ALPINE WELLNESS & LONGEVITY

RECOVER. RESTORE. RECONNECT.

SPA MIELE

VALTUR CERVINIA
CRISTALLO SKI RESORT


Scopri l'offerta completa
Discover our complete offer



La nostra filosofia: Alpine wellness & longevity

RECOVER. RESTORE. RECONNECT.

Il benessere nasce da una relazione profonda con l'ambiente alpino che offre esperienze straordinarie, ma espone il corpo a condizioni particolari che richiedono recupero e cura dedicati.
A Cervinia, a 2.050 metri di altitudine e nel cuore di un comprensorio che sfiora i 3.883 metri, la montagna regala emozioni uniche ma mette il corpo alla prova. Attività intensa, freddo, vento e sbalzi termici richiedono un continuo adattamento: la pelle chiede protezione, i muscoli accumulano tensione e il sonno può risentire della quota.
Da questa consapevolezza nasce Alpine Wellness & Longevity, la filosofia con cui SPA Miele trasforma il benessere in un percorso attivo per accompagnarti prima, durante e dopo la neve. Uniamo competenza e cura su misura in rituali mirati a favorire il recupero muscolare, reidratare la pelle e rigenerare il riposo, racchiusi nella nostra promessa — Recover, Restore, Reconnect: ritrovare leggerezza, restituire equilibrio alla pelle e rallentare al ritmo delle Alpi.
La promessa della SPA Miele: Recover. Restore. Reconnect.
Accompagnare il recupero dopo lo sforzo e aiutare il corpo a ritrovare una sensazione di sollievo e leggerezza.



Our philosophy: Alpine wellness & longevity

RECOVER. RESTORE. RECONNECT.

Wellbeing is born from a deep connection with the alpine environment—one that offers extraordinary experiences while exposing the body to unique conditions calling for dedicated recovery and care. Set at 2,050 meters in Cervinia, at the heart of a ski area reaching 3,883 meters, the mountains offer extraordinary experiences while placing unique demands on the body. Intense exertion, crisp alpine air, wind, and sudden temperature shifts call for constant adaptation: skin craves protection, muscles hold onto tension, and sleep can be challenged by high altitude. From this understanding comes Alpine Wellness & Longevity, the philosophy through which SPA Miele transforms wellbeing into an active journey—supporting you before, during, and after your time on the slopes. Blending expertise with bespoke care, our targeted rituals promote muscle recovery, replenish skin hydration, and restore deep rest, distilled into our promise—Recover, Restore, Reconnect: regaining a sense of weightlessness, restoring balance to the skin, and slowing down to the natural rhythm of the Alps.The SPA Miele promise: Recover. Restore. Reconnect.
Supporting recovery after exertion and helping the body rediscover a sense of relief and weightlessness.



TRAVEL&SPA
AWARDS
2026
OFFICIAL
NOMINEE

Mei

Health & Beauty Forum

BEST DESTINATION SPA

Valtur Cervinia Cristallo Ski Resort

MEI AWARDS
Treviso • 25 ottobre 2026



I MIGLIORI SCELGONO I MIGLIORI: *MEI LA SCELTA PIÙ NATURALE*

Per garantire un'esperienza di benessere autentica, curata e all'avanguardia nella nostra SPA, abbiamo scelto: la fitocosmesi botanica italiana di MEI.

MEI – THE MOST NATURAL CHOICE
Dal 1988, **MEI** realizza con passione e sapienza prodotti naturali unici, in perfetta sintonia con i nostri standard di qualità.

La filosofia
Dal 1988, MEI crea in una filiera 100% italiana prodotti naturali ispirati al benessere olistico, utilizzando piante selvatiche raccolte a mano nel loro Momento Balsamico per garantire la massima purezza e concentrazione di principi attivi.

Il territorio e l'identità olfattiva
Dall'incontro con le eccellenze italiane e locali—miele della Valle d'Aosta, arnica, ginepro, lavanda, menta piperita e olio di vinacciolo—nasce Luha, l'essenza esclusiva firmata MEI che custodisce l'identità olfattiva di SPA Miele.

