



MONRōC



BEAUTY & SPA

---

EXPLORING MENU



SPA

## Orario di apertura dell'area benessere dalle 14.00 alle 19.30

- Per poter garantire gli orari preferiti consigliamo di riservare i vostri trattamenti già con la prenotazione della stanza.
- Per poter prenotare telefonicamente +39 0463 735000, tramite mail [info@monroc.it](mailto:info@monroc.it), o personalmente alla reception.
- Vi preghiamo di presentarvi 5 minuti prima dell'inizio del trattamento in accappatoio.
- In caso di ritardo, la durata dei servizi prenotati potrebbe essere ridotta per permetterci di iniziare puntualmente con l'appuntamento successivo. Può verificarsi sempre un imprevisto.
- Per poter organizzare al meglio i diversi appuntamenti, in caso di cancellazione vi preghiamo di informarci almeno 24 ore prima. Nel caso di disdetta a breve termine saremo costretti ad addebitare l'intero importo del trattamento prenotato.
- Per la tutela della propria salute, i clienti sono pregati di informare il personale relativamente al loro stato di salute e segnalare eventuali stati di gravidanza, malattie, patologie e traumi attuali e pregressi.
- Il nostro reparto saune è zona di relax. Vi preghiamo di rispettare la tranquillità.
- Non è consentito l'accesso ai minori di 15 anni.
- Le diverse saune si utilizzano senza costume. Nelle cabine "secche" per ragioni di igiene è obbligatorio usare i nostri teli su cui appoggiarsi.



## Benvenuto nel Centro wellness Tablà, l'area che mette l'accento sul tuo benessere.

Leggi queste righe se vuoi, poi entra e dimenticati di tutto lasciandoti guidare solo dalla tua voglia di esplorare sensazioni ed emozioni nuove e avvolgenti.

Per accedere alla nostra **area wellness** puoi scegliere tra la formula **giornaliera** o **settimanale**.

Per l'entrata **giornaliera** ti verrà consegnato il nostro morbido **telo** e le **ciabattine**, per l'entrata **settimanale** ti consegneremo la tua **wellness-bag** che ti accompagnerà durante tutto il soggiorno.

Accappatoio e telo bagno dovranno essere riconsegnati prima della partenza alla reception. La mancata consegna comporta un addebito di € 50,- a borsa wellness, **la richiesta di biancheria aggiuntiva è a pagamento** (noleggio accappatoio € 10,-).

