



In vacanza
non c'è bisogno
di aspirare
a grandi cose.
Basta concedersi
piccole gioie quotidiane.

Noi del **Pineta** siamo qui per aiutarvi a farlo, prendendoci cura di voi. Per apprezzare appieno le nostre coccole, provate a staccare davvero per qualche ora: abbassate la suoneria dei pensieri, mettete off-line le preoccupazioni e restate connessi solo al vostro benessere.



**HIGHTECH
NATURAL
COSMETICS**

TEAMDRJOSEPH.COM

I nostri partner di benessere

In vacanza al Pineta anche il benessere deve essere secondo natura. Per questo abbiamo scelto di collaborare con aziende cosmetiche che dedicano particolare attenzione nell'utilizzo di ingredienti naturali e bio certificati ricavati dal nostro amato territorio a km 0. I nostri partner cosmetici VITALIS Dr. Joseph e EFFEGILAB Dott.ssa Ferri lavorano con impegno da oltre 30 anni selezionando materie prime naturali per offrire alla pelle tutti i componenti necessari per ottenere non solo bellezza ma soprattutto benessere.

Il vostro percorso di benessere personale

Ogni cosa a suo tempo. Al Pineta, c'è tempo per tutto.

Disintossicare, rilassare, energizzare.

Appena arrivati al Pineta il vostro bisogno potrebbe essere quello di prendervi una pausa dallo stress e dall'affaticamento cittadino.

Per iniziare, vi proponiamo trattamenti disintossicanti che vi riportino a uno stato di maggiore pulizia, interiore ed esteriore.

Fatto questo, sarà il momento di rilassarsi sorseggiando una tisana o godendo un trattamento viso e corpo completo.

Per ritornare alla vostra quotidianità carichi di una nuova energia, concedetevi l'ultima coccola con un percorso rigenerante!

Per rendere più semplice la scelta del trattamento giusto, accanto a ognuno segnaliamo così la sua caratteristica principale:



DISINTOSSICANTE



RILASSANTE



SPECIALE PER L'UOMO*



ENERGIZZANTE

*Speciale per l'uomo

Cura di sé, bellezza, benessere. Perché declinarli solo al femminile? Il centro benessere del **Pineta** propone trattamenti specifici anche per l'uomo. Seguendo il simbolo troverete tutto quello che vi serve per una vacanza che coniuga beauty e relax.

LINEA COSMETICA ALLA MELA



**Creata in esclusiva per il Pineta
dalla Dott.ssa Ferri Francesca di Effegilab.**

La mela, regina della nostra Valle, qui al Pineta è protagonista non solo in tavola ma anche nell'estetica. Questo frutto ricco di fibre è un vero concentrato di vitamine e sali minerali. Per sfruttare al meglio queste naturali proprietà, la Dott.ssa Ferri ha creato in esclusiva per noi una linea cosmetica con estratti di mela bio, antociani e vitamine A, C ed E. Trattamento ideale per pelli secche, dona alla pelle un aspetto vitale, tonico e una sensazione di gradevolezza unica.



Trattamento Viso Pinetalovers al succo di mela bio e vitamine A, C ed E

70 min. 75 €

Un trattamento viso nutriente e rigenerante per mantenere la giovinezza della pelle e prevenire i primi segni dell'età. Grazie alle sue proprietà remineralizzanti la mela è perfetta per tutti i tipi di pelle. Una coccola che dona elasticità e idratazione, adatta soprattutto per contrastare la secchezza e dare vigore al viso.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: crema viso nutriente e lenitiva alle mele 50 ml 40 €



Peeling Pinetalovers "functional food" ai burri vegetali e succo di mela bio

25 min. 38 €

Massaggio esfoliante e avvolgente con burri vitaminici e sali minerali all'aroma di mela e vaniglia. Completamente naturale è ideale per le pelli più delicate e sottili prima del bagno a vapore.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: peeling corpo ai burri vegetali e mela 200 ml 35 €





Disintossicante



Rilassante



Energizzante



Per l'uomo



Trattamento viso e corpo al succo di mela bio e vitamine A, C ed E

110 min. 130 €

Il trattamento di bellezza ma soprattutto di benessere per eccellenza unico e completo secondo il metodo Pineta Spa. Una pulizia profonda con estratti naturali del succo di mela bio, coppettazione delicata per distendere i tessuti della pelle, trattamento olistico con sieri e creme altamente nutrienti. A seguire, un massaggio unico con tamponi caldi alle erbe alpine su décolleté e cervicale e, per concludere, maschera rigenerante e coccola distensiva mani-piedi e cuoio capelluto. Non solo pelle luminosa e nutrita, ma una sensazione di benessere totale senza paragoni. Abbandonatevi in queste due ore di piacere.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: crema viso rigenerante alle mele 50 ml 45 €



Metodica corpo Pinetalovers alle mele: RIGENERANTE

80 min. 95 €

Un vero e proprio rituale al profumo di mela: il peeling corpo ai burri e mele è seguito da un impacco localizzato alla mela, escina e centella per drenare i liquidi in eccesso. Mentre il lipofango farà effetto, sarete avvolti dal calore delle nostre mani in una coccola sul viso e cuoio capelluto. E per concludere in bellezza un massaggio circolatorio su tutto il corpo con crema vitaminica nutriente al succo di mela bio, antociani dei frutti e vitamine A, C ed E. Avvolti dal fresco profumo del frutto della nostra valle, la vostra pelle risulterà piacevolmente idratata. Ideale per pelli giovani con bisogno di nutrimento.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: peeling corpo ai burri vegetali e mela 200 ml 35 €