To ensure an authentic, curated, and cutting-edge wellness experience in our SPA, we have chosen: MEI's Italian botanical phytocosmetics.

The Philosophy
Since 1988, MEI has crafted 100% Italian natural products inspired by holistic wellbeing, using wild botanicals hand-harvested at their Balsamic Peak to ensure the highest purity and concentration of active principles.

Territory and Olfactory Identity
From a tribute to Italian and local alpine treasures—Aosta Valley honey, arnica, juniper, lavender, peppermint, and grapeseed oil—comes Luha, the bespoke signature scent created by MEI to embody the olfactory identity of SPA Miele.



I MIGLIORI SCELGONO I MIGLIORI: *DR. BARBARA STURM*

Grazie alla scienza molecolare e antinfiammatoria di Dr. Barbara Sturm, offriamo un'esperienza di benessere e trattamenti all'avanguardia.

DR. BARBARA STURM – MOLECULAR COSMETICS
Pioniera della skincare antinfiammatoria, la Dott.ssa Barbara Sturm unisce ricerca clinica e formule molecolari cruelty-free e senza profumo per lenire, idratare e rigenerare la pelle con Portulaca ed esosomi.

L'esperienza in quota
Studiati contro freddo, vento e raggi UV, i suoi protocolli restituiscono equilibrio e luminosità, culminando nell'esclusivo Alpine Skin Recovery Facial creato per Valtur Cervinia Cristallo.

Thanks to Dr. Barbara Sturm's molecular and anti-inflammatory science, we offer a cutting-edge wellbeing and treatment experience.

DR. BARBARA STURM – MOLECULAR COSMETICS
Pioneer of anti-inflammatory skincare, Dr. Barbara Sturm pairs clinical research with cruelty-free, fragrance-free molecular formulas to soothe, deeply hydrate, and regenerate skin via Purslane and exosomes.

The High-Altitude Experience
Designed to counter cold, wind, and UV rays, her protocols restore balance and radiance—highlighted by the exclusive Alpine Skin Recovery Facial created for Valtur Cervinia Cristallo.





Indice / Contents

Altitude Athletic Recovery *16*

Rituali | *Rituals* *20*
Privilege
Signature
Armonia a Due | *Harmony for two*

The Longevity Collection *26*
MEI Alpine Wellness & Longevity Treatments
The Alpine Longevity Journey

Alpine Skin Science *32*
Trattamenti Viso Dr. Barbara Sturm |
Dr. Barbara Sturm Facial Treatments
Trattamenti Corpo | *Body Treatments*

Sleep & Beauty Program *36*

Spa Services *38*

Regolamento SPA | *SPA Rules* *42*

Info & Bookings *44*

Altitude Athletic Recovery



Trattamenti mirati per il recupero muscolare dopo l'attività alpina: tecniche specifiche sciolgono rigidità e tensioni sulle aree più sollecitate, restituendo elasticità, leggerezza e nuovo vigore.

Targeted treatments for post-alpine muscle recovery: specialized techniques release stiffness and tension in overworked areas, restoring suppleness, lightness and renewed vitality.

MOUNTAIN RETREAT

| 50 min. | 80 min. |

Massaggio decontratturante caratterizzato da manualità profonde e mirate sui tessuti muscolari e connettivi, studiato per alleviare le tensioni accumulate, favorire il rilassamento muscolare e migliorare la sensazione di mobilità e benessere

A deep-tissue, muscle-releasing massage featuring targeted techniques on muscular and connective tissues, designed to ease accumulated tension, encourage muscle relaxation, and enhance mobility and overall wellbeing.

BACK & NECK

| 30 min. | 50 min. |

Massaggio localizzato dedicato a schiena, collo e spalle, pensato per alleviare le tensioni muscolari. Manualità mirate e prodotti specifici restituiscono una piacevole sensazione di leggerezza e benessere.

A localised massage focusing on the back, neck, and shoulders to relieve muscular tightness. Targeted techniques and dedicated formulations restore a pleasant sensation of lightness and comfort.

