



# SPA MENU

IL VOSTRO PACCHETTO  
BENESSERE PERSONALE



# VITALIS DR JOSEPH

WITH LOVE, SINCE 1986

2015

SPA DIAMOND AWARD

nominato nelle categorie  
green anti aging product  
green spa treatment

## ETICHETTA SPA

### Orario di apertura:

#### SPA & PISCINA

al mattino su richiesta alla reception dell'hotel  
pomeriggio dalle 15.00 alle 19.30

**PALESTRA** 9.00 - 12.00, 15.00 - 19.30

**BEAUTY** al mattino su richiesta alla reception dell'hotel,  
pomeriggio 15.00 – 19.30

### Appuntamenti

Per far sì che l'operatore possa prepararsi per il suo trattamento così da sfruttarlo al meglio, la preghiamo di farsi trovare circa 10 minuti prima dell'inizio alla reception della beauty.  
Si prega di considerare che un eventuale ritardo comporterà una riduzione della durata del trattamento stesso.

## CANCELLAZIONE O MODIFICA DELLE PRENOTAZIONI

Cancellazioni o cambiamenti dei trattamenti prenotati dovranno pervenire 24 ore prima.  
Tutte le cancellazioni non pervenute entro tale termine ed in caso di mancata presenza, costituiranno addebito totale del trattamento prenotato.

## ABBIGLIAMENTO

Il dress code prevede accappatoio e ciabatte disponibili in camera.

Nell'area piscina preghiamo di indossare costume da bagno e cuffia.

## BENESSERE E RELAX

Per godere del benessere della nostra spa "Dolce vita" e rispettare quello altrui, mantenete un tono di voce basso e il cellulare in modalità silenziosa.  
Non è consentito tuffarsi nella vasca.  
I minori di 16 anni non possono accedere nella zona Spa e palestra.

## SPA ETIQUETTE

### Opening hours:

#### SPA & SWIMMING POOL

morning: on request at the reception desk  
afternoon: from 15.00 to 19.30

**GYM** 9.00 - 12.00, 15.00 - 19.30

**BEAUTY FARM** morning: on request at the reception desk,  
afternoon: from 15.00 to 19.30

### Appointments

To ensure that the operator can prepare for your treatment and that you can therefore take advantage of it at best, please be about 10 minutes before the beginning at the beauty reception. Any delay will result in a reduction duration of your treatment

## CANCELLATION OR MODIFICATION

You are kindly asked to cancel or change the treatment booked at least 24 hours before.  
All cancellation not received within this period or in case of non-attendance it will constitute the total charge on the Booked treatment.

## DRESS CODE

Wear the bathrobe and slippers that you will find in your room. In the swimming pool you are kindly request to wear the swimming costume and the swimming cap.

## WELL-BEING AND RELAX

To enjoy the well-being of our "dolce vita" spa and respect others, please keep the voice down and the mobile phone in silent mode.  
It is not allowed to dive into the pool.  
Children under 16 years old are not allowed to enter the spa area or gym.

## Metodo TEAM DR JOSEPH

In base alle esigenze della vostra pelle e a conoscenze scientifiche, il metodo manuale TEAM DR JOSEPH inizia in profondità dei tessuti. Seguendo le naturali leggi funzionali, si ottiene l'equilibrio del metabolismo della pelle: rilassamento del sistema nervoso, distensione della mimica, armonia dell'omeostasi, normalizzazione della micro-circolazione con l'obiettivo di curare e mantenere la sensazione di benessere della vostra pelle, la vostra salute e la vostra inconfondibile bellezza!

Provate la cura di bellezza individuale del metodo di TEAM DR JOSEPH: pureness. recreation. protection.

## DR JOSEPH VITALIS'S METHOD

Based on your skin type and on scientific knowledge, the DR JOSEPH TEAM starts to clean the tissues deeply. Following natural functional laws, it balances the skin metabolism: relax of the nervous system, loosens of the gestures, harmony of the homeostasis, balance of the microcirculation with the aim to cure your skin and keep its wellness sensation, your health and your beauty.

Try the individual beauty care of the TEAM DR JOSEPH method: pureness, recreation, protection.