LE NOSTRE PROPOSTE PER IL VISO



Trattamento viso intensivo purificante

70 min. 75 €

Non solo una pulizia profonda specifica in base al proprio tipo di pelle secondo il metodo Team Dr. Joseph ma un vero trattamento di benessere senza paragoni grazie alle coccole che riceverete dal viso ai piedi. Detersione, getto di vapore e coppettazione per rimuovere le impurità più insidiose, impacco purificante, ed una maschera finale in alginato per una pelle visibilmente più fresca e un aspetto più luminoso. Consigliata prima di qualsiasi altro tipo di trattamento viso.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: siero e crema specifica viso Team Dr. Joseph



Pulizia viso Express (consigliata per uomo)

60 min. 65 €

Il metodo Team Dr. Joseph naturale, efficace, ma contemporaneamente rilassante: pulizia profonda con peeling alla jojoba e getto di vapore, applicazione di compresse

calde per irrorare i tessuti e siero specifico. A seguire vi coccoleremo con un avvolgente massaggio viso e collo e l'applicazione di una morbida maschera. Efficacia high-tech della natura per un aspetto vitale e curato.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: siero seboequilibrante 30 ml 48 € e crema viso purificante 50 ml 32 €



Trattamento Viso Pinetalovers al succo di mela bio e vitamine A, C ed E

70 min. 75 €

Un trattamento viso nutriente e rigenerante per mantenere la giovinezza della pelle e prevenire i primi segni dell'età. Grazie alle sue proprietà remineralizzanti la mela è perfetta per tutti i tipi di pelle. Una coccola che dona elasticità e idratazione, adatta soprattutto per contrastare la secchezza e dare vigore al viso.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: crema viso nutriente e lenitiva alle mele 50 ml 40 €



Disintossicante



Rilassante



Energizzante



Per l'uomo



Trattamento viso e corpo al succo di mela bio e vitamine A, C ed E 110 min. 130 €

Il trattamento di bellezza ma soprattutto di benessere per eccellenza unico e completo secondo il metodo Pineta Spa. Una pulizia profonda con estratti naturali del succo di mela bio, coppettazione delicata per distendere i tessuti della pelle, trattamento olistico con sieri e creme altamente nutrienti. A seguire, un massaggio unico con tamponi caldi alle erbe alpine su décolleté e cervicale e, per concludere, maschera rigenerante e coccola distensiva mani-piedi e cuoio capelluto. Non solo pelle luminosa e nutrita, ma una sensazione di benessere totale senza paragoni. Abbandonatevi in queste due ore di piacere.



Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: crema viso rigenerante alle mele 50 ml 45 €



Peeling per una pelle morbida e vellutata

LE NOSTRE OFFERTE PER IL CORPO



Peeling Pinetalovers “functional food” ai burri vegetali e succo di mela bio

25 min. 38 €

Massaggio esfoliante e avvolgente con burri vitaminici e sali minerali all'aroma di mela e vaniglia. Completamente naturale, è ideale per le pelli più delicate e sottili prima del bagno a vapore.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: peeling corpo ai burri vegetali e mela 200 ml 25 €



Peeling al sale aromatico

25 min. 38 €

Questo peeling corpo con olii aromatici e sale del Mar Morto favorisce il rinnovamento della pelle, rendendola particolarmente liscia. La frizione del sale, inoltre, rimineralizza e aumenta la vasodilatazione.

Ideale per pelli robuste prima del bagno a vapore.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: peeling corpo ai burri vegetali e mela 200 ml 35 €



Peeling ai sali aromatici e spazzolatura

30 min. 40 €

L'abbinamento della frizione del sale aromatico sul corpo con la spazzolatura non solo permette una pulizia più profonda, ma migliora la circolazione e drena i liquidi in eccesso.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: spazzola del benessere 30 €€





Disintossicante



Rilassante



Energizzante



Per l'uomo

TRATTAMENTI COMPLETI E RILASSANTI PER IL CORPO



Metodica corpo Pinetalovers alle mele: RIGENERANTE

80 min. 95 €

Un vero e proprio rituale al profumo di mela: il peeling corpo ai burri e mele è seguito da un impacco localizzato alla mela, escina e centella per drenare i liquidi in eccesso. Mentre il lipofango farà effetto, sarete avvolti dal calore delle nostre mani in una coccola sul viso e cuoio capelluto. E per concludere in bellezza un massaggio circolatorio su tutto il corpo con crema vitaminica nutriente al succo di mela bio, antociani dei frutti e vitamine A, C ed E. Avvolti dal fresco profumo del frutto della nostra valle, la vostra pelle risulterà piacevolmente idratata. Ideale per pelli giovani con bisogno di nutrimento.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: emulsione corpo nutriente alle mele 200 ml 35 € €



