

SPA BOOK 2021

# SPA



*active lifestyle hotel*

[www.terentnerhof.com](http://www.terentnerhof.com)

Terento . Alto Adige . Tel. 0039 0472 54 61 17 . [info@terentnerhof.com](mailto:info@terentnerhof.com)

## CONTENUTO

Massaggi benefici	03
Massaggi speciali TH	03-04
Massaggi profondamente distensivi	05
Massaggi ai piedi stimolanti	06
Trattamenti viso profondamente efficaci	07
I nostri peeling	08
Trattamenti corpo esclusivi	08
Impacchi	09
Trattamenti corpo	10

## LA SERENITÀ NEL CUORE

MOMENTI DI PURA FELICITÀ PER CORPO, ANIMA E MENTE

Anselm Grün dice: "I rituali portano il cielo in terra."

Noi troviamo: Non c'è frase più azzeccata per descrivere le nostre offerte spa e i nostri trattamenti di bellezza. Quale è il Vostro trattamento preferito?

Benvenuti al Terentnerhof!

## BENEFICI MASSAGGI

### Massaggio relax (parziale)

Massaggio alle gambe, alle braccia, alla testa o al ventre ...  
Porta il rilassamento desiderato in ogni zona del corpo.

25 min.

€ 38,00

### TH Massaggio relax (totale)

Tonifica la pelle, migliora la circolazione sanguigna, rilassa e revitalizza.

50 min.

€ 69,00

### Massaggio con campane tibetane

Sul piano meridiano l'energia corporea torna a scorrere e si sciolgono blocchi energetici.  
A livello fisico le onde sonore delle campane tibetane penetrano ogni cellula del corpo e si manifestano delicate vibrazioni che hanno un effetto al quanto piacevole su corpo e mente.

50 min.

€ 69,00

## MASSAGGI SPECIALI TH

### Massaggio Time-Out Terentnerhof

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, per ravvivare la forza vitale ed aiutare a prevenire la sindrome da burn-out.

50 min.

€ 72,00

### 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.

50 min.

€ 72,00

<p><b>Massaggio "Dorn Breuss"</b></p> <p>Il trattamento combinato "Dorn Breuss", con massaggio dorsale intenso, è particolarmente adatto a sciogliere la muscolatura della schiena, ad allungare dolcemente la colonna vertebrale e per sciogliere le tensioni.</p>	80 min.	€ 99,00
<p><b>Massaggio sportivo</b></p> <p>Questo massaggio è ideale prima o dopo l'attività sportiva. La coppettazione migliora la circolazione sanguigna, apportando una maggiore quantità di ossigeno e sostanze nutritive alle cellule. Il massaggio stimolante con l'olio Sport Energia scioglie la muscolatura, che viene distesa con speciali manovre. Per rigenerare i muscoli si impiega la Crema Erbe Sport con arnica, cardo e ippocastano. E vi sentirete in piena forma! In ultima un impacco di fango sulla schiena per una buona circolazione sanguigna.</p>	50 min.	€ 75,00
<p><b>PHYTO ART - Zirbl Activ</b></p> <p>La natura direttamente sul vostro corpo! Questo massaggio dinamico, eseguito con le speciali bacchette in legno di cirmolo e il massaggio con l'olio riattivante alle erbe, ha un effetto rigenerante e rinvigorente sul corpo. l'aroma del legno di cirmolo nel cuscino libera e migliora la respirazione. È come fare una passeggiata nei boschi dell'Alto Adige.</p>	50 min.	€ 72,00
<p><b>Rituale Schiena</b></p> <p>Un trattamento intensivo per la schiena contratta. Il rotolo caldo del metodo Kneipp profumato con erbe locali, riscalda la muscolatura, preparandola al massaggio. La coppettazione, abbinata a un massaggio profondo, scioglie le tensioni muscolari e rigenera la schiena. L'unguento a base di erbe come il sempervivum tectorum, l'erba di San Giovanni, il luppolo e la piantaggine rilassa la muscolatura con un effetto duraturo.</p>	50 min.	€ 72,00
<p><b>Massaggio al miele e sale</b></p> <p>La nostra schiena ha molto da sopportare ogni giorno. Per mezzo di un massaggio basico con sale e miele eseguito sapientemente, proverá una sensazione di sollievo da possibili tensioni. Gli impacchi caldi e la tecnica di coppettazione stimolano l'irrorazione sanguigna e sollevano il corpo da ogni tensione. Applicando calze alle braccia e alle gambe, tutti gli acidi e altre sostanze nocive verranno drenate con successo.</p>	50 min.	€ 69,00