## TRATTAMENTO VISO INTENSIVO PURIFICANTE

Pulizia profonda specifica in base al Suo tipo di pelle secondo il metodo TEAM DR JOSEPH: La Sua pelle? Pulita e delicata. Il Suo viso? Radioso. La Sua sensazione? Chiara e piena di energia. Iniziando con le compresse calde, un delicato massaggio linfostimolante, peeling, pulizia profonda del viso con coppette seguiti da un impacco viso tonificante, una maschera peel off e il trattamento giorno adatto al Suo tipo di pelle. Per una carnagione visibilmente più fresca e un aspetto vitale.

50 Minuti

80,00 €

## TRATTAMENTO VISO CELLULAR RECREATION

Un inconfondibile trattamento viso con principi attivi naturali particolarmente adatti alle esigenze della Sua pelle con effetto immediato e un programma profondamente rilassante per viziarsi secondo il metodo TEAM DR JOSEPH: analisi della pelle, correzione sopracciglia, pulizia profonda con coppette, siero speciale, massaggio viso modulato, maschera intensiva e trattamento giorno individuale. Con principi attivi naturali particolarmente efficaci per una pelle sana e intensamente curata.

80 Minuti

125,00 €

## TRATTAMENTO VISO INTENSIVO BIO LIFTING

Il programma olistico completo secondo il metodo TEAM DR JOSEPH: trattamento intensivo con massaggio lifting biodinamico, interamente svolto secondo le esigenze della Sua pelle. GodeteVi un trattamento di bellezza unico con analisi della pelle, correzione sopracciglia, massaggio linfostimolante, compresse calde alle erbe, peeling, pulizia profonda con coppette, siero speciale, massaggio lifting bioenergetico, maschera intensiva, trattamento giorno individuale e stabilizzazione. Hightech della natura per un effetto duraturo, risultati visibili e massimo effetto.

110 Minuti

148,00 €

## EXPRESS POWER LIFTING PER L'UOMO

Il metodo TEAM DR JOSEPH per Lui. Intenso, naturale, efficace: analisi della pelle, massaggio linfostimolante, compresse calde, peeling, pulizia profonda, siero speciale, maschera intensiva con un massaggio viso e una crema giorno individuale. Efficacia high-tech della natura per un aspetto vitale e curato.

50 Minuti

80,00 €





### INTENSIVE AND PURIFYING

Deep and specific cleaning, based on your skin type following the DR JOSEPH TEAM method: your skin? Cleaned and delicate. Your face? Shiny. Your sensation? Bright, full of energies. Hot compresses to start, than a delicate massage, peeling, deep face cleaning with small cups followed by a invigorating face compress, a peel off mask and a day treatment according to your skin type. For a fresh and tonic skin.

50 Minutes 80,00 €

### CELLULAR RECREATION – FACE TREATMENT

An unique face treatment with active ingredients with immediate relaxing effect, to cuddle your skin with DR JOSEPH TEAM method. Skin analysis, eyebrow correction, deep face cleaning with small cups, special sierum, face massage, intensive mask and day treatment. With natural active ingredients for a healthy and cuddled skin.

80 Minutes 125,00 €

### INTENSIVE BIO-LIFTING FACE TREATMENT

Complete holistic program according to the DR JOSEPH TEAM method: intensive treatment with a bio-dynamic lifting, according to your skin type. Enjoy an unique beauty treatment with skin analysis, eyebrow correction, stimulating lifting, hot herb compresses, peeling, deep face cleaning with small cups, special sierum, bio-energetic lifting massage, intensive mask, day and balancing treatment. Long-lasting effect.

110 Minutes 148,00 €

### EXPRESS POWER LIFTING FOR MAN

The DR JOSEPH TEAM method for him. Intense, natural and effective: skin analysis, stimulating massage, hot compress, peeling, deep cleaning, special sierum, intensive mask with face massage, day cream. For a dynamic and healthy look.