Metodica alla nigritella vanigliata: NUTRIENTE

80 min. 95 €

Dall'orchidea vanigliata delle nostre montagne il trattamento

ideale per nutrire in profondità la pelle: scrub ai micro granuli di nocciolo, maschera cremosa su tutto il corpo con coccola al viso e, per concludere in bellezza, un massaggio rilassante total body all'olio di albicocca e nigritella. Consigliato per pelli particolarmente secche o mature.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: crema iperfluida viso e corpo alla nigritella 200 ml 40 €



Metodica rilassante al fieno: DECONTRATTURANTE

80 min. 95 €

Grazie alla ricchezza delle erbe officinali contenute in questo sacco di fieno caldo applicato su tutto il corpo, la pelle, la muscolatura e il sistema linfatico e immunitario trovano immediato beneficio. Dopo la spazzolatura e l'applicazione del sacco caldo di fieno, vi godrete un meraviglioso massaggio rilassante agli aromi di montagna.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: cuscino per contratture al fieno, lavanda e melissa 22 €

PROPOSTE PER LE GAMBE



Resonanz cellulite- gambe leggere

85 min. 95 €

L'efficacia di questo trattamento deriva dalla combinazione di prodotti naturali concentrati e tecniche differenti: stimolazione linfatica con spugna in luffa e siero alla papaia, impacco detossinante alle alghe, coppettazione e massaggio drenante sulle gambe con emulsione bio al rosmarino e centella asiatica.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: crema anticellulite 200 ml 40 €



Trattamento sollievo gambe per Lei

40 min. 45 €

Trattamento specifico per chi vuole abbinare al classico massaggio drenante alle gambe l'antica ed efficace tecnica della coppettazione.

Ideale per smuovere liquidi in eccesso e dare sollievo agli arti inferiori

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: olio drenante al mandarino e pompelmo 100 ml 15 €



Trattamento sollievo gambe per Lui

40 min. 45 €

Per chi si sente affaticato agli arti inferiori questa tecnica sfrutta le eccezionali qualità delle canne di Bambù per effettuare pressioni abbinandole a manualità profonde e decontratturanti.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: gel bio alla menta e castagna 100 ml 15 €



Gambe leggere-metodo Vodder

40 min. 45 €

Una tecnica di massaggio dagli straordinari effetti drenanti. La manualità lenta e leggera è specificatamente destinata a contrastare gli edemi, gonfiore, le stasi linfatiche e tutte le situazioni in cui vi è necessità di favorire il drenaggio dei liquidi in eccesso, concentrato agli arti inferiori: gambe, cosce, glutei, con manovre drenanti, circolatorie e anticellulite. Ottimo per chi soffre di ritenzione



Disintossicante



Rilassante



Energizzante



Per l'uomo

idrica localizzata o diffusa, problemi di gonfiore, inestetismi della cellulite, problemi di circolazione, sensazione di pesantezza alle gambe.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: crema anticellulite 200 ml 40 €

LE NOSTRE PROPOSTE PER LA SCHIENA



Percorso decontratturante schiena al fieno caldo e arnica bio

60 min. 70 €

L'arnica, l'iperico e la maggiorana associati al fieno rendono questo trattamento particolarmente indicato in caso di tensioni muscolari. Spazzolatura per irrorare i tessuti, applicazione di un sacco caldo di fieno con coccola ai piedi per distendere la muscolatura e, per concludere in bellezza, massaggio decontratturante con estratto oleoso al fieno e iperico.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: cuscino per contratture al fieno lavanda e melissa 22 €



Massaggio schiena Pineta Spa al miele caldo

60 min. 70 €

Un buon compromesso per chi desidera ricevere una coccola rilassante alla schiena ma con il beneficio di un massaggio distensivo profondo: spazzolatura, manipolazione con arnica e iperico, scollamento del tessuto con miele caldo ed il calore di panni caldi daranno un sollievo immediato.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: cuscino auto riscaldante per tensioni muscolari 30 € €

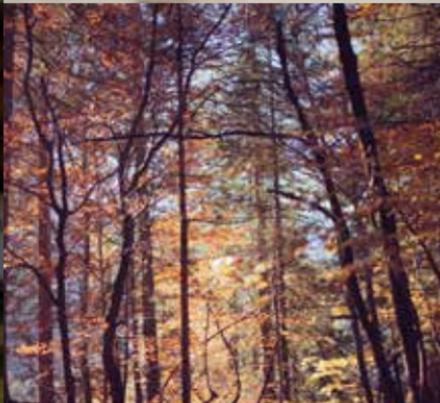


Massaggio cervicale Pineta Spa all'arnica e iperico

30 min. 40 €

Impastamenti e digitopressioni abbinati all'unguento distensivo dell'arnica e iperico bio per sciogliere contratture e donare sollievo a questa zona sempre carica di tensione.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: unguento all'arnica e iperico 50 ml 19 €





Disintossicante



Rilassante



Energizzante



Per l'uomo



Pineta Sweda Schiena con tamponi caldi alle piante trentine

35 min. 45 €

Massaggio rilassante che consiste in manovre distensive effettuate con sacchetti di erbe nostrane, imbevuti di olio caldo per dare sollievo alla schiena grazie alle proprietà lenitive e anti-infiammatorie delle piante utilizzate.