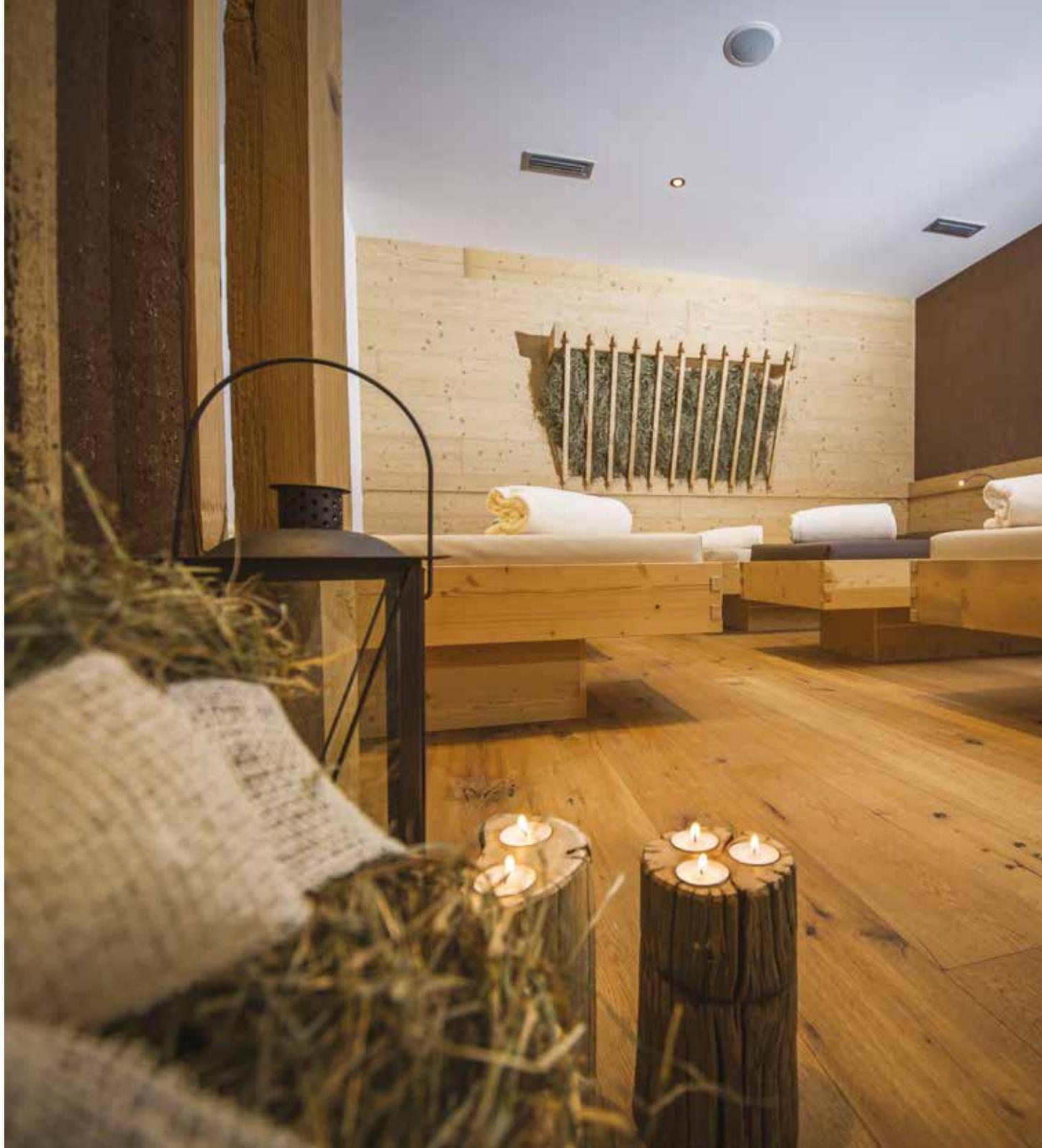
Troverai alcuni suggerimenti per vivere al meglio questa esperienza di benessere ritrovando un piacevole stato di equilibrio psico-fisico.

Per garantire **un'atmosfera di autentico rilassamento**, per te e per gli altri ospiti, ti chiediamo cortesemente di mantenere **basso il tuo tono di voce** e di **coprirti adeguatamente** con telo o costume in presenza di altre persone.

**Ti chiediamo** cortesemente di lasciare in camera il tuo **smartphone** e di portarti invece se vuoi un bel libro da sfogliare mentre ti sdrai nelle nostre tre diverse aree relax oppure nella lounge, sorseggiando una calda tisana.

E adesso... **relax**.

**There is more to explore** anche in uno stato di pace e serenità di mente e corpo. Ascolta le tue sensazioni, dimenticati del mondo là fuori e prenditi cura di te stesso.







# COSA VI ASPETTA NEL WELLNESS TABLÀ

## SAUNA FINLANDESE

**Benefici** favorisce la mobilizzazione di liquidi in eccesso e di scorie metaboliche, aiuta a distendere la muscolatura contratta, facilita l'equilibrio sonno/veglia favorendo la sensazione di benessere generale

**Sensazioni** energia pura, un calore secco e intenso che invade il corpo favorendo una sudorazione veloce e profonda

**Consigli** vi ricordiamo che è **obbligatorio** l'uso del telo

**Durata consigliata** 10/15 minuti

## BAGNO DI VAPORE

**Benefici** favorisce pulizia ed elasticità della pelle e induce un rilassamento e un benessere generale

**Sensazioni** piacevole percezione di essere in una nuvola d'avvolgente vapore che favorisce la respirazione e rende la pelle morbida e vellutata

