



leTORRI

SPA

WELLNESS & FUN

ORARI

La SPA che include la piscina coperta, sauna e bagno di vapore, è aperta tutti i giorni dalle 10.00 alle 19.00 nel periodo estivo e dalle 10.00 alle 20.00 nel periodo primaverile/autunnale.

Il ricevimento della SPA è aperto tutti i giorni dalle ore 10.00 alle ore 19.00 nel periodo estivo e dalle 10.00 alle ore 20.00 nel periodo primaverile/autunnale.

La Sauna ed il bagno di vapore sono aperti tutti i giorni dalle ore 14.00 alle ore 19.00. Saremo tuttavia lieti di soddisfare una vostra richiesta qualora desideriate accedere alla zona umida a partire dalle ore 10.00.

PRENOTAZIONI

Per informazioni e prenotazioni dei trattamenti e dei massaggi vi invitiamo a scriverci all'indirizzo spa@letorridelgarda.com o contattateci al numero 045.6298.511 oppure il centralino dell'hotel 045.6298.111. Dalla camera dell'hotel componete direttamente il numero 511.

Vi aspettiamo al ricevimento wellness 5 minuti prima dell'appuntamento.

TIMETABLE

The SPA, which includes the indoor pool, sauna and steam bath, is open every day from 10 am to 7 pm in the summer and from 10 am to 8 pm in the spring / autumn period.

The reception of the SPA is open every day from 10.00 to 19.00 in the summer and from 10.00 to 20.00 in the spring / autumn.

The sauna and the steam bath are open every day from 2.00 pm to 7.00 pm. We will however be happy to meet your request if you wish to enter the wet area starting at 10.00.

RESERVATIONS

For information and booking of treatments and massages, please contact us at spa@letorridelgarda.com or contact us at 045.6298.511 or at the hotel's switchboard 045.6298.111.

From the hotel room, dial 511 directly. We are waiting for you at the wellness reception 5 minutes before the appointment.

ÖFFNUNGSZEITEN

Das Spa mit Hallenbad, Sauna und Dampfbad ist im Sommer täglich von 10:00 bis 19:00 Uhr und im Frühjahr und Herbst von 10:00 bis 20:00 Uhr geöffnet.

Das Le Torri SPA ist im Sommer täglich von 10:00 bis 19:00 Uhr und im Frühjahr und Herbst von 10:00 bis 20:00 Uhr geöffnet.

Die Sauna und das Dampfbad sind täglich von 14.00 bis 19/20 Uhr geöffnet. Gerne beantworten wir Ihre Anfrage, wenn Sie das Feuchtgebiet ab 10.00 Uhr betreten möchten.

BUCHUNGEN

Für Informationen und Buchungen von Behandlungen und Massagenschreiben Sie uns bitte an spa@letorridelgarda.com oder kontaktieren Sie uns unter 045.6298.511 oder die Telefonzentrale des Hotels 045.6298.111.

Wählen Sie 511 direkt aus Ihrem Hotelzimmer.

Wir freuen uns auf Ihren Wellness-Empfang 5 Minuten vor Ihrem Termin.



ANNULLAMENTO TRATTAMENTO PRENOTATO

Se vi fosse necessità di annullare o modificare un trattamento Vi preghiamo di comunicarlo 24 h prima. In caso di disdetta dopo le 24h ore verrà addebitato il 50% del costo del trattamento.

OFFERTE SPECIALI E LAST-MINUTE

Informatevi sulle nostre offerte speciali e sui Trattamenti / Massaggi Last Minute scontati.

OGGETTI SMARRITI E DANNI

Il Centro Benessere non risponde in caso di oggetti smarriti o danni ad oggetti personali e di valore. In caso di ritrovamento di oggetti smarriti verranno consegnati al Ricevimento Wellness.

VADEMECUM AREA UMIDA

Prima di accedere alla zona umida è obbligatoria la doccia. Chi accede all'area saune deve essere in salute. La Direzione non si assume la responsabilità in caso di malessere collegato ad un precario stato di salute o ad un improprio uso delle saune. Si consiglia l'accesso previo consulto medico. Il percorso all'interno della zona umida è sconsigliato e/o vietato in caso di: ipertensione, problemi circolatori, cardiopatie, processi infiammatori in atto, epilessia, portatori di pacemaker ed alle donne in gravidanza.

