



SPA MIELE

 VALTUR CERVINIA
CRISTALLO SKI RESORT



SPA & Area Wellness

Area Umida - Percorso Benessere <i>Wet Area - Wellness Path</i>	03
Massaggi & Trattamenti <i>Massages & Treatments</i>	16
Piscine / <i>Pools</i>	32
Palestra / <i>Gym</i>	33
Spa Experience	34
Ingresso e Prenotazione <i>Entrance and Reservation</i>	38
Regolamento / <i>Regulation</i>	39

Area Umida – Percorso Benessere

Wet Area - Wellness Path



Il nostro percorso benessere è un viaggio di sensazioni che risveglia il corpo e culla l'anima, tra vapori avvolgenti e temperature che alternano freschezza e calore. Ogni spazio è pensato per abbracciarti e trasportarti verso una rigenerazione profonda.

Our wellness path is a journey of sensations that awakens the body and lulls the soul, amidst enveloping vapors and temperatures that alternate between freshness and warmth. Every space is designed to embrace and transport you to deep regeneration.

Panca a infrarossi

| 15 – 20 min.

I raggi infrarossi sono onde elettromagnetiche invisibili ma ad alto potere termico, riscaldando in profondità, stimolando la circolazione e l'ossigenazione dei tessuti, e favorendo la rigenerazione cellulare.

Benefici: miglioramento del metabolismo tissutale, vasodilatazione e apporto di sostanze nutritive e ossigeno, ideali per dolori cervicali, lombalgia, contratture, artrosi e per preparare i muscoli a trattamenti successivi come il massaggio.

Controindicazioni: Evitare in caso di dermatiti, patologie cardiache, fotosensibilità, diabete, gravidanza, allattamento, pacemaker o altre gravi condizioni mediche.

Infrared bench

| 15 – 20 min.

Infrared rays are invisible electromagnetic waves with high thermal power, warming in depth, stimulating circulation and oxygenation of tissues, and promoting cell regeneration.

Benefits: improvement of tissue metabolism, vasodilatation and supply of nutrients and oxygen, ideal for neck pain, lower back pain, contractures, arthrosis and to prepare muscles for subsequent treatments such as massage.

Contraindications: Avoid dermatitis, heart disease, photosensitivity, diabetes, pregnancy, breastfeeding, pacemakers or other serious medical conditions.



Tepidarium con chaise longue in pietra riscaldata

Il Tepidarium, cuore pulsante delle antiche terme romane, era un luogo pensato per prendersi cura del corpo e della mente. Riscaldato da una piacevole aria tiepida, fungeva da passaggio equilibrato per preparare il corpo ai cambiamenti termici, evitando transizioni brusche tra il caldo e il freddo. Ispirandoci a questa tradizione millenaria, abbiamo creato un ambiente avvolgente, dove un calore delicato e costante ti accoglie sulle chaise longue in pietra riscaldata. Un rifugio che invita al rilassamento totale, rendendo ogni momento del percorso termico un'esperienza armoniosa e rigenerante.

Tepidarium with heated stone chaise longue

The Tepidarium, the beating heart of the ancient Roman baths, was a place designed for taking care of body and mind. Warmed by pleasant tepid air, it served as a balanced passage to prepare the body for thermal changes, avoiding abrupt transitions between hot and cold. Inspired by this age-old tradition, we have created an enveloping environment, where a gentle and constant warmth welcomes you on the heated stone chaise lounges. A refuge that invites total relaxation, making every moment of the thermal journey a harmonious and rejuvenating experience.

Idromassaggio

| 15 – 20 min.

Nato nel 1956 per scopi terapeutici grazie a Roy Jacuzzi, il primo idromassaggio fu ideato per alleviare i dolori da artrosi reumatoide. Dal 1968, con la Roman Bath, questa invenzione divenne un'icona globale del benessere, trasformando il concetto di cura del corpo.

La vasca idromassaggio combina i benefici dell'idroterapia e dell'ossigenoterapia, sfruttando l'azione dell'acqua, del calore e dell'aria per alleviare la tensione muscolare, dilatare i vasi sanguigni e rilassare il corpo.

Benefici: migliora la mobilità articolare, purifica la pelle, riduce la ritenzione idrica e stimola il metabolismo, favorendo l'eliminazione delle tossine. Ideale per atleti e per il recupero da contratture, l'idromassaggio supporta anche la salute del cuore grazie alla circolazione migliorata. Sul piano mentale, favorisce il relax, migliora il sonno e riduce stati di ansia e depressione.

Controindicazioni: in caso di gravi disturbi circolatori, infiammazioni interne, tumori, epilessia e malattie della pelle, ed è da evitare in gravidanza.

Hydromassage

| 15 – 20 min.

Created in 1956 for therapeutic purposes by Roy Jacuzzi, the first whirlpool bath was designed to relieve pain from rheumatoid arthritis. By 1968, with the Roman Bath, this invention became a global wellness icon, transforming the concept of body care.

The whirlpool bath combines the benefits of hydrotherapy and oxygen therapy, harnessing the action of water, heat and air to relieve muscle tension, dilate blood vessels and relax the body.

Benefits: improves joint mobility, purifies the skin, reduces water retention and stimulates the metabolism, promoting the elimination of toxins. Ideal for athletes and for recovering from contractures, the whirlpool also supports heart health thanks to improved circulation. On a mental level, it promotes relaxation, improves sleep and reduces states of anxiety and depression.

Contraindications: in cases of severe circulatory disorders, internal inflammation, tumours, epilepsy and skin diseases, and should be avoided during pregnancy.



Bagno turco

| 10 – 15 min.

