



GALLHAUS

HOTEL

alpwelt spa





La Beauty & Vitalounge al Gallhaus

La natura che circonda il nostro hotel è ricca di forza, bellezza ed energia, per questo il concetto di benessere AlpWell è proprio quello che fatto per voi.

Prodotti puri e naturali della Valle Aurina in Alto Adige offrono relax e benessere, a seconda delle vostre esigenze personali.

Completano l'esperienza le nostre sale spa belle e luminose, arredate con gusto e amore per i dettagli. Scoprite il nostro ottimo programma benessere per Lui e per Lei.

È bello avervi qui!



Pacchetti benessere

Pacchetto coccole della Valle Aurina

I trattamenti del pacchetto vengono suddivisi in ca. 1 o 2 giornate (durata ca. 2 ore)

* Peeling Alpwell al sale di montagna - emulsione d'olio con arnica.

* Impacco Alpwell di *Art of Care*

* Massaggio natura della Valle Aurina

118,00 Euro

Pacchetto schiena in forma

I trattamenti del pacchetto vengono suddivisi in ca. 2 o 3 giornate (durata ca. 2 ore)

* Massaggio alla schiena con le erbe della Valle Aurina

* Massaggio ayurvedico alla schiena con impacco

* Massaggio ayurvedico a testa e nuca

119,00 Euro

Puro relax

I trattamenti del pacchetto vengono suddivisi in ca. 3 giornate (durata ca. 3,5 ore)

- * Alpin Hot Stone
- * Ayurveda Alpin · Massaggio completo del corpo con Svedana
- * Doppio massaggio

229,00 Euro

AlpWell per future mamme

I trattamenti del pacchetto vengono suddivisi in ca. 2 giornate (durata ca. 4 ore)

- * Art of Care *Relax viso*
- * Ayurveda Alpin · Massaggio a viso, testa, nuca e piedi
- * Wellness manicure
- * Wellness pedicure

172,00 Euro



Trattamenti viso

Per Lui e Lei

Peel & Clear

Peeling, pulizia profonda, fiala e crema giorno
ca. 25 min.

39,00 Euro

Viso *Relax*

Peeling, fiala, massaggio, impacco e crema giorno
ca. 50 min.

66,00 Euro

Viso *Intensivo*

Peeling, pulizia profonda, regolazione sopracciglia,
fiala, massaggio, impacco e crema giorno
ca. 80 min.

89,00 Euro

Trattamenti viso aggiuntivi

Questi trattamenti possono essere prenotati solo in abbinamento ad un trattamento viso.

Colorazione delle ciglia

15,00 Euro

Regolazione delle sopracciglia

12,00 Euro

Colorazione delle sopracciglia

9,00 Euro

Per il trattamento viso potete scegliere prodotti della gamma *Art of Care*:

Idratante

Un toccasana per pelli secche e screpolate. L'aloè vera agisce in sinergia con oli pregiati e naturali che proteggono lo strato idrolipidico della pelle.

Depurativo

La pregiata combinazione di principi attivi della lavanda, del fango curativo e della sofora del Giappone deterge la pelle in profondità, regola la produzione di sebo e rafforza il mantello acido protettivo.

Lenitivo

Un trattamento particolarmente delicato per pelli affaticate e irritate. La mahonia e il bisabololo contenuti nella camomilla hanno un effetto calmante e lenitivo.

Anti-aging

Questo trattamento squisito contrasta l'invecchiamento della pelle. Grazie agli estratti vegetali pregiati e alle vitamine, la pelle viene rigenerata, tonificata e levigata in modo naturale.

Trattamenti Beauty aggiuntivi

Depilazione con ceretta a caldo

Gambe intere	34,00 Euro
Mezza gamba	22,00 Euro
Labbro superiore	5,00 Euro
Labbro superiore e mento	12,00 Euro
Inguine	14,00 Euro
Ascelle	14,00 Euro
Gambe intere, inguine e ascelle	54,00 Euro

Cura di mani e piedi

Trattamento esclusivo per mani o piedi con peeling, impacco, crema	22,00 Euro
--	------------

Wellness manicure

con smalto	32,00 Euro
con smalto french	38,00 Euro

Wellness pedicure

con smalto	39,00 Euro
con smalto french	45,00 Euro



Impacchi corpo *Art of Care*

Sul lettino a vapore caldo

Tradizionale bagno di fieno altoatesino

Grazie agli innumerevoli fiori ed erbe che crescono sui prati alpini, il fieno favorisce la circolazione sanguigna, alleviando disturbi articolari e muscolari in modo naturale.

ca. 25 min. 37,00 Euro

Impacco AlpWell

Grazie al calore intenso del vapore, l'abete è molto efficace contro disturbi fisici come dolori muscolari e reumatismi, ma anche psichici con irritabilità e spossatezza.