MUSCLE RECOVERY

| 50 min. | 80 min. |

Massaggio post-attività sportiva che combina manualità e prodotti specifici per favorire il recupero muscolare, alleviare le tensioni e restituire una piacevole sensazione di leggerezza e mobilità per riprendere l'attività sportiva nelle migliori condizioni fisiche.

A post-sport massage combining specialised techniques and active formulations to accelerate muscle recovery, release tension, and restore lightness and mobility so you can return to physical activity at your peak.

DEEP FEET & LEGS

| 40 min. |

Ispirato agli antichi rituali delle terme romane, il Deep Feet & Legs è un trattamento intensivo per piedi e gambe. Grazie a manualità profonde, all'uso del Podostrigiles® e a preziosi estratti vegetali MEI, scioglie la stanchezza restituendo immediata leggerezza
ed equilibrio.

Inspired by ancient Roman bath rituals, Deep Feet & Legs is an intensive treatment dedicated to the wellbeing of feet and legs. Through deep, enveloping massage techniques, the use of the Podostrigiles®, and precious MEI botanical extracts, it melts away fatigue, restoring an immediate sense of lightness and balance.



Rituali
Rituals



Esperienze sensoriali che invitano a rallentare e a ristabilire un equilibrio tra mente e corpo. Suono, calore, aromaterapia e manualità avvolgenti accompagnano l'ospite fuori dal ritmo della giornata, creando una parentesi di calma nel paesaggio alpino.

Sensory experiences that invite you to slow down and restore harmony between mind and body. Sound, warmth, aromatherapy, and enveloping touch guide guests away from the pace of everyday life, creating an oasis of calm amidst the Alpine landscape.

PRIVILEGE

FIVE SENSES
| 50 min. | 80 min. |

Un viaggio sensoriale in cui ogni dettaglio invita al profondo abbandono. Attraverso il suono suggestivo delle campane tibetane, il rituale si svela lentamente tra profumi avvolgenti e gesti distensivi, culminando in attenzioni mirate per mani, piedi e labbra che restituiscono morbidezza e comfort dal clima alpino. Un'esperienza che risveglia i sensi, dissolve la frenesia quotidiana e trasforma il tempo in puro piacere.

A sensory journey where every detail invites deep surrender. Opened by a curated infusion and the resonant sound of Tibetan singing bowls, the ritual unfolds gently through enveloping aromas and unhurried gestures, culminating in dedicated care for hands, feet, and lips to restore softness and comfort from the alpine elements. An experience that awakens the senses, dissolves the pace of everyday life, and transforms time into pure indulgence.

WARM STONE WHISPER
| 50 min. | 80 min. |

Pietre calde, nate dal cuore della terra, scorrono sulla pelle diffondendo un calore profondo e avvolgente. Il respiro rallenta e il corpo si abbandona, sciogliendo ogni tensione per ritrovare armonia, leggerezza e sintonia con la natura.

Warm stones, born from the heart of the earth, glide across the skin to radiate a deep, enveloping heat. Breathing slows and the body surrenders, melting away tension to restore harmony, lightness, and a quiet attunement with nature.



AYURVEDA ESSENCE

| 50 min. | 80 min. |

Ispirato all'antica arte ayurvedica, un rituale che guida corpo e mente verso una profonda armonia. Movimenti lenti e avvolgenti seguono i percorsi energetici per stimolare i punti vitali e riequilibrare i Chakra, accompagnando il respiro e distendendo la mente per ritrovare il proprio centro.

Inspired by the ancient art of Ayurveda, a ritual that guides body and mind toward deep harmony. Slow, enveloping movements trace energy pathways to stimulate vital points and balance the Chakras—aligning the breath and quieting the mind to bring you back to your center.

PINDASWEDA

| 50 min. | 80 min. |

Il suono cristallino delle campane tibetane apre un viaggio di rinascita ispirato alle vette alpine. Caldi sacchetti di cotone colmi di erbe aromatiche (pindas) scorrono sulla pelle con gesti lenti e avvolgenti, liberando le tensioni, purificando i tessuti e risvegliando l'energia vitale in una sensazione di leggerezza e pace profonda.