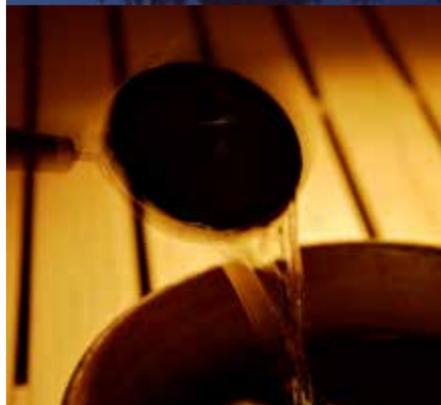
Resonanz Dorsalis con coppette e campane tibetane

50 min. 70 €

Un programma esclusivo di benessere per la schiena: massaggio distensivo con arnica e iperico, panni caldi, antiche tecniche di coppettazione e il dolce suono delle campane tibetane aiutano ad alleviare lo stress accumulato sul dorso ed a ripristinare la corretta postura.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: unguento all'arnica e iperico 50 ml 19 €







Disintossicante



Rilassante



Energizzante



Per l'uomo

Impacchi Alpini in culla Thermo Spa LE NOSTRE OFFERTE PER IL CORPO

35 min. 42 €



Tutto il corpo riceve sollievo immediato dal piacevole calore emanato dal lettino ad acqua calda, accompagnato da leggere vibrazioni. Sotto un cielo stellato e accompagnato da dolci melodie, vi sentirete rigenerati e rilassati. Benvenuti in una nuova atmosfera!



Alla mela della Val di Non - Nutriente

Concedetevi un bagno di bellezza fruttato e sensoriale. Le mele, ricche di vitamine, sono il frutto ideale per idratare la pelle in profondità e per rigenerare le pelli più mature. La pelle torna a essere fresca, elastica e vitale.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: emulsione corpo alle mele 200 ml 35 €



Alle Alghe Marine - Detossinante

Impacco ideale per drenare i liquidi in eccesso da gambe, fianchi e addome. Avvolti dal calore e da questo speciale

ingrediente naturale, vi sentirete subito più leggeri e tonificati.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: olio drenante al mandarino e pompelmo 100 ml 15 €



Al fieno caldo delle nostre montagne - Decontratturante

Dopo una giornata di escursioni, il sacco di fieno alle erbe officinali delle nostre Dolomiti allevia la stanchezza delle articolazioni. Dopo vi sentirete rinati, rilassati e più forti. Il sacco di fieno caldo viene messo in posa sul corpo e avvolto dal calore della culla ThermoSpa, senza l'uso di olii o creme.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: cuscino per contratture al fieno, lavanda e melissa 15 €



Al fango con timo e pino mugo - Rinvigorente

Il pino mugo, ottimo rimedio defaticante e antinfiammatorio, combinato alle proprietà balsamiche del timo favorisce la rivitalizzazione dei tessuti, grazie alle proprietà detossinanti di questa pianta. La pelle appare subito sana, luminosa e raggiante.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: unguento balsamico pino e timo 50 ml 19 €

Pineta Nature Massage

LE NOSTRE OFFERTE PER IL CORPO



Pineta nature body - rilassante

45 min. 50 €

Massaggio rilassante per eccellenza: coccole per corpo e mente, con l'intenso profumo dell'olio di sesamo.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: olio calmante alla vaniglia e calendula 100 ml 15 €



Pineta nature body Plus

50 min. 65 €

Per chi vuole abbinare alle tecniche rilassanti del massaggio

Pineta Nature Body il calore di un cuscino termico applicato sulla cervicale ed un trattamento di bellezza per la pelle. La nostra emulsione emolliente e antiossidante alla mela e A, C ed E donerà alla pelle di tutto il corpo nuova luce ed elasticità.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: emulsione corpo alle mele 200 ml 35 €



Nature drena massage - Drenante

50 min. 60 €

Per chi desidera combattere i liquidi in eccesso e la ritenzione idrica rilassandosi. Nelle mani delle nostre esperte vi sentirete



Disintossicante



Rilassante



Energizzante



Per l'uomo

più leggeri e si ridurranno i gonfiori grazie anche all'utilizzo di prodotti bio specifici.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: olio drenante al mandarino e pompelmo 100 ml 15 €



Dolce attesa

50 min. 60 €

A base di olio naturale di mandorle dolci e di estratti vegetali bio ottimi per riattivare la circolazione e elasticizzare i tessuti, questo massaggio è una coccola rilassante per il benessere della mamma e del nascituro.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: olio elasticizzante dolce attesa mandorle e rosa canina 100 ml 15 €



Hedonè love-massaggio di coppia con candele aromatiche

60 min. 130 €

Un massaggio totale rilassante all'insegna del romanticismo per chi desidera condividere anche il piacere di una coccola nella stessa cabina: sarete avvolti dal calore di candele profumate e dai movimenti ritmici ed avvolgenti delle nostre mani.

