



# MONTE GINER

HOTEL & RESIDENCE

## Wellness zone



# Dolce far niente

Scrisse il saggio: "Ad ogni periodo di attività deve seguirne uno di riposo". E allora come non approfittare della calda e avvolgente atmosfera del nostro elegante e nuovo Centro Benessere dopo un' appagante giornata all'insegna di tante cose belle da vivere e da scoprire. Fatti accarezzare dal morbido abbraccio della piscina coperta e delle saune, viziare da straordinari trattamenti di bellezza o ritemperare da magnifici massaggi. Gioverà a te e alla tua vacanza!

### ENGLISH TEXT

#### The joy of doing nothing

A wise man wrote: "Every period of activity must be followed by a period of rest". Why not, therefore, take advantage of the warm and welcoming atmosphere of our new Wellness Centre after an invigorating day full of new experiences and discoveries. Enjoy the soft caress of the indoor swimming pool and of the saunas. Spoil yourself with the extraordinary beauty treatments or restore your energy with fantastic massages. You and your holiday will both reap the benefit!

# Active Beauty Menu



## MASSAGGI

PARZIALE PERSONALIZZATO	30'	€ 30,00
ANTISTRESS Allevia le tensioni accumulate nella vita frenetica di ogni giorno	45'	€ 40,00
RILASSANTE Massaggio delicato che dona tranquillità e benessere	50'	€ 50,00
DRENANTE TOTALE Aiuta la circolazione linfatica e sanguigna, detossinando i tessuti	50'	€ 50,00
ANTICELLULITE Coadiuvante nel trattamento della cellulite	50'	€ 50,00
LINFODRENAGGIO GAMBE Manovre da effettuarsi in caso di cellulite fortemente edematosa e forti ristagni di liquidi	50'	€ 50,00
MASSAGGIO A 4 MANI	45'	€ 70,00
MASSAGGIO LOMI-LOMI Massaggio hawaiano defaticante, distensivo, utile dopo l'attività sportiva	50'	€ 50,00

## TRATTAMENTI VISO PER LEI E PER LUI

PULIZIA VISO La pelle, liberata dalle cellule morte e dalle impurità, ritrova il suo naturale splendore.	€ 45,00
SUPREME LIFT FILLER Q10 Ad effetto tensore pluridirezionale, riempitivo e liftante, delinea il profilo del viso e del collo, rassodando la pelle ed idratandola in profondità.	€ 65,00
LENITIVO Ricco in principi attivi restituitivi ed addolcenti, apporta sollievo immediato ed attenua le fastidiose sensazioni tipiche delle pelli sensibili, aumentandone la resistenza nei confronti delle aggressioni esterne.	€ 55,00
ANTIRUGHE "SEDUCTAGE 3D" Trattamento di altissima efficacia ed innovazione, attivo nel contrastare i segni del tempo. Antietà globale ad azione tridimensionale: distensiva, volumizzante ristrutturante. Attenua rughe e segni di espressione, migliorando volume ed elasticità del tessuto.	€ 60,00
VITAMINICO "REVEILLANCE" Trattamento scudo antiossidante, protegge la pelle dai radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cutaneo, preservandola dalla comparsa prematura di rughe, macchie e perdita di elasticità.	€ 60,00
JATO MAN Trattamento intensivo antietà, destressante, restituisce energia alla cute grazie agli ultimi ritrovati tecnologici dal regno vegetale e minerale. Dona sorprendente sensazione di purezza, tonicità e morbidezza.	€ 50,00

## DEPILAZIONE

BAFFETTI / SOPRACCIGLIA	€ 7,00
INGUINE O ASCELLE	€ 8,00
BRACCIA	€ 15,00
MEZZA GAMBA	€ 18,00
MEZZA GAMBA ED INGUINE	€ 22,00
GAMBA INTERA	€ 28,00
GAMBA INTERA ED INGUINE	€ 32,00
PETTO / SCHIENA	€ 20,00