**Consigli** vi consigliamo di entrare senza asciugamano

**Durata consigliata** 10/15 minuti

## PERCORSO KNEIPP

**Benefici** favorisce un micro massaggio vasale e della cute. Ottimo dopo le attività sportive è un'ottima ginnastica passiva vasale e muscolare

**Sensazioni** sensazione di leggerezza delle gambe per l'alternanza tra immersione in acqua calda e fredda

**Consigli** vi consigliamo di ripetere il percorso 2 volte

## DOCCE EMOZIONALI

**Benefici** l'aroma e la cromoterapia vi condurranno rapidamente in uno stato di assoluto relax

**Sensazioni** piacevole percezione di essere in una nuvola di intenso aroma alpino e menta fredda

**Consigli** ottima reazione fredda dopo la sauna o il bagno turco

## AREE RELAX

Vi attendono tre zone relax a tema, dove vi potrete immergere nei profumi delle nostre montagne, rilassandovi sui nostri lettini con una calda coperta e una benefica tisana. Dimenticatevi dello stress e vivete al meglio il vostro relax.

**Consigli** almeno 20 minuti di riposo tra una sauna e l'altra

## SAUNA INFRAROSSI

**Benefici** i raggi infrarossi agiscono dall'interno verso l'esterno del corpo, vanno a riscaldare la muscolatura rilassando il corpo. Ottima per chi soffre di tensione muscolare

## VASCA IDROMASSAGGIO

Due vasche idromassaggio, con acqua calda a 37°.

**Benefici** massaggio vasale e della cute, ginnastica passiva vasale e muscolare, favorisce un benessere psico-fisico





## PERCORSI CONSIGLIATI

Ricordiamo che le diverse saune si utilizzano senza costume né ciabattine.

### DOCCIA CALDA

### SAUNA FINLANDESE

Temperatura 90-95°

**Permanenza** 15 minuti

### DOCCIA FREDDA

Acqua fresca del soffione doccia

**Permanenza** 30 secondi

### COLD STORM (temporale freddo)

Acqua fredda

**Luce** verde

**Permanenza** 30 secondi

**Benefici** rinfrescante, tonificante, rinvigorente

### KNEIPP

Acqua fredda e acqua calda a 39°C alternata

**Permanenza** percorso da ripetere 2 volte

**Benefici** micro massaggio vasale e della cute, ginnastica passiva vasale e muscolare, favorisce un benessere psico-fisico