50 Minutes 80,00 €

# BEAUTY SERVICE



## SPA MANICURE

50 Minuti 40,00 €

## SPA PEDICURE

50 Minuti 50,00 €

## DEPILAZIONE

Totale 75,00 €  
Mezza gamba 35,00 €  
Braccia con ascelle 40,00 €  
Schiena 40,00 €  
Petto 40,00 €  
Baffetto 18,00 €

## CORREZIONE SOPRACCIGLIA

20,00 €

## SPA MANICURE

50 Minutes 40,00 €

## SPA PEDICURE

50 Minutes 50,00 €

## WAXING

Full body 75,00 €  
Half Leg 35,00 €  
Arms & armpits 40,00 €  
Back 40,00 €  
Chest 40,00 €  
Upper lip 18,00 €

## EYEBROWS CORRECTION

20,00 €



# MASSAGGI • MASSAGES



## MASSAGGIO VITALSTONE

Vitalstone Massage: Sciogliere le tensioni fisiche ed emotive, ritrovare tranquillità e rilassamento profondo. Abbandonarsi al movimento ritmico delle pietre basaltiche sulla pelle, cogliere il piacere dell'armonia ritrovata con la natura generata dagli oli essenziali con cui le pietre sono trattate. Sentire che l'intero organismo si carica di energia!

50 Minuti 100,00 €

## AROMAMASSAGGIO PERSONALIZZATO

Suo personalissimo rituale di massaggio. Le tecniche di massaggio modulato in combinazione con un olio aromatico scelto da Lei, stimolano la muscolatura e la rendono elastica e piena di energia. Le tensioni diminuiscono e la circolazione viene attivata. Efficace – olistico – tradizionale!

50 Minuti 70,00 €

## MASSAGGIO CON TAMPONI ALLE ERBE (Vitalboli)

Vitalboli: Il massaggio con tamponi alle erbe secondo VITALIS Dr. Joseph viene eseguito su tutto il corpo con oli naturali, composizioni di erbe aromatiche BIO e sinergie attive. Varia in base alla tipologia di persona: fuoco, aria, terra.

RIGENERANTE: ottimo per la pelle, la equilibra, la nutre e la protegge.

DETOX: Facilita la disintossicazione e snelliscono il tessuto. Ideale per gli inestetismi della cellulite.

VITALITY: Aiuta a migliorare il benessere fisico e dona nuova forza ed energia. Ideale dopo le attività sportive.

50 Minuti 90,00 €

## MASSAGGIO TIBET

Ideale per trattare stasi venose e linfatiche, contratture, intossicazioni, stress. I Tibet, fagottini in cotone riempiti di sali del mar Morto, pietre Himalayane, principi attivi naturali e profumati oli essenziali, vanno riscaldati e applicati sul corpo con un massaggio a funzione decontratturante, riattivante della circolazione, drenante, purificante ed esfoliante. Risultato: la straordinaria leggerezza di un ritrovato equilibrio energetico.

50 Minuti 80,00 €

## MASSAGGIO CON CANDELA

Profumi unici e burri vegetali per la cura del corpo. È un massaggio rilassante per corpo e psiche, lascia la pelle più morbida di qualsiasi olio. Oltre che un massaggio rappresenta un vero e proprio rito del benessere, un momento prezioso in cui tutti i sensi vengono coinvolti.

50 Minuti 870,00 €

## MASSAGGIO SHIATSU

È un metodo di digitopressione giapponese. Lo Shiatsu riequilibra il corpo in profondità. La tecnica lavora sull'armonia globale della persona. Ha buoni effetti sull'ansia e lo stress, riduce i sintomi tipici della depressione. Può essere un'alternativa o un aiuto nel caso di: problematiche legate alla testa, al collo e al dorso, irrigidimento delle articolazioni, contratture ansiogene da attività sportiva o lavorativa.

45 Minuti 75,00 €

### DOLCE ATTESA

Il regalo Perfetto per una futura mamma. Per le donne in dolce attesa dalla 14° settimana in poi. Benefici: miglioramento della circolazione per gambe più sottili e leggere, diminuzione dello stress e della stanchezza, aumento del flusso energetico nel corpo della mamma che viene assorbito dal feto in crescita.

**40 Minuti**      **65,00 €**

---

### STACCA LA SPINA

Il massaggio al viso e testa può restituire le sensazioni di leggerezza e serenità, restituendo alla carnagione del viso un aspetto sano e un colorito lucente. Sul cuoio capelluto il movimento lento e profondo rilassa totalmente, eliminando il più delle volte il mal di testa e in genere ansie, condizioni da stress, problemi legati al sonno etc.