Dopo il trattamento, viene servito

un piccolo snack da consumare in intimità.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: candela per massaggio profumata alla mela 15 €

MASSAGGI ENERGETICI



Nordic Pineta - Decontratturante all'arnica e iperico

50 min. 65 €

Il massaggio specifico per allentare tensioni muscolari e per stimolare la rigenerazione dei tessuti. Manovre energetiche, pressione profonda e l'utilizzo di arnica bio rendono questo massaggio particolarmente decontratturante.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: unguento all'arnica e iperico bio 50 ml 19 €



MASSAGGI CIELO O TERRA



Liberamente - per allontanare stress e tensioni

40 min. 50 €

È un massaggio olistico al viso, alla testa, al collo ed alle spalle che stimola i punti marma, i centri di energia vitale che aiutano il rilassamento profondo del corpo. Grazie a manovre avvolgenti e all'utilizzo di olio di sesamo caldo con sinergie di olii essenziali bio, gli effetti principali di questo massaggio sono il riequilibrio del sistema nervoso e lo scioglimento di blocchi e tensioni. Ideale per chi soffre di insonnia, per dare sollievo dallo stress e donare puro relax.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: olio calmante vaniglia e calendula 100 ml 15 €

massaggio linfo stimolante sono l'associazione perfetta per sbloccare questa zona del corpo spesso contratta e gonfia per accumulo di stress o intolleranze alimentari.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: crema corpo rassodante 200 ml 40 €



Relax Piedi

20 min. 35 €

Massaggio distensivo ai piedi, che aiuta a riattivare la circolazione, donare sollievo agli arti inferiori e nutrire in profondità la pelle grazie al burro vegetale utilizzato.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: unguento al timo e pino mugu 50 ml 19 €



Resonanz addome - mai più addome teso...

50 min. 68 €

Sollievo immediato con questo trattamento mirato ad alleviare la tensione addominale. Colata di olio rilassante, bastoncino allo zolfo per assorbire le tensioni emotive, coppettazione,





Disintossicante



Rilassante



Energizzante



Per l'uomo

MASSAGGI DAL MONDO



Lomi Lomi - avvolgente e ritmico

60 min. 75 €

Dalle isole Hawaii giunge il Lomi Lomi, il massaggio che simula i movimenti delle onde attraverso l'utilizzo di avambracci per sciogliere tensioni muscolari e donare benessere.

Lo scorrere ritmico e dolce delle onde dell'oceano, la naturale armonia di paradisi incontaminati, l'ipnotica sensualità della danza tradizionale, Hula, ogni cosa alle Hawaii parla di sintonia tra corpo e spirito.



Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: olio rivitalizzante al ginepro e limone 100 ml 15 €



Abhyanga - un toccasana per mente e corpo

60 min. 75 €

Il massaggio olistico e rilassante per eccellenza: avvolti dalla testa ai piedi da olio di sesamo caldo abbinato a sinergie di olii essenziali bio abbandonerete testa e corpo in una dimensione di leggerezza totale. Ideale per combattere stress e tensioni nervose, riportando equilibrio a mente e corpo.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: olio calmante vaniglia e calendula 100 ml 15 €



Massaggio Californiano - coccola dalla testa ai piedi

60 min. 75 €

Un massaggio che ha un effetto rilassante, quasi ipnotico, leggero, sfiorato e dondolato. Studiato per ripristinare il benessere fisico, mentale ed energetico, per sbloccare le tensioni somatizzate e migliorare l'equilibrio di mente e corpo.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: olio calmante vaniglia e calendula 100 ml 15 €





Pineta Stone - con pietre calde e fredde

80 min. 90 €

L'alternanza delle manovre rilassanti delle nostre mani con le pietre laviche calde e fredde aiuta a sciogliere le tensioni fisiche ed emotive e a riattivare la circolazione degli arti. Il movimento ritmico delle pietre sulla pelle ricarica di energia l'intero organismo.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: olio equilibrante mandarino e pompelmo 100 ml 15 €



Pineta-Sweda - con tamponi caldi alle erbe nostrane

60 min. 75 €

Versione trentina del tradizionale massaggio ayurvedico Pindasweda: il massaggio è fatto con sacchetti di erbe nostrane, imbevuti di olio caldo, che danno sollievo alla schiena e gambe affaticate grazie alle proprietà lenitive e anti-infiammatorie delle piante utilizzate.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: unguento arnica e iperico bio 50 ml 19 €



Campane tibetane - Antistress

35 min. 40 €

Nessuna manovra di massaggio ma un momento di vero relax: rimarrete incantati dal potere benefico del suono avvolgente e penetrante di queste campane percosse dolcemente appoggiandole su gambe, addome e schiena oppure passate in sospensione sopra il corpo. Il suono intenso e la loro vibrazione provocano una risposta immediata dell'organismo, sciogliendo le tensioni fisiche e producendo un profondo stato di rilassamento. Un ottimo trattamento per ristabilire l'equilibrio psicofisico, alleviare le tensioni e drenare i tessuti. Si può fare vestiti con abbigliamento comodo.

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa: Cd "Pineta in musica" 15 €





ESTETICA*

Manicure 40 min. 35 €

Non solo una manicure estetica: anche un piacevole massaggio alle mani, per un risultato curato e perfetto.

Extra smalto 10 min. 4 €

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa:

crema mani idratante al tiglio 50 ml 19 €

Pedicure 60 min. 48 €

Un rituale fuori dall'ordinario per i piedi: dopo la pedicure estetica, un rilassante massaggio con la crema specifica per un aspetto impeccabile.

