



MONRōC



BEAUTY & SPA

EXPLORING MENU

SPA

TABLĀ SPA & BEAUTY

ERÖFFNUNGSZEIT VON 14.00 BIS 19.30 UHR

Damit Sie Ihren bevorzugten Termin erhalten, empfehlen wir bereits mit der Zimmerreservierung Ihre Massage und Beautytermine zu vereinbaren.

Gerne können Sie die Buchung telefonisch (+39 0463 735000), per E-Mail (info@monroc.it) oder persönlich an der Rezeption vornehmen.

Bitte erscheinen Sie 5 Minuten vor dem Start der Behandlung im Bademantel.

Wir bitten um Verständnis, dass bei Verspätung Ihrerseits die Behandlungsdauer dementsprechend verkürzt wird.

Um wir unseren Terminkalender dennoch bestmöglich organisieren können, bitten wir Sie uns Ihre Absage mindestens einen Tag vorher mitzuteilen. Bei kurzfristiger Absage oder Nichterscheinen zum gebuchten Termin erlauben wir uns den vollen Behandlungspreis zu berechnen.

Teilen Sie uns bitte gesundheitliche Bedenken, Krankheiten und Schwangerschaft vor der Buchung einer Anwendung mit.

Unser Sauna und Entspannungsbereich sind Ruhebereich. Wir bitten Sie das zu respektieren.

Kinder unter 15 Jahren haben keinen Zutritt.

Besuchen Sie die Saunen aus gesundheitlichen und hygienischen Gründen ohne Badebekleidung. In dem „trockenen“ Saunen ist es obligatorisch ein Handtuch unter den gesamten Körper zu legen.



WELLNESS-CENTER *TABLÄ*

IHRER ENTSPANNUNGSOASE.

Wir empfehlen Sie diese manche Linien zu lesen und dann einfach alles vergessen und von ihre Wünschen und Emotionen sich verlassen.

Sie können zwischen täglichen oder wöchentlichen Eintritt wählen. Beim täglichen Eintritt sind Bademantel und Flip Flops im Preis inbegriffen. Sollen Sie die wöchentliche Eintritt wählen, werden wir Ihnen Bademantel und Flip Flops in einer Wellness-Tasche geben und Sie können es für den ganzen Aufenthalt brauchen. Sie können es direkt im Wellness-Center nehmen und dann am Tag vor der Abreise es zurückgeben.

Die Nichtlieferung kostet € 50, - pro Wellnesstasche.

Die Vermietung eines **extra Bademantels** kostet **€ 10,-**.

Hier finden Sie einige Empfehlungen, um Ihren Aufenthalt in unserem Wellness-Center noch angenehmer für Sie zu gestalten.

Um Ihnen und allen anderen Gäste **eine angenehme und entspannte Atmosphäre** zu gewährleisten, bitten wir Sie freundlich, nur **leise zu sprechen** und **ein Handtuch oder Bademantel zu tragen**.

Bitte lassen Sie Ihr Smartphone im Zimmer, während Sie in einer unserer drei verschiedenen Entspannungszonen relaxen und einen Kräutertee trinken.

Und jetzt... **Entspannen Sie sich.**

There is More to Explore ist auch ein Zustand des Friedens und Heiterkeit Ihre Körpers und Geistes. Hören Sie Ihren Gefühlen zu, vergessen Sie die Welt draußen und passen Sie sich selbst auf.







WAS ERWARTET SIE IN UNSEREM WELLNESS- CENTER

FINNISCHE SAUNA

Wirkungen: es fördert die Mobilisierung von überschüssigen Flüssigkeiten und metabolischen Abfällen. Die Muskeln werden entspannt und der Schlaf-Wach-Zyklus wird verbessert, mit einem allgemeinen Wohlstand Gefühle.

Gefühle: reine Energie, eine trockene und intensive Hitze, die in Ihren Körper eindringt und ein schnelles und tiefes Schwitzen stimuliert.

Hinweis: Die Benutzung eines Handtuchs ist Pflicht.

Empfohlene Zeit: 10/15 Minuten.

DAMPFBAD

Wirkungen: erweitert die Gefäße und sorgt für eine starke Durchblutung der Haut. Die Wärme lost verspannte Muskeln und der Stoffwechsel wird angeregt.