**25 Minuti**      **40,00 €**

### MASSAGGIO VISO LIFTING

Un massaggio del viso profondo che stimola la produzione di collagene e riduce le rughe di espressione. La combinazione di oli vegetali antiossidanti, idratanti e rassodanti garantisce una sensazione di pelle liscia e vellutata. Le pietre di Giada sono un vero e proprio rimedio contro le rughe specialmente dopo essere state raffreddate stimolano la circolazione sanguigna e il drenaggio linfatico, tonifica i muscoli facciali e migliora la elasticità della pelle. Aiutano a ridurre il gonfiore intorno agli occhi. La coppettazione viso è una tecnica per il ringiovanimento del viso non invasiva che può funzionare per ridurre al minimo gli effetti del sole, dei danni ambientali e dell'invecchiamento

**40 Minuti**      **65,00 €**

### MUSCOLI IN FORMA CON ARNICA E IPERICO

Il massaggio dello sport, specifico per allentare tensioni muscolari dopo attività sportive e per coadiuvare una rigenerazione, la perfetta guida per gli sportivi. A seconda della muscolatura, il massaggio è attivante, equilibrante oppure rilassante ideale e pensato per atleti, sia principianti che esperti.

**45 Minuti**      **75,00 €**

---

### MASSAGGIO PARZIALE

Il rimedio ideale in caso di tensioni alla cervicale, alla schiena o in caso di gambe pesanti, per ripristinare il benessere dell'organismo.

**25 Minuti**      **48,00 €**

### VITALSTONE MASSAGE

Vitalstone Massage: to release the physical and emotive tensions, find serenity and deep relax. Let your body feel the rhythmic movements of the basalt stones on your skin and catch the harmony created by the essential oils with whom the stones are treated. Your entire body will be filled by a new energy.

**50 Minutes**      **100,00 €**

---

### PERSONALIZED AROMA MASSAGE

Your personal ritual. The massage techniques, combined together with an oil chosen by the client, stimulate the muscles and make your skin more elastic and full of energy. It removes the muscular tensions and activates the circulation.

**50 Minutes**      **70,00 €**

### MASSAGE WITH HERB COMPRESS

Vital Boli: the massage is made on your entire body with herb compresses, filled by Bio-aromatic herbs, active synergies and natural oil. It's different according to the client: fire, air and earth.

RESTORING: perfect for the skin, equilibrating, nourishing.

DETOX: to slim down and detoxifying your tissues. Perfect for the cellulite.

VITALITY: it helps your physical health and gives you new energies. Ideal after a sport session.

**50 Minutes**      **90,00 €**

### TIBET MASSAGE

Perfect for venous and lymphatic stasis, contractures, poisoning and stress. The cotton compresses are full of salt of Dead Sea, stones of Himalaya, active ingredients, natural and perfumed oil. The compresses are heated and used on your body for a sport massage, activating for the circulation, draining and purifying. Result: a new energy balance.

**50 Minutes**      **80,00 €**

---

### CANDLE MASSAGE

Unique aromas and vegetal butter to take care of your body... It's a relaxing massage for your body and your soul. It leaves your skin soft. It is a massage and a wellness ritual.

**50 Minutes**      **80,00 €**

### SHIATSU MASSAGE

It's a Japanese method that equilibrates deeply the body. This technique works on the global harmony of the client. It has a great effect on the stress, reducing the typical signs of depression. It helps in case of headache, neck and spine problems, articulation problem and contractures. It's not an massage with oil and requires an sport outfit.

**45 Minutes**      **75,00 €**



### WHEN YOU'RE AWAITING

The perfect gift for an expectant mother. For pregnant women from the 14th week on. Benefits: improved circulation for thinner and lighter legs, decreased stress and tiredness, increased flow energy in the body of the mother who comes absorbed by the growing fetus.

40 Minutes 65,00 €

### REMOVE THE PLUG

The face and head massage can restore the sensations of lightness and serenity, restoring the complexion of the face to a healthy and bright skin. On the scalp the slow and deep movement totally relaxes, eliminating headaches in general, anxieties, stress conditions, sleep problems, etc.

25 Minutes 40,00 €

### FACE LIFTING MASSAGE

A deep facial massage that stimulates collagen production and reduces expression lines. The combination of vegetable oils antioxidants, moisturizing and firming ensures a skin feeling smooth and velvety. Jade stones are a real remedy against wrinkles especially after being cold, stimulate blood circulation and lymphatic drainage, tones muscles facials and improves the elasticity of the skin. They help reduce the swelling around the eyes. Facial cupping is a technique for non-invasive facelift that can work for minimize the effects of the sun, environmental damage and of ageing.

