

IT



SCHENNA  
**RESORT**  
FONTE DI LUCE

**WELLNESS  
AND SPA**



# CONTENUTO

Filosofia .....	4
Pacchetti SPA .....	5
SPA per due .....	6
I nostri partner di bellezza .....	10
Trattamenti viso .....	12
Feather Touch .....	14
Extra Beauty .....	16
Parrucchiere - Benessere per i capelli .....	18
Rituali per il corpo .....	22
Bagni altoatesini .....	24
Massaggi classici .....	28
Massaggi speciali .....	30
Kids SPA .....	32
Babymoon .....	33
Body, Mind & Soul .....	36
Informazioni SPA .....	38

# FILOSOFIA

Benvenuti allo Schenna Resort SPA – il vostro rifugio per il benessere, la cura e l'equilibrio interiore.

La nostra filosofia SPA è ispirata al Fiore della Vita, un simbolo di armonia, completezza e connessione tra corpo, mente e anima. Proprio come la perfetta geometria del Fiore della Vita, vogliamo aiutarvi a trovare l'equilibrio tra forza interiore e bellezza esteriore.

Il nostro esperto team SPA è lieto di coccolarvi e regalarvi momenti di relax indimenticabili.



# PACCHETTI SPA

Rigenerarsi fisicamente, rilassarsi mentalmente o ritrovare nuova energia in modo olistico?

I nostri pacchetti SPA sono combinazioni studiate per offrire la massima sinergia di efficacia e relax.

● **BENESSERE** - *Feel Well*

Prendersi del tempo, respirare profondamente, lasciarsi andare – una pausa per il benessere fisico.

- Massaggio testa e collo
- Massaggio sportivo o massaggio con olio aromatico
- Trattamento viso – Beauty for me o Nature of men

**230 Euro**

● **DISCONNETTERE** - *Blissful Escape*

Rivitalizzarsi, rallentare, rilassarsi – per una rigenerazione olistica.

- Peeling corpo – Luminosità & freschezza
- Massaggio corpo anti-stress, 50 min.

**140 Euro**

● **BENESSERE DELL'ANIMA** - *Longevity*

Lasciarsi toccare e ritrovare l'equilibrio – armonia e bilanciamento interiore.

- Trattamento Inner Balance Chakra
- Trattamento viso – Beauty for me o Nature of men

**185 Euro**



# SPA PER DUE

*Tempo e piacere per due*

Per noi, il vero lusso significa trascorrere del tempo con le persone a cui teniamo. Con i nostri trattamenti Signature, potrete vivere insieme momenti speciali di felicità con una persona cara.

## ● VINEAM – Trilogia

**Godetevi una profonda tranquillità nel nostro bagno sonoro naturale per il corpo.**

Successivamente, vi aspetta uno scrub secco e un rilassante massaggio corpo completo, incluso il trattamento viso, testa e collo – adattato alle vostre esigenze individuali.

Concludete il trattamento con un bicchiere di spumante o vino del nostro vigneto, accompagnato da piccole prelibatezze altoatesine in un'atmosfera rilassante – un'esperienza di benessere profonda!

Per 2 persone **120 min. | 340 Euro**

## ● MASSAGGIO RILASSANTE – PER DUE

Rilassatevi con un massaggio rilassante completo agli oli essenziali, ciascuno per sé eppure insieme.

**50 min. | 174 Euro**

## ● BODY COMPLETE – per due

Un'esperienza di coccole per tutti i sensi. Iniziate con un bagno ai piedi condiviso e uno scrub per i piedi. Rilassatevi nel bagno turco alla rosa, con uno scrub preparato per l'auto-esfoliazione e lasciatevi cullare dal massaggio corpo completo con olio aromatico esclusivo.

Per 2 persone **80 min. | 260 Euro**

### IL RITUALE CON LE PONDOLE ALLE ERBE ALTOATESINE

*vede pagina 30*

**80 min. | 284 Euro**

### RITUALI DEL BAGNO BAGNO RILASSANTE E MASSAGGIO

*vede pagina 24*

**50 min. | 172 Euro**

# BEAUTYFUL FACE







# I NOSTRI PARTNER BEAUTY

La qualità dei nostri prodotti per la cura della pelle è per noi particolarmente importante. Vi offriamo cosmetici naturali al 100% e lusso olistico con i nostri partner di bellezza.