### RIPOSO

### DOCCIA CALDA

### BAGNO DI VAPORE

Temperatura 45°

**Permanenza** 15 minuti

### DOCCIA FREDDA

### COLD BREEZE (nebbia fredda)

Acqua fredda nebulizzata

**Luce** blu

**Aroma** menta fredda

**Permanenza** 30 secondi

**Benefici** fortemente rinfrescante, tonificante

### KNEIPP

### RIPOSO si consiglia almeno 20 minuti

### DOCCIA CALDA

### SAUNA INFRAROSSI

Temperatura 45°

**Permanenza** 15/20 minuti

### DOCCIA TIEPIDA

### RIPOSO

### DOCCIA CALDA

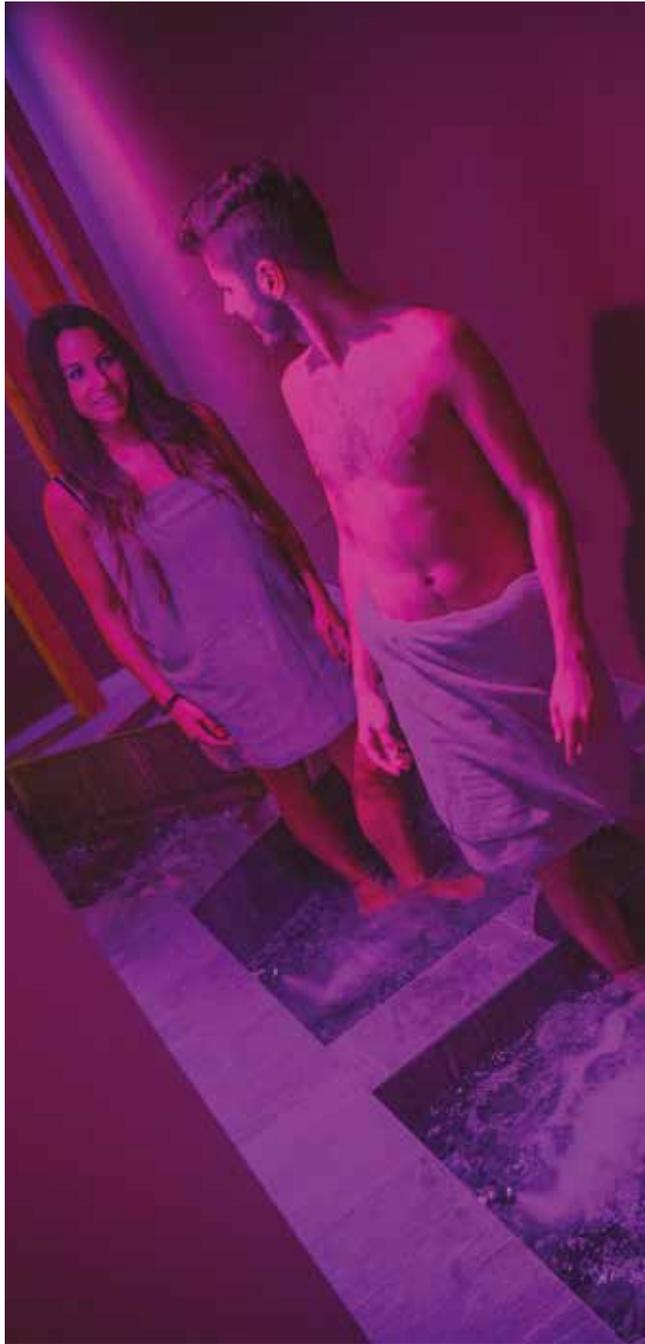
### VASCA IDROMASSAGGIO

Acqua calda a 37°C

**Permanenza** 10/15 minuti

**Benefici** massaggio vasale e della cute, ginnastica passiva vasale e muscolare, favorisce un benessere psico-fisico

### DOCCIA TIEPIDA











**BEAUTY**



## LE NOSTRE LINEE BEAUTY

Abbiamo ricercato a lungo i **migliori trattamenti** e le **migliori linee cosmetiche**. Siamo lieti di presentarvi i nostri partner del benessere, quelli che meglio si addicono al nostro spirito da **Explorer**.

### ESTHEDERM

Un marchio di assoluto riferimento per le donne, **progettato per neutralizzare i parametri dell'invecchiamento**. Marchio leader nella ricerca biologica cellulare che si ispira alle risorse naturali della pelle per formulare **trattamenti personalizzati**.

### VITALIS

Per chi vuole toccare con mano l'essenza della natura, catturarne delicatamente la purezza e rifletterne le peculiarità. **Trattamenti olistici, scrub e massaggi** creati dalla combinazione di **professionalità e prodotti certificati BIO**. Prodotti di altissima qualità, **VITALIS DR. JOSEPH è benessere puro per il corpo**.

### IL VOSTRO RITUALE DI BELLEZZA

Qui come a casa!

Tutti i prodotti sono in vendita nel nostro centro wellness.

# TRATTAMENTI VISO INSTITUT ESTHEDERM

## TRATTAMENTO OSMOCLEAN

Trattamento di detersione profondo della pelle. La cute risulta **ossigenata, rivitalizzata** e pronta a ricevere i trattamenti. Per chi desidera una pelle detersa in profondità e illuminata fin da subito.