The crystalline chime of Tibetan singing bowls opens a journey of renewal inspired by the alpine peaks. Warm cotton pouches filled with aromatic herbs (pindas) glide across the skin in slow, enveloping strokes—releasing tension, purifying tissues, and awakening vital energy for a profound sense of lightness and inner peace.

SIGNATURE

L'espressione più autentica dell'identità SPA Miele: un rituale esclusivo ideato attorno alla nostra essenza olfattiva dedicata. Tecniche distintive e manualità avvolgenti si fondono in un percorso sensoriale unico, concepito appositamente per il Valtur Cervinia Cristallo Ski Resort.

The purest expression of SPA Miele's identity: an exclusive ritual crafted around our bespoke signature scent. Distinctive techniques and enveloping touch merge into a one-of-a-kind sensory journey, conceived exclusively for Valtur Cervinia Cristallo Ski Resort.

LUHA CANDLE RITUAL

| 80 min. | 110 min. |

Alcuni profumi diventano memoria ed emozione, capaci di riportarci in un solo respiro a sensazioni indimenticabili. Da questa magia nasce Luha, l'essenza esclusiva creata da MEI per custodire l'identità olfattiva di SPA Miele. La luce di una fiamma che si scioglie in olio caldo e profumato avvolge i sensi in un percorso completo dalla testa ai piedi, dove il tempo rallenta. Più di un rituale: è la firma di SPA Miele.

Certain scents become memory and emotion, able to transport us in a single breath back to unforgettable feelings. From this magic comes Luha, the bespoke fragrance crafted by MEI to embody the olfactory identity of SPA Miele. The glow of a flame melting into warm, scented oil envelops the senses in a complete head-to-toe journey where time slows down. More than a ritual: it is the signature of SPA Miele.



ARMONIA A DUE / *HARMONY FOR TWO*

Il benessere diventa un momento di relazione: un tempo da dedicarsi, condividere e ricordare. Due esperienze pensate per celebrare il legame di coppia e la dolcezza dei momenti in famiglia attraverso gesti delicati e attenzione personalizzata.
Wellbeing becomes a shared connection: time to devote to one another, experience together, and remember. Two experiences created to celebrate romantic bonds and cherished family moments through gentle touch and personalised care.

AMORE & PSICHE / *LOVE & PSYCHE*

| 50 min. |

Un viaggio sensoriale condiviso, in cui ogni gesto e ogni profumo intrecciano emozioni e sensazioni, pensato per rafforzare la coppia. Le mani esperte e le essenze aromatiche favoriscono sintonia e complicità, consolidando il legame e lasciando una profonda sensazione di unione duratura.

A shared sensory journey where every gesture and fragrance weaves together emotion and sensation, designed to bring couples closer. Expert hands and aromatic essences foster harmony and connection, deepening your bond and leaving a lasting sense of togetherness.

FAMILY MOMENT

| 30 min. |

Un abbraccio di benessere da condividere: mentre il genitore si concede un trattamento personalizzato, il piccolo riceve una coccola delicata che avvolge corpo e sensi. Un rituale che celebra l'unicità del legame, trasformando ogni gesto in armonia e dolcezza condivisa.

A shared embrace of wellbeing: while the parent enjoys a tailored treatment, the child receives a gentle pampering ritual that soothes body and senses. An experience celebrating your unique bond, turning every touch into shared harmony and sweetness.

The Longevity Collection



La Longevity significa preservare nel tempo vitalità, salute della pelle ed equilibrio tra corpo e mente. In montagna, dove i ritmi rallentano, la cura di sé torna al centro: per SPA Miele, ascoltarsi e dedicarsi tempo è il primo passo verso un benessere duraturo.

Longevity means preserving vitality, skin health, and mind-body balance over time. In the mountains, where pace slows down, self-care returns to the center: at SPA Miele, listening to oneself and making time for personal care is the first step toward lasting wellbeing.