Gefühle: es ist wie sich in einer Wolke zu finden, die Atmung wird erleichtert, die Haut wird sanft und weich.

Hinweis: Wir empfehlen Sie ohne Handtuch zu betreten.

Empfohlene Zeit: 10/15 Minuten.

KNEIPP

Wirkungen: es begünstigt eine Adern- und Hautmassage. Es ist nach sportlichen Aktivitäten empfohlen und es ist eine ausgezeichnete vaskuläre und muskuläre passive Gymnastik.

Gefühle: angenehme Leichtigkeit in den Beinen mit dem Wechsel von heißem und kaltem Wasser.

Hinweis: wir empfehlen zwei Kneipp-Durchgänge.

EMOTIONALEN DUSCHEN

Wirkungen: absolut Entspannung durch Aroma und Farbtherapie.

Gefühle: angenehme Wahrnehmung in einer Wolke aus alpinen Aroma und frischer Minze sich zu finden.

Hinweis: sehr angenehm nach Sauna oder Dampfbad.

ENTSPANNUNGSZONEN

Drei verschiedenen Entspannungszonen warten auf Sie, wo Sie in die Düfte unserer Berge eintauchen können. Sie können sich auf unseren Chaiselongues mit einer warmen Decke und einem wohltuenden Kräutertee entspannen. Vergessen Sie den Stress und genießen Sie Ihre entspannte Momente.

Hinweis: nach jedem Saunagang mindestens 20 Minuten ruhen.

INFRAROT SAUNA

Die Infrarotstrahlen wirken von innen nach außen, sie erwärmen die Muskeln und entspannen den Körper. Hervorragend für diejenige, die an Muskelverspannung leiden.

WHIRLPOOL

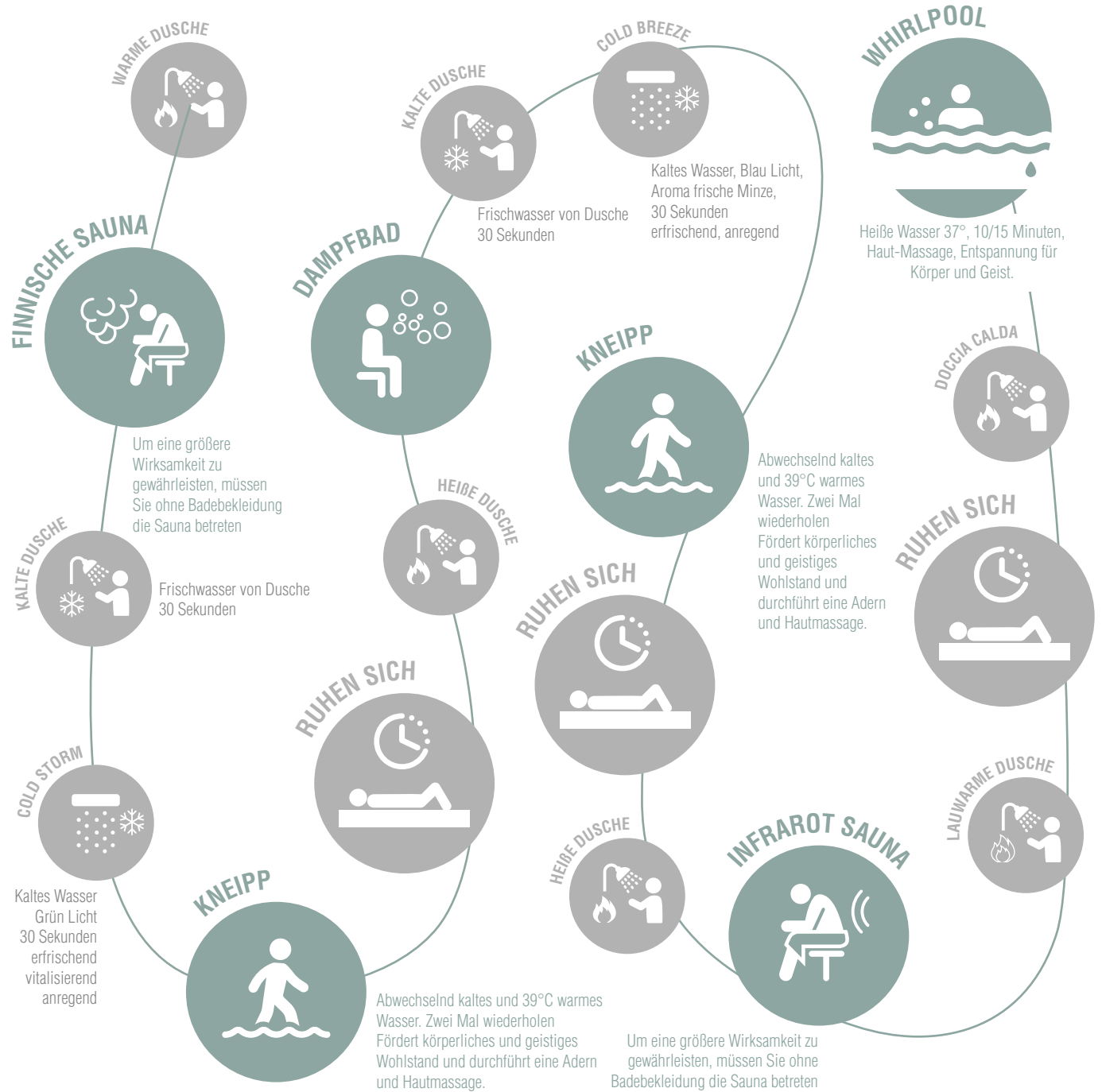
Zwei Whirlpools, mit heißem Wasser 37°.