## PHARMOS GREEN LUXURY

PHARMOS NATUR rappresenta prodotti per la cura della pelle di alta qualità che sfruttano l'infinita potenza delle piante.

Il marchio unisce la tradizione delle piante medicinali con le moderne scoperte scientifiche, creando così una simbiosi unica per il benessere olistico. Il succo di Aloe Vera di alta qualità viene utilizzato al posto dell'acqua. Il punto culminante di vari trattamenti è l'applicazione della foglia fresca di Aloe Vera. Per un puro benessere in tutto il vostro essere!



## VITALIS DR. JOSEPH

Un'azienda altoatesina con una presenza internazionale, che unisce tecnologia e l'efficacia olistica della natura.

La massima qualità e la purezza dei prodotti sono la priorità assoluta, così come un approccio rispettoso delle risorse naturali. Formulazioni complesse e approcci olistici assicurano una pelle straordinaria e sana!



# BEAUTY

## Trattamenti viso

### ● BEAUTY FOR ME

*Individuale e su misura*

Le nostre esperte di bellezza decodificano il tuo personale codice di bellezza – proprio come desideri, con il trattamento ideale per te. Che si tratti di freschezza e purezza, energia e luminosità, o detox e calmante – decidi tu quanto deve durare il tuo momento di coccole: 50 o 80 minuti con la linea di cura più adatta a te – Pharmos Natur o Team Dr. Joseph. Diagnosi della pelle, pulizia, peeling, siero attivo, detersione profonda o massaggio breve di viso e collo, maschera viso e cura giornaliera.

**50 min. | 92 Euro**

### **AGGIUNTIVO AL TRATTAMENTO DA 50 MIN.**

Vivi un'esperienza di detersione profonda, massaggio intensivo di viso, collo e décolleté, maschera speciale, regolazione delle sopracciglia e cura intensiva degli occhi, oltre alla cura giornaliera.

**80 min. | 140 Euro**

### ● LOVE YOUR AGE

*Rivitalizzante & rigenerante*

Questo trattamento vitalizzante riattiva e rinnova la pelle con peeling, massaggio e maschera. I principi attivi della foglia fresca di Aloe Vera e i prodotti di alta qualità nutrono la pelle, levigano le piccole rughe e donano una visibile tonicità. Durante la maschera, riceverete anche un trattamento per le mani e un massaggio. Una vera dichiarazione d'amore per la vostra pelle con effetti straordinari.

**80 min. | 148 Euro**

### ● NATURE OF MEN

*Trattamento viso*

100% forza della natura – rapido e perfetto nei risultati. Addio tensione e stress.

Questo trattamento intensivo con pulizia, peeling, maschera, massaggio e cura è un pacchetto completo per la pelle maschile. Durante il massaggio facciale integrato con la foglia fresca di Aloe Vera, i tratti del viso si rilassano. Preparatevi a risultati tangibili ed effetti visibili sulla pelle.

**50 min. | 92 Euro**

**80 min. | 140 Euro**

● **FOR YOUR EYES ONLY**

*Luminosa & rivitalizzante*

Un delicato peeling alle alghe dona freschezza immediata, seguito da un massaggio intensamente rivitalizzante. La successiva maschera lifting con Aloe Vera fresca dona una forma compatta e levigata al contorno occhi, facendoli risplendere.

**25 min. | 46 Euro**

In combinazione con un trattamento viso

**SI ABBINA PERFETTAMENTE A QUESTO:**

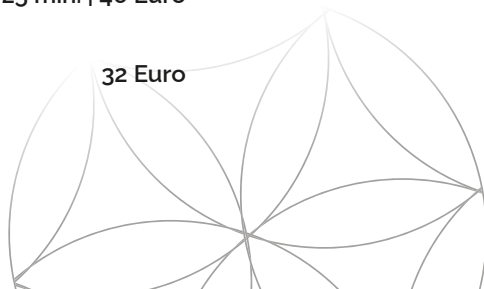
● **IMPACCO AL FEGATO**

*Detox & Rigenerazione*

Concedetevi un impacco al fegato durante i trattamenti viso con argilla curativa, olio detox e Aloe Vera – un potenziatore olistico dell'efficacia per tutto il corpo e il benessere globale!