LE QUATTRO AREE DELLA LONGEVITY
THE FOUR PILLARS OF LONGEVITY

1. La salute della pelle / *Skin Health & Longevity*
Trattamenti cosmetici e percorsi personalizzati sostengono idratazione, protezione e qualità cutanea, con particolare attenzione alle condizioni climatiche dell'ambiente alpino.

Cosmetic treatments and tailored programmes support hydration, protection, and skin quality, addressing the specific climatic challenges of the Alpine environment.

2. Il corpo e il recupero / *Body Function & Recovery*
Massaggi e attività mirate favoriscono il rilassamento muscolare e il recupero dopo l'attività fisica, contribuendo al comfort corporeo e alla libertà di movimento.

Targeted massages and physical activities encourage muscle relaxation and post-sport recovery, enhancing bodily comfort and freedom of movement.

3. Riposo ed equilibrio / *Sleep & Stress Balance*
Rituali rilassanti ed esperienze sensoriali offrono una pausa dai ritmi quotidiani e creano le condizioni per una routine di riposo più consapevole.

Soothing rituals and sensory experiences provide a respite from daily routines, creating the ideal conditions for restorative sleep.

4. La cura di sé nella quotidianità / *Lifestyle & Self-Care*
Piccoli gesti, abitudini sostenibili e suggerimenti pratici aiutano l'ospite a riconoscere le proprie esigenze e a mantenere nel tempo ciò che ha sperimentato durante il soggiorno.

Small daily gestures, sustainable habits, and practical guidance help guests tune into their needs and carry the benefits of their stay into everyday life.

MEI ALPINE WELLNESS & LONGEVITY TREATMENTS

Protocolli mirati sviluppati in collaborazione con il nostro partner MEI per rispondere alle esigenze della persona in alta quota, contrastando disidratazione, stress ossidativo e affaticamento fisico.
Targeted protocols developed in partnership with MEI to address high-altitude demands, counteracting dehydration, oxidative stress, and physical fatigue.



HIGH ALTITUDE ADAPTATION TREATMENT

| 80 min. |

Un rituale viso e corpo che rigenera e ossigena la pelle contro lo stress ossidativo dell'alta quota, unendo fitocosmesi scientifica e integrazione naturale in un approccio inside-out alla longevità cellulare.

A face and body ritual that regenerates and oxygenates the skin against high-altitude oxidative stress, pairing scientific phytocosmetics with natural supplementation in an inside-out approach to cellular longevity.

HIGH ALTITUDE ADAPTATION PROGRAM SKIN LONGEVITY

| 80 min. |

Un programma integrato che unisce i trattamenti in cabina firmati MEI a un rituale di benessere continuo, progettato per proteggere la longevità cutanea e contrastare stress ossidativo, disidratazione profonda e affaticamento tipici dell'alta quota.

An integrated program combining MEI cabin treatments with a continuous wellbeing ritual, designed to preserve skin longevity and counteract the oxidative stress, deep dehydration, and fatigue of high altitude.

THE ALPINE LONGEVITY JOURNEY

Definiti attraverso una consulenza iniziale per individuare le priorità individuali, questi programmi integrano trattamenti viso e corpo, massaggi, pratiche mente-corpo come lo yoga, attività motoria, alimentazione e strategie di recupero.
Defined through an initial consultation to identify personal priorities, these programmes integrate face and body treatments, massages, mind-body practices such as yoga, physical movement, nutrition, and recovery strategies.

ALPINE RESET

| 1 giorno / *1 Day* |

Un'esperienza introduttiva, costruita sulle priorità individuali, per dedicare tempo a sé stessi e scoprire il proprio approccio alla Longevity.

An introductory experience tailored to your individual priorities, designed to carve out time for yourself and discover your personal approach to Longevity.

ALPINE JOURNEY

| 3 giorni / *3 Days* |

Un percorso personalizzato che integra diverse esperienze di wellness in un programma coerente con le esigenze e gli obiettivi dell'ospite.

A bespoke journey combining diverse wellness experiences into a cohesive programme aligned with your personal needs and goals.

ALPINE IMMERSION

| 5 giorni / *5 Days* |

Un'esperienza più articolata, che permette di esplorare con maggiore continuità le diverse dimensioni della Longevity e sviluppare una maggiore consapevolezza delle proprie abitudini di benessere.