Wirkungen: Haut-Massage, Entspannung für Körper und Geist.





SPA EXPLORING











BEAUTY



UNSERE BEAUTY-LINIEN

Wir haben lange Zeit die beste Behandlungen und die beste Wohlbefinden-Linien für Sie gesucht.

ESTHERDERM

Diese Produkte verhelfen die Parameter des Alterns zu neutralisieren. Estherderm ist eine führende Marke in der biologischen Zellforschung, die von natürlichen Ressourcen der Haut inspiriert wird, um personalisierte Behandlungen zu formulieren.

VITALIS

Für diejenige, die das Wesen der Natur und Ihre Besonderheiten berühren wünschen. Ganzheitliche Behandlungen, Peelings und Massagen die aus der Kombination von Professionalität und BIO-zertifizierten Produkte erschaffen sind. Hochwertige Produkte; VITALIS DR. JOSEPH ist reines Wohlbefinden für den Körper.

IHR SCHÖNHEIT-RITUAL

Hier wie zu Hause!

Alle Produkte sind in unserem Wellness Center verkaufbar.

INSTITUT ESTHEDERM GESICHTS-BEHANDLUNGEN

OSMOCLEAN BEHANDLUNG

Eine sauerstoffreiche und vitalisierende Express-Behandlung für das Gesicht.

30 Minuten € 30,-

INTENSIVE GESICHTS-BEHANDLUNG

Diese Behandlung wirkt direkt auf die Hautstörungen, wie Hydratation, Empfindlichkeit und Unreinheiten. Wir verhelfen die Haut wieder das richtige Gleichgewicht zu finden. Ideal für junge Haut.

55 Minuten € 65,-

ANTI AGE ACTIVE-REPAIR BEHANDLUNG

Eine aufhellende und entgiftende Anti-Hautfalten Behandlung. Die Hautfalten werden gemildert und die Haut wird von innen repariert. Die Gesichtsfarbe ist jung und entspannt und die Anzeichen der Müdigkeit lassen nach. Eine spezifische Gesichtsbildung für diejenige, die die Falten und die Anzeichen der Müdigkeit beseitigen wünschen.

60 minutes € 83,-

EXCELLAGE BEHANDLUNG

Regenerierte und straffende Behandlung. Die Falten werden gemildert und die Haut gewinnt an Komfort und Helligkeit. Es ist die richtige Behandlung für diejenige, die die tiefe Falten, den Dichteverlust, die Elastizität und die Helligkeit behandeln wünschen.

90 minutes € 110,-

JUGEND DES BLICKS BEHANDLUNG

Diese Behandlung gibt Sie in kurzer Zeit einen frischen und hellen Blick zurück, um die Anzeichen der Müdigkeit schnell zu beseitigen.