**34 Euro**

**32 Euro**



# IL FUTURO DELLA CURA DELLA PELLE: FEATHERTOUCH™ TECNOLIGIA NANO CORE.

## **RISULTATI VISIBILI IMMEDIATI, BELLEZZA DURATURA.**

Vivi il futuro della cura della pelle con FeatherTouch. Questo dispositivo high-tech stabilisce nuovi standard in cosmetica, consentendo trattamenti precisi e delicati per risultati immediatamente visibili e duraturi sulla pelle. Grazie all'innovativa tecnologia FeatherTouch, la tua pelle viene nutrita, idratata e rigenerata in profondità – praticamente senza contatto e con la massima precisione.

## **IL SEGRETO È LA PUNTA:**

49 singole „nano piramidi cavi“ perfettamente confezionate in un modulo rappresentano un capolavoro dell'ingegneria e sono la svolta nel trasporto efficace e impercettibile dei principi attivi attraverso la barriera cutanea umana.





## **FEATHERTOUCH** **TERAPIA NANOFREDA SENZA AGHI PER IL TRATTAMENTO** **DELLE RUGHE**

Questo innovativo trattamento viso è adatto a tutti i tipi di pelle e agisce direttamente a livello cellulare – perfetto anche per l'area sensibile degli occhi. Favorisce il rinnovo della pelle, stimola la produzione di elastina e collagene e rafforza la protezione cellulare naturale grazie all'infusione di un'ampolla di principio attivo personalizzata. Il processo di autoguarigione attivato garantisce un immediato effetto levigante, morbidezza e una pelle più rimpolpata.

**FEATHERTOUCH - BASIC**

**50 min. | 125 Euro**

**FEATHERTOUCH - DELUXE**

**80 min. | 185 Euro**

Incluso collo e décolleté



# BEAUTY EXTRAS

## OCCHI

Regolazione sopracciglia	20 Euro
Tinte sopracciglia	20 Euro
Tinte ciglia	20 Euro

Disponibile con ogni trattamento viso

## VISO

Make-up con consigli di trucco	48 Euro
--------------------------------	---------

## MANI E PIEDI

Manicure	78 Euro
Manicure con smalto	83 Euro
Manicure con smalto semipermanente	88 Euro
Rimozione smalto semipermanente e limatura delle unghie	39 Euro

Pedicure	84 Euro
Pedicure con smalto	90 Euro
Pedicure con smalto semipermanente	95 Euro

## DEPILAZIONE

Labbro superiore/Mento	21 Euro
Gambe complete	77 Euro
Gambe fino al ginocchio	47 Euro
Ascelle o zona bikini	30 Euro
Schiiena	47 Euro
Petto	47 Euro





# PARUCCHIERE

*Benessere per i capelli*

I nostri programmi Speciali di trattamento per i Vostri capelli.

Lavaggio, piega, tintura dei capelli o un nuovo look, tutto accompagnato da un massaggio alla testa – lasciatevi consigliare dalla nostra esperta Evelyn nel nostro salone di parrucchiere.