Il percorso è vietato ai bambini di età inferiore ai 18 anni.

Per rispetto delle diverse culture dei nostri ospiti è richiesto l'utilizzo del costume da bagno all'interno della zona umida e di tutto il centro benessere.

Se desiderate i costumi usa e getta di materiale apposito per l'area umida, sono disponibili alla reception della SPA.

CANCELLING TREATMENT BOOKINGS

If you have to cancel or change a treatment booking we ask you please to let us know 24 hours in advance. If you cancel later you will be charged half the cost of the treatment.

SPECIAL AND LAST-MINUTE OFFERS

Find out about our special offers and special offers on Last Minute treatments and massages.

LOST AND DAMAGED PROPERTY

The Wellness Centre shall not be liable for lost or damaged personal effects and valuables.

Any objects you find should be taken to the Wellness Centre Reception desk.



STORNIERUNG EINES BEHANDLUNGSTERMINS

Sollten Sie Ihren Termin nicht einhalten können oder ändern müssen, bitten wir Sie, uns dies 24 Std. vorher mitzuteilen. Sollte die Stornierung später erfolgen, werden 50% des Behandlungspreises in Rechnung gestellt.

BESONDERE ANGEBOTE UND LAST-MINUTE

Fragen Sie nach unseren besonderen Angeboten und ermäßigten Last Minute Behandlungen / Massagen.

VERLORENE GEGENSTÄNDE UND SCHÄDEN

Das Wellness-Center übernimmt keine Haftung bei verlorenen Gegenständen oder entstandenen Schäden bei persönlichen Wertsachen.

Gefundene Gegenstände sind beim Empfang des Wellness-Centers abzugeben.



SAUNA

temperatura 90°C | umidità 20-25%

La pratica della sauna è un rituale irrinunciabile in molti paesi nordici, il calore intenso ha l'effetto di aprire i pori e con la sudorazione favorisce l'eliminazione delle tossine. Migliora il tono muscolare e la circolazione sanguigna.

BAGNO DI VAPORE

temperatura 48°C | umidità 100 %

Il vapore ed il calore che caratterizzano questa stanza fanno bene alla circolazione sanguigna e linfatica, sciolgono le tossine e ne favoriscono l'espulsione con la sudorazione.

SAUNA

temperature 90°C | humidity 20-25%

Taking a sauna is a real way of life in many northern countries, the intense heat opens the pores, while the sweating favours the removal of toxins from the body. Muscle tone is improved and blood circulation is stimulated.

STEAM BATH

temperature 48°C | humidity 100 %

The steam and heat of the steam bath room is good for blood and lymphatic circulation, dissolve toxins and help their expulsion through sweating.

SAUNA

Temperatur 90°C | Luftfeuchtigkeit 20-25%

Der Saunabesuch gehört in vielen nordischen Ländern zum täglichen Leben. Die hohe Temperatur öffnet die Poren der Haut und durch das Schwitzen werden Gifte ausgeschieden. Saunagänge wirken positiv auf den Muskeltonus und die Durchblutung.

DAMPFBAD

Temperatur 48°C | Luftfeuchtigkeit 100%

Der Dampf und die Wärme, die charakteristisch sind für diesen Raum fördern die Durchblutung und regen den Lymphfluss an, Giftstoffe im Körper werden frei gesetzt und durch das Schwitzen ausgeschieden.

GUESTS' GUIDE FOR THE WET AREA

You must be in good health to go into the sauna area.

The management cannot be deemed responsible if you become unwell due to poor health or to incorrect use of saunas. We advise you to consult your doctor before using this area.

The wet area therapies are not advisable or forbidden for persons: with high blood pressure, circulatory problems, heart disease, inflammations, epilepsy, wearers of pace-makers and pregnant women.

The therapy procedures are not permitted for children under 18 years.

We ask you to respect the different cultures of our guests so swimming costumes should be worn in the wet area and all other parts of the Wellness Centre.

If you want the disposable costumes of material suitable for the wet area, they are available at the reception of the SPA.



VADEMECUM FÜR DEN FEUCHTBEREICH

Bevor Sie den Feuchtbereich betreten, ist das Duschen Pflicht.