Il bagno turco è un rituale antichissimo, nato dall'incontro tra culture orientali e occidentali, affonda le sue radici nelle antiche tradizioni egizie, greche e romane. Dopo la caduta dell'Impero Romano, gli Arabi ripresero l'usanza del bagno di vapore, adattandola nei più intimi *hammām*, rendendolo un simbolo di purificazione e benessere. L'ambiente chiuso raggiunge temperature dai 40 ai 60°C e un'umidità del 90–100%, generando un calore avvolgente e umido che stimola una sudorazione profonda e prolungata.

Benefici: rilassamento, miglioramento della pelle, potenziamento del sistema immunitario, elimina le tossine, riduzione dello stress e della tensione muscolare, stimolazione della circolazione e del metabolismo.

Controindicazioni: patologie cardiache, disturbi della pressione, fragilità capillare, epilessia, malattie renali, gravidanza, mestruazioni, febbre.

Turkish bath

| 10 – 15 min.

The Turkish bath is an ancient ritual, born from the encounter between Eastern and Western cultures, rooted in ancient Egyptian, Greek and Roman traditions. After the fall of the Roman Empire, the Arabs revived the custom of the steam bath, adapting it to the more intimate hammām, making it a symbol of purification and well-being. The closed environment reaches temperatures of 40 to 60°C and a humidity of 90–100%, generating an enveloping, moist heat that stimulates deep and prolonged sweating.

***Benefits:** relaxation, improved skin, boosts the immune system, eliminates toxins, reduces stress and muscle tension, stimulates circulation and metabolism.*

***Contraindications:** heart disease, blood pressure disorders, capillary fragility, epilepsy, kidney disease, pregnancy, menstruation, fever.*

Docce emozionali

Un'esperienza sensoriale che stimola corpo e mente attraverso cromoterapia e aromaterapia. Cascate d'acqua di diversa intensità massaggiano la pelle, trasformando lo stress in energia positiva. La combinazione di profumi, colori e suoni, insieme ai getti d'acqua a diverse temperature, favorisce il benessere psicofisico, stimolando i sensi e rilassando profondamente. La vaporizzazione fredda dell'acqua rassoda i tessuti, mentre l'intero percorso promuove equilibrio e vitalità.

Emotional showers

A sensory experience that stimulates body and mind through colour therapy and aromatherapy. Waterfalls of different intensities massage the skin, transforming stress into positive energy. The combination of scents, colours and sounds, together with water jets at different temperatures, promotes psychophysical well-being, stimulating the senses and deeply relaxing.
The cold steaming of water tightens the tissues, while the entire path promotes balance and vitality.

Biosauna

| 10 – 15 min.

La biosauna è una versione delicata della sauna finlandese, ideale per chi non tollera alte temperature. Con ambiente umido, temperatura di 50–60°C e oli essenziali di erbe essicate, offre un'esperienza rilassante e rivitalizzante.

Benefici: stimola la circolazione senza sovraccaricare il corpo, migliora la respirazione e apporta benefici alla pelle.

Controindicazioni: Gravidanza, portatori di pacemaker, gravi patologie venose o renali, disturbi neurologici o psichici, ferite o infiammazioni cutanee.

Biosauna

| 10 – 15 min.

The biosauna is a gentle version of the Finnish sauna, ideal for those who cannot stand high temperatures. With a moist environment, temperature of 50–60°C and essential oils from dried herbs, it offers a relaxing and revitalising experience.

***Benefits:** stimulates circulation without overloading the body, improves breathing and benefits the skin.*

***Contraindications:** Pregnancy, pacemaker wearers, severe venous or renal disease, neurological or mental disorders, wounds or skin inflammation.*

Doccia rustica scozzese

La doccia rustica scozzese stimola la circolazione sanguigna, rinforza il sistema immunitario e favorisce il benessere generale, riducendo lo stress.

Benefici: rafforza le difese immunitarie, migliora la circolazione, purifica la pelle, stimola il benessere e riduce lo stress.

Controindicazioni: cardiopatie, arteriosclerosi, età avanzata, digestione in corso.

Rustic Scottish shower

The rustic Scottish shower stimulates blood circulation, strengthens the immune system and promotes general well-being, reducing stress.

Benefits: strengthens the immune system, improves circulation, purifies the skin, stimulates well-being and reduces stress.

Contraindications: heart disease, arteriosclerosis, old age, digestion in progress.

Cascata di ghiaccio *Ice fall*

Ispirata alle antiche tradizioni nordiche, la cascata di ghiaccio sfrutta il principio dello shock termico, alternando il calore della sauna al freddo intenso del ghiaccio, come facevano i Vichinghi. Questo trattamento è ormai una componente essenziale dei percorsi benessere moderni.