## TRATTAMENTI CORPO

BAGNO DI CLEOPATRA Trattamento a base di latte di capra, ricco di acidi lipidici, antimacchia vitamine e minerali indispensabili per l'idratazione e l'elasticità cutanea.	€ 40,00
SNELLENTI-LIPOLITICO "LIPO EASY" Trattamento ad azione estetica per ridurre gli inestetismi della cellulite ed attenuare la pelle "a buccia d'arancia". Alta tecnologia cosmetica per chi vuole rimodellare la silhouette e mantenere un aspetto tonico, ottenendo il massimo risultato estetico nel minor tempo.	€ 60,00
ANTICELLULITE - RITENZIONE IDRICA "OCEAN FORCE" Trattamento estetico a doppia valenza indicato sia per i problemi di adipe e cellulite che per i ristagni di liquidi. Sfrutta i più efficaci principi attivi di origine marina per una pelle più tonica, compatta e remineralizzata	€ 60,00
FANGHI Fanghi termali ad attività detossinante, riducente, lipolitica. Coadiuvanti nel trattamento della cellulite, accumuli adiposi e tessuti intossinati, in quanto provocano un aumento fisiologico della microcircolazione locale e del metabolismo dei grassi .	€ 50,00
IMPACCO AL FIENO "ARMONIA ALPESTRE" Trattamento dalla spiccata attività detossinante, ideale per tessuti gonfi ed intossinati. Si presta inoltre ad alleviare i sintomi causati da artrite, artrosi, contusioni e dolori muscolari.	€ 50,00
FRUTTI E BACCHE DEL BOSCO "RUGIADA DEL MATTINO" Trattamento idratante, nutriente, protettivo, utile per contrastare ritenzione idrica e fragilità capillare	€ 50,00
ALL'UVA Trattamento corpo ricco di vitamine, antiossidanti ed A.H.A., che rende i tessuti cutanei vellutati, idratati ed elasticizzati, proteggendoli.	€ 50,00
ALLA MELA Trattamento corpo idratante, lenitivo, decongestionante, antiarrossamento, adatto a tutti i tipi di pelle, in particolar modo a quelle più sensibili e delicate. Nutre, idrata ed addolcisce i tessuti cutanei lasciandoli morbidi e profumati.	€ 50,00
ESFOLIANTE CORPO "THALASSO SCRUB" Sali del Mar Morto arricchiti con oli vegetali ed alghe dalla spiccata attività drenante, detossinante ed ossigenante.	€ 35,00
ESFOLIANTE "MIELE E ZUCCHERO" Le sostanze delicate e naturali contenute hanno effetto idratante, intensivo, detergono delicatamente, calmano e danno alla pelle una sensazione di freschezza, morbidezza ed elasticità.	€ 40,00
TRATTAMENTO CORPO AL CIOCCOLATO Una dolce carezza per il corpo e per la mente.	€ 50,00

Tutti i trattamenti corpo sono eseguiti in "vasca emozionale Nuvola", seguiti da un breve massaggio ed hanno durata di circa un'ora.

I trattamenti "Lipo easy, Ocean force e Fanghi" sono mirati nel contrastare problematiche specifiche. Per questo motivo si consiglia, in base alle esigenze effettive, un numero ripetuto e ravvicinato di sedute.

## MANI E PIEDI

MANICURE	€ 25,00
APPLICAZIONE SMALTO	€ 5,00
FRENCH MANICURE	€ 10,00
PEDICURE	€ 30,00

## Pacchetti

### PACCHETTI DI 1 GIORNO

AFTER SPORT Trattamento ideale dopo un'intensa giornata all'insegna dello sport • Trattamento Corpo Rigenerante - Antiradicalico all'uva • Massaggio Rilassante 50'	€ 90,00
VITALITY Trattamento riattivante della circolazione linfatica e sanguigna con particolare attenzione al drenaggio dei liquidi in eccesso • 1 Trattamento Snellente • 1 Massaggio Drenante 50'	€ 100,00
IMAGE Per valorizzare la bellezza che è in ognuno di noi • 1 Trattamento Viso • 1 Solarium • 1 Manicure	€ 85,00