30 minutes € 35,-

KÖRPER-RITUALE

Unsere Körperbehandlungen bringen Ihrer Haut die Wirkungen lokaler Produkte wie Alpenkräuter, Hagebutten, Trauberkern; sowie süße und zarte Düfte wie Kokosnuss und Süßorange. Lassen Sie sich von Ihren Gefühle führen und von diesen Düfte einhüllen.

ZIERLICHES KÖRPERPEELING

Eine Behandlung, die für alle Haut-Typen geeignet ist: Peeling, Drainage und Remineralisierung. Unsere Peelings sind extrem sanft, weil sie mit pflanzlicher Butter durchgeführt sind.

Eine Behandlung für den ganzen Körper, um die urwüchsig Schönheit der Haut wieder zu entdecken: die Haut ist genährt, strahlend und hydratisiert.

40 minutes € 45,-

MONROC KÖRPER BEHANDLUNGEN

Die Behandlung besteht aus einem Peeling und einer Ganzkörpermassage mit sanfter Butter und Creme. Wählen Sie die Düfte, die Sie mögen.

60 minutes € 73,-

80 minutes € 90,-

BEHANDLUNG GEGEN CELLULITE

Geeignet für alle die Leute die, Ihre Beine dränierend und gekräftigt möchten. Diese Behandlung ist gegen Cellulite wirkend und gibt Ihnen eine Empfindung der weicher befestigt und gestärkt Haut. Eine 70 Minuten Behandlung die einlegt: eine bestimmte Massage, ein Peeling, und die Anwendung von Algen, die eine entgiftende und verstärkende Wirkung haben.

Eine vollständige Massage die Ihnen die erwünschten Wirkungen gibt.

75 minutes € 80,-

BEAUTY & HAIR REMOVAL

| | |
|--------------------|--------|
| <i>TOTAL</i> | € 60,- |
| <i>Halbes Bein</i> | € 20,- |
| <i>Ganzes Bein</i> | € 28,- |
| <i>Leiste</i> | € 15,- |
| <i>Achsel</i> | € 10,- |
| <i>Gesicht</i> | € 8,- |
| <i>Manicure</i> | € 25,- |
| <i>Pedicure</i> | € 30,- |

ÖSTLICHE MASSAGEN

HOT STONE MASSAGE

Es ist mit heißen Lavasteinen aus dem Herz der Natur durchgeführt. Diese Massage hilft Muskelverspannungen zu lösen und ihre eigene Energie zu reaktivieren. Mit dieser alten Technik der Massage, erreichen Sie ein tiefes Wohlbefinden.

50 minutes *€ 70,-*

ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE MASSAGE

Eine Wohlfühl-Massage für den Kopf, das Gesicht und die Füße. Es gibt den Körper ein Gefühl des Wohlbefindens, das lang dauert.