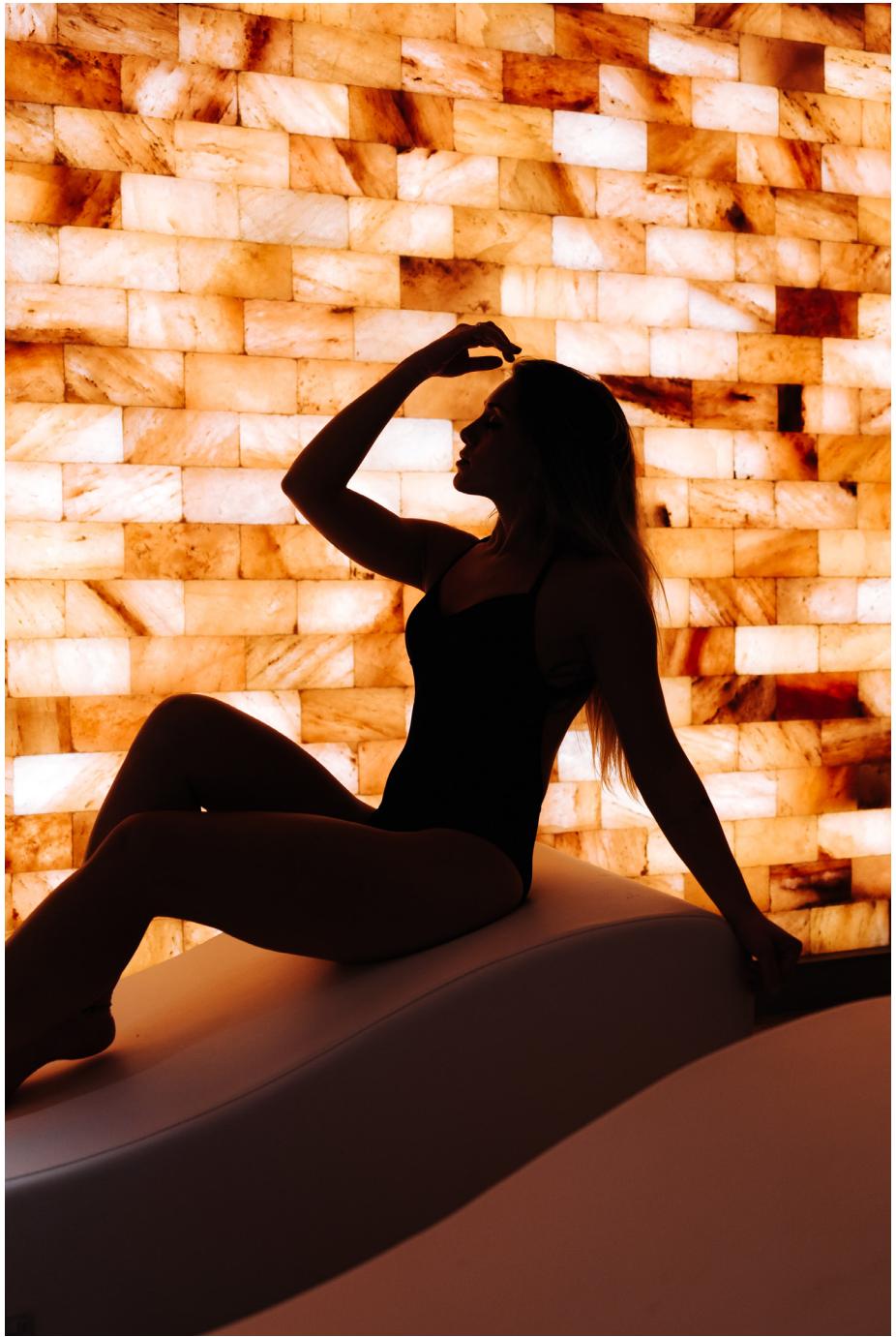
Benefici: Migliora la circolazione, tonificando la pelle, rafforza il sistema immunitario, elimina tossine e purifica la pelle, rivitalizza e tonifica i muscoli.

Controindicazioni: evitare in caso di problemi cardiovascolari o sensibilità estrema al freddo.

Inspired by ancient Nordic traditions, the ice fall uses the principle of thermal shock, alternating the heat of the sauna with the intense cold of the ice, as the Vikings used to do. This treatment is now an essential component of modern wellness treatments.

Benefits: Improves circulation, tones the skin, strengthens the immune system, eliminates toxins and purifies the skin, revitalises and tones the muscles.

Contraindications: Avoid in case of cardiovascular problems or extreme sensitivity to cold.





Sauna Finlandese

| 12 – 15 min.

La sauna finlandese, simbolo di benessere, nasce in Scandinavia come dimora invernale. In origine, pietre roventi riscaldate con fuochi a legna generavano vapore per aumentare la temperatura, un'usanza che rievoca le moderne saune.

Con temperature tra 80 e 100°C e un'umidità bassa (10–20%), il calore intenso favorisce una sudorazione profonda che purifica la pelle e allevia le tensioni, regalando un'esperienza autentica di rigenerazione.

Benefici: elimina tossine e impurità, rende la pelle luminosa, rilassa mente e corpo, migliora la circolazione, favorisce il sonno e il recupero muscolare.

Controindicazioni: infezioni acute, malattie respiratorie (asma, bronchiti), reumatismo, artrite, cardiopatie, pacemaker, gravidanza, febbre.

Finnish Sauna

| 12 – 15 min.

The Finnish sauna, a symbol of well-being, originated in Scandinavia as a winter dwelling. Originally, red-hot stones heated with wood fires generated steam to raise the temperature, a custom reminiscent of modern saunas. With temperatures between 80°C and 100°C and low humidity (10–20%), the intense heat promotes deep sweating that purifies the skin and relieves tension, providing an authentic experience of regeneration.

***Benefits:** removes toxins and impurities, makes the skin glow, relaxes mind and body, improves circulation, promotes sleep and muscle recovery.*

***Contraindications:** acute infections, respiratory diseases (asthma, bronchitis), rheumatism, arthritis, heart disease, pacemakers, pregnancy, fever.*

Sala Relax e Tea Corner

Dopo il contrasto tra caldo e freddo, l'area relax è il luogo ideale per idratare e rigenerare il corpo. Qui puoi rilassarti sorseggiando tè, tisane e acqua, reintegrando liquidi e sali minerali persi durante i trattamenti.

Relaxation room and Tea Corner

After the contrast between hot and cold, the relaxation area is the ideal place to hydrate and regenerate the body. Here you can relax while sipping tea, herbal teas and water, replenishing fluids and minerals lost during treatments.