Wer den Saunabereich betritt, muss die gesundheitlichen Voraussetzungen dazu mitbringen.

Die Direktion übernimmt keine Verantwortung für Unwohlsein in Folge des Saunabesuches oder einer nicht korrekten Nutzung der Sauna.

Es wird empfohlen, sich vor dem Saunabesuch einer ärztlichen Kontrolle zu unterziehen.

Der Aufenthalt im Feuchtbereich ist zu vermeiden/verboten bei: Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, Herzkrankheiten, Entzündungen, Epilepsie, Herzschrittmachern und Schwangerschaft. Der Saunabesuch für Kinder unter 18 Jahren ist nicht gestattet.

Mit Rücksicht auf die unterschiedlichen Nationalitäten unserer Gäste bitten wir darum, im Feuchtbereich und Wellness-Center Badekleidung zu tragen. Wenn Sie Einwegkostüme für den Nassbereich wünschen, sind diese an der SPA-Rezeption erhältlich.



MASSAGGI e TRATTAMENTI

RILASSANTE AROMATIZZATO

per **TENNAGER e ADULTO**

50 minuti

€ 70

Movimenti lenti e prolungati con oli aromatizzati dall'intenso potere rilassante favoriscono la distensione muscolare e la tranquillità dello spirito. A vostra scelta una selezione di aromi naturali.

MASSAGGIO COCCOLO

25 minuti

€ 35

Lo speciale olio al cioccolato entusiasmerà i bambini. I movimenti delicati di questo massaggio aiutano i piccoli a calmarsi mentre il profumo del cioccolato trasmette un senso di gioiosa spensieratezza.

Da 0 a 12 anni.

SCRUB ALLE ERBE

25 minuti

€ 40

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.

MASSAGES & TREATMENTS

RELAXING AROMATISED MASSAGE

for **TEENAGER & ADULT**

50 minutes

€ 70

Slow long movements with aromatic oils with intense relaxing powers favour muscular relaxation and spiritual peacefulness. You can choose from a selection of natural aromas.

KID CUDDLING MASSAGE

25 minutes

€ 35

Children will love this special chocolate oil. The delicate maneuvers of this massage will help the young ones calm down, while the fragrance of chocolate transmits a feeling of happy cheer.

From 0 to 12 years old.

HERBS SCRUB

25 minutes

€ 40

A delicate peeling based on herbal cream for a consistently well cared for skin. Finely ground pomaces, mallow, calendula, nettle, horsetail and edelweiss liberate the skin from dead cells and supply it with nourishing substances, ensuring long-lasting protection.

MASSAGEN UND BEHANDLUNGEN

BERUHIGENDE; AROMATISIERTE

für **TEENAGER und ERWACHSENE**

50 Minuten

€ 70

Langsame Bewegungen und Streichen mit aromatisierten Ölen, die die Entspannung fördern und die Muskeln wieder geschmeidig machen sowie beruhigend auf den Geist wirken. Wählen Sie unter den verschiedenen, natürlichen Aromen.

KUSCHELN MASSAGE

25 Minuten

€ 35

Das besondere Schokoladeöl lässt Kinderherzen höherschlagen. Die sanften Berührungen, der Massage helfen den Kindern zur Ruhe zu kommen und der Duft der Schokolade sorgt für Glücksgefühle.

Vom 0 bis 12 Jahre alt.

HERBS SCRUB

25 Minuten

€ 40

Ein sanft hautschonendes Kräutercreme-Peeling, für ein feines gepflegtes Hautbild. Die feingemahlten Weintraubentrester, Malve, Ringelblume, Brennnessel, Schachtelhalm und das Edelweiß, in der Emulsion, befreien die Haut von Hautschüppchen, versorgen Sie mit Nährstoffen und pflegen Sie nachhaltig.



SILHOUETTE

50 minuti

€ 75

Le zone del corpo in cui riscontriamo la cellulite vengono trattate con uno speciale massaggio con la 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.

