



HOTELLERIE  
DE MASCOGNAZ

CENTRO BENESSERE  
WELLNESS CENTRE

## **MASSAGGIO ANTISTRESS** *25 min, 60 euro | 50 min, 120 euro*

Antistress massage.

•

## **MASSAGGIO RILASSANTE** *25 min, 60 euro | 50 min, 120 euro*

Riduce la tensione muscolare dovuta allo stress per un effetto miorilassante e distensivo.

Gentle massage that uses smooth and gliding strokes to help You to relax.

•

## **MASSAGGIO SPORTIVO O PERSONALIZZATO**

*25 min, 60 euro | 50 min, 120 euro*

Il massaggio utilizzato prima, durante e dopo gli eventi sportivi, che interessa tutte le fasce muscolari e stimola la capillarizzazione dei tessuti con un piacevole effetto defaticante.

Sport massage therapy is geared toward athletes of every kind from world-class professionals to weekend joggers. Focusing on areas of the body that are overused and stressed from repetitive and often aggressive movements.

•

## **RIFLESSOLOGIA PLANTARE** *50 min, 120 euro*

Un metodo curativo che si basa sul principio del “flusso energetico vitale” che scorre in tutte le zone del nostro organismo e che rappresenta la condizione essenziale per una buona salute. Questo massaggio ha lo scopo di ripristinare l'equilibrio dell'organismo.

It's a massage of reflex zones located under the foot and hand. These areas reflect the whole organism. By specific and prolonged pressing techniques, this massage stimulate the corresponding organs releasing energy blokage.

•

## **MASSAGGIO OLISTICO** *50 min, 120 euro*

Dalla cervicale ai piedi | From cervical to feet.

Un massaggio dolce ed armonioso, basato su movimenti circolari ed avvolgenti. Indicato specialmente per chi desidera liberarsi dallo stress e dalle tensioni legate ai processi psicosomatici.

Oil massage actually means stimulating body tissues by hands with oil massage, in order to promote health and rejuvenation of the entire body.

Oil massage is designed to let the hands slide more easily during massage session and generally it can provide at the maximum relaxation for body and soul.

## **MASSAGGIO LINFODRENANTE** *50 min, 120 euro*

Gambe, torace e viso | Legs, chest and face.

Viene eseguito attraverso movimenti a spirale che vengono praticati sui linfonodi. Le manovre del massaggiatore agiscono sinergicamente sia sulla ritenzione idrica, che sul cattivo funzionamento della circolazione linfatica.

It's a kind of massage based on preliminary evidence which is hypothesized to encourage natural drainage of the lymph, which carries waste products away from the tissues back towards the heart.

•

## **MASSAGGIO DECONTRATTURANTE** *25 min, 60 euro*

Massaggio generalmente localizzato ad una specifica parte del corpo (arti inferiori, schiena, zona lombare...) per sciogliere le contratture.

This massage is an excellent technique for solving muscular problems and is especially suitable for people with contractures, lumbar discomfort and stress.

•

## **MASSAGGIO CALIFORNIANO** *50 min, 100 euro*

Un massaggio di puro piacere grazie alla sua tecnica che consiste nell'avvolgere e modellare il corpo nella sua totalità, alternando movimenti fluidi, leggeri o più profondi.

This kind of massage incorporates many of the recipient's senses and it has numerous of physical and mental health benefits.

•

## **HOT STONE** *70 min, 150 euro*

Ideale per alleviare tensioni e dolori muscolari. Il calore radiante delle pietre laviche è unito alle principali tecniche di massaggio tradizionale.

Ideal for relieving tension and muscle pain. The radiant heat of the lava stones is combined with the main traditional massage technique.

•

## **TRATTAMENTO SHIATSU** *50 min, 100 euro*

L'antica arte manuale per ritrovare il benessere, sciogliere le tensioni, liberare l'energia e migliorare le funzionalità del nostro corpo. Le manovre principali sono la pressione e lo stiramento. Si esegue a terra sul tatami o su lettino.

The ancient manual art to rediscover well-being, release tension, release energy and improve the functionality of our body. The main maneuvers are pressing and stretching. It is performed on the floor on the tatami or on a bed.

## **RITUALE DI COPPIA** *50 min, 200 euro*

Un massaggio eseguito da due massaggiatori che lavorano contemporaneamente e all'unisono. Ideale per ritrovare complicità in un momento di totale abbandono ed intimità, volto al benessere dell'equilibrio della persona e della coppia.

It is a massage performed by two different masseurs who perform the entire massage simultaneously and in unison. You both will live not only the same experience, but also the same sensations and emotions.

•

## **TRATTAMENTO VISO** *50 min, 100 euro*

Un trattamento che unisce una deterzione e uno scrub all'olio di arancio, una maschera idratante al fico e rosa canina e un massaggio finale rivitalizzante al viso e décolleté.

A treatment that combines a cleansing and scrub with orange oil, a moisturizing mask with fig and wild rose and a final revitalizing face and décolleté massage.

## **Orari**

Il nostro centro benessere è aperto tutti i giorni dalle 9 alle 21 e comprende piscina, idromassaggio, sauna, bagno turco e zona relax. Per tutti gli ospiti, anche esterni, l'accesso è fruibile previa prenotazione.

Our wellness center is open every day from 9 to 21 and includes a swimming pool, hydromassage, sauna, Turkish bath and relaxation area. For all guests, including external ones, access is available upon reservation

## **Informazioni**

Vi consigliamo di arrivare almeno 10 minuti prima del vostro appuntamento. Nel caso arrivaste dopo l'orario concordato, la durata del trattamento verrà ridotta. I bambini minori di 12 anni possono accedere esclusivamente alla piscina accompagnati da un adulto fino alle ore 16. Non è consentito inoltre fare tuffi.

Si ricorda inoltre che in tutta l'area del centro benessere è obbligatorio indossare il costume da bagno.

We suggest you to arrive at least 10 minutes before your appointment. If you arrive after the agreed time, the duration of the treatment will be reduced. Children under 12 can only access the swimming pool accompanied by an adult until 16. It is also not allowed to dive.

We also remind you that in the whole area of the wellness center it is compulsory to wear a bathing suit.

## **Prenotazioni**

Per prenotazioni dall'esterno: +39 3387295708 – [info@hotelleriedemascognaz.com](mailto:info@hotelleriedemascognaz.com)

Dal vostro Chalet: 505 oppure 500

In caso vogliate disdire la vostra prenotazione vi chiediamo di farlo almeno 5 ore prima dell'appuntamento.

Nel caso contrario vi sarà addebitato il 50% del costo del trattamento.

For external bookings: +39 3387295708 – [info@hotelleriedemascognaz.com](mailto:info@hotelleriedemascognaz.com)

From your Chalet: dial 505 or 500

We invite you to cancel your reservation at least 5 hours before the appointment.

Otherwise, 50% of the treatment cost will be charged.