Massaggi & Trattamenti

Massages & Treatments



Profondità rilassante. Potenza decontratturante. Riequilibrio energetico. Ogni massaggio è un'esperienza sensoriale verso il benessere olistico. Lasciati coccolare dalle sapienti mani dei nostri professionisti, per riscoprire il piacere di prendersi cura di sé, lasciando che la pelle ritrovi luminosità e il corpo un nuovo equilibrio.

Relax in depth. Release tension. Restore your energy flow. Each massage is a sensory journey toward holistic well-being. Let yourself be pampered by the skillful hands of our professionals, to rediscover the pleasure of taking care of yourself, letting your skin regain radiance and your body a new balance.

CLASSIC RITUALS

HARMONY RELEASE

| 30 min. – 50 min. – 80 min.

Nato da un mix di tecniche orientali e occidentali, è un massaggio prettamente rilassante mirato alla riduzione di stress e tensioni muscolari, favorendo un profondo rilassamento psicofisico. Ideale per chi desidera liberarsi dalle pressioni quotidiane e ritrovare calma e serenità.

Born from a mix of Eastern and Western techniques, it is a purely relaxing massage aimed at reducing stress and muscular tension, promoting deep psychophysical relaxation. Ideal for those who wish to free themselves from daily pressures and regain calm and serenity.

EMOLINFATICO DRENANTE

HAEMOLYMPHATIC DRAINING MASSAGE

| 30 min.– 50 min.

Massaggio drenante emolinfatico, focalizzato principalmente sulle gambe ma esteso anche a tutto il corpo. Stimola e migliora la circolazione sanguigna, aiutando a combattere la cellulite e a ridurre i ristagni di liquidi.

Haemolymphatic draining massage, mainly focused on the legs but also extended to the whole body. It stimulates and improves blood circulation, helping to combat cellulite and reduce fluid retention.

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

PLANTAR REFLEXOLOGY

| 30 min.– 50 min.

Questa tecnica sfrutta la sollecitazione di aree specifiche del piede per ristabilire l'equilibrio tra mente e corpo, donando un benessere profondo e duraturo.

This technique uses the stimulation of specific areas of the foot to re-establish the balance between mind and body, providing deep and lasting well-being.

SIGNATURE

MIELE / HONEY

| 50 min. – 80 min.

Massaggio personalizzato che combina diverse tecniche e intensità, calibrato sulle esigenze individuali. Grazie alle sue molteplici proprietà benefiche, favorisce il rilassamento, riduce lo stress e scioglie le tensioni fisiche ed emotive.

A customized massage combining different techniques and intensities, tailored to individual needs. Thanks to its many beneficial properties, it promotes relaxation, reduces stress and relieves physical and emotional tension.

MIND & BODY REBALANCE

| 80 min.

Un rituale completo che combina un massaggio total body con un trattamento viso specifico, creato per riequilibrare corpo e mente. Ideale per chi cerca un'esperienza di benessere profondo e rigenerante, questo trattamento dona nuova energia e armonia interiore.

A complete ritual combining a total body massage with a specific facial treatment, created to rebalance body and mind. Ideal for those seeking a deep and rejuvenating wellness experience, this treatment gives new energy and inner harmony.

HOT STONE

| 50 min. – 80 min.

Massaggio eseguito con pietre vulcaniche calde, le cui proprietà benefiche, unite alle manovre avvolgenti e distensive del massaggio, favoriscono un profondo rilassamento.

Massage executed with hot volcanic stones, whose beneficial properties, combined with the enveloping and relaxing manoeuvres of the massage, promote deep relaxation.



APRÈS SKI

MOUNTAIN RETREAT

| 50 min. – 80 min.

Trattamento decontratturante che agisce in profondità sui tessuti connettivi e muscolari con il preciso scopo di sciogliere contratture e tensioni.

Decontracting treatment that acts in depth on connective and muscular tissues with the specific aim of releasing contractures and tensions.

RITUALE DEFATICANTE

DE-FATIGUING RITUAL

| 50 min.

Massaggio defaticante specifico per gli sciatori, consigliato dopo una giornata sulle piste. Aiuta a distendere le fasce muscolari sottoposte a sforzo intenso, accelerando i tempi di recupero e favorendo il ripristino delle funzioni muscolo-scheletriche.

A de-fatiguing massage specifically for skiers, recommended after a day on the slopes. It helps to relax the muscle strips subjected to intense exertion, speeding up recovery times and promoting the restoration of musculoskeletal functions.

RECUPERO MUSCOLARE MUSCLE RECOVERY

| 50 min.

Massaggio mirato a favorire e accelerare l'eliminazione dell'acido lattico, sia prima che dopo un intenso sforzo fisico. Aiuta a donare leggerezza alle gambe, alleviando tensioni e contrastando l'iperattività muscolare.

Massage aimed at promoting and accelerating the elimination of lactic acid, both before and after intense physical effort. Helps to lighten the legs, relieving tension and counteracting muscular overactivity.

BACK & NECK

| 30 min. – 50 min.

Un trattamento intensivo indicato per rilassare la zona della testa, collo, spalle e schiena. Per tutti coloro che hanno bisogno di ritrovare elasticità muscolare, un rilassamento profondo e la decontrazione dei muscoli tesi.

An intensive treatment to relax the head, neck, shoulder and back area. For all those who need to regain muscle elasticity, deep relaxation and relaxation of tense muscles.

PRIVILEGE RITUALS

VIBRAZIONI DAL TIBET VIBRATIONS FROM TIBET

| 50 min.

Un rituale rivitalizzante che unisce il potere del massaggio e l'uso di oli essenziali, al suono vibrante delle campane tibetane in un'esperienza sensoriale che allevia le tensioni e rigenera corpo e mente. Considerato uno dei metodi più antichi ed efficaci per ristabilire l'equilibrio energetico e armonizzare gli umori.