## WASCHEN UND FÖHNEN ODER LEGEN

Beratung - Verwöhnhaarwäsche - Typgerechtes Styling

Capelli corti **42 Euro**  
Capelli lunghi **47 Euro**

## LAVAGGIO, TAGLIO E PIEGA

Consulenza - Lavaggio rigenerante - Taglio e styling personalizzati

Capelli corti **64 Euro**  
Capelli lunghi **68 Euro**

## TAGLIO UOMO **38 Euro**

Consulenza - Lavaggio rigenerante - Taglio e styling personalizzati

## TAGLIO BAMBINO **25 Euro fino 40 Euro**

Con lavaggio e piega fino ai 14 anni

## EXTRAS

### TONALIZZARE E COLORARE **59 Euro**

Consulenza personalizzata per il colore, colorazioni delicate e durevoli, sigillatura del colore speciale

## MECHINE

Consulenza personalizzata per il colore, sigillatura speciale del colore

Sopracciglio superiore **58 Euro**  
Tutta la testa **70 Euro**

## ACCONCIATURA

**A SPILLO** a partire da **40 EURO**

## TRATTAMENTO CAPELLO

**SPECIALE** **20 Euro**

Impacco – Cura per una rigenerazione intensa, volume e lucentezza

**MASSAGGIO DI TESTA** **18 Euro**

## PICCOLA MANICURE

Durante il trattamento di ricostruzione, maschera o colore **29 Euro**  
con smalto **39 Euro**



## SPECIALE BELLEZZA

...che si tratti di un matrimonio, una festa di compleanno, o semplicemente per coccolarsi...

### HAIR & BEAUTY - CLASSIC

Consulenza - Acconciatura -  
Make-up per il giorno

50 min. | 82 Euro

### HAIR & BEAUTY EXCLUSIV

Consulenza - Acconciatura - Make-up  
Manicure con smalto

100 min. | 158 Euro

# BEAUTYFUL **BODY**







# RITUALI CORPOREI

## & Body Wraps

### ● ● BODYPEELING

*Radiance & Freshness*

Un trattamento di pulizia profonda della pelle e tempo di relax in uno, per una sensazione di pelle morbida e liscia - maggiore tonicità ed elasticità inclusi, con uno scrub a scelta.

Peeling all'olio aromatico e sale / peeling ai fiori di fieno / peeling secco con guanto di lino

20 min. | 49 Euro

Suggerimento: Consigliamo un peeling prima di ogni massaggio e trattamento corpo.

### ● DETOX BODY

*Leggerezza & Vitalità*

Questo trattamento depurativo completo con piante curative preziose, in combinazione con Aloe Vera biologica pura, inizia con un massaggio attivante con guanto Garsan seguito da un massaggio drenante, che include un massaggio addominale e un impacco al fegato. Questo trattamento purifica e decongestiona il corpo attraverso la linfa, rafforza e tonifica il tessuto connettivo, attiva il metabolismo e attenua la cellulite.

80 min. | 159 Euro

### ● ● BODY WRAPS

*Impacchi per il corpo*

Il particolare relax e il sollievo di questi impacchi per il corpo sono disponibili nelle seguenti varianti:

- **Detoxifying Alpine Fango** – Depurativo, stimolante per il metabolismo, detox con argilla curativa
- **Sport & Vitality** – Rivitalizzante, attivante, rilassante per i muscoli, ideale per l'ospite attivo
- **Regenerating** – Ricco di vitamine, nutrienti, lenitivo per la pelle, supporta l'elasticità della pelle

20 min. | 49 Euro



## ● **IMPACCO AL FEGATO**

*Detossificazione e rigenerazione*

L'impacco al fegato con argilla curativa, olio detox, succo puro biologico e Aloe Vera favorisce la circolazione sanguigna nel fegato. Il processo di disintossicazione e rigenerazione viene accelerato, donandovi nuova vitalità ed energia.

**25 min. | 48 Euro**

In combinazione con un altro trattamento

**34 Euro**

## ● ● **ANTI-STRESS-BODY**

*Rilassamento e Decelerazione*

Un massaggio corporea drenante con movimenti dolci, stimolanti per il flusso energetico, e allungamenti. È il trattamento ideale per liberarsi dallo stress, contrastare il sovraccarico e ricaricare nuove energie. Le tensioni interne si dissolvono, il sistema nervoso si calma. La pelle viene al contempo intensamente rigenerata e nutrita.

**50 Min. | 98 Euro**

con campane tibetane **80 Min. | 146 Euro**



# LA CULTURA DEL BAGNO ALTOTESINO

In Alto Adige, i bagni sono sempre stati considerati benefici e vantano una lunga tradizione. I nostri "Badln" nella vasca in legno di cirmolo con l'acqua di sorgente di Schenna non sono semplici bagni!