Extra smalto 10 min. 4 €

Consiglio per continuare a coccolarsi anche a casa:

unguento alla calendula e camomilla 50 ml 19 €

Epilazione

Mezza gamba 25 €

Gamba totale 30 €

Mezza gamba + inguine 30 €

Gamba totale + inguine 40 €

Inguine 10 €

Brasiliana 20 €

Ascelle 7 €

Braccia 15 €

Baffetti 3 €

Sopracciglia 5 €

Torace 20 €

Schiena 20 €

* Prezzi a partire da





BABY-PINETA

Spa (fino 14 anni)

Massaggio armonia 35 €

total body alla vaniglia e agrumi 30 min

Goloso impacco in Culla 35 €

con yogurt e mela o vaniglia e cioccolato 20 min. 30 min

Manine da principessa 30 €

con smalto 30 min. 30 min

JUNIOR-PINETA

Spa (dai 14 ai 18 anni)

Trattamento viso nutriente 50 €

alle mele bio della Val di Non 45 min

Trattamento viso purificante 65 €

con menta, limone e salvia 60 min

Impacco nutriente in culla 35 €

a scelta tra yogurt e mela o vaniglia e cioccolato 25 min

Massaggio rilassante total body 45 €

body alla lavanda e mandarino 40 min

Pinetasweda junior 55 €

con tamponi caldi alle erbe della nostra pineta 45 min

Manicure 35 €

con smalto 40 min

Coccole con la mamma 100 €

un'esperienza magica tra bimbo e mamma per condividere

un momento di coccole insieme 40 min

Chiediamo ai genitori di firmare l'apposito modulo in reception al momento della prenotazione del trattamento e la presenza del genitore in cabina per i bambini sotto i 14 anni.

Private relax & meditation room

La malga del fieno alpino

30 min. di relax
5 € a persona

Una stanza circondata da fieno e dal suo aroma intenso dove rilassare corpo e mente grazie alle magnifiche proprietà delle erbe che lo compongono. Utile per riattivare la circolazione, favorire il drenaggio dei liquidi stagnanti ma soprattutto distendere la muscolatura di tutto il corpo.

La Stube in Cirmolo

30 min. di relax
5 € a persona

La morbidezza dei trucioli su cui ci si distende dona un'immediata sensazione di benessere. Il pregiato legno di cirmolo, noto per le sue proprietà calmanti ed usato in modo particolare per la realizzazione di camere da letto e culle: riesce infatti a far diminuire i battiti cardiaci, favorendo il rilassamento fisico ma soprattutto mentale.

Spazzolatura corpo e successivo relax

45 min.
20 € a persona

15 min. di spazzolatura corpo effettuata con la spazzola del benessere e poi 30 min. di relax nella malga del fieno o nella stube di cirmolo

BlueBox Relax & Meditation Room - la tua meditazione individuale

50 min. 20 €

Concediti un momento di tranquillità lontano da tutte le distrazioni esterne, dalle luci, suoni e rumori di sottofondo e prova la meditazione guidata nella BlueBox - Relax & Meditation Room

SAUNA E BAGNO TURCO: i no

Il “mondo delle Saune” del nostro Resort è un luogo di relax e di riposo, dove godere tranquillità e silenzio. L'ingresso in sauna è previsto senza costume, poiché molte fibre sintetiche emanano sostanze tossiche ad alte temperature; è comunque preferibile coprire le parti intime con un piccolo telo. Pertanto, è obbligatorio entrare in questa zona solo con telo e accappatoio. Possono accedere alla zona saune solo le persone che abbiano compiuto i 18 anni.

QUANDO LA SAUNA RICHIEDE PRUDENZA

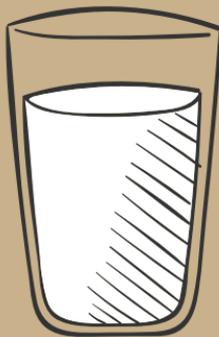
- **Ipertensione:** in caso di pressione alta chiedere il consenso del medico curante. In ogni caso evitare di sedersi troppo in alto all'interno delle saune: la posizione migliore è quella sdraiata. Si consiglia di ridurre i tempi di permanenza, riportandosi lentamente in posizione seduta prima di uscire. Per evitare di affaticare il cuore sciacquare sotto la doccia fresca dapprima la gamba destra e poi quella sinistra, quindi il braccio destro e poi quello sinistro e infine tutto il corpo.
- **Ipotensione:** in caso di pressione bassa evitare di sedersi troppo in alto all'interno della sauna e mantenersi in posizione seduta evitando di sdraiarsi. Si consiglia di ridurre i tempi di permanenza in sauna, fare una doccia fredda veloce su tutto il corpo.
- **Gravidanza:** chiedere il consenso del proprio medico.

QUANDO LA SAUNA È SCONSIGLIATA

- *In caso di patologie cardiovascolari e circolatorie.*
- *Durante gli stati febbrili.*
- *In caso di fenomeni infiammatori cutanei (anche per il rischio di trasmetterli agli altri).*
- *In presenza di varici.*
- *Durante il ciclo mestruale: per l'effetto della vasodilatazione e della riduzione della viscosità del sangue, si corre il rischio di emorragia.*

CIBI E BEVANDE

Evitare di fare la sauna a stomaco pieno o a digiuno completo. Si consiglia di mangiare un frutto o di fare uno spuntino leggero un paio d'ore prima della sauna. Prima, durante e dopo la sauna ricordarsi di reidratare adeguatamente il corpo bevendo acqua, tisane, succhi di frutta e di verdure o bibite isotoniche disponibili al bar del nostro Resort.