A revitalizing ritual that combines the power of massage and the use of essential oils with the vibrating sound of Tibetan bells in a sensual experience that relieves tension and regenerates body and mind. Considered one of the oldest and most effective methods for restoring energy balance and harmonising moods.

ESSENZA AYURVEDA AYURVEDA ESSENCE

| 50 min. – 80 min.

Un'antica tecnica che risveglia i sensi, conducendo a un passato di saggezza orientale, e offre benefici psico-fisici, riequilibrando mente e corpo, e migliorando la circolazione sanguigna e dei fluidi vitali. Un trattamento completo che coinvolge testa, viso e corpo, arricchito dall'uso di oli essenziali. Attraverso movimenti mirati, vengono stimolati i punti energetici, i Chakra, per un'esperienza di profonda armonia e benessere.

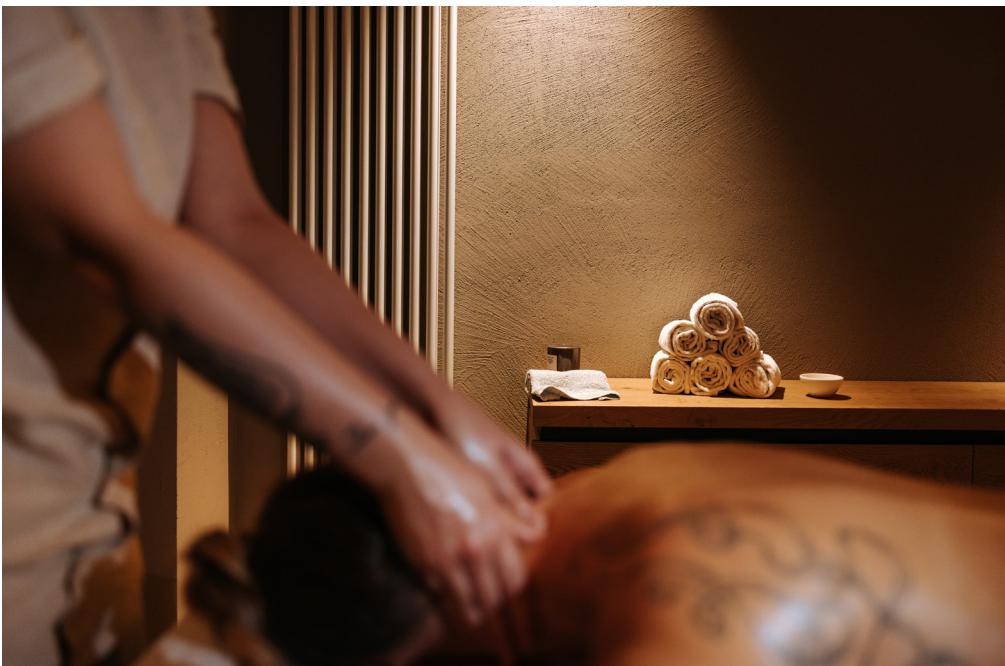
An ancient technique that awakens the senses, leading to a past of oriental wisdom, and offers psycho-physical benefits, rebalancing mind and body, and improving blood circulation and vital fluids. A complete treatment involving head, face and body, enhanced by the use of essential oils. Through targeted movements, the energy points, the Chakras, are stimulated for an experience of deep harmony and well-being.

RITUALE THAI / THAI RITUAL

| 50 min. – 80 min.

Riconosciuto dall'UNESCO come patrimonio culturale, il massaggio thailandese è una tecnica unica che combina pressioni, stimolazioni manuali, stretching ed esercizi ispirati allo yoga. Un potente alleato per ristabilire l'equilibrio tra mente e corpo, donando un senso di benessere profondo e duraturo.

Recognised by UNESCO as a cultural heritage, Thai massage is a unique technique that combines pressure, manual stimulation, stretching and yoga-inspired exercises. A powerful ally for restoring the balance between mind and body, giving a deep and lasting sense of well-being.





ARMONIA A DUE COUPLE MASSAGES

AMORE & PSICHE / LOVE & PSYCHE

| 50 min.

Massaggio di coppia avvolgente che combina oli essenziali e manualità delicate, per un trattamento completo su tutto il corpo. Ideato per condividere un'esperienza di benessere e relax con il proprio partner, favorendo una maggiore sintonia e complicità. L'esperienza si conclude con un gustoso aperitivo.

Enveloping couples' massage combining essential oils and gentle manual techniques for a full-body treatment. Designed to share a wellness and relaxation experience with your partner, fostering greater harmony and complicity. The experience ends with a tasty aperitif..

SINFONIA DEI SENSI / SYMPHONY OF THE SENSES

| 80 min.

Un viaggio multisensoriale, per due persone, che conduce a un profondo stato di rilassamento grazie a un delicato massaggio viso. Arricchito dal suono armonico delle campane tibetane, dalla sinergia di oli essenziali e profumi, da una meditazione guidata e dalla riflessologia plantare, offre un momento di benessere intenso e rigenerante. L'esperienza si conclude con una tisana accompagnata da biscotti e frutta secca, per un'autentica immersione nei cinque sensi.

A multi-sensory journey, for two people, leading to a deep state of relaxation through a gentle facial massage. Enriched by the harmonious sound of Tibetan bells, the synergy of essential oils and fragrances, guided meditation and foot reflexology, it offers an intense and regenerating moment of well-being. The experience ends with herbal tea accompanied by biscuits and dried fruit, for an authentic immersion in the five senses.