*30 minuti* €30,-

## TRATTAMENTO VISO SPECIFICO

Azione diretta sulle principali disfunzioni cutanee quali **disidratazione, sensibilità e impurità**. Grazie ad un trattamento personalizzato rieduchiamo la pelle a ritrovare il giusto equilibrio. **Ideale per le pelli giovani!**

*55 minuti* €65,-

## TRATTAMENTO ANTI- ETÀ ACTIVE REPAIR

Un trattamento **anti-rughe illuminante e detossinante**. Le rughe sono attenuate e la pelle è riparata dall'interno, il colorito risulta giovane e disteso, i segni di stanchezza si attenuano. Un trattamento viso specifico per chi desidera liberare la pelle dall'apparizione dei primi segni dell'età ed eliminare i segni di stanchezza dovuti allo stress quotidiano.

*60 minuti* €83,-

## TRATTAMENTO EXCELLANGE

Per chi ha una pelle atona e rilassata dal passare del tempo, con una perdita di densità, di elasticità e tonicità esthederm ha creato il trattamento giusto per voi: un **trattamento**

**olistico d'eccezione**, per un piacere globale di viso e corpo. **Rigenerante, ridensificante, ridona comfort e tonicità alla pelle**: un trattamento unico che contribuisce a ristabilire la connessione vitale delle cellule della pelle. La **pelle** è più **luminosa, rimpolpata e ritrova comfort**. L'ovale è ridefinito, la pelle **idratata e idealmente nutrita**. Le rughe e i segni di espressione sono meno visibili.

*90 minuti* €110,-

## TRATTAMENTO GIOVINEZZA DELLO SGUARDO

Ridona in poco tempo uno **sguardo fresco e luminoso**, per cancellare in poco tempo i segni di stanchezza.

*30 minuti* €35,-

## RITUALI CORPO

I nostri trattamenti corpo portano sulla tua pelle i benefici dei prodotti del territorio come le **erbe alpine**, la **rosa canina** e il **vinacciolo**, ma anche profumazioni dolci e delicate come il **cocco** e l'**arancio dolce**. Vai a sensazione, scegli la carezza che più ti si addice e lasciati avvolgere da questi straordinari profumi.

## ESFOLIANTE CORPO DELICATO

Un trattamento adatto a tutti i tipi di pelle, per esfoliare **drenare** e **remineralizzare**. I nostri scrub sono estremamente delicati perché arricchiti con burri vegetali idratanti e nutrienti. Un **modellage** a tutto il corpo per riscoprire la naturale bellezza della pelle: nutrita, luminosa e idratata.

*40 minuti* €45,-

## I RITUALI CORPO DEL MONROC

Il trattamento include uno **scrub esfoliante** e un **massaggio corpo** con burri e creme dalle texture fondenti e delicatamente profumate. Scegliete il profumo che più vi ispira.

*60 minuti* €73,-

*80 minuti* €90,-

## TRATTAMENTO ANTICELLULITE

Il **drenaggio** è una tappa importante nel processo di **eliminazione dei grassi** e di altre **tossine**, inoltre favorisce la microcircolazione per migliorare **la bellezza** e il **comfort delle gambe**. Un massaggio specifico **anticellulite**, uno **scrub detossinante** e l'applicazione di **alghe dall'effetto disintossicante, rassodante e rafforzante**, aiutano a sentire le gambe leggere e perfette anche dopo ore di camminata!

*75 minuti* €80,-

## DEPILAZIONE E BEAUTY

**TOTALE** €60,-

**MEZZA GAMBA** €20,-

**GAMBA INTERA** €28,-

**INGUINE** €15,-

**ASCELLE** €10,-

**VISO** €8,-

**MANICURE** €25,-

**PEDICURE** €30,-

# MASSAGGI ORIENTALI

## HOT STONE MASSAGE

Con **pietre calde** laviche dal cuore della natura.

Con il massaggio si alleviano le tensioni e si riattiva l'energia dei meridiani. Abbandonatevi ad una **sensazione di profondo benessere** con questa antica tecnica.