**I bagni, combinati con la più moderna tecnologia di trasduttori naturali di suono corporeo, offrono un'esperienza benessere profonda, che unisce le proprietà curative e rilassanti del suono con l'effetto rigenerante di un bagno.**

Abbiamo selezionato per voi 3 rituali di bagno che, combinati con l'incantevole esperienza sonora, vi offriranno un piacere completo di benessere. Una sinergia olistica, pensata appositamente per il vostro benessere.

## Ogni Bagno include:

- un avvolgente massaggio ai piedi, oppure
  - un rilassante massaggio alla schiena
- Una tazza di tè alle erbe altoatesine per il relax finale - pura decelerazione!

**50 min. | 88 Euro**

**50 min. | 172 Euro** per due

## ● BAGNO AI PETALI DI ROSA

*Nutriente & rilassante*

L'essenza di petali di rosa, latte e miele coccolano la vostra pelle e vi fanno dimenticare la vita quotidiana.





## ● BAGNO AL FIENO

*Equilibrante & Rilassante*

Un rituale di sollievo con profumate erbe e fiori dei prati alpini che rilassano corpo e mente allo stesso modo.

## ● BAGNO AL PINO MUGO

*Energetico & Rinforzante*

Vivete la forza intensa del pino mugo, che rinforza il sistema immunitario, illumina l'umore e chiarisce i pensieri.





**RELAX**  
MASSAGGI



# MASSAGGI

## *Classico - Profondo & Rilassante*

### ●●● MASSAGGIO CLASSICO

Con tecniche di massaggio classiche, il corpo e i muscoli vengono trattati e curati con intensità personalizzata, diverse metodologie di massaggio e un olio speciale. Freschi e rinvigoriti, equilibrati e rilassati - come rinati!

Scegliete il vostro punto focale personale: schiena, spalle/collo, gambe o viso.

Parte del corpo	<b>25 min.   52 Euro</b>
Corpo intero	<b>50 min.   89 Euro</b>
Corpo intero	<b>80 min.   134 Euro</b>

### ● RITUALE DI MASSAGGIO CON OLIO AROMATICO

*Rilassante & Riequilibrante*

Con tecniche di massaggio dolci ed equilibranti, olio da massaggio caldo e una fragranza personalizzata, tutto il corpo viene rilassato. Vi sentirete liberi, morbidi e rigenerati.

Questo meraviglioso rituale farà sciogliere il corpo.

	<b>50 min.   89 Euro</b>
	<b>80 min.   134 Euro</b>

### ●●● MASSAGGIO SPORTIVO

*In Forma & Pieno di Energia*

Tecniche di massaggio profonde per muscoli tesi e stanchi con fluido rinvigorente e oli attivanti. Dopo l'allenamento o un sovraccarico, questo massaggio intenso e le delicate estensioni aiutano a rilassare i muscoli e a farvi sentire di nuovo energici, in forma e rivitalizzati.

**50 min. | 94 Euro**

### ●●● MASSAGGIO TESTA - COLLO

*senza stress*

L'arnica e l'iperico sono i potenziatori d'azione per testa e collo, per un benessere liberato e rilassato a tutti i livelli.

Semplicemente spegnere, lasciar andare e godersi.

**25 min. | 54 Euro**

La preparazione ideale per un massaggio classico è uno scrub corpo completo.



● ● **GAMBE FRESCHE PER ESCURSIONISTI**

*Leggero & Rinvigorito*

Le gambe stanche di sportivi ed escursionisti vengono rivitalizzate e coccolate con una compressa per i piedi e una successivo massaggio ai piedi e polpacci con un gel rinfrescante e rilassante di castagne e menta. Il risultato sono gambe vitali e in forma.

**25 min. | 54 Euro**

● **MASSAGGIO ZONA PIEDI**

*Energeticamente equilibrato & Attivato*

Un vero piacere per i vostri piedi e per tutto il corpo. Le forze di autoguarigione vengono attivate e il metabolismo stimolato. Rilassamento e rivitalizzazione insieme!