40 minutes *€ 45,-*

PINDASWEDA MASSAGE

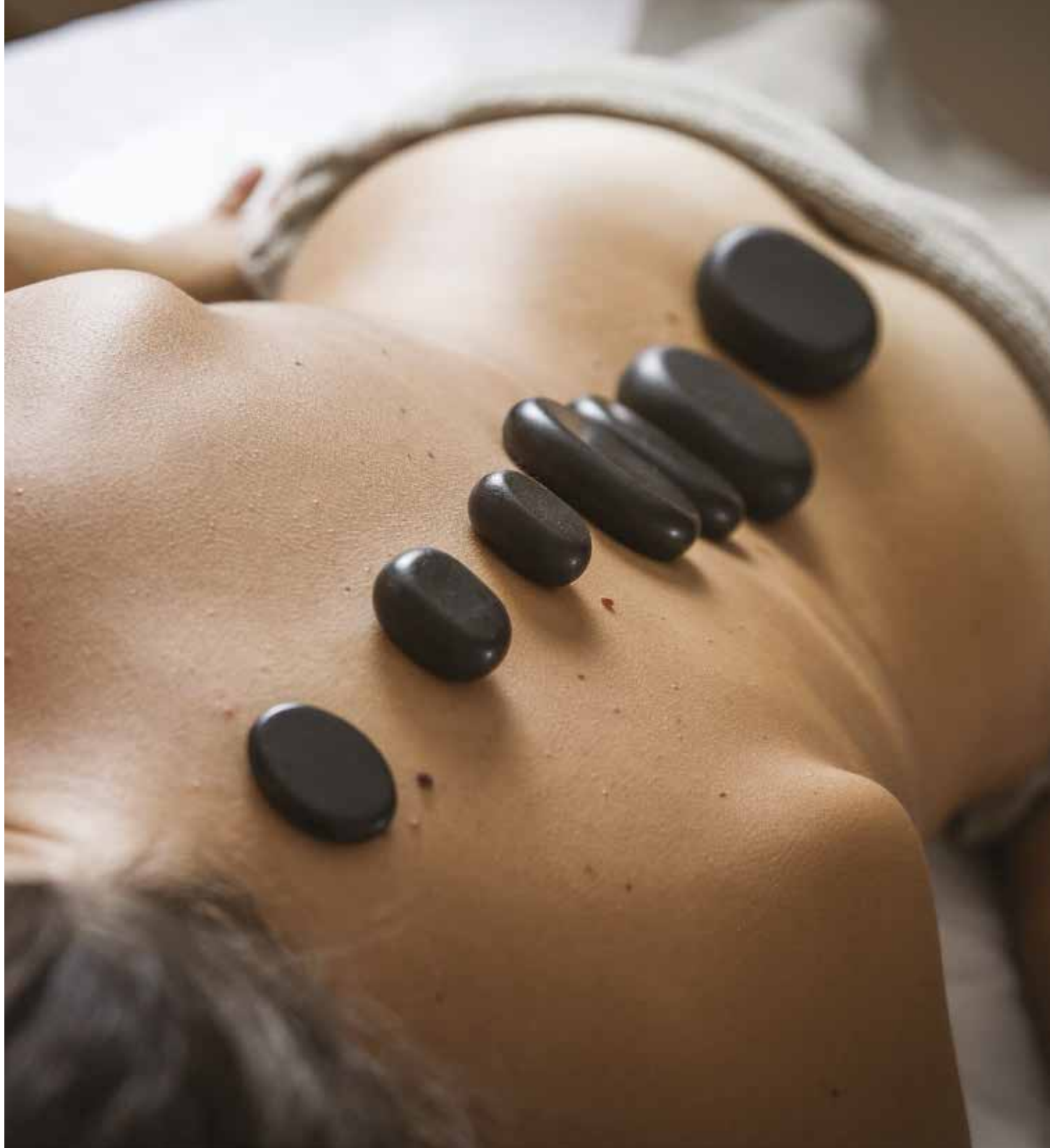
Diese Massage wird mit Stoffbeuteln mit speziellen Kräutern und heißem Ölen durchgeführt. Die Wärme des Öls hilft die Muskel zu entspannen und die Heilkräuter die Entspannung vom Geist und Körper fördern.

40 minutes *€ 65,-*

AYURVEDA ABHIANGA

Eine Massage mit wertvollen pflanzlichen Ölen, die für diese Anwendung erwärmt werden. Sie stärkt die Muskeln, löst die Spannungen und besänftigt den Geist.

70 minutes *€ 80,-*



KLASSIKER MASSAGE

Massagen sind die älteste und natürlichste Form der Therapie. Wir bieten Ihnen eine große Auswahl von Techniken gepaart mit Ölen und Düften, die Ihnen zu vollkommener Entspannung verhelfen.

TABLÀ MASSAGE

Eine Reise, um das seelische und körperliche Wohlbefinden zu stimulieren und den Weg zur inneren Balance zu finden.

50 Minuten € 60,-

TEIL-MASSAGE

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit, in der wir Sie verwöhnen. Entscheiden Sie, ob Sie eine energetische oder eine entspannende Massage genießen wollen, ob wir nur Ihren Rücken oder den ganzen Körper verwöhnen sollen.

25 Minuten € 38,-

BALANCE-MASSAGE

Eine sehr kräftige Massage für Kopf, Gesicht, Hals und Rücken. Sie wirkt entspannend, beruhigend und macht den Kopf wieder frei.

25 Minuten € 30,-

PLANTAR-MASSAGE

Diese Massage wird mit weicher Butter durchgeführt und ist eine Freude für müde und gestresste Füße.

25 Minuten € 40,-

AROMAMASSAGE

Sie wählen den Duft und die Intensität – wir verhelfen Ihnen zur vollkommenden Entspannung.