A deeper, more comprehensive immersion allowing you to explore the various facets of Longevity with greater continuity and cultivate lasting awareness of your wellbeing habits.



Alpine Skin Science



Una selezione dedicata alle esigenze individuali della pelle e del corpo, con particolare attenzione al comfort cutaneo e alla sensazione di benessere dopo l'esposizione a freddo, vento, sole e sbalzi termici. La scelta del trattamento è guidata da una breve consulenza iniziale.

A curated selection dedicated to the individual needs of skin and body, focusing on cutaneous comfort and restoration following exposure to cold, wind, sun, and temperature shifts. Your treatment choice is guided by a brief initial consultation.

TRATTAMENTI VISO DR. BARBARA STURM / *DR. BARBARA STURM FACIAL TREATMENTS*

STURMGLOW™ FACIAL

| 75 min. |

Un trattamento viso rivitalizzante studiato per detergere in profondità, idratare e rinfrescare la pelle, supportandone al contempo la naturale funzione barriera. Contribuisce a migliorare l'aspetto delle rughe sottili e a rivitalizzare la pelle spenta e stanca, lasciando l'incarnato liscio, rigenerato e radioso, con un fresco e sano effetto STURMGLOW™.

A revitalising facial designed to deeply cleanse, hydrate, and refresh the skin while supporting its natural barrier function. It helps smooth the appearance of fine lines and revive dull, tired skin, leaving the complexion smooth, regenerated, and radiant with a fresh, healthy STURMGLOW™.

SUPER ANTI-AGING FACIAL

| 75 min. | 90 min. |

Un trattamento viso anti-età intensivo che reintegra l'idratazione profonda, rinforza la barriera cutanea e attenua linee sottili e rughe, stimolando la naturale rigenerazione della pelle. Ideale per ogni incarnato, in particolare per pelli mature, spente o stressate, che ritrovano nutrimento e vitalità.

An intensive anti-aging facial that replenishes deep hydration, reinforces the skin barrier, and softens fine lines and wrinkles while supporting natural cellular renewal. Ideal for all skin types—especially mature, dull, or stressed complexions—leaving the skin deeply nourished and revitalized.

ALPINE SKIN RECOVERY FACIAL

| 90 min. |

Creato in esclusiva per Valtur Cervinia Cristallo, questo trattamento viso rigenerante è studiato per contrastare gli effetti che l'ambiente alpino può avere sulla pelle. Combina prodotti specifici Dr. Barbara Sturm con tecniche di massaggio distintive, offrendo un'idratazione e un nutrimento intensivi, lenendo la pelle stressata e rafforzandone la barriera cutanea. Al termine del trattamento, la pelle appare lenita, rigenerata e visibilmente rivitalizzata.

Created exclusively for Valtur Cervinia Cristallo, this restorative facial is tailored to counteract the impact of the Alpine environment on the skin. Combining targeted Dr. Barbara Sturm formulations with signature massage techniques, it delivers intensive hydration and nourishment, calming stressed skin and fortifying its protective barrier to leave the complexion soothed, regenerated, and visibly revitalised.



TRATTAMENTI CORPO */ BODY TREATMENTS*

PHYTO ACTIVE

| 50 min. | 8 min. |

PHYTO ACTIVE è il trattamento MEI drenante-rassodante che unisce la tradizione botanica alla più avanzata ricerca fitocosmetica, favorendo la riattivazione del microcircolo, il drenaggio dei liquidi e il tono dei tessuti.

PHYTO ACTIVE is MEI's draining and firming treatment combining botanical heritage with cutting-edge phytocosmetic research to stimulate microcirculation, encourage fluid drainage, and restore tissue tone.

ALPINE EXFOLIATION

| 50 min. |

Un trattamento esfoliante ispirato alla natura alpina, che avvolge il corpo in un piacevole rituale di rinnovamento. La pelle viene delicatamente levigata, ritrovando morbidezza, setosità e luminosità.