Durata dell'impacco ca. 25 min. 35,00 Euro

Durata dell'impacco con massaggio ca. 55 min. 67,00 Euro

Impacco tonificante

Questo impacco mediterraneo con pregiato olio essenziale di rosa, limone e oliva distende la pelle e le dona nuova vitalità.

Durata dell'impacco ca. 25 min. 35,00 Euro

Durata dell'impacco con massaggio ca. 55 min. 67,00 Euro

Impacco nutriente

L'impacco con olio di enotera, olio di semi di ribes e mela è indicato in caso di pelle secca e screpolata. Idrata e nutre la pelle.

Durata dell'impacco ca. 25 min. 35,00 Euro

Durata dell'impacco con massaggio ca. 55 min. 67,00 Euro

Impacco per escursionisti e ciclisti

Grazie alla combinazione di ginepro, mirtillo, ippocastano e menta, questo impacco rivitalizza e rinfresca le gambe stanche.

Durata dell'impacco ca. 25 min. 35,00 Euro

Durata dell'impacco con massaggio ca. 55 min. 67,00 Euro

Svedana

Un bagno purificante e disintossicante! Particolarmente consigliato dopo un massaggio ayurvedico, per eliminare dal corpo le tossine e le scorie in eccesso.

ca. 25 min. 33,00 Euro

Peeling del corpo completo de Luxe

Un peeling è il trattamento ideale per preparare la pelle a ulteriori trattamenti. Purifica il corpo e favorisce la rigenerazione delle cellule, donando alla pelle un aspetto uniforme e raggiante.

Peeling stimolante al caffè con ippocastano

ca. 20 min. 29,00 Euro

AlpWell al sale di montagna

Emulsione d'olio con arnica e abete
ca. 20 min. 29,00 Euro

AlpWell al sale di montagna con olio deluxe

potete scegliere il vostro olio preferito
ca. 20 min. 29,00 Euro



Un tocco magico per corpo, anima e mente.

I nostri massaggi

Massaggio completo del corpo classico

Un toccasana per tutto il corpo.
Dopo il massaggio vi sentirete rilassati dalla testa ai piedi.
ca. 50 min. 56,00 Euro

Massaggio parziale del corpo

Su vostra richiesta vengono piacevolmente massaggiati schiena o gambe,
per alleviare piccole tensioni muscolari in breve tempo.
ca. 25 min. 36,00 Euro

Massaggio a testa e nuca

Un trattamento mirato contro i fastidiosi dolori che proprio
nella vita quotidiana affliggono testa e nuca.
ca. 25 min. 36,00 Euro

Il nostro consiglio: Più massaggi consecutivi vi concederete, più risulteranno efficaci contro le tensioni muscolari.

Massaggio agli oli aromatici

Il massaggio tradizionale viene eseguito con un olio aromatico a vostra scelta.

Assolutamente da provare.

ca. 50 min.	59,00 Euro
ca. 25 min.	39,00 Euro

Alpin Hot Stone

Delle pietre laviche di varie dimensioni vengono posizionate sui punti energetici del corpo come mani, torace, ventre e schiena. Attraverso il calore sprigionato dalle pietre, questi centri energetici, che solitamente non sono facilmente raggiungibili, si aprono. Abbinato all'assoluto relax profondo e al massaggio manuale, questo trattamento risulta essere una vera esperienza di benessere.

ca. 60 min.	78,00 Euro
-------------	------------

Massaggio Natura della Valle Aurina

Massaggio del corpo con bastoncini di pino cembro.

ca. 50 min.	59,00 Euro
-------------	------------

Doppio massaggio

Massaggio riflessologico ai piedi con massaggio alla schiena.

ca. 50 min.	58,00 Euro
-------------	------------

Massaggio energetico ai piedi

Stimolazione rilassante dei punti riflessogeni.

ca. 50 min.	58,00 Euro
-------------	------------

Massaggi con le erbe della Valle Aurina

Per questi massaggi viene utilizzato un olio a base di arnica e iperico. Già le nostre nonne apprezzavano questi oli e sapevano come impiegarli. L'arnica aumenta l'irrorazione sanguigna nei muscoli e l'iperico calma il sistema nervoso.