SILHOUETTE

50 minutes

€ 75

The areas of the body in which cellulite can be found are treated with a special fluorite gua-sha stone massage so as to improve the circulation of blood slowed down by the presence of cellulite. By improving blood circulation one increases the transportation of oxygen to the cells, and toxins are removed more efficiently from the tissues. The active compress containing seaweed, elder, cornflower and achillea stimulates cellular metabolism, favouring the removal of fatty tissue. The subsequent massage with the Silhouette body lotion, made of ivy and bearberry, has an antioxidant action and revitalises the connective tissue.

SILHOUETTE

50 Minuten

€ 75

Die Areale am Körper bei denen wir Cellulite vorfinden werden mit einer speziellen Schabtechnik, mit dem Fluoridflügel bearbeitet, um die Durchblutung zu erhöhen, da diese bei Cellulite beeinträchtigt ist. Durch die erhöhte Blutzirkulation wird mehr Sauerstoff zu den Zellen transportiert und Schlackenstoffe werden aus dem Gewebe abtransportiert. Die Aktiv-Packung aus der Alge, Holunder, Kornblume und Schafgarbe stimuliert den Stoffwechsel in den Zellen und unterstützt deren Fettabbau. Die abschließende Massage mit der Bodylotion Silhouette aus Efeu und Bärentraube wirkt als Antioxidans und strafft das Bindegewebe.





RITUALE DETOX E RASSODANTE AL MIELE

80 minuti

€ 110

Il nostro speciale trattamento Detox al miele ha lo scopo di rimuovere dal tessuto connettivo le scorie e le tossine che compromettono l'apporto di sostanze nutritive riducendo la mobilità di articolazioni, dischi intervertebrali, legamenti e tendini e rendendo flaccida e fragile la pelle. La speciale miscela di erbe, tra cui betulla, ortica, achillea e dente di leone, stimola l'attività renale, epatica e intestinale, favorendo così l'eliminazione e l'escrezione dei prodotti di scarto. I sali speciali regolano l'equilibrio acido-base nel corpo in modo da contrastare l'eccesso di acido. Inoltre, il massaggio al magnesio migliora il metabolismo lipidico, la circolazione sanguigna e il trasporto di ossigeno alle cellule, stimolando di conseguenza il metabolismo energetico per un maggiore benessere e tanta vitalità. Questo trattamento si effettua dalla testa ai piedi, perché solo stimolando le diverse regioni del corpo, l'organismo è in grado di garantire processi di purificazione e disintossicazione ottimali.

DETOX HONEY-RITUAL

80 minutes

€ 110

The aim of our detox treatment is to use the special honey treatment to remove waste products and toxins from the connective tissue, as they disrupt the supply and manifest themselves in restricted mobility of joints, intervertebral discs, ligaments, tendons and in sagging, brittle skin. The specific herbal mixture of birch, nettle, yarrow, dandelion etc. stimulates kidney, liver and intestinal activity and thus supports the removal and excretion of waste products. Special salts regulate the acid-base balance in the body so that excess acid is counteracted. In addition, the magnesium massage improves lipometabolism, blood circulation and the oxygen supply to the cells. This stimulates the energy metabolism and leads to increased well-being and vitality. This treatment is carried out from head to toe, because only with different stimulations of the various areas in the body can the organisms be stimulated to an optimal purification and detoxification.

DETOX HONEY-RITUAL

80 Minuten

€ 110

Ziel unserer Detox Behandlung ist es Schlacken und Toxine mithilfe der besonderen Honigbehandlung, aus dem Bindegewebe zu lösen, welche die Versorgung stören und sich in einer eingeschränkten Beweglichkeit von Gelenken, Bandscheiben, Bänder, Sehnen und einer schlaffen spröden Haut zeigt. Durch die spezifische Kräutermischung aus Birke, Brennnessel, Schafgarbe, Löwenzahn usw., wird die Nieren-, Leber- und Darmtätigkeit angeregt und somit der Abtransport und die Ausscheidung der Schlackenstoffe unterstützt. Die speziellen Salze regulieren den Säure-Basenhaushalt im Körper, sodass dem Säureüberschuss entgegengewirkt wird. Zusätzlich verbessert die Magnesiummassage den Fettstoffwechsel, die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung der Zellen. Dadurch wird der Energiestoffwechsel angeregt und das führt zu mehr Wohlbefinden und Vitalität. Diese Behandlung wird von Kopf bis Fuß durchgeführt, denn nur mit unterschiedlichen Stimulationen der verschiedenen Arien im Körper, kann der Organismus zu einer optimalen Entschlackung und Entgiftung angeregt werden.