PURE PLEASURE / PURE PLEASURE

| 50 min.

Un'esperienza da condividere in due che comprende l'ingresso in SPA e piscina, seguito da un massaggio di 50 minuti a scelta dal nostro listino tra: Miele e Hot Stone. La giornata si conclude con un'experience enogastronomica esclusiva al Ristorante Gou con antipasto e 3 portate.

An experience for two to share that includes entrance to the SPA and the pool, followed by a 50-minute massage of your choice from our list of: "Honey" and "Hot Stone". The day ends with an exclusive food and wine experience at the Gou Restaurant with an appetizer and 3 courses.

FAMILY MOMENT

| 30 min.

Condividi un momento speciale con tuo figlio in un'esperienza che unisce relax e dolcezza. Mentre mamma o papà si concedono un momento di puro benessere con un massaggio mirato su una zona a scelta, tuo figlio riceverà un massaggio leggero e delicato, una coccola che abbraccia tutto il corpo. Un rituale pensato per rafforzare il legame unico tra genitore e figlio.

Share a special moment with your child in an experience that combines relaxation and gentleness. While mum or dad indulge in a moment of pure wellbeing with a specific massage on an area of your choice, your child will receive a gentle massage, a cuddle that embraces the whole body. A ritual designed to strengthen the unique bond between parent and child.

TRATTAMENTI VISO *FACIAL TREATMENTS*

SACRED NATURE ELIXIR

| express 30 min. – complete 50 min.

Trattamento viso rigenerante e antiossidante, studiato per favorire la giovinezza della pelle con formulazioni certificate COSMOS. Nutre, riossigena e protegge la pelle, grazie a una maschera personalizzata con effetto lifting o purificante. Ideale per pelli giovani o mature che necessitano di rigenerazione e protezione.

Regenerating and antioxidant facial treatment designed to enhance the youthfulness of the skin with COSMOS-certified formulations. Nourishes, re-oxygenates and protects the skin, thanks to a customised mask with a lifting or purifying effect. Ideal for young or mature skin in need of regeneration and protection.

ANTI-AGE ETERNAL GLOW

| 50 min.

Trattamento viso e collo ad azione anti-età, con effetto ridensificante e liftante. Grazie all'innovativa maschera bifasica peel-off e a un esclusivo massaggio, restituisce pienezza e ridefinisce i volumi del viso. Ideale per ogni tipo di pelle, specialmente in presenza di rughe, perdita di volume e tono.

Face and neck treatment with anti-ageing action, with redensifying and lifting effect. Thanks to the innovative biphasic peel-off mask and an exclusive massage, it restores plumpness and redefines the facial volumes. Ideal for all skin types, especially in the presence of wrinkles, loss of volume and tone.

TRATTAMENTI CORPO

BODY TREATMENTS

AROMASOUL RITUAL

VOLCANIC SCRUB

| express 30 min. – complete 50 min.

Un rituale di rinnovamento profondo, arricchito dalle proprietà della riolite di origine vulcanica, per una pelle incredibilmente setosa e nutrita. Ideale per chi desidera un'esfoliazione completa del corpo, rimuovendo le cellule morte e restituendo una pelle morbida, vellutata e luminosa.

A deep rejuvenating ritual, enriched with the properties of volcanic rhyolite, for an incredibly silky and nourished skin. Ideal for those who want a complete body exfoliation, removing dead cells and restoring soft, velvety and radiant skin.

BODY STRATEGIST 3 IN 1

| 50 min.

Trattamento intensivo trifasico rimodellante, con azione riattivante del microcircolo, tonificante e drenante. Un trattamento d'urto studiato per ridurre adipose e cellulite fin dalla prima applicazione.

Intensive three-phase remodelling treatment, with reactivating microcirculation, toning and draining action. A shock treatment designed to reduce adipose and cellulite from the very first application.



TRATTAMENTI ESTETICI *AESTHETIC TREATMENTS*

MADE FOR ALL

- Manicure | 30 minuti
- SPA Manicure | 50 minuti
- Pedicure | 50 minuti
- SPA Pedicure | 50 minuti

MADE FOR ALL

- *Manicure | 30 minuti*
- *SPA Manicure | 50 minuti*
- *Pedicure | 50 minuti*
- *SPA Pedicure | 50 minuti*

MADE FOR WOMAN

EPILAZIONE

- Sopracciglia | 10 min.
- Baffetto | 10 min.
- Gamba intera | 40 min.
- Mezza gamba | 20 min.
- Inguine | 20 min.
- Ascelle | 10 min.
- Braccia | 20 min.

TRATTAMENTO MANI

- Manicure con semipermanente | 50 min.
- Rimozione semipermanente mani | 20 min.

TRATTAMENTO PIEDI

- Pedicure con semipermanente | 50 min.
- Rimozione semipermanente piedi | 20 min.

MADE FOR WOMAN

EPILATION

- *Eyebrows | 10 min.*
- *Moustache | 10 min.*
- *Full leg | 40 min.*
- *Half leg | 20 min.*
- *Groin | 20 min.*
- *Armpits | 10 min.*
- *Arms | 20 min.*

HAND TREATMENT

- *Semi-permanent manicure | 50 min.*
- *Semi-permanent hand removal | 20 min.*

FOOT TREATMENT

- *Semi-permanent pedicure | 50 min.*
- *Semi-permanent foot removal | 20 min.*

MADE FOR MAN

EPILAZIONE

- Sopracciglia | 15 min.
- Petto e addome | 30 min.
- Schiena | 20 min.
- Braccia | 20 min.
- Gamba intera | 40 min.
- Mezza gamba | 20 min.