**25 min. | 54 Euro**





# MASSAGE SPECIALI

## ● **RISONANZA SCHIENA**

*Libero & Rilassato*

Un massaggio personalizzato per la schiena con prodotti naturali altamente efficaci. Le campane sonore e coppette sciolgono le tensioni nei muscoli della schiena e migliorano la dinamica della colonna vertebrale. Liberatevi in modo duraturo da carichi e blocchi.

**50 min. | 98 Euro**

## ● ● **RITUALE DEL TIMBRO ALLE ERBE ALTOATESINE**

*Attivante & Rilassante*

Iniziamo con un rituale di fumigazione con miscele di erbe tradizionali per prepararsi al successivo massaggio con i tamponi alle erbe delle montagne altoatesine. Il massaggio viene eseguito sia con i tamponi alle erbe caldi che con le mani. La pelle viene delicatamente esfoliata, ben irrorata e nutrita con olio di mandorle. La muscolatura e le fasce vengono mobilitate e rese più flessibili. Il calore e il profumo favoriscono un ulteriore rilassamento profondo su tutti i livelli.

**50 min. | 98 Euro**

## ● ● ● **RITUALE CON FIORI DI BACH**

*Attento & Delicatamente Tocca*

Questo delicato massaggio energetico su tutto il corpo con impacchi per i piedi, olio di mandorle riscaldato e le essenze dei Fiori di Bach da voi scelti intuitivamente, agisce in armonia su corpo, anima e mente, attivando le forze di autoguarigione, potenziate dal trattamento con le ciotole sonore. Riceverete la vostra miscela personale di Fiori di Bach, con una descrizione per il trattamento a casa.

**80 min. | 146 Euro**

## ● ● **HOT STONE**

*Rilassante Profonda & Rinforzante*

Vivi un'esperienza di puro benessere con pietre vulcaniche calde e oli pregiati. Le fonti di energia del corpo vengono attivate. Il calore delle pietre penetra profondamente nel corpo, causando un rilassamento intenso e stimolando la disintossicazione naturale del corpo.

**80 min. | 146 Euro**



### ●● LOMI LOMI NUI

*Liberante & Felicità*

La regina hawaiana dei massaggi viene eseguita con tanto olio caldo, non solo con le mani, ma anche con l'intero avambraccio. Può agire in modo molto delicato e rilassante, ma anche sciogliere profonde tensioni. Liberarsi su tutti i livelli dell'essere!

**80 min. | 149 Euro**

### ●● MASSAGGIO DRENANTE

*Scioglie & Rinforza*

Movimenti ritmici e delicati stimolano il flusso linfatico, alleviano l'accumulo di liquidi e gli edemi. Inoltre, il sistema immunitario viene rinforzato.

**50 min. | 89 Euro**

### ●●● INNER BALANCE

*Trattamento Chakra*

Forza interiore - rituale energetico per i chakra

Il tuo percorso personale verso l'armonia e l'equilibrio interiore. Questa composizione di oli puri e delicatamente profumati per i chakra, massaggi mirati che agiscono sui tuoi 7 centri energetici e l'uso di pietre preziose, agiscono in profondità, favorendo un rilassamento completo. Un'esperienza di trattamento speciale che promuove la consapevolezza del corpo e porta gioia!

**50 min. | 98 Euro**

# KIDS & TEENIES SPA

*Momenti di tocchi delicati e cura per i piccoli tesori*

## MASSAGGIO RILASSANTE

(anche insieme a mamma o papà in una stanza)

Massaggio parziale **25 min. | 52 Euro**

Massaggio completo **50 min. | 89 Euro**

## „TEENIE FACE“

Trattamento viso delicato specificamente per la pelle giovane – pulizia con peeling e maschera. Perfettamente studiato per le necessità di bambini e adolescenti.