8 migliori consigli per goderli al meglio

SAUNA ROMANA LACONIUM

Apertura: tutti i giorni dalle 10.00 alle 21.00

Temperatura: 55° - 60°

Grado di Umidità: 30%

Ben tollerato da chi mal sopporta un calore eccessivo, il Laconium è ottimo per dolori articolari, reumatici, pesantezza agli arti e per preparare organi interni e pelle a eliminare le tossine nel bagno a vapore.

- *Entrare in sauna asciutti, dopo aver fatto una doccia.*
- *Lasciare all'esterno le ciabatte e costume.*
- *Sdraiarsi sulla panca, avendo cura di stendere un asciugamano sotto il corpo.*
- *Il tempo di permanenza consigliato varia dai 20 ai 30 minuti, a seconda della tipologia corporea.*
- *Uscire e fare una doccia fresca o tamponarsi la pelle con il ghiaccio della fontana. Bastano pochi secondi di freddo per tonificare la pelle e il corpo.*
- *Stendersi sulle poltrone nella sala relax per 15 minuti circa, per permettere alla temperatura corporea di normalizzarsi.*
- *Eventualmente ripetere l'intera sequenza.*

BIO SAUNA

(stessa cabina della Sauna Finlandese)

Apertura: tutti i giorni dalle 14.00 alle 16.30

Temperatura: 45° - 60°

Grado di Umidità: 45 - 55 %

Con una temperatura inferiore alla sauna finlandese, ha ottimi effetti sull'apparato cardiocircolatorio e di termoregolazione. Grazie all'abbondante sudorazione la pelle risulterà più liscia, luminosa ed elastica.

- *Entrare in sauna asciutti, dopo aver fatto una doccia.*
- *Lasciare all'esterno le ciabatte e il costume.*
- *Sdraiarsi sulla panca, avendo cura di stendere un asciugamano sotto il corpo.*
- *Il tempo di permanenza consigliato varia dagli 8 ai 15 minuti, a seconda della tipologia corporea.*
- *Uscire e fare una doccia fresca o tamponarsi la pelle con il ghiaccio della fontana. Bastano pochi secondi di freddo per tonificare la pelle e il corpo.*
- *Stendersi sulle poltrone nella sala relax per 15 minuti circa, per permettere alla temperatura corporea di normalizzarsi.*
- *Eventualmente ripetere l'intera sequenza.*

SAUNA FINLAN- DESE

Apertura: tutti i giorni dalle 16.30 alle 21.00

Temperatura: 80° - 90°

Grado di Umidità: 10 - 15%

Grazie alle sue straordinarie proprietà rilassanti e disintossicanti, la sauna finlandese stimola il metabolismo, migliora l'elasticità dei tessuti e purifica gli organi interni e la pelle.

- Entrare in sauna asciutti, dopo aver fatto una doccia.
- Lasciare all'esterno le ciabatte e il costume.
- Sdraiarsi sulla panca, avendo cura di stendere un asciugamano sotto il corpo.
- Le panche più basse sono suggerite a chi non tollera le alte temperature.
- Il tempo di permanenza consigliato varia dagli 8 ai 15 minuti, a seconda della tipologia corporea.
- Uscire e fare una doccia fresca o tamponarsi la pelle con il ghiaccio della fontana. Bastano pochi secondi di freddo per tonificare la pelle e il corpo.
- Stendersi sulle poltrone nella sala relax per 15 minuti circa, per permettere alla temperatura corporea di normalizzarsi.
- Eventualmente ripetere l'intera sequenza.

BAGNO TURCO

Apertura: tutti i giorni dalle 10.00 alle 21.00

Temperatura: 44° - 47°

Grado di Umidità: 95%

Ottimo per una pulizia profonda, per rilassare e defaticare il corpo alleviando le tensioni muscolari, ma soprattutto per disturbi respiratori e problemi di insonnia.

- Entrare nel bagno turco asciutti, dopo aver fatto una doccia.
- Frizionare il corpo con il sale che si trova nella ciotola all'esterno del bagno turco.
- Lasciare all'esterno le ciabatte.
- Entrare e sciacquare il proprio posto a sedere.
- Il tempo di permanenza consigliato varia ai 15 ai 20 minuti, a seconda della tipologia corporea.
- Prima di uscire sciacquare il proprio posto a sedere.
- Uscire e fare una doccia fresca o tamponarsi la pelle con il ghiaccio della fontana. Bastano pochi secondi di freddo per tonificare la pelle e il corpo.
- Stendersi sulle poltrone nella sala relax per 20 minuti circa, per permettere alla temperatura corporea di normalizzarsi.
- Eventualmente ripetere l'intera sequenza.