An exfoliating treatment inspired by Alpine nature, enveloping the body in a comforting renewal ritual. The skin is gently smoothed, recovering softness, silkiness, and natural radiance.

Sleep &Beauty Program



Il benessere serale è una dimensione fondamentale del wellness contemporaneo. Da questa visione nasce Sleep & Beauty della SPA Miele: un percorso che integra benessere SPA, trattamenti cosmetici e rituali distensivi, valorizzando il momento serale come un'occasione dedicata alla cura di sé e alla preparazione al riposo.

Evening wellbeing is a vital dimension of contemporary wellness. From this philosophy comes SPA Miele's Sleep & Beauty programme: a journey uniting SPA relaxation, targeted skincare, and calming rituals, elevating the evening hours into a dedicated moment of self-care and preparation for restorative sleep.

SKIN TO SLEEP

| 25 min. |

La routine serale diventa un trattamento professionale dedicato alla pelle. Attivi cosmetici mirati e manualità specifiche accompagnano la cura del viso, contribuendo a mantenerlo morbido, nutrito e luminoso.

Your evening skincare routine elevated into a professional facial treatment. Targeted active ingredients and specialised techniques nourish the complexion, leaving it soft, replenished, and luminous.

THE RITUAL OF SLEEP

| 50 min. |

Un rituale studiato per favorire il rilassamento psicofisico e accompagnare il corpo verso il riposo. Manualità distensive ed essenze aromatiche selezionate—verbena, melissa o lavanda—aiutano a ridurre le tensioni e a creare le condizioni favorevoli all'addormentamento. L'esperienza si conclude con una tisana alla melissa.

A ritual crafted to encourage psychophysical relaxation and guide the body towards sleep. Calming techniques and selected aromatic essences—verbena, lemon balm, or lavender—help release tension and prepare you for restful slumber, concluding with a soothing lemon balm herbal infusion.

SLEEP & BEAUTY EXPERIENCE

| 80 min. |

Un percorso SPA guidato studiato per accompagnare gradualmente corpo e mente verso una condizione di rilassamento e preparazione al riposo: inizia con il percorso benessere SPA guidato, prosegue con un massaggio rilassante mirato alla distensione prima della notte, continua con una skincare serale dedicata e si conclude con una tisana selezionata.

A guided SPA journey designed to gradually transition body and mind into deep relaxation before sleep: beginning with a guided wellness circuit, followed by a soothing evening massage, dedicated night-time skincare, and concluding with a selected herbal infusion.

Spa Services



Un universo di 1.500 mq dedicato al benessere ad oltre 2.000 metri di altitudine, articolato in quattro aree esclusive pensate per rigenerare corpo e mente in ogni momento della giornata.

A 1,500-square-metre sanctuary dedicated to wellbeing at over 2,000 metres above sea level, divided into four exclusive zones designed to regenerate body and mind at any time of day.

PISCINA / *SWIMMING POOL*

Una piscina di 200 mq dalle linee sinuose e contemporanee, dove lasciarsi coccolare dai getti dell'idromassaggio immersi nel blu intenso dell'acqua. L'area dispone inoltre di un healthy corner e di una zona dedicata ai più piccoli (accesso consentito ai minori di 16 anni solo se accompagnati da un adulto. Durante la settimana è possibile partecipare alle diverse attività e sessioni previste dal Fitness Program, prenotabili presso la reception della SPA Miele.
Orari di apertura: 11:00 – 13:00 | 14:00 – 20:00 | 21:00 – 23:00 (16+)

A 200-square-metre swimming pool featuring sinuous, contemporary lines, where you can unwind amidst hydromassage jets immersed in deep blue waters. The space also includes a healthy corner and a dedicated children's area (children under 16 are permitted only when accompanied by an adult). Throughout the week, guests are invited to take part in the curated activities and sessions featured in our Fitness Program, available for booking at the SPA Miele reception.
Opening hours: *11 AM – 01 PM | 02 PM – 08 PM | 09 PM– 11 PM (16+)*



