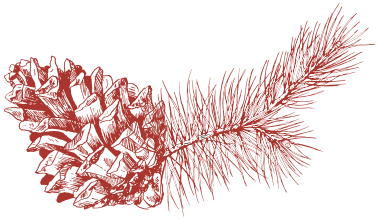
HOTELLERIE
DE MASCOGNAZ

BENESSERE IN ALTA QUOTA

WELLNESS AT HIGH ALTITUDE



Dedicarsi momenti di benessere, immersi nell'autentica cornice alpina del villaggio Mascognaz. Un luogo che di per sé infonde pace e decompressione a chiunque passi del tempo fra i suoi chalet, a 1.800 metri. La sua spa è uno spazio di pace e riconnessione, con piscina, sauna, bagno turco e sale relax. L'ingresso alla spa può essere inoltre arricchito da massaggi e trattamenti, raccontati in questa carta.

Indulge in moments of wellness, immersed in the authentic alpine setting of the Mascognaz village. A place that inherently instills peace and relaxation to anyone spending time among its chalets, at 1.800 meters. Its spa is a haven for tranquility and reconnection, featuring a pool, sauna, Turkish bath, and relaxation rooms. Furthermore, access to the spa can be enriched with massages and treatments, detailed in this menu.

MASSAGGIO *antistress*

25 min, 60 euro • 50 min, 120 euro

Consente di recuperare energie, combattendo lo stress e riequilibrando mente e corpo. Scioglie le tensioni e contribuisce al recupero muscolare favorendo il sonno e il corretto riposo.

It allows for recovering energy, combating stress, and rebalancing the mind and body. It releases tension and contributes to muscle recovery by promoting sleep and proper rest.

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 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.

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 *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 hypothezides to encourage natural drainage of the lymph, which carries waste products away from the tissues back towards the heart.

HOT *stone*

50 min, 120 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.

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.

MASSAGGIO AL *bamboo*

50 min, 120 euro

Stimola la circolazione e fornisce un profondo senso di rilassamento e tranquillità. La stimolazione del tessuto da parte del bamboo aiuta a ottenere sollievo e a dissipare l'accumulo di tossine.

Stimulates circulation and provides a deep sense of relaxation and tranquility. The tissue stimulation by bamboo helps to achieve relief and dissipate the accumulation of toxins.

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 le 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.

TRATTAMENTO *viso*

50 min, 100 euro

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

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.

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.

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.

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
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
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.

HOTELLERIE
DE MASCOGNAZ