*50 minuti*

*€70,-*

---

## MASSAGGIO TRA CIELO E TERRA

Un **massaggio di profondo benessere** che dedica una particolare attenzione alla testa, al viso e ai piedi.

Lascia al corpo una piacevole sensazione di benessere che durerà a lungo.

*40 minuti*

*€45,-*

---

## MASSAGGIO PINDASWEDA

Questo massaggio viene effettuato con **fagottini contenenti erbe particolari** sminuzzate e **imbevuti di olio caldo**.

Il calore dell'olio aiuta la distensione della muscolatura contratta, mentre le erbe officinali favoriscono il rilassamento di mente e corpo.

*40 minuti*

*€65,-*

---

## AYURVEDA ABHIANGA

Massaggio con preziosi **oli vegetali** piacevolmente riscaldati.

Tonifica i tessuti, allevia le tensioni e acquieta la mente.

*70 minuti*

*€80,-*

---



## MASSAGGI CLASSICI

Il massaggio è una forma di **terapia antica** e uno dei gesti più naturali che compiamo quotidianamente.

Ti proponiamo una scelta di tecniche che sapientemente abbinare agli oli e agli aromi più idonei alle tue esigenze, ti garantiranno il tuo spazio di **benessere psico-fisico**.

### MASSAGGIO TABLÀ ARMONIA

Un viaggio per stimolare e raggiungere il **benessere per corpo e anima**, un **massaggio rilassante** che favorisce l'ossigenazione, migliora lo **stato d'animo** e l'**equilibrio psicofisico**.

*50 minuti* €60,-

### MASSAGGIO PARZIALE

Dedicate una mezz'ora a voi stessi, in poco tempo riusciremo a **coccolarvi e viziarvi** con il nostro massaggio. Decidete se desiderate un massaggio energetico o rilassante, solo schiena, gambe o tutto il corpo.

*25 minuti* €38,-

### MASSAGGIO EQUILIBRIO

Un massaggio a testa, viso, collo e spalle che viene eseguito con manualità molto intensa. Aiuta a ritrovare una **sensazione di piacevole vitalità**, inoltre dona un benessere profondo a tutto il corpo. Ideale per staccare la spina, per liberare la testa da tutti i pensieri e abbandonarsi completamente al benessere.

*25 minuti* €30,-

### MASSAGGIO PLANTARE

Questo massaggio svolto con un **burro delicato** è una vera delizia per piedi stanchi o stressati. Dona benessere e profondo relax a corpo e mente.

*25 minuti* €40,-

### MASSAGGIO AROMATICO

Abbandonatevi ad un piacevole massaggio dall'intenso aroma. Un **massaggio a tutto il corpo** dove voi sceglierete la fragranza e la texture che più vi ispira.

*50 minuti* €68,-

### RESONANZ SCHIENA

Una combinazione della tradizione alpina e comprovate tecniche di massaggio di antiche culture che ripristina l'armonia tra corpo e spirito. Il **Vitalis Massage Resonanz - DORSALIS** scioglie le tensioni della **muscolatura dorsale** e migliora la dinamicità della **colonna vertebrale**. Questo speciale massaggio conferisce benessere e relax alla schiena sottoposta a stress, contribuisce a **preservare la postura corretta** e dona **tono, bellezza e radiosità**. Sono utilizzati prodotti naturali in combinazione con un'antica tecnica di massaggio, la **coppettazione**, e uno speciale rituale con un rotolo caldo. Per finire in completo relax e per infondere energia positiva utilizzeremo le **campane tibetane**. Un massaggio che vi farà dimenticare la frenesia della vita quotidiana e saprà donarvi **momenti di unico benessere**. È particolarmente indicato per chi soffre di tensione muscolare alla zona dorsale e cervicale, ma anche per chi desidera rilassarsi e dedicarsi del tempo.