Massaggio completo del corpo con le erbe della Valle Aurina

ca. 50 min.	59,00 Euro
-------------	------------

Massaggio alla schiena con le erbe della Valle Aurina

ca. 25 min.	39,00 Euro
-------------	------------

Massaggio gambe-piedi con le erbe della Valle Aurina

ca. 25 min.	39,00 Euro
-------------	------------



Massaggi Ayurveda Alpin

Un'esperienza alpina unica con olio di sesamo caldo e disintossicante. Un magnifico trattamento per il relax profondo. Depura corpo, anima e mente.

Ayurveda Alpin · Massaggio completo del corpo

ca. 50 min.	67,00 Euro
-------------	------------

Ayurveda Alpin · Massaggio alla schiena con impacco

ca. 50 min.	52,00 Euro
-------------	------------

Ayurveda Alpin · Massaggio a viso, testa e piedi

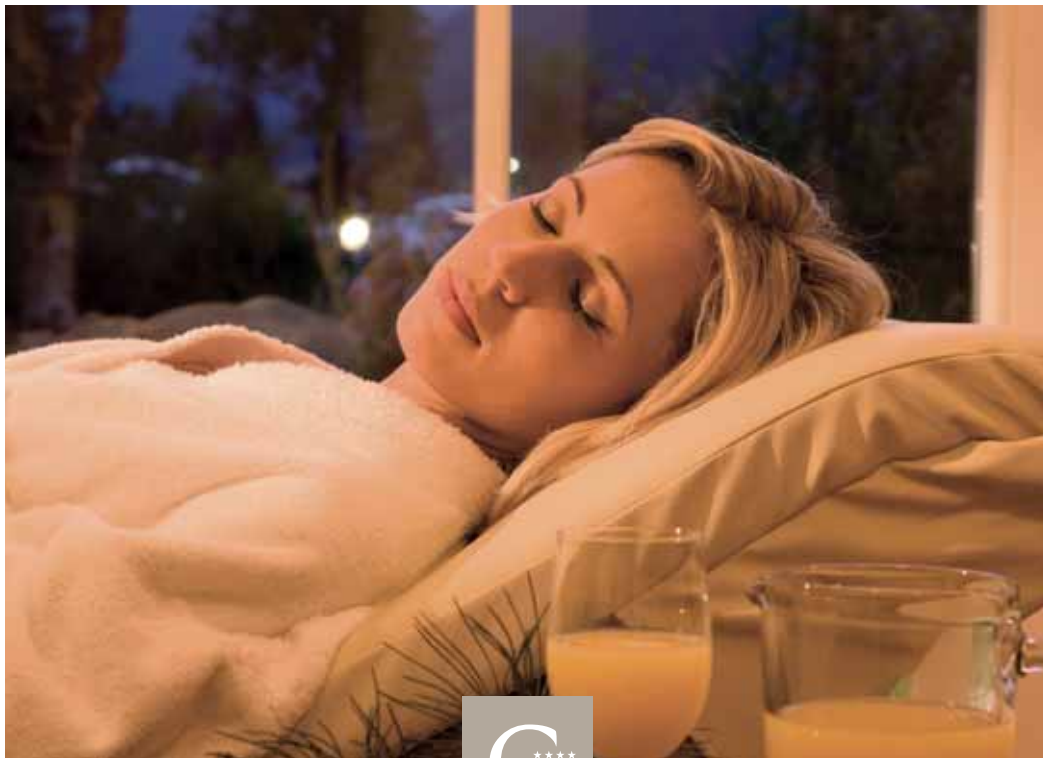
ca. 40 min.	52,00 Euro
-------------	------------

Ayurveda Alpin · Massaggio a testa e nuca

ca. 35 min.	48,00 Euro
-------------	------------

Ayurveda Alpin · Massaggio ai piedi

ca. 35 min.	47,00 Euro
-------------	------------



G****



Massaggio intensivo alla schiena

Il massaggio intensivo della schiena è un massaggio che combina elementi del massaggio classico al massaggio cupping vetro. Con gli sfioramenti lunghi il paziente si sente subito piacevolmente rilassato.

Il massaggio cupping vetro stimola efficacemente il metabolismo. Il terapeuta è così capace di sciogliere più facilmente la muscolatura e gli strati profondi dei tessuti. Attraverso delicati movimenti di stretching fa migliorare la mobilità del paziente soprattutto nella spina dorsale, nella nuca e nella zona delle spalle.

ca. 50 min.