ZONA UMIDA / *WET AREA*

Un percorso avvolgente di vapori e contrasti termici pensato per ritrovare la perfetta armonia tra mente e corpo: doccia calda tropicale, tre saune (una biosauna e due finlandesi), cascata di ghiaccio, bagno turco, percorso emozionale, stanza del sale, piscina idromassaggio riscaldata, doccia scozzese, panca a infrarossi e tepidarium. A conclusione del percorso, la Tea Lounge offre uno spazio raccolto dove sorseggiare una raffinata selezione di tè e tisane.
Orari di apertura: 11:00 – 13:00 | 14:00 – 20:00 | 21:00 – 23:00
(16+)

An enveloping thermal circuit of steam and temperature contrasts designed to restore harmony between body and mind: tropical warm shower, three saunas (one bio-sauna and two Finnish saunas), ice waterfall, Turkish bath, sensory showers, salt room, heated hydromassage pool, Scottish shower, infrared bench, and tepidarium. At the end of the circuit, the Tea Lounge offers an intimate space to enjoy a refined selection of teas and herbal infusions.
***Opening hours:** 11 AM – 01 PM | 02 PM – 08 PM | 09 PM– 11 PM*
(16+)

AREA TRATTAMENTI / *TREATMENT AREA*

Cabine riservate dall'atmosfera intima e silenziosa, progettate per accogliere i protocolli Alpine Wellness & Longevity, i massaggi decontratturanti, i rituali sensoriali e i trattamenti viso e corpo firmati MEI e Dr. Barbara Sturm, affidati alle mani esperte dei nostri terapisti.
Orari di apertura: 11:00 – 13:00 | 14:00 – 20:00 | 21:00 – 23:00.
(16+)

Private, tranquil treatment suites designed for Alpine Wellness & Longevity protocols, deep-tissue massages, sensory rituals, and bespoke facial and body treatments by MEI and Dr. Barbara Sturm, performed by our skilled therapists.
***Opening hours:** 11 AM – 01 PM | 02 PM – 08 PM | 09 PM– 11 PM*
(16+)

PALESTRA / *FITNESS AREA*

Uno spazio attrezzato con macchinari Technogym di ultima generazione, pensato per chi non rinuncia all'allenamento quotidiano anche in alta quota, in un ambiente luminoso dove energia e benessere scandiscono il ritmo della giornata.
Orari di apertura: 07:00 – 23:00 (21:00 – 23:00 16+)

A dedicated fitness space equipped with state-of-the-art Technogym machines, designed for guests wishing to maintain their daily workout routine at high altitude in a bright, energising setting. (Access permitted from 16 years of age).
***Opening hours:** 07 AM – 11 PM (09 PM – 11 PM 16+)*

REGOLAMENTO
/ RULES

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

RELAXATION & SILENCE
Please leave mobile phones in the lockers and keep your voice low to respect the tranquil atmosphere.

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

PUNCTUALITY
We recommend arriving at least 10 minutes prior to your appointment to enjoy the full experience.

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

LATE ARRIVALS
Should you arrive more than 10 minutes late, your treatment time will be shortened accordingly, whilst the full fee will still apply.

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

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

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.

HEALTH CONDITIONS
Please inform us of any allergies or medical conditions at the time of booking so we may tailor your treatment accordingly. Our treatments are dedicated exclusively to psychophysical wellbeing and recovery and do not constitute medical therapy or diagnosis, 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
• Please refrain from walking barefoot or wearing swimwear in the hotel's public areas.
• Please wear swimwear and a bathrobe when entering the wellness area.
• Guests may access the SPA wearing the bathrobe and slippers provided in their rooms, though we kindly ask that you do not linger in public areas.
• Swimwear must be worn at all times in the wet area.

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

Please scan the QR code to onsult the complete rules.

INFO & BOOKINGS

Scrivere a: ricevimentospa@valturcristallo.com
Oppure chiamare:
SPA Miele: +39 3494752814
Reception Hotel: +39 0166 944 600

Write to: ricevimentospa@valturcristallo.com
Or call:
SPA Miele: +39 3494752814
Hotel Reception: +39 0166 944 600

VALTUR CERVINIA
CRISTALLO SKI RESORT