### PACCHETTI DI 2 GIORNI

POWER Trattamento stimolante di pulizia per revitalizzare e preparare il corpo e la mente alle attività ed agli eventuali trattamenti successivi • Trattamento Corpo alla Mela Idratante - Elasticizzante • Pulizia Viso • Massaggio Stimolante Revitalizzante 45'	€ 120,00
FLY Trattamento mirato al benessere dei piedi e delle gambe • Pedicure • Trattamento Corpo ai Fanghi • Massaggio Gambe e Piedi 30'	€ 95,00
SUN Trattamento ideale per preparare la pelle ad un'abbronzatura omogenea e duratura • 1 Trattamento Corpo Esfoliante • 1 Massaggio 30' • 2 Solarium	€ 80,00
MODEL Trattamento d'urto per rimodellare la silhouette contrastando efficacemente gli inestetismi della cellulite • 1 Esfoliante Corpo • 2 Trattamenti Anticellulite • 2 Massaggi Anticellulite	€ 230,00

### Regole utilizzo centro wellness

Il Centro Wellness dell'Hotel Monte Giner è a disposizione di tutti gli ospiti, tutti i giorni dalle ore 14.00 alle ore 19.30.

Comprende:

#### WELLNESS ZONE

Piscina coperta e riscaldata con giochi d'acqua e docce cervicali, vasca idromassaggio, sauna finlandese, vitarium, bagno turco, percorso Kneipp. Accesso Bambini sotto i 15 anni solo se accompagnati da un genitore. Obbligo di cuffia per piscina (è possibile acquistarla in hotel). Obbligo di indossare ciabatte adatte (è possibile acquistarle in hotel).

### PACCHETTI DI 3 GIORNI

LIFE Trattamento adatto ad alleviare le tensioni muscolari, le contratture ed i dolori causati da artrosi ed artrite • 3 Impacco di Fieno Localizzato Decontratturante • 3 Massaggi Decontratturanti 30'	€ 220,00
TOTAL BODY "LUI" Vero e proprio trattamento di benessere • Pulizia Viso • Manicure • Pedicure • Massaggio 50'	€ 125,00
TOTAL BODY "LEI" Vero e proprio trattamento di benessere • Epilazione • Manicure o Pedicure • Trattamento Viso Personalizzato • Massaggio 50'	€ 165,00
DINAMIC Trattamento indicato nel contrastare la fragilità capillare e la ritenzione idrica ad effetto idratante e protettivo • 1 Trattamento Corpo Frutti e Bacche • 3 Massaggi 30'	€ 130,00
TRY Rilassante per corpo e mente • 3 Massaggi da 50'	€ 135,00

### PACCHETTI DI 4 GIORNI

SLIM Trattamento d'urto ad effetto snellente, drenante, riducente • 1 Thalasso Scrub • 4 Trattamenti Corpo Snellenti • 4 Massaggi da 45' ad Effetto Drenante - Riducente	€ 390,00
REFORM Trattamento d'urto per rimodellare la silhouette contrastando efficacemente gli inestetismi della cellulite • 1 Thalasso Scrub • 4 Trattamenti Anticellulite • 4 Massaggi da 30'	€ 360,00
ENERGY Massaggi revitalizzanti, energizzanti e stimolanti • 2 Massaggi 50' • 2 Massaggi 30'	€ 145,00
SOLARIUM • 1 solarium • 4 solarium + 1 in omaggio	€ 12,00 € 48,00

### Informazioni

Il Centro Benessere dell'Hotel Monte Giner è aperto anche a tutti i clienti dei Residence Piz Aot e Marisol. È ampio e accogliente suddiviso in:

#### WELLNESS ZONE

Piscina coperta con giochi d'acqua, Idromassaggio, Panca riscaldata, Sauna, Bagno turco, Vitarium, Percorso Kneipp

#### BEAUTY ZONE

Solarium, Centro Estetico e Massaggi

## MASSAGES

PARTIAL PERSONALISED MASSAGE	30'	€ 30,00
ANTI-STRESS MASSAGE Alleviates stress accumulated in everyday life	45'	€ 40,00
RELAXING MASSAGE Delicate massage that generates peace of mind and wellbeing	50'	€ 50,00
TOTAL PURIFICATION MASSAGE Helps lymphatic and blood circulation, detoxifying tissues	50'	€ 50,00
ANTI-CELLULITE MESSAGE Helps in the treatment of cellulite	50'	€ 50,00
LYMPH-PURIFICATION MASSAGE FOR THE LEGS Treatments to follow in the event of highly edematous cellulite and substantial liquid accumulations	50'	€ 50,00
4-HAND MASSAGE	45'	€ 70,00
"LOMI-LOMI" MASSAGE Restoring, relaxing Hawaiian massage, useful after sports activities	50'	€ 50,00