*50 minuti* €75,-

### RESONANZ ADDOME

Un programma completo di **rassodamento addominale** con tecniche e applicazioni molto efficaci. La cavità addominale viene sbloccata, la circonferenza addominale viene ridotta. L'obiettivo di questo massaggio è una leggera stimolazione della **funzionalità intestinale** con **miglioramento della tonicità e della tensione periferica**. Inoltre rilassa corpo e mente creando uno stato di profondo benessere. Un massaggio specifico, l'utilizzo di prodotti naturali, un **panno caldo**, la **coppettazione** e per finire le **campane tibetane**, saranno i protagonisti di questo trattamento che vi aiuterà a sbloccare la zona addominale e vi regalerà momenti unici.

*50 minuti* €55,-

### MASSAGGIO SPORTIVO

Massaggio vigoroso che **agisce intensamente sulla muscolatura**. Dopo l'allenamento o lo sport ha un'**azione defaticante**.

*50 minuti* €70,-

### LINFODRENAGGIO

Il linfodrenaggio è una particolare tecnica di massaggio, esercitata nelle aree del corpo caratterizzate da eccessiva riduzione del microcircolo (gambe, arti). Il linfodrenaggio **favorisce il drenaggio dei liquidi linfatici dai tessuti**: l'azione meccanica manuale viene esercitata a livello di aree che interessano il sistema linfatico allo scopo di **facilitare il deflusso dei liquidi organici ristagnanti**

*50 minuti* €70,-

## TRATTAMENTI DI COPPIA

### VIAGGIO TRA I PROFUMI

Dedicatevi un emozionante trattamento con la **persona che amate**. Per noi è un viaggio, un'esplorazione di emozioni e sensazioni di benessere.

Iniziamo con uno **scrub delicato** su tutto il corpo, per poi abbandonarvi ad un piacevole **massaggio con olio caldo**.

E per finire una dolce sorpresa.. da scoprire.

*75 minuti* €160,-

---

### EMOZIONI INDELEBILI

Stupite la vostra dolce metà con un'emozionante sorpresa, fatevi consigliare dalla nostra **SPA Manager** un'idea speciale per lasciare un ricordo dolcissimo...

## PACCHETTI BEAUTY

### MONROC

Dedicato alle persone energiche, a chi sente la passione per l'outdoor e non si stanca mai di superare i propri limiti.

*Massaggio sportivo* 50 minuti  
*Trattamento alle erbe alpine* 55 minuti  
*Totale* €110,-

---

### RELAX ALLO STATO PURO

*Scrub corpo* 30 minuti  
*Massaggio aromatico* 50 minuti  
*Totale* €95,-

---

### DE LUXE

Un vero e proprio trattamento rigenerante dai risultati immediati e duraturi nel tempo. Un elisir di bellezza composto da 4 momenti diversi che agiscono in modo profondo ma delicato su tutto il corpo.

*Trattamento giovinezza globale* 90 minuti  
*Massaggio "Tra cielo e terra"* 40 minuti  
*Trattamento corpo al miele* 55 minuti  
*Giovinezza dello sguardo* 30 minuti  
*Totale* €245,-

---

### TABLÀ

Lasciati trasportare in un'oasi di benessere.

*Trattamento alle erbe alpine* 50 minuti  
*Massaggio Pindasweda* 45 minuti  
*Totale* €115,-

---

### COCCOLA PER LA FUTURA MAMMA

Si tratta di un'energia dolce, un'energia positiva che avvolge il viso e il corpo donando un nuovo vigore.

*Trattamento al viso* 30 minuti  
*Massaggio gambe leggere* 30 minuti  
*Totale* €65,-

---

### BELLEZZA PER LEI

*1 manicure e 1 pedicure*  
*1 pulizia viso*

*Totale* €90,-

---

### WELLNESS PER LUI

*1 massaggio al miele* 50 minuti  
*1 pulizia viso* 40 minuti  
*Totale* €90,-

---









**MONROC HOTEL \*\*\*\***

Stazione Telecabina Daolasa, 22 38020 Commezzadura  
Dolomiti di Brenta | Trentino | Italia

**T +39 0463 735000** | F +39 0463 739494  
info@monroc.it | [www.monroc.it](http://www.monroc.it)