50 Minuten € 68,-

RÜCKEN RESONANZ

Die Zusammenstellung der alpin Tradition zusammen mit alte Kulture Massagen die, die Harmonie zwischen Körper und Geist renovieren.

Die Vitalis Resonanz Massage-DORSALIS lost die Muskulatur Spannungen der Wirbelsäule. Dieser speziell Massage verlieh Wohlstand und Relax zu Ihrer Rücken die gestresst ist. Sie hilft auch um eine gute Haltung zu bewahren und gibt Klang, Schönheit und Leichtigkeit. Wir brauchen nur natürliche Produkten zusammen mit eine alte Massage Technik: das Schröpfen und ein sehr spezielles Ritual mit warmen Rollen. Mit Entspannung zu enden und positive Energie zu einflößen wir warden die tybetaner Glocken zu brauchen. Eine Massage die lasst Sie vergessen die Hektik des Alltags und gibt Ihnen perfekten Augenblicke des Wohlstand. Es ist besonders gezeigt für die Leute die, von Muskulär-Rücken und Nackenschmerzen Spannungen leiden aber auch für die Leute die sich entspannen möchten.

50 Minuten € 75,-

BAUCH RESONANZ

Ein vollständig Programm um ihrer Bauch zu befestigen mit verschiedenen Technik und Anwendungen. Die abdominal Höhlung freigegeben ist, die abdominal Kreislinie ist abgekürzt.

Der Zielpunkt dieser Massage ist, eine leichte Anregung der intestinal Funktionalität und Sie warden sofort eine Verbesserung bemerken. Außerdem nachlasst Körper und Geist mit natürlichen Produkten, ein wärmes Tuch, das Schröpfen und die tybetanische Glocken.

50 Minuten € 55,-

SPORT MASSAGE

Eine kraftvolle Massage für die Muskulatur. Es ist sehr gut nach dem Training um die Muskeln zu entspannen. Sie ist mit speziellen ätherischen Ölen durchgeführt.

50 Minuten € 70,-

LYMPHDRAINAGE

Eine Lymphdrainage ist eine besondere Massage-Technik, die an Beinen und Armen (Zonen mit übermäßigen Einschränkung des Blutkreislaufs) durchgeführt wird. Die Lymphdrainage fördert die Dränage der Lymphe-Flüssigkeit aus Geweben.

50 Minuten € 70,-

PAARMASSAGE

REISE DURCH DÜFTE

Gehen Sie auf eine Entspannungsreise mit der Person, die Sie lieben! Starten Sie gemeinsam mit einem Körper-Peeling und genießen Sie dann eine Massage mit warmen Ölen. Abgerundet wird das Erlebnis mit einer süßen Überraschung...

75 Minuten *€ 160,-*

UNVERGESLICHE EMOTIONEN

Staunen Sie Ihre Partner mit einer spannenden Überraschung. Lassen Sie sich von unserer Kosmetikerin beraten!

BEAUTY PAKETE

MONROC

Eine energetische Anwendung für Körper und Geist, die verlorene Energie zurückgewinnt und dem Körper vollkommene Entspannung schenkt.

Sport-Massage *50 Minuten*
Alpenkräuterbehandlung *55 Minuten*
Preis *€ 110,-*

DE LUXE

Jünger fühlen, jünger aussehen – diese Behandlung gleicht einem vierfachen Schönheits-Elixier, das sich zart, aber auch tief auf den ganzen Körper auswirkt.

Excellage Behandlung *90 Minuten*
Massage "Zwischen Himmel und Erde" *40 Minuten*
Körperbehandlung *55 Minuten*
Jugend des Blick *30 Minuten*
Preis *€ 245,-*

TABLÁ

Halten Sie die Zeit an und denken Sie nur an sich. Lassen Sie sich fallen und genießen einfach nur.