**25 min. | 48 Euro**

## BEAUTY SPECIAL:

- Piccola manicure con smalto, eventualmente con motivi per bambini e Bling Bling

**40 Euro**

## PARRUCCHIERE

Taglio bambino, con lavaggio e asciugatura

fino a 14 anni **25 – 40 Euro**

Disponibile in SPA:

Tatuaggi per bambini e trucco con glitter





# BABY MOON

*Per future mamme*

Benessere e cura per la futura mamma e il bambino

## **BODYPEELING** - *Radiance & Freshness*

Peeling con olio aromatico e sale /  
peeling alle erbe di montagna / peeling  
secco con guanto di lino

**20 min. | 49 Euro**

## **RITUALE AI FIORI DI BACH**

*Attento e delicato*

Un dolce massaggio energetico con  
impacchi ai piedi, olio di mandorla  
riscaldante e essenze personalizzate dei  
fiori di Bach. Armonizza corpo, mente e  
spirito, completato da un trattamento  
con le ciotole sonore. La vostra miscela  
personalizzata di fiori di Bach per casa è  
inclusa.

**80 min. | 146 Euro**



## **RITUALE MASSAGGIO BABY MOON**

*Rilassante & rigenerante*

Iniziamo con impacchi caldi per i piedi, seguiti da un rituale di massaggio rilassante. La successiva massaggio per gravidanza, con tocchi delicati e fluidi, è armonizzante, allevia il dolore e favorisce il benessere.

**50 min. | 89 Euro**

Insieme al futuro papà

**50 min. | 174 Euro**

Altre offerte **BABY MOON**, trovate sul nostro sito web.



# AND BREATHE







# BODY, MIND & SOUL

„Fate del bene al vostro corpo, mente e anima e cercate il benessere olistico. Vi offriamo potervi supportare, ad esempio con la nostra offerta variegata, pensata per promuovere il vostro benessere e la vostra longevità.“

- „Con il nostro **programma Mind-&-Aktiv settimanale**, vi offriamo un bouquet di opportunità per attività. Preparatevi per Hatha- e Vinyasa-Yoga, meditazioni guidate, esercizi di respirazione e consapevolezza, workshop sulla consapevolezza, Pilates, Aquagym e diverse offerte sportive.
- Nella **palestra Rosengarten** troverete attrezzature cardio, di forza e piccole attrezzature di alta qualità, godendo di una vista mozzafiato sulla valle. Nella **palestra Outdoor Mitterplatt** sono disponibili attrezzi cardio e per il fitness funzionale.
- Ogni settimana si tengono escursioni guidate. Inoltre, alla reception dell'hotel o online, troverete una vasta **offerta di escursioni e attività alpine.**“

## ●●● PERSONAL TRAINING

Il nostro allenatore wellness e fitness vi supporta con utili consigli e sviluppa insieme a voi il vostro programma di allenamento personalizzato, incentrato sulle vostre esigenze fisiche, con suggerimenti per l'allenamento a casa.

50 min. | 89 Euro

## ●●● MEDITAZIONE GUIDATA

Volete conoscere o approfondire la meditazione? La meditazione personalizzata per voi vi regala un profondo rilassamento e vi aiuta a raggiungere maggiore calma e serenità.

50 min. | 89 Euro



## ●●● YOGA

*Lezione individuale*

La nostra esperta certificata di yoga vi guiderà nell'affascinante mondo dello yoga, adattandolo alle vostre esigenze individuali. Riceverete anche preziosi esercizi da fare a casa. Che siate in età più matura, in gravidanza o con handicap fisici, qui ognuno viene raccolto al suo posto.

**50 min. | 89 Euro**

## ●●● CONNECTED BREATH

*Lezione individuale*

Vivi la forza trasformativa del respiro consapevole in una sessione individuale di Connected Breath. Benvenuto nel mondo curativo del respiro.

**50 min. | 89 Euro**





# SPA INFORMAZIONI

## ORARI DI APERTURA:

Trattamenti SPA 8.00 - 19.30

## ASSICURATI IL TUO APPUNTAMENTO PREFERITO

Per garantirti la tua sessione nel periodo desiderato, vi consigliamo di prenotare prima del tuo arrivo. Le prenotazioni last minute sono possibili in base alla disponibilità.