## FACE TREATMENT FOR HIM AND HER

FACE CLEAN	€ 45,00
"SUPREME LIFT FILLER Q10" FACE TREATMENT A multi-directional stretching, filling and lifting effect, outlining the profile of the face and neck, toning up and moisturising the skin deep down.	€ 65,00
SOOTHING FACE TREATMENT Rich in restorative and soothing active constituents, it brings immediate relief and mitigates the irritating effects typical of sensitive skins, increasing resistance against aggressive external elements.	€ 55,00
"SEDUCTAGE 3D" ANTI-WRINKLE FACE TREATMENT Extremely effective and innovative treatment useful for combating the marks of time. Global anti-ageing and three-dimensional action: relaxing, volumising and restructuring. It reduces wrinkles and expression marks, improving the tissue's volume and flexibility.	€ 60,00
"REVEILLANCE" VITAMINISING FACE TREATMENT Antioxidant shield treatment, it protects the skin from the free radicals responsible for skin ageing, protecting it from the appearance of premature wrinkles, spots and the loss of flexibility.	€ 60,00
"JATO MAN" FACE TREATMENT Intensive anti-ageing and anti-stress treatment that restores energy to the skin thanks to the latest products from the vegetable and mineral kingdom. It generates a surprising feeling of cleanliness, tonality and softness.	€ 50,00

## BODY TREATMENT

"CLEOPATRA'S BATH" BODY TREATMENT Treatment using goat's milk, rich in lipid acids, anti-spot vitamins and minerals essential for skin moisture and flexibility	€ 40,00
"LIPO EASY" SLIMMING-LIPOLYTIC TREATMENT Beauty treatment to reduce skin blemishes and to minimise "orange-peel" skin. Advanced cosmetic technology for those who want to reshape their figure and keep a toned look, obtaining the maximum beauty result in the shortest possible time.	€ 60,00
"OCEAN FORCE" ANTI-CELLULITE – WATER RETENTION TREATMENT Double-action beauty treatment suitable both for fatness and cellulite problems and for accumulations of liquids. It uses the most effective active constituents from marine environments for a more toned, compact and re-mineralised skin.	€ 60,00
MUD TREATMENTS Muds with detoxifying, reducing and lipolytic properties. Useful in the treatment of cellulite, fatty accumulations and intoxicated tissues, as they provoke a physiological increase in local microcirculation and in the metabolism of fats.	€ 50,00
"ALPINE HARMONY" HAY COMPRESS Treatment with marked detoxifying properties, ideal for swollen and intoxicated tissues. It also helps to alleviate the symptoms caused by arthritis, arthrosis, bruises and muscular pains.	€ 50,00
"MORNING DEW" FRUITS AND BERRIES OF THE FOREST TREATMENT Moisturising, nourishing and protective treatment, useful for combating water retention and capillary fragility.	€ 50,00
GRAPE TREATMENT Body treatment rich in vitamins, antioxidants and A.H.A., making the skin tissues velvety, moisturised and flexible, thereby protecting them.	€ 50,00
APPLE TREATMENT Moisturising, soothing, decongestant and anti-reddening treatment, suitable for all skin types, particular for sensitive and delicate skins. It nourishes, moisturises and soothes the skin tissues, leaving them soft and scented.	€ 50,00
"THALASSO SCRUB" EXFOLIATING BODY TREATMENT Salts from the Dead Sea enriched with vegetable oils and algae with significant cleansing, detoxifying and oxygenating properties	€ 35,00
"HONEY AND SUGAR" EXFOLIATING BODY TREATMENT The delicate and natural substances used in the treatment have an intensive moisturising effect. They delicately cleanse and calm the skin, giving it a feeling of freshness, softness and flexibility.	€ 40,00
CHOCOLATE BODY TREATMENT Pampering treatment for body and mind.	€ 50,00

All the body treatments are carried out in the "emotional Nuovola bath", followed by a brief massage and they take about an hour.

The "lipo easy, ocean force and muds" treatments are aimed at alleviating specific problems. For this reason, on the basis of effective needs, a number of repeated sessions in close proximity is recommended.