MADE FOR MAN

EPILATION

- *Eyebrows | 15 min.*
- *Chest and abdomen | 30 min.*
- *Back | 20 min.*
- *Arms | 20 min.*
- *Full leg | 40 min.*
- *Half leg | 20 min.*

TRATTAMENTO VISO EXPRESS

EXPRESS FACIAL TREATMENT

| 40 min.

Ideato per uomini che desiderano un trattamento rapido ed efficace. Un trattamento viso completo, idratante, nutriente e anti-age, pensato per chi ha poco tempo ma non vuole rinunciare a prendersi cura di sé.

Designed for men who want a quick and effective treatment. A complete, moisturising, nourishing and anti-ageing facial treatment for those who have little time but do not want to give up taking care of themselves.

MENicure

| 40 min.

Trattamento pensato appositamente per lui, che include la modellatura delle unghie, il trattamento delle cuticole e un massaggio nutriente e idratante per mani e piedi. Un'attenzione rapida e completa per mantenere un aspetto curato.

A treatment designed especially for him, including nail shaping, cuticle treatment and a nourishing and moisturizing hand and foot massage. Quick and comprehensive attention to maintain a well-groomed appearance.

The pool

Lasciati avvolgere dall'armonia delle nostre piscine: un'oasi blu che si estende per 220 mq, dove ogni dettaglio è pensato per il tuo benessere. Tre piscine, ciascuna con temperature differenziate di cui una **riscaldata** per un relax profondo (30 C° – 36 C°), una **sportiva** per il movimento rigenerante (24 C° – 27 C°) e una **dedicata ai più piccoli** di 40 mq (29 C°– 30 C°). I dolci getti idromassaggio coccolano il corpo e rigenerano la mente, mentre l'energia dei corsi di water gym, hydrobike e pilates ti accompagna verso un equilibrio perfetto di forza e leggerezza.

*Let yourself be enveloped in the harmony of our pools: a blue oasis covering 220 square metres, where every detail is designed for your well-being. Three pools, each with differentiated temperatures, including a **heated pool** for deep relaxation (30 C° – 36 C°), a **sports pool** for regenerating exercise (24 C° – 27 C°), and a 40-square-metre **pool for children** (29 C° – 30 C°). The gentle hydromassage jets pamper the body and regenerate the mind, while the energy of the water gym, hydrobike and pilates classes accompanies you towards a perfect balance of strength and lightness.*



The gym

Per chi non rinuncia all'allenamento quotidiano anche ad alta quota.

Uno spazio con **attrezzature Technogym di ultima generazione**

– tra cui tapis roulant e cyclette con programmi di allenamento pre-impostati, stazione multifunzione, castello con bilanciere e leg extension – dove energia e adrenalina scandiscono il tuo tempo. Grazie a **personal trainers qualificati**, potrai seguire lezioni di gruppo o singole di cardio, forza e corpo libero, tonificazione e stretching.

For those who don't give up their daily workout even at high altitude.

A space with state-of-the-art Technogym equipment – including treadmills and bicycles with pre-set training programmes, a multifunctional station, a barbell bunk and leg extensions – where energy and adrenalin will beat your time. With qualified personal trainers, you can take group or individual classes in cardio, strength and free-body, toning and stretching.



Spa Experience



Atmosfere avvolgenti, gesti delicati e vibrazioni profonde creano momenti unici di relax e connessione dove acqua, suoni e luci si fondono in perfetta armonia. Un percorso sensoriale che unisce armonia e piacere, per vivere istanti indimenticabili dedicati al tuo benessere.

Enveloping atmospheres, gentle gestures and deep vibrations create unique moments of relaxation and connection where water, sound and light blend in perfect harmony. A sensory journey that combines balance and pleasure, to experience unforgettable moments dedicated to your well-being.

Sospensione Zen

minimo 4 persone | 50 min.

Il Watsu è una delle più innovative arti del benessere praticate in acqua, che combina i benefici di un'antica pratica orientale, lo Shiatsu, con le virtù rigeneranti dell'acqua. Durante il trattamento, il corpo viene dolcemente sostenuto in galleggiamento, favorendo uno stato profondo di rilassamento e abbandono. Attraverso un'alternanza di musicoterapia e movimenti armonici, si crea una danza rilassante in cui stiramenti e dondoli si susseguono, permettendo ai movimenti più liberatori di emergere dalle profondità del corpo.

Zen suspension

minimo 4 people | 50 min.

Watsu is one of the most innovative wellness arts practised in water, combining the benefits of an ancient oriental practice, Shiatsu, with the rejuvenating virtues of water. During the treatment, the body is gently supported while floating, favouring a deep state of relaxation and abandonment. Through alternating music therapy and harmonic movements, a relaxing dance is created in which stretching and swinging follow one another, allowing the most releasing movements to emerge from the depths of the body.

Danza delle Ninfee

minimo 4 persone | 50 min.

Sospesi sui materassi in acqua e avvolti dalla vibrante energia delle campane tibetane, accompagnati da luci soffuse, entrerete in un profondo stato di benessere e relax, dove ogni suono e vibrazione favoriranno l'armonia del corpo e della mente.

Water Lily Dance

minimo 4 people | 50 min.

Suspended on water mattresses and enveloped in the vibrant energy of Tibetan bells, accompanied by soft lighting, you will enter a deep state of well-being and relaxation, where every sound and vibration will promote harmony of body and mind.

Meditazione sonora

minimo 4 persone | 50 min.

Distesi sui lettini a bordo piscina, sarete immersi in una meditazione profonda, guidata dal suono avvolgente delle campane tibetane. Una sinergia di profumi e musiche vi accompagnerà, inducendo un profondo stato di relax psico-fisico, per un'esperienza rigenerante e armoniosa.