40 Minutes 65,00 €

### FIT MUSCLES WITH ARNICA AND HYPERICUM

A sport massage, great to alleviate the muscular tensions after a sport session. According to the muscles type, the massage can be activating, balancing, or relaxing. Perfect for athletes, both beginners and experts!

45 Minuti 75,00 €

### PARTIAL MASSAGE

The ideal remedy for tension in the neck, back or in case of heavy legs, to restore the well-being of the body.

25 Minutes 48,00 €

# PERFECT BODY

PER UN CORPO DA SOGNO



### PEELING CORPO

1. Erbe alpine
2. Sale, aromi e olio
3. Guanti di lino

25 Minuti 45,00 €

### FULL BODY SCRUBS

1. Alpine herbs
2. Aroma salt
3. Linen gloves

25 Minutes 45,00 €

### IMPACCO PER LO SPORT ALL'ARNICA E IPERICO

Provi una forza stimolante grazie alle piante del sole. Questo bagno di salute regala a legamenti stanchi e a muscoli un nuovo fitness. La forza dei principi attivi complessi dell'arnica e dell'erba di S. Giovanni rompe lo stress e scioglie le tensioni.

25 Minuti 50,00 €  
50 Minuti +  
massaggio parziale 80,00 €

---

### IMPACCO DEEP RELAX

Si senta rinato, rilassato e rinforzato. Si lasci avvolgere da questo impacco corpo alle erbe selezionate dei prati alpini dell'Alto Adige ed alla magica forza del ginepro. Si immerga nella particolarità degli aromi e dei principi attivi alpini.

25 Minuti 50,00 €  
50 Minuti +  
massaggio parziale 80,00 €

---

### BAGNO DEPURATIVO AL FANGO ALPINO

Per gli amanti della tradizione alpina un "Wellness-Must". Il fango delle Alpi profuma intensamente di alpino. Favorisce combinato con sedimenti naturali la depurazione attraverso la pelle, con effetti stimolanti e rinforzanti. Cura profonda, vicino alla natura ed un pieno di energia.

25 Minuti 50,00 €  
50 Minuti +  
massaggio parziale 80,00 €

---

### ANTI AGING

Pura rigenerazione. Si lasci trasportare da una nuova sensazione sulla pelle. L'uva e l'olivello spinoso hanno un effetto protettivo, contro lo stress ossidativo della pelle e donano una piacevole sensazione di benessere.

25 Minuti 50,00 €  
50 Minuti +  
massaggio parziale 80,00 €

---

### IMPACCO DI CURA

Si goda questo particolare programma che coccola la pelle stanca. La calendula e la camomilla hanno effetti calmanti sulla pelle matura ed è un'ottima sinergia quale attivatore cellulare. Il colorito sarà di nuovo fresco, la pelle secca diventerà morbida. La pelle gode di nuova lucentezza.

25 Minuti 50,00 €  
50 Minuti +  
massaggio parziale 80,00 €

---

### IMPACCO VITALE

Rinforzi e depuri il Suo corpo. Questo delizioso impacco alpino profumato al pino mugo e pino silvestre favorisce la circolazione e dona un colorito sano.

25 Minuti 50,00 €  
50 Minuti +  
massaggio parziale 80,00 €

---

### COMPRESS FOR SPORT WITH ARNICA AND HYPERICUM

You will try the stimulating strength of these plants. This bath donates a new power to ligaments and mussels. These active ingredients push away the stress and solve the tensions.

25 Minutes 50,00 €  
50 Minutes +  
partial massage 80,00 €

---

### DEEP RELAX COMPRESS

A relaxing and balancing effect. It a body compress with selected flowers of alpine fields of Alto Adige and juniper. Immerse yourself in the peculiarity of alpine aromas and active ingredients.

25 Minutes 50,00 €  
50 Minutes +  
partial massage 80,00 €

---

### DEPURATING BATH WITH ALPINE MUD

For the lovers of alpine traditions this is a wellness must. The alpine mud smells deeply as alpine. It improves the skin depuration with stimulating effects. Deep care, close to the nature and full of energy.

25 Minutes 50,00 €  
50 Minutes +  
partial massage 80,00 €

---

### ANTI AGING COMPRESS

Pure regeneration. Let your skin fill a new sensation. Wine seeds and seabuckthorn have a curative effect against on stress on your skin and donate you a wonderful wellness sensation.