STRECH & CUPPING

50 minuti

€ 80

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!

GAMBE LEGGERE

50 minuti

€ 75

La speciale combinazione di massaggio gambe e impacco tonifica e rigenera le gambe stanche.

Le erbe alpine in sinergia con i sali minerali stimolano la circolazione sanguigna e rilassano la muscolatura. Gli estratti vegetali di betulla, tarassaco, ortica e ippocastano assicurano una vitalità duratura alle gambe. Contro le gambe stanche e pesanti!

STRECH & CUPPING

50 minutes

€ 80

This massage is ideal before or after practicing a sport. Cupping improves blood circulation, supplying a larger quantity of oxygen and nutrients to the cells. The stimulating massage with Sport Energy oil and special maneuvers relaxes tight muscles.

To regenerate muscles we use our Sport Herbs Cream with wolf's bane, thistle and horse chestnut. And you'll feel in great shape!

LIGHT LEGS

50 minutes

€ 75

The special combination of leg massage and wrap invigorates and regenerates tired legs.

Alpine herbs in synergy with mineral salts stimulate blood circulation and relax your muscles. Plant extracts such as birch, dandelion, nettle and horse chestnut ensure lasting vitality for your legs. For tired and heavy legs!

STRECH & CUPPING

50 Minuten

€ 80

Diese Massage eignet sich vor oder nach sportlichen Aktivitäten. Die Schröpfkopfmassage steigert die Durchblutung, dadurch werden alle Zellen besser mit Sauer- und Nährstoffen versorgt. Die anregende Massage mit dem Massageöl Sport Energia lockert die Muskulatur und diese wird mit speziellen Griffen gedehnt.

Zur Regeneration der Muskulatur wird die Crema Erbe Sport mit Arnika, Distel und Rosskastanie verwendet. Fühl dich fit!

LIGHT LEGS

50 Minuten

€ 75

Die spezielle Kombination aus Bein-Massage und Wickel belebt und regeneriert müde Beine.

Alpine Kräuter in Synergie mit Mineral-salzen, regen die Durchblutung an und entspannen die Muskulatur. Durch die Pflanzenextrakte wie Birke, Löwenzahn, Brennnessel und Rosskastanie wird für eine nachhaltige Vitalisierung der Beine gesorgt. Gegen müde schwere Beine!



TRATTAMENTO INTENSIVO SCHIENA
50 minuti € 75

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 della schiena, scioglie le tensioni muscolari e rigenera la schiena. L'unguento a base di erbe come il semperivivum tectorum, l'erba di San Giovanni, il luppolo e la piantaggine rilassa la muscolatura con un effetto duraturo.

HOT STONE MASSAGE
50 minuti € 80

Utilizzando pietre levigate di basalto e l'ausilio di oli essenziali, si effettua un massaggio estremamente piacevole e distensivo. Frutto di un'antichissima cultura orientale, favorisce il naturale drenaggio ed un profondo relax. Allevia le tensioni e dona un senso di benessere psico-fisico prolungato nel tempo.

DORSAL TREATMENT
50 minutes € 75

An intensive treatment for tense back muscles. The hot roll of the Kneipp method, scented with local herbs, warms the muscles and prepares them to receive the massage. Cupping combined with a deep back massage removes blocks and regenerates the back structures. The herb-based ointment containing common houseleek, Saint John's wort, hop and plantain help the muscles relax with a long-lasting effect.

HOT STONE MASSAGE
50 minutes € 80

A pleasant and relaxing massage which is made by using polished basalt stones and essential oils. Coming from an ancient eastern culture, it helps the natural drainage and fosters a deep relaxing sensation. It alleviates the tensions and gives a prolonged sense of well-being.

DORSAL TREATMENT
50 Minuten € 75

Eine intensive Behandlung für den beanspruchten Rücken. Die heiße Rolle nach Kneipp mit Kräutern, durchwärmt die Muskulatur und bereitet sie für die Massage vor. Die Schröpfkopfmassage, in Verbindung mit einer tiefgehenden Rückenmassage, löst Blockaden und regeneriert den Rücken. Die Kräutersalbe aus Dachwurz, Johanniskraut, Hopfen und Spitzwegerich entspannt die Muskulatur nachhaltig.