59,00 Euro

Massaggio sportivo

Gambe stanche, la schiena fa male? Fate un favore al Vostro corpo e concedeteVi dopo una giornata attiva un massaggio rilassante sport. Questo programma vi assicura massimo rendimento e benessere completo, leggerezza ed agilità. L'ideale per ritrovare la vostra forma perfetta dopo un'entusiasmante giornata sugli sci, in bici oppure in montagna.

Massaggio vigoroso che agisce intensamente sulla muscolatura. Eseguito prima dell'attività sportiva, contribuisce ad aumentare il rendimento. Dopo l'allenamento o lo sport invece ha un'azione defaticante.

ca. 50 min.

59,00 Euro

Aloha Ohana

Massaggio rilassante e sincrono a quattro mani al stile *Lomi Lomi*

Questo massaggio viene utilizzato non solo per il relax! È bene per il livello fisico e mentale e regola l'energia del corpo, mente e anima.

ca. 50 min.

114,00 Euro



Informazioni AlpWell Spa

Sauna finlandese

La sauna in legno sudtirolese vi farà sudare intensamente, perché la sauna tipica finlandese è molto calda. Godetevi delle sedute di 10 - 15 minuti, dopo le quali dovete assolutamente rinfrescare delicatamente il vostro corpo. L'accesso è giornalmente dalle ore 14.00 alle 19.00.

Temperatura: 90° C
Umidità: 10% - 15%

Bagno turco agli aromi e alle erbe

Il calore dolce e mite vi farà sudare in modo delicato. Seduti sul vostro telo da bagno, vi attendono delle vaporizzazioni regolari alle erbe. Tutto profuma di prati e boschi. Per lasciarsi andare. L'accesso è giornalmente dalle ore 14.00 alle 19.00.

Temperatura: 50° - 55° C
Umidità: 80% - 90%

Bagno al vapore

Qui potete godervi delle sedute di 15 - 30 minuti nel piacevole calore irradiato dalle panche in pietra. Il suo delicato profumo è benefico e idrata la pelle. Rafforza il sistema immunitario e stimola il metabolismo. L'accesso è giornalmente dalle ore 14.00 alle 19.00.

Temperatura: 40° - 45° C
Umidità: 60%

Piscina panoramica

Ampia e bella. La nostra piscina è aperta giornalmente dalle ore 7.00 alle 19.00, e la sala relax adiacente offre tante possibilità eleganti e confortevoli per rilassarsi.

Temperatura: 31° C

Piscina esterna

Potete godervi tutto l'anno il rilassante massaggio jacuzzi all'aperto. L'accesso è giornalmente dalle ore 13.00 alle 19.00.

Temperatura: 35° C

Appuntamenti e cancellazioni

Per poter pianificare i trattamenti da voi desiderati negli orari a voi più comodi vi consigliamo, se possibile, di prenotare i vostri appuntamenti prima del vostro arrivo. Se dovete disdire un trattamento, vi preghiamo di avvisarci almeno 24 ore prima. In questo modo l'appuntamento verrà spostato gratuitamente. Senza preavviso entro 24 ore o in caso di no show senza cancellazione, vi verrà addebitato l'intero importo del trattamento! Orario per trattamenti a buoni dalle ore 10.00 alle 14.00. Grazie per la vostra comprensione!

Lasciarsi coccolare e sentirsi bene

Vi consigliamo di presentarvi ca. 5 - 10 minuti prima dell'appuntamento alla reception della Spa. Confidiamo nella vostra comprensione che in caso di ritardo da parte vostra, la durata del trattamento verrà ridotta per rispetto nei confronti degli ospiti che hanno prenotato dopo di voi.

Abbigliamento

Vi preghiamo di togliere tutti gli indumenti (per massaggi, trattamenti cosmetici e del corpo) tranne gli slip quando ancora siete in camera vostra e di utilizzare l'accappatoio che vi troverete. Volentieri mettiamo a vostra disposizione degli slip monouso.

Lo staff AlpWell Spa

Per ulteriori informazioni è a vostra disposizione lo Staff AlpWell Spa.

Telefono: interno 156



alpwelt spa



GALLHAUS

HOTEL

Fam. Lechner
Mühlegg 1

39030 San Giovanni · Valle Aurina · Alto Adige
Tel. 0474 652 151 · Fax 0474 652 432

www.gallhaus.com · info@gallhaus.com