# MASSAGGI PROFONDAMENTE DISTENSIVI

## Massaggio Ayurveda Abhyanga

70 min.

€ 95,00

Questo trattamento tradizionale dell'India viene chiamato anche "la regina dei massaggi". L'olio caldo avvolge il corpo, facendovi sprofondare in uno stato di rilassamento totale e di leggerezza. Vi sentirete leggeri come una piuma.

## Lomi Lomi Nui

80 min.

€ 110,00

In hawaiano questo massaggio è detto anche massaggio dell'anima. Attraverso una serie di movimenti lunghi e ritmici, distende la muscolatura e scioglie le articolazioni, risultando insieme rilassante ma anche tonificante. È ottimo per la circolazione. Ma soprattutto si prefigge di ristabilire un equilibrio fra corpo e spirito, donando serenità e amore.

## PHYTO ART - Rituale di Pietra

50 min.

€ 75,00

Questo speciale rituale con le pietre vulcaniche calde e i cristalli freschi conferisce al corpo un'energia vitale del tutto nuova. Il contatto delicato con le pietre calde, alternato alla fresca sensazione dei cristalli, rilassa profondamente corpo e mente.



## MASSAGGIO STIMOLANTE AI PIEDI

### Riflessologia plantare

Questo massaggio viene effettuato su punti specifici del piede che corrispondono ad un organo interno. La riflessologia plantare riporta l'equilibrio interiore, stimola l'autoguarigione e porta notevole beneficio.

25 min.

€ 42,00

### Cielo e terra

La riflessologia plantare in combinazione con un massaggio a viso e cuoio capelluto è un'esperienza molto gradevole da non perdere!

50 min.

€ 73,00

### Massaggio che stimola il drenaggio linfatico (gambe e parte superiore del corpo)

Un massaggio calmante con colpetti manuali e picchiettazioni ritmiche stimolanti con effetto drenante e antiossidante che allo stesso momento rafforzano il sistema immunitario e stimolano il metabolismo.

50 min.

€ 68,00







## TRATTAMENTI VISO PROFONDAMENTE EFFICACI

<b>Basic Viso</b> Latte detergente, pulizia profonda (peeling), maschera, crema nutriente	50 min.	€ 74,00
<b>Trattamento viso intensivo</b> Latte detergente, pulizia profonda (peeling), cristalli, sistemare le sopracciglia, massaggio, crema del giorno	80 min.	€ 95,00
<b>Face Service</b> Depilazione del labbro superiore e delle sopracciglia		€ 10,00
Tingere le ciglia	20 min.	€ 14,00
Tingere le sopracciglia	20 min.	€ 14,00

## I NOSTRI PEELING

### Peeling al fieno alpino

Il peeling con il fieno, arricchito di sale di montagna rosa, purifica la pelle in profondità. Il peeling stimola la rigenerazione e dona alla pelle un aspetto raggiante, pulito e luminoso.

25 min.

€ 39,00

### Peeling basilico

Questo peeling basilico con oli nutrienti e sale marino è efficace e disintossicante.

25 min.

€ 39,00

### peeling al fieno Vitalpina® secondo il metodo Vitalis Dr. Joseph

Il trattamento persegue con un concetto apposito lo scopo di ottenere una pulizia profonda. La pelle quindi risulta più chiara, pura, trasparente e luminosa, grazie alla stimolazione dei processi rigenerativi naturali, l'eliminazione degli strati cornei, ottenuta grazie all'assorbimento profondo dei principi attivi e la stimolazione del sistema linfatico.