Sauna e bagno turco: I nostri consigli per goderli al meglio

PERCORSO KNEIPP

Apertura: tutti i giorni dalle 10.00
alle 21.00

Si tratta di una camminata in vasche apposite, dove si alternano getti di acqua calda (dai 36° - 38°) e acqua fredda (dai 12° - 18°). Stimola la circolazione sanguigna, rinforza il sistema immunitario e nervoso, mentre i ciottoli su cui si cammina massaggiano piacevolmente il piede.

GROTTA DEL FIENO

Apertura: tutti i giorni dalle 10.00
alle 21.00

Il segreto di questo trattamento sono le piante officinali contenute nei sacchi di fieno poste sotto la poltrona. Con il caldo umido prodotto da getti di vapore, i principi attivi contenuti nelle erbe hanno un'azione purificante e decontratturante su schiena e gambe.

PEDILUVIO

Apertura: tutti i giorni dalle 10.00
alle 21.00

Consiste nell'immersione dei piedi sino alle caviglie per un tempo più o meno prolungato in acqua miscelata con sali minerali. Non solo rinvigorisce i piedi stanchi e gonfi, ma rilassa corpo e mente.



DOCCE AROMA- TICHE ED EMOZIONALI

Apertura: tutti i giorni dalle 10.00
alle 21.00

Tra una sauna e un bagno turco è consigliabile concedersi una piccola pausa rigenerante e rinfrescante con una leggera doccia d'acqua micro nebulizzata arricchita di essenze aromatiche balsamiche. Dona al corpo una piacevole sensazione di vitalità e tonicità.

GROTTA DEL GHIACCIO

Apertura: tutti i giorni dalle 10.00
alle 21.00

Attraverso una sequenza di pioggia nebulizzata, cascate d'acqua fredda e ghiaccio, il corpo riceve una piacevole sferzata di freschezza e benessere chiudendo i pori della pelle e stimolando le difese immunitarie.



Etichetta Spa

PRENOTAZIONE TRATTAMENTI

Prenoti il suo appuntamento il prima possibile: potremo garantirle una maggiore disponibilità.

PRENDERE TEMPO

Preghiamo i nostri ospiti di farsi trovare circa 10 minuti prima dell'inizio del trattamento alla reception della Spa, onde evitare ritardi che possono ricadere sui clienti successivi.

ABBIGLIAMENTO

Chiediamo ai nostri ospiti di presentarsi all'appuntamento in accappatoio. Per ogni trattamento mettiamo a disposizione slip monouso e lavoriamo con diverse tecniche di copertura.

SODDISFAZIONE DEI DESIDERI

Vogliamo soddisfare i nostri ospiti: per questo, prima del trattamento facciamo una piccola consulenza per comprendere al meglio desideri e necessità.

CANCELLAZIONE

La cancellazione dell'appuntamento deve essere fatta almeno un giorno prima del trattamento. In caso di disdetta comunicata con un maggior ritardo, verrà addebitato l'intero prezzo del trattamento.

ORARI DI APERTURA

- Centro Estetico & Spa dalle 10.00 alle 20.00
- Fitness + Piscina dalle 8.00 alle 21.00
- Mondo delle Saune dalle 14.00 alle 21.00

BAMBINI E TRATTAMENTI

L'area trattamenti è un luogo di pace. Abbiamo creato per loro dei trattamenti specifici per dare modo anche a loro di ricevere benessere.

AREA PISCINA / SAUNA

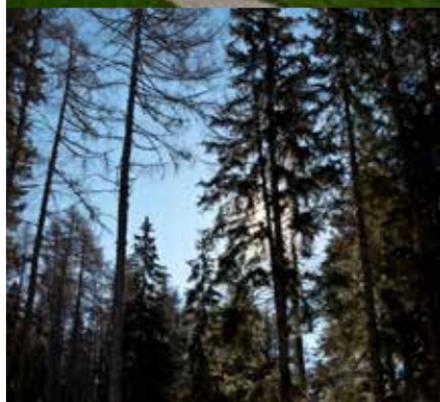
Nell'area piscina è obbligatorio l'uso del costume, mentre nell'area saune è proibito indossarlo per motivi di igiene. L'area piscina è accessibile anche alle famiglie: vi invitiamo a rispettare la quiete degli altri ospiti.

RICEVUTA PER ASSICURATI PRIVATI

Solo per i massaggi, possiamo emettere ricevuta separata da esibire alle assicurazioni private.

LA LINEA COSMETICA

Certificata Bio alla mela, creata dal dr Joseph in esclusiva per il Pineta



INDICE

- 1** I nostri patner di benessere/Il vostro percorso di benessere personale
- 2** La linea cosmetica alla mela
- 4** Le nostre proposte viso
- 6** Peeling per una pelle morbida e vellutata
- 7** Trattamenti completi e rilassanti per il corpo
- 8** Proposte per le gambe
- 9** Proposte per la schiena
- 13** Impacchi Alpini in culla Thermo Spa
- 14** Pineta Nature Massage
- 15** Massaggi energetici
- 16** Massaggi cielo o terra
- 17** Massaggi dal mondo
- 19** Estetica
- 20** Baby-Pineta e Junior-Pineta
- 21** Private relax & meditation room
- 22** Sauna e bagno turco
- 27** Etichetta Spa





Via al Santuario, 17 38010 Frazione Tavon - Coredò, Predaia (Trento)
Tel. +39 0463 536866

info@pinetahotels.it - www.pinetahotels.it