo modo lo studio offre affascinanti possibilità di fitness moderna sia per principianti che per atleti avanzati e professionisti, che qui trovano un mondo full optional per sfogarsi.





Una descrizione dettagliata delle attrezzature è disponibile sul nostro sito web sotto forma di panorami 3D con foto e video.



**TECHNOGYM**



SKYOGA & ALTRO

## MONTE SILVA SKYROOM

La grande sala yoga al 5° piano è dedicata agli ospiti che vogliono completare il loro esercizio fisico con training mentale. Grazie alla sua posizione con una vista mozzafiato sulle Dolomiti dell'Alto Adige, **meditazione** e lo **yoga** sono già inconsciamente integrati nel DNA della sala.

Al Tratterhof si organizzano regolarmente **settimane di yoga** con yogi esperti, che forniscono preziosi impulsi per la vita quotidiana nello „yoga style“ anche per il periodo dopo le vacanze. In questo modo i partecipanti portano con sé preziosi input per una vita più consapevole, dallo spirito meno stressato e più ringiovanito.

Altri **corsi**: Qi-Gong, meditazione, viaggio nei sogni, stretching, varie sessioni di fitness.

Lo Skyroom è anche un luogo apprezzato per interessanti **corsi di gruppo** condotti da maestri rinomati.

Il Monte Silva Skyroom è il luogo energetico all'interno dell' hotel. Nelle immediate vicinanze del nostro Mountain Sky Hotel troverete altri luoghi energetici nella valle Altfasstal, ai tre laghi di Seefeldsee e sul monte Gitschberg.



BELVITA

## GUIDA ALLA SAUNA

### **Gli effetti della sauna**

Sudare in sauna migliora i meccanismi di termoregolazione del corpo. L'alternanza di caldo e freddo stimola l'irrorazione della pelle e delle mucose. In questo modo il corpo impara ad adattarsi alle diverse temperature, combattendo così in modo più efficiente i virus che causano raffreddore e influenza.

### **Il bagno turco**

Il bagno turco e le cabine sature di vapore sono particolarmente efficaci per le vie respiratorie e le mucose. L'uso combinato di oli e sostanze aromatiche svolge inoltre una funzione antibatterica e metabolizzante. Il bagno turco ha anche evidenti effetti estetici, soprattutto se combinato con peeling e trattamenti riequilibranti che rigenerano e nutrono gli strati superficiali della

pelle. Dopo il bagno turco si consiglia di fare una doccia tiepida e concedersi una lunga pausa rilassante.

### **La sauna finlandese**

La sauna finlandese consiste nell'alternare sedute in un ambiente dall'aria molto calda e secca a pause di raffreddamento. È dimostrato che, se eseguita correttamente, la sauna ha notevoli effetti positivi sulla salute. L'alternanza di caldo e freddo stimola l'irrorazione di pelle e mucose, allena delicatamente il sistema cardiocircolatorio, promuove una migliore regolazione della pressione e della vascolarizzazione, innalza le difese immunitarie proteggendo dalle infezioni, purifica la pelle e stimola la rigenerazione cellulare oltre ad avere effetti rilassanti sulla mente e sulla muscolatura.

Belvita

LEADING WELLNESSHOTELS  
SÜDTIROL



# CONSIGLI PER UNA SAUNA PERFETTA

- Prendetevi il giusto tempo da dedicare alla vostra sauna! Sono necessarie **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 appena 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 ostacoli. In questo modo eviterete inoltre che il sudore si attacchi al corpo causando irritazioni.**
- Evitate l'affaticamento! Qualsiasi attività p.es. ginnastica rischia di sovraccaricare inutilmente l'apparato circolatorio e quello respiratorio.
- Consigliamo una permanenza in sauna tra i **10 e i 15 minuti per seduta**, a seconda delle condizioni di benessere personale. Se non vi sentite bene, uscite dalla sauna.
- Dopo la sauna raffreddate il corpo! Respirate profondamente l'aria fresca e frizionatevi 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 di 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.
- Bere di nuovo abbastanza acqua/tè dopo la sauna.

# UTILIZZO DELL'AREA BENESSERE

## MONTE SILVA MOUNTAIN SPA - ADULTS ONLY/NUDIST AREA

- **L'area saune Monte Silva Adults Only (1° e 2° piano) inclusa la vasca idromassaggio e la vasca con acqua fredda è zona nudista ed è riservata agli ospiti dai 16 anni in su.**
- L'ingresso in sauna è consentito esclusivamente senza indumenti. Anche al di fuori delle saune non è permesso indossare T-shirt o altri capi di vestiario. Sono consentiti asciugamani, accappatoi e teli per sauna.
- In tutta l'area è richiesto l'uso di ciabatte appropriate, che devono essere tolte all'ingresso delle saune (sauna umida, bagno turco e sauna finlandese).
- Prima dell'ingresso in sauna ogni ospite è tenuto a fare la doccia e asciugarsi bene.
- All'interno della sauna, disporre sulla panca un asciugamano di dimensioni sufficienti su cui sedersi. Fanno eccezione il bagno turco e la sauna umida, in cui l'uso non è possibile. Prima e dopo la seduta, le panche vengono risciacquate con acqua.
- Piscine, vasche a immersione e vasche idromassaggio possono essere utilizzate esclusivamente **dopo una doccia accurata.**
- Non è consentito modificare le impostazioni tecniche della sauna; la regolazione della temperatura, le gettate di vapore, l'azionamento della ventilazione ecc. sono di esclusiva competenza del personale dell'hotel.
- **Nell'area saune non è consentito l'uso di telefoni cellulari, macchine fotografiche, tablets, orologi, occhiali o altri dispositivi dotati di video o fotocamera.**
- Ogni ospite deve essere esattamente a conoscenza degli effetti che le alte temperature e l'umidità dell'aria possono avere sul proprio organismo. In caso di problemi di salute, consigliamo di consultare un medico prima di sottoporsi alla sauna.
- L'area saune è una zona per nudisti; si rende quindi assolutamente indispensabile un comportamento corretto e rispettoso nei confronti degli altri ospiti.
- **La Family-Sauna si trova vicino alla piscina coperta e vicino alla nostra beauty farm (piano -1).**

**Per evitare di arrecare disturbo ad altri ospiti, si prega di rispettare la piacevole quiete in tutte le aree del mondo benessere.**

# TANTO BENESSERE CONVIENE



%

A PARTIRE DA 3 TRATTAMENTI 5 %  
A PARTIRE DA 5 TRATTAMENTI 10 %  
A PARTIRE DA 8 TRATTAMENTI 15%

(valido per persona e soggiorno)





**TRATTER  
HOF**

MOUNTAIN  
SKY HOTEL