40 min.

€ 47,00

### PHYTO ART - Gommage Erbe

Un peeling delicato a base di crema alle erbe per una pelle sempre ben curata. Le vinacce, la malva, la calendula, l'ortica, l'equiseto e la stella alpina finemente macinati nell'emulsione liberano la pelle dalle cellule morte, apportando sostanze nutritive e assicurando una protezione duratura.

25 min.

€ 39,00

## TRATTAMENTI CORPO ESCLUSIVI

### PHYTO ART - Silhouette

Le zone del corpo in cui riscontriamo la cellulite vengono trattate con uno speciale massaggio gua-sha con fluorite, in modo da migliorare la circolazione sanguigna, compromessa in presenza di cellulite. Se la circolazione sanguigna migliora, si assicura un maggiore apporto di ossigeno alle cellule e le scorie vengono rimosse dai tessuti. L'impacco attivo a base di alghe, sambuco, fiordaliso e achillea stimola il metabolismo cellulare, favorendo lo scioglimento dei grassi. Il successivo massaggio con la lozione per il corpo Silhouette, a base di edera e uva ursina, ha azione antiossidante e tonifica il tessuto connettivo.

50 min.

€ 75,00

80 min.

€ 95,00

**50 min.: massaggio speciale, impacco e crema curativa. 80 min.: inoltre massaggio con le spazzole**



# IMPACCHI

Il piacevole tepore dell'impacco dilata i pori cutanei favorendo l'assorbimento dei principi attivi biologici naturali. Dopo ogni impacco si consiglia di sottoporsi a un massaggio, adatto alle proprie esigenze.

## Sport - Energia

25 min.

€ 39,00

Questo impacco rigenerante è raccomandato per qualsiasi tipo di contrattura muscolare, per rivitalizzare il corpo e rafforzare il sistema immunitario. Gli estratti di arnica, canapa e ippocastano, in sinergia con le essenze di pino cembro e rosmarino, esercitano un effetto stimolante sulla circolazione del sangue, assicurando un maggior apporto di ossigeno alle cellule che favorisce la rigenerazione dei muscoli, rivitalizza il corpo e gli fornisce nuova energia.

## Derma - Relax

25 min.

€ 39,00

Le Alpi incontrano il fascino esotico. I principi attivi vegetali di betulla, achillea e finocchio combinati a incenso, ylang-ylang e palmarosa rendono questo impacco un'esperienza rilassante e armonizzante. La pelle è così nutrita e idratata con un intero cocktail di estratti vegetali.

## Meta - Activ

25 min.

€ 39,00

Questo impacco favorisce la disintossicazione del corpo e stimola il metabolismo. L'alga bruna ha un ampio spettro di effetti sulla salute perché attiva il metabolismo cellulare, sostiene l'attività della ghiandola tiroidea e depura il tessuto connettivo. La nocciola, l'arancia e il pompelmo tonificano e levigano il tessuto, favoriscono la circolazione sanguigna e apportano ossigeno e sostanze nutritive alle cellule.



## TRATTAMENTI CORPO

Una combinazione di massaggio, peeling ed impacco

### Alpin Vital

Energia per la vita quotidiana.

Il peeling eseguito con il guanto di lino libera la pelle dalle cellule morte, migliora la circolazione sanguigna e rende il tessuto connettivo più ricettivo. Con le bacchette di legno di cirmolo vengono stimolati i punti riflessi della schiena mentre il successivo massaggio distende la muscolatura. L'impacco a base di arnica, cardo e cirmolo aumenta la vitalità e rinforza il sistema immunitario.

110 min.

€ 144,00

### Balance Alpin Exotic

Un vero segreto per essere sempre radiosì!

Con un peeling delicato a base di crema alle erbe, la pelle viene levigata e liberata dalle cellule morte. L'impacco idratante Relax con betulla, finocchio e oli essenziali di ylang-ylang, incenso e pompelmo nutre, tonifica e rilassa la cute. Il massaggio rilassante con i cristalli armonizza corpo, mente e anima.

110 min.

€ 144,00