Sound meditation

minimo 4 people | 50 min.

Lying on loungers by the pool, you will be immersed in deep meditation, guided by the enveloping sound of Tibetan bells. A synergy of scents and music will accompany you, inducing a deep state of psycho-physical relaxation, for a regenerating and harmonious experience.

Bollicine di relax

Concediti un momento di piacere scegliendo un aperitivo da gustare all'interno della zona umida della nostra SPA. Potrai sorseggiare un cocktail o una bolla, accompagnati da frutta fresca, per un'esperienza di benessere e gusto.

A scelta tra:

- Succo di frutta
- Cocktail Analcolico
- Spritz
- 2 opzioni di bollicine: Champagne o Franciacorta

Bubbles of Relax

Treat yourself to a moment of pleasure by choosing an aperitif to enjoy in the wet area of our SPA. You can sip a cocktail or a bubble, accompanied by fresh fruit, for an experience of well-being and taste.

Choose from:

- *Fruit Juice*
- *Non-alcoholic Cocktail*
- *Spritz*
- *2 bubble options: Champagne or Franciacorta*

Private Spa

Un'esperienza esclusiva per godere della nostra zona umida in totale autonomia, insieme alle persone a te care. Un'ora di puro relax, pensata per offrire il massimo benessere in un ambiente privato e riservato. L'esperienza include anche un aperitivo alcolico o analcolico, accompagnato da caffetteria, pasticceria o dry fruit, a seconda del momento della giornata.

Private Spa

An exclusive experience to enjoy our wet area in total privacy, together with your loved ones. An hour of pure relaxation, designed to offer maximum well-being in a private and reserved environment. The experience also includes an alcoholic or non-alcoholic aperitif, accompanied by coffee, pastries or dry fruit, depending on the time of day.



Ingresso e Prenotazione *Entrance and Reservation*

OSPITI DEL RESORT

Ti ricordiamo che la permanenza nella zona umida è consentita per un massimo di 60 minuti al giorno. Per garantire a tutti un'esperienza rilassante, è necessaria la prenotazione, soggetta a disponibilità. Rivolgiti alla reception o chiama il numero interno 7017 per prenotare i trattamenti. L'ingresso alla SPA è riservato agli ospiti dai 16 anni in su.

RESORT GUESTS

Please note that a maximum of 60 minutes per day is allowed in the wet area. To ensure a relaxing experience for all, reservations are required and subject to availability. Please contact reception or call extension number 7017 to book treatments. Admission to the SPA is reserved for guests 16 years of age and older.

OSPITI ESTERNI

Ingresso SPA e piscina: 2 ore
* Servizio disponibile esclusivamente su prenotazione.

EXTERNAL GUESTS

SPA and pool access: 2 hours
* Service available by reservation only.

Scrivere a:
ricevimentospa@valturcristallo.com

Please write to:
ricevimentospa@valturcristallo.com

Oppure chiamare:
SPA Miele: +39 0166 944601
Reception Hotel: +39 0166 944 600

Or call:
SPA Miele: +39 0166 944601
Hotel Reception: +39 0166 944 600

Regolamento *Entrance and Reservation*

RELAX E SILENZIO

Lasciare i cellulari negli armadietti e mantenere un tono di voce moderato per rispettare l'atmosfera di quiete.

POLITICHE DI CANCELLAZIONE

Cancellazione gratuita fino a 18 ore prima del trattamento; oltre questo termine, sarà addebitato il 100% del costo del trattamento.

RITARDI

In caso di ritardo superiore a 10 minuti, la durata del trattamento sarà ridotta, ma verrà comunque applicata la tariffa intera.

PUNTUALITÀ

Si raccomanda di arrivare almeno 10 minuti prima dell'inizio del trattamento per un'esperienza completa.

CONDIZIONI DI SALUTE

Segnalare allergie o condizioni mediche al momento della prenotazione per adeguare i trattamenti. I trattamenti offerti sono esclusivamente dedicati al recupero e al mantenimento del benessere psicofisico e non includono terapie o diagnosi, che restano di esclusiva competenza del vostro medico.

RELAXATION AND SILENCE

Leave mobile phones in the lockers and keep your tone of voice moderate to respect the atmosphere of quiet.

CANCELLATION POLICY

Free cancellation up to 18 hours before treatment; after this time, 100% of the treatment cost will be charged.

DELAYS

In case of a delay of more than 10 minutes, the duration of the treatment will be reduced, but the full rate will still be charged.

PUNCTUALITY

It is recommended to arrive at least 10 minutes before the start of the treatment for a full experience.

HEALTH CONDITIONS

Please report allergies or medical conditions at the time of booking to adjust treatments. The treatments offered are exclusively dedicated to the recovery and maintenance of mental and physical well-being and do not include therapies or diagnoses, which remain the sole responsibility of your physician.

DRESS CODE

- Evitare di camminare a piedi scalzi o in costume nelle aree comuni dell'hotel.
- Indossare costume da bagno e accappatoio per l'accesso all'area wellness.
- Gli ospiti possono accedere alla Spa con accappatoio e ciabattine fornite nelle camere, ma sono invitati a non sostare nelle aree comuni.
- Nella zona umida, uomini e donne devono indossare il costume da bagno.

DRESS CODE

- *Avoid walking barefoot or wearing a swimming costume in the hotel's public areas.*
- *Wear a swimming costume and bathrobe when accessing the wellness area.*
- *Guests may access the spa with bathrobe and slippers provided in the rooms, but are requested not to stand in the common areas.*
- *In the wet area, men and women must wear swimming costumes.*



Si prega di scansionare il QR code, per consultare il regolamento completo.



Please scan the QR code to consult the complete rules.