HOT STONE MASSAGE
50 Minuten € 80

Durch das Auflegen von Basaltsteinen und Auftragen von Öl-Essenzen, entsteht eine angenehme und entspannende Massage. Diese Massage trägt ihre Früchte aus dem orientalischen Kulturraum, auf natürliche Weise wird entwässert und eine tiefe Entspannung entsteht. Sie nimmt Verspannungen und gibt dem Körper ein psychisch-physisches Wohlbefinden.

MASSAGGI PARZIALI

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

25 minuti € 40

Il massaggio si basa sul principio che ogni organo del corpo corrisponde ad una zona riflessa del piede.

Gli effetti sono di immediato rilassamento e riequilibrio dei flussi energetici.

MASSAGGIO SCHIENA

25 minuti € 35

Scioglie le tensioni della muscolatura dorsale e migliora la dinamicità della colonna vertebrale.

PARTIAL MESSAGES

PLANTAR REFLEXOLOGY

25 minutes € 40

The massage is based on the principle that every organ in the body has a corresponding reflex area in the foot. The effects are immediately relaxing and restore the balance of energy flows in the body.

BACK MASSAGE

25 minutes € 35

Dissolves muscle tensions in the back and improves the dynamics of the spine.

PARTIELLE MASSAGEN

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

25 Minuten € 40

Die Massage basiert auf dem Prinzip, dass jedes Körperorgan einer Reflexzone am Fuß entspricht.

Die Wirkung ist unmittelbare Entspannung und Wiederherstellung des Energieflusses.

RÜCKENMASSAGE

25 Minuten € 35

Sie löst Verkrampfungen der Rückenmuskulatur und verbessert die Dynamik der Wirbelsäule.



UNA CAREZZA LEGGERA SUL VISO

25 minuti € 35

Una combinazione di gesti piacevoli e delicati, regala un'inaspettata sensazione di relax e benessere globale.

MASSAGGIO PER LE GAMBE E PIEDI

25 minuti € 35

Manualità defaticanti e oli essenziali riducono il gonfiore delle gambe ed alleggeriscono i piedi.

MASSAGGIO ALLA TESTA

25 minuti € 35

Il piacere che deriva dalla frizione della testa, zona di controllo, distende i pensieri nel riequilibrio di corpo, mente e spirito.

FACIAL CARESS

25 minutes € 35

A combination of pleasant and gentle gestures gives an unexpected feeling of relaxation and overall well-being.

LEG AND FOOT MASSAGE

25 minutes € 35

Tiredness is massaged away while essential oils reduce leg swelling and lighten feelings of heaviness in the feet.

HEAD MASSAGE

25 minutes € 35

There is a special pressure from a massage to the head, our control zone, as thoughts are soothed and the balance of body, mind and spirit is restored.

EINE STRICHELEINHEIT FÜR DAS GESICHT

25 Minuten € 35

Eine Kombination von angenehmen und sanften Bewegungen, die das unerwartete Gefühl von Entspannung und allgemeinem Wohlbefinden auslösen

BEIN- UND FUSSMASSAGE

25 Minuten € 35

Entspannende Massage mit ätherischen Ölen, die die Schwellung der Beine reduziert und den Füßen das Gefühl von Leichtigkeit gibt.

KOPFMASSAGE

25 Minuten € 35

Das Wohlbehagen kommt durch die leichte Massage des Kopfes, dem Kontrollbereich; sie lässt die Gedanken schweifen und sorgt für das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist.





TRATTAMENTI VISO

Trattamento individuale, adattato alla pelle di lui e lei. La sinergia tra una cura duratura della pelle e un massaggio ad azione profonda riattiva la cute consentendole di autorigenerarsi.