25 Minutes 50,00 €  
50 Minutes +  
partial massage 80,00 €

---

### CURATIVE COMPRESS

Enjoy the particular program to cuddle your dry skin. The calendula and chamomile have a calming effect on a mature skin. The color will be fresh again, the dry skin will be soft.

25 Minutes 50,00 €  
50 Minutes +  
partial massage 80,00 €

---

### VITAL COMPRESS

Purify your body. This wonderful alpine compress, perfumed with mountain pine and Scotch pine, improves the circulation and gives your skin an healthy color.

25 Minutes 50,00 €  
50 Minutes +  
partial massage 80,00 €

---

# LA CURA DEL CORPO

## PROGRAMMA ANTI-CELLULITE INNOVATIVO

Il Vitalis Massage Resonanz – cellulite. L'elevata efficacia è frutto di una combinazione di prodotti naturali efficaci e diverse tecniche quali: pediluvio stimolante, gommage con luffa, impacco d'alghe, coppettazione, massaggio anticellulite e massaggio con campane sonore.

**50 Minuti** 75,00 €  
**80 Minuti con impacco** 100,00 €

## PROGRAMMA SCHIENA INTENSIVO

Vitalis Massage resonanz – dorsalis esclusivo programma per la schiena. Prodotti naturali ed efficaci e un massaggio modulato con campane sonore e coppette, aiutano a sciogliere le tensioni della muscolatura della schiena e a migliorare la dinamicità della colonna vertebrale. Questo speciale trattamento conferisce benessere e relax alla schiena, spesso sottoposta a stress.

**50 Minuti** 80,00 €

## IL CENTRO DEL CORPO PROGRAMMA ADDOME

Il Vitalis Massage Resonanz – La cavità addominale viene sbloccata, la circonferenza addominale ridotta. L'obiettivo di questo trattamento è una leggera stimolazione delle funzioni intestinali con un miglioramento della tonicità e della tensione periferica.

**50 Minuti** 79,00 €

# BODY CARE

## INNOVATIVE ANTI-CELLULITE PROGRAMM

Vitalis Resonanz Massage focused on the cellulite. A high strength with effective natural products and various techniques: stimulating footbath, luffa gommage, seaweed compress, small cup treatment, anti-cellulite massage and massage with Tibetan bells.

**50 Minutes** 75,00 €  
**80 Minutes with compress** 100,00 €

## RESONANZ INTENSIVE BACK PROGRAMM

Resonanz Dorsalis massage: treatment focused on your spine. Natural and effective products and a massage with Tibetan bells and small cups. It releases muscles tensions on your back and improves the dynamism of the spine. This specific treatment provides wellness and relax to your spine.

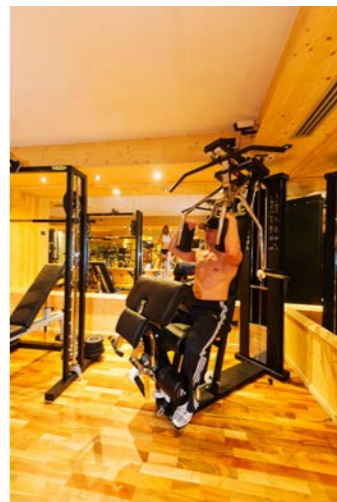
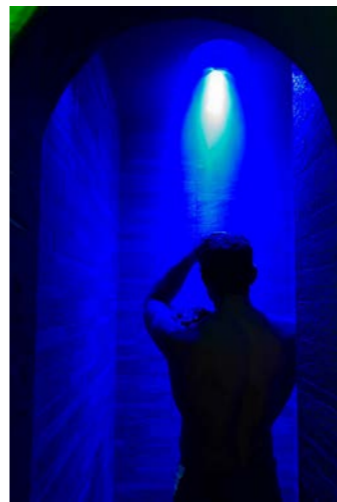
**50 Minutes** 80,00 €

## THE HEART OF YOUR BODY ABDOMEN PROGRAMM

Vitalis Resonanz Massage focused on your abdomen. It unlocks the abdomen and reduces the abdominal circumference. The aim of this treatment is a slightly stimulation of the intestinal functions to improve the tonicity and the peripheral tension.

**50 Minutes** 79,00 €





Hotel Arnika <sup>★★★★S</sup>  
WELLNESS