## HAIR-REMOVAL

Upper lip	€ 7,00	Lower leg and groin	€ 22,00
Eyebrows	€ 7,00	Whole leg	€ 28,00
Groin and armpits	€ 8,00	Whole leg and groin	€ 32,00
Arms	€ 15,00	Chest	€ 20,00
Lower leg	€ 18,00	Back	€ 20,00

## HANDS AND FEET

Manicures	€ 25,00
Nail varnishing	€ 5,00
French manicures	€ 10,00
Pedicures	€ 30,00

## Packages

## 1-DAY PACKAGE

AFTER SPORT	Ideal treatment after an intensive day of sport: • Regenerating - Anti-free radicals Body Treatment based on grapes • 50' Relaxing Massage	€ 90,00
VITALITY	Treatment for reactivating lymphatic and blood circulation with particular attention to the removal of excess liquids • 1 Slimming Treatment • 1 Cleansing Treatment of 50'	€ 100,00
IMAGE	To bring out the beauty in every one of us • 1 Face Treatment • 1 Solarium • 1 Manicure	€ 85,00

## 2-DAY PACKAGES

POWER	Stimulating cleansing treatment to revitalise and prepare the body and mind for action and for possible subsequent treatments • Apple-based Moisturising – Elasticising Body Treatment • Face Clean • Stimulating – Revitalising Massage of 45'	€ 120,00
FLY	Treatment aimed at making feet and legs feel and look good • Pedicure • Mud Treatments • Leg and Feet Massage of 30'	€ 95,00
SUN	Ideal treatment for preparing the skin for an overall and lasting tan • 1 Exfoliating Body Treatment • 1 Massage of 30' • 2 Solariums	€ 80,00
MODEL	Shock treatment to reshape the figure, effectively combating the blemishes caused by cellulite • 1 Body Exfoliation • 2 Anti-cellulite Treatments • 2 Anti-cellulite Massages	€ 230,00

## 3-DAY PACKAGES

LIFE	Treatment suitable for alleviating muscular tensions, contractures, and pains caused by arthrosis and arthritis • 3 Localised Hay Compresses that relax the muscles • 3 Muscle-Relaxing Massages of 30'	€ 220,00
TOTAL BODY FOR "HIM"	All-round wellness treatment • Face clean • Manicure • Pedicure • 50' Massage	€ 125,00
TOTAL BODY FOR "HER"	All-round wellness treatment • Hair removal • Manicure or Pedicure • Personalised Face Treatment • 50' Massage	€ 165,00
DYNAMIC	Treatment suitable for combating capillary fragility and water retention, with a moisturising and protective effect • 1 Fruit and Berries Body Treatment • 3 Massages of 30'	€ 130,00
TRY	Relaxing for the body and mind • 3 Massages of 50'	€ 135,00

## 4-DAY PACKAGES

SLIM	Shock treatment with a slimming, cleansing and reducing effect • 1 Thalasso Scrub • 4 Body Slimming Treatments • 4 Massages of 45' with a Cleansing – Reducing Effect	€ 390,00
REFORM	Shock treatment for reshaping the figure and effectively combating the blemishes caused by cellulite • 1 Thalasso Scrub • 4 Anti-cellulite Treatments • 4 Massages of 30'	€ 360,00
ENERGY	Revitalising, energising and stimulating massages • 2 Massages of 50' • 2 Massages of 30'	€ 145,00
SOLARIUM	• 1 solarium € 12,00 • 4 solarium + 1 free € 48,00	

## Information

The Hotel Monte Giner Wellness Centre is also open to all clients of the Piz Aot and Marisol Residences. The spacious and welcoming Centre is divided into:  
the WELLNESS ZONE  
Indoor swimming pool with water games, jacuzzi, heated bench, sauna, Turkish bath, Vitarium, and a course of Kneipp therapy.  
BEAUTY ZONE  
Solarium, Beauty Centre and Massages



## Wellness Centre Regulations

The Hotel Monte Giner's Wellness Centre is available to all guests, every day from 14.00 to 19.30.

Includes:

WELLNESS ZONE: indoor heated swimming pool with water games and cervical showers, jacuzzi, Finish sauna, Vitarium, Turkish bath and Kneipp therapy.

Children under 15 years of age are admitted only if accompanied by a parent.

A swimming cap is compulsory in the swimming pool (it's possible to buy one in the hotel).

It's compulsory to wear suitable flip-flops (they can be bought in the hotel).