**Tel +39 0473 230 760**

**[www.schennaresort.com](http://www.schennaresort.com)**

**Interno: 510 o 100**

Se non puoi mantenere l'appuntamento, vi preghiamo di comunicarcelo almeno 24 ore prima. Comprendiamo che, in caso di cancellazione tardiva, l'importo del trattamento sarà addebitato per intero. Siamo felici di consigliarvi personalmente alla reception SPA e di creare insieme a lei il programma di benessere personalizzato.

## PRIMA DEL TRATTAMENTO

Prenditi del tempo per te! Per godere appieno del trattamento, vi invitiamo a presentarti alla reception SPA 5 minuti prima dell'orario prenotato. Poiché il nostro centro benessere è un luogo di relax e riposo, vi chiediamo di impostare il cellulare su modalità silenziosa e di evitare telefonate. Inoltre, vi ricordiamo che i nostri trattamenti non includono trattamenti terapeutici. Chiediamo alle donne in gravidanza e alle persone in trattamento medico di comunicarcelo.

## FITNESS

Orari di apertura 07:00 – 22:00

## PISCINE

Immergetevi nell'acqua piacevole e scoprite come, passo dopo passo, ogni peso si dissolva, abbandonandovi a un relax illimitato. Al Schenna Resort vi aspettano diversi mondi acquatici spaziosi:

- Infinity Panoramapool Luminis
- Piscina Hotel Rosengarten (dai 14 anni in su)
- Piscina Hotel Mitterplatt (dai 16 anni in su)
- Family Fun Lumi World:  
Piscina indoor Funpool „Teenies“, scivolo d'acqua, piscina per bambini e Spray-park

## MONDO DELLE SAUNE

- Saunewelten – Rosengarten – solo adulti
  - Area Sauna Familiare (dress on – su prenotazione)
  - Area Sauna Mitterplatt
- Orari di apertura online

Che sia sauna finlandese, biosauna, cabina a infrarossi, bagno turco o sauna nei vigneti, al Schenna Resort troverete sicuramente qualcosa che soddisfa i vostri gusti! Nelle saune tematiche degli Hotel Rosengarten e Mitterplatt si svolgono rituali di infusione.



## ETICHETTA DELLA SAUNA

Si prega di notare che le aree sauna sono zone senza indumenti, dove è possibile avvolgersi in un asciugamano al posto del costume da bagno.

Un'eccezione riguarda l'area sauna per famiglie Lumi, dove i bambini sono particolarmente benvenuti e l'area è tessile.

È fondamentale fare una doccia prima e dopo ogni sessione in sauna.

## DISTENDERSI E RILASSARSI

Le nostre aree benessere sono luoghi di benessere e relax. Pertanto, vi chiediamo di mantenere il silenzio e la discrezione, anche nell'uso di dispositivi elettronici. Inoltre, vi ricordiamo che non è consentito prenotare lettini per il relax. Gli asciugamani e gli oggetti lasciati sui lettini verranno rimossi dai nostri collaboratori dopo un certo periodo. Asciugamani da bagno e sauna morbidi sono disponibili nel cestino SPA della vostra stanza.

Siamo un hotel certificato GSTC e la protezione dell'ambiente è molto importante per noi. Pertanto, vi invitiamo a usare le vostre ciabatte personali. Se le dimenticate a casa, potete riceverle alla reception dell'hotel.



## FAMIGLIA PFÖSTL & WÖRNDLE

Strada Vecchia 14  
39017 Scena presso Merano, Italia  
T +39 0473 230 760 | F +39 0473 230 089  
info@schennaresort.com  
[www.schennaresort.com](http://www.schennaresort.com)



## IMPRESSUM

Schenna Resort GmbH  
Concezione, design e stampa: Südtirolruck  
Foto: Schenna Resort, Hannes Niederkofler,  
Helmuth Rier, Pharmos Natur, Team Dr. Joseph,  
Landsberg Feathertouch, Canvas, Shutterstock  
CIN: IT021087A1MV5RUWJA