BALANCE FACE CARE

80 minuti

€ 110

- Compresse profumate
- Pulizia
- Peeling
- Pulizia profonda
- Componenti tonificanti e calmanti
- Massaggio riattivante e liftante mediante sfregamento con cristalli
- Massaggio manuale
- Siero
- Maschera all'alginato
- Rilassamento profondo

50 minuti

€ 80

- Compresse profumate
- Pulizia
- Peeling
- Componenti tonificanti e calmanti
- Massaggio calmante ai cristalli
- Massaggio manuale
- Siero
- Maschera individuale
- Rilassamento profondo

FACIAL TREATMENTS

Individually adapted to the skin, for him and her. The synergy of sustainable skin care and a deeply effective massage reactivates the skin, allowing it to regenerate itself.

BALANCE FACE CARE

80 minutes

€ 110

- Scented compresses
- Cleaning
- Peeling
- Deep cleaning
- Toning and soothing components
- Reactivating and lifting massage with crystals
- Manual massage
- Serum
- Alginate Mask
- Deep relaxation

50 minutes

€ 80

- Scented compresses
- Cleaning
- Peeling
- Toning and soothing components
- Soothing massage with crystals
- Manual massage
- Serum
- Custom mask
- Deep relaxation

GESICHTSPFLEGE

Individuell der Haut für Sie und Ihn angepasst. Die Synergie aus einer nachhaltigen Pflege der Haut und der tiefenwirksamen Massage, aktivieren die Haut zur Selbstregeneration.

BALANCE FACE CARE

80 minuten

€ 110

- Duftkompressen
- Reinigung
- Peeling
- Tiefenreinigung
- Tonisieren und beruhigen
- Reaktivierungs- und Lifting Massage mit Kristallmassage
- Manuelle Massage
- Serum
- Alginat Maske
- Tiefenentspannung

50 minuten

€ 80

- Duftkompressen
- Reinigung
- Peeling
- Tonisieren und beruhigen
- Beruhigende Kristallmassage
- Manuelle Massage
- Serum
- Individuelle Maske
- Tiefenentspannung



ABHYANGA

50 minuti 90€
80 minuti 120€

È un massaggio che inizia dalla testa, viso, corpo. Il fatto di lavorare la testa da sdraiato già porta in uno stato di benessere e pace! Siamo sempre nei pensieri, nel lavoro, nei problemi e il fatto di liberare la testa da tutto ciò ci fa stare bene. È un massaggio rilassante e rigenerante perché aiuta a lasciarci andare.

PADABHYANGA

50 minuti 80€

I piedi sono lo specchio di tutto il corpo. Il massaggio ai piedi rilassa la mente e riattiva l'energia. Migliora la qualità del sonno e riduce gli stati ansiosi. Attraverso l'oleazione di tutto il corpo e con il massaggio, si ottiene un aumento del flusso della circolazione locale e una migliore flessibilità articolare.

ABHYANGA

50 minutes 90€
80 minutes 120€

It is a massage that starts from the head, face and body. The fact of working the head from lying down already leads to a state of well-being and peace! We are always thinking about work, problems and the moment you free your mind from all of this makes you already feel good. It is a relaxing and rejuvenating massage because it helps us to let go. Steam bath follows.

PADABHYANGA

50 minutes 80€

Our feet are a mirror to our whole body. Foot massage relaxes the mind and reactivates energy. It improves the quality of sleep and reduces anxiety. Through whole-body oiling and massage, the flow of local circulation is increased and joint flexibility is improved.

ABHYANGA

50 minuten 90€
80 minuten 120€

Die Abhyanga ist zu verstehen als eine systematische Ölbehandlung des ganzen Körpers, die am Kopf und Gesicht beginnt. Die Tatsache, dass man den Kopf im Liegen bearbeitet, führt bereits zu einem Zustand des reinen Wohlbefindens und des inneren Friedens! Es ist eine entspannende und regenerierende Massage, die hilft, das plagende Gedankenkarussell loszulassen. Im Anschluss folgt ein Dampfbad.

PADABHYANGA

50 minuten 80€

Die Füße sind der Spiegel des ganzen Körpers. Fußmassage entspannt den Geist und bringt die Energie im Gleichgewicht, verbessert die Schlafqualität und reduziert Angstzustände. Durch die Einölung des ganzen Körpers und durch die Massage wird der Kreislauf angeregt, und eine bessere Beweglichkeit der Gelenke erzielt.





via Bardino, 383 Albisano 37010 Torri del Benaco (VR) 39.045.6298111 info@letorridelgarda.com
LETORRIDELGARDA.COM