Alpenkräuterbehandlung *50 Minuten*
Pindasweda-Massage *45 Minuten*
Preis *€ 115,-*

TOTALE ENTSPANNUNG

Peeling *30 Minuten*
Aromamassage *50 Minuten*
Preis *€ 95,-*

LIEBKOSUNG FÜR WERDENDE MÜTTER

Positive Energie für Gesicht und Körper

Gesichts-Behandlung *30 Minuten*
Leichte Bein-Massage *30 Minuten*
Preis *€ 65,-*

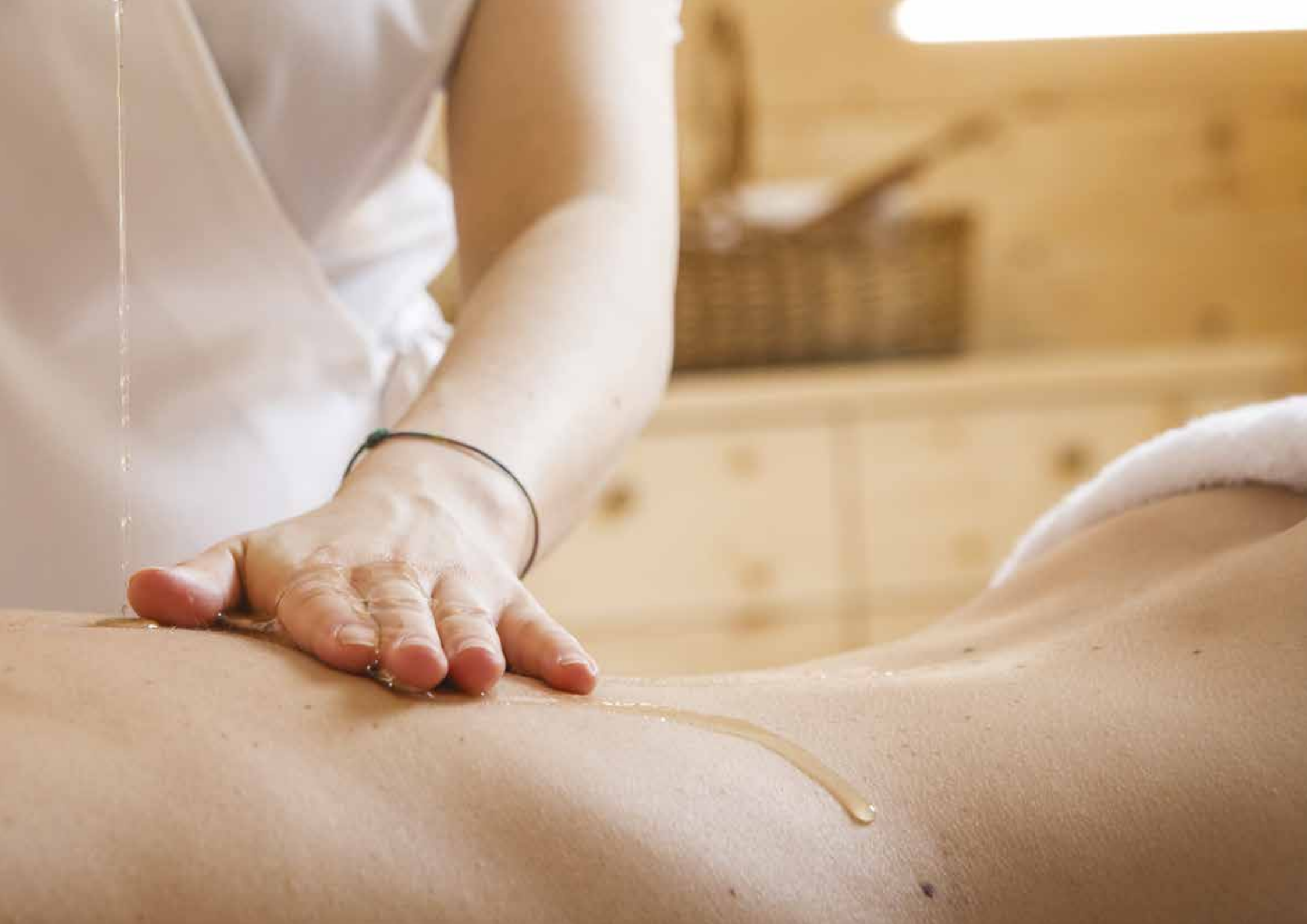
SCHÖNHEIT FÜR SIE

1 Maniküre und 1 Fußpflege
1 Gesichtereinigung
Preis *€ 90,-*

WELLNESS FÜR IHN

1 Massage *50 Minuten*
1 Gesichtereinigung *40 Minuten*
Preis *€ 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**

