



MONRōC



BEAUTY & SPA

---

EXPLORING MENU



SPA

# TABLÀ SPA & BEAUTY

## 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.*



# WELLNESS-CENTER TABLĀ

## 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**.











# 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







# SPA EXPLORING

















**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**.

### TREHS

La cosmesi naturale di Trehs coniuga il sapere tradizionale e la primordiale energia delle Alpi con metodi moderni, impiegando l'efficacia concentrata di quattro piante cresciute in quattro luoghi energetici. Le speciali sostanze contenute nelle essenze naturali delle linee per la cura del corpo consentono il trattamento individuale di specifiche necessità, mentre texture leggere e aromi naturali deliziano corpo e psiche.

### 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,-

## TREHS ACQUA VINEA NOBILIS CLASSICO

Coccolate il Vostro viso con i principi attivi della vite. La pelle del viso viene purificata in profondità, poi dolcemente esfoliata e infine idratata da un impacco nutriente. Il trattamento termina con una cura finale. Dopo il trattamento sentirete la pelle più pura, soda e nutrita.

60 minuti €80,-

## 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

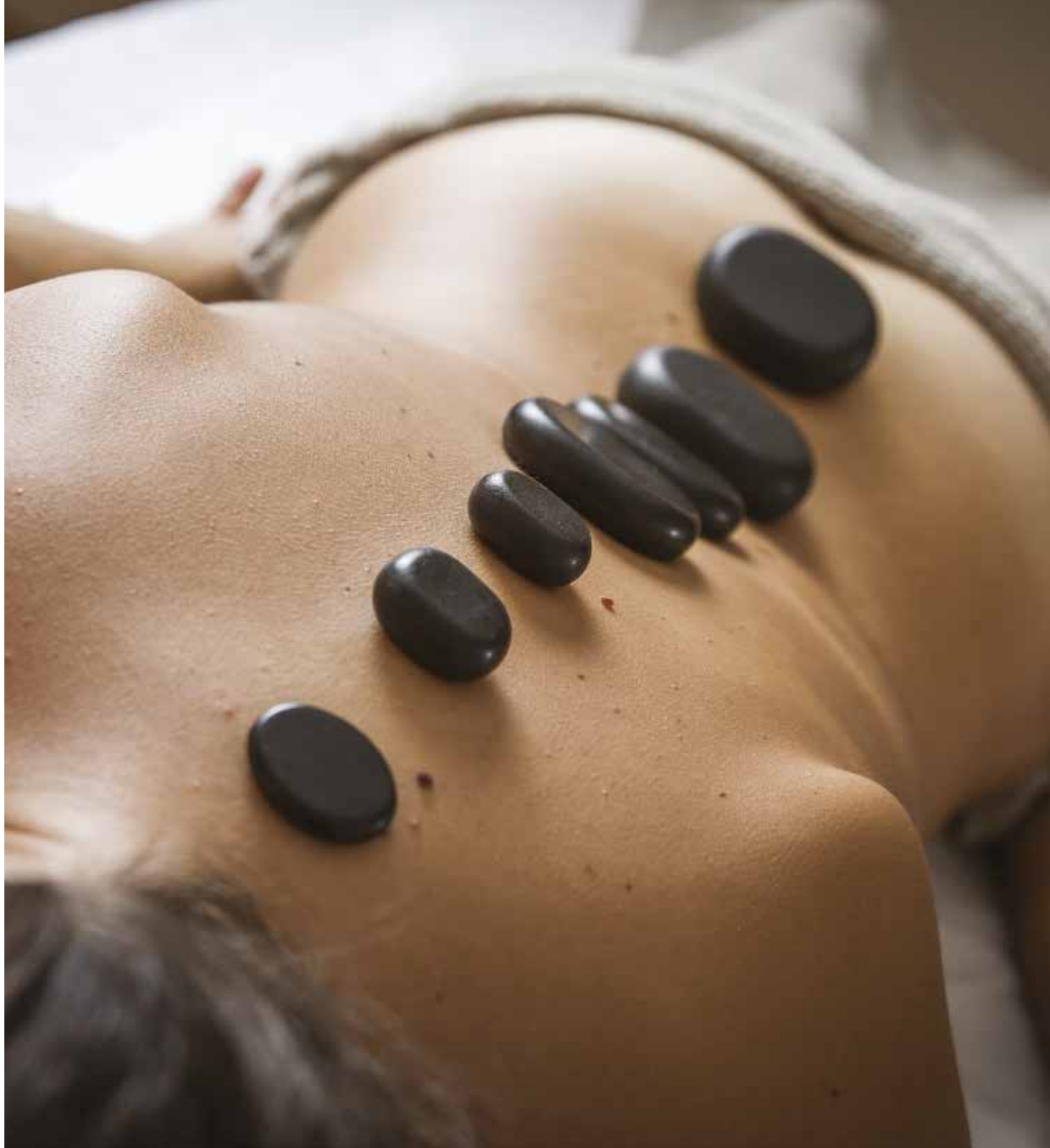
Massaggio con preziosi **oli vegetali** piacevolmente riscaldati.

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

Dedicare una mezz'ora a voi stessi, in poco tempo riusciremo a **coccolarvi** e **viziervi** 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

Lasciatevi 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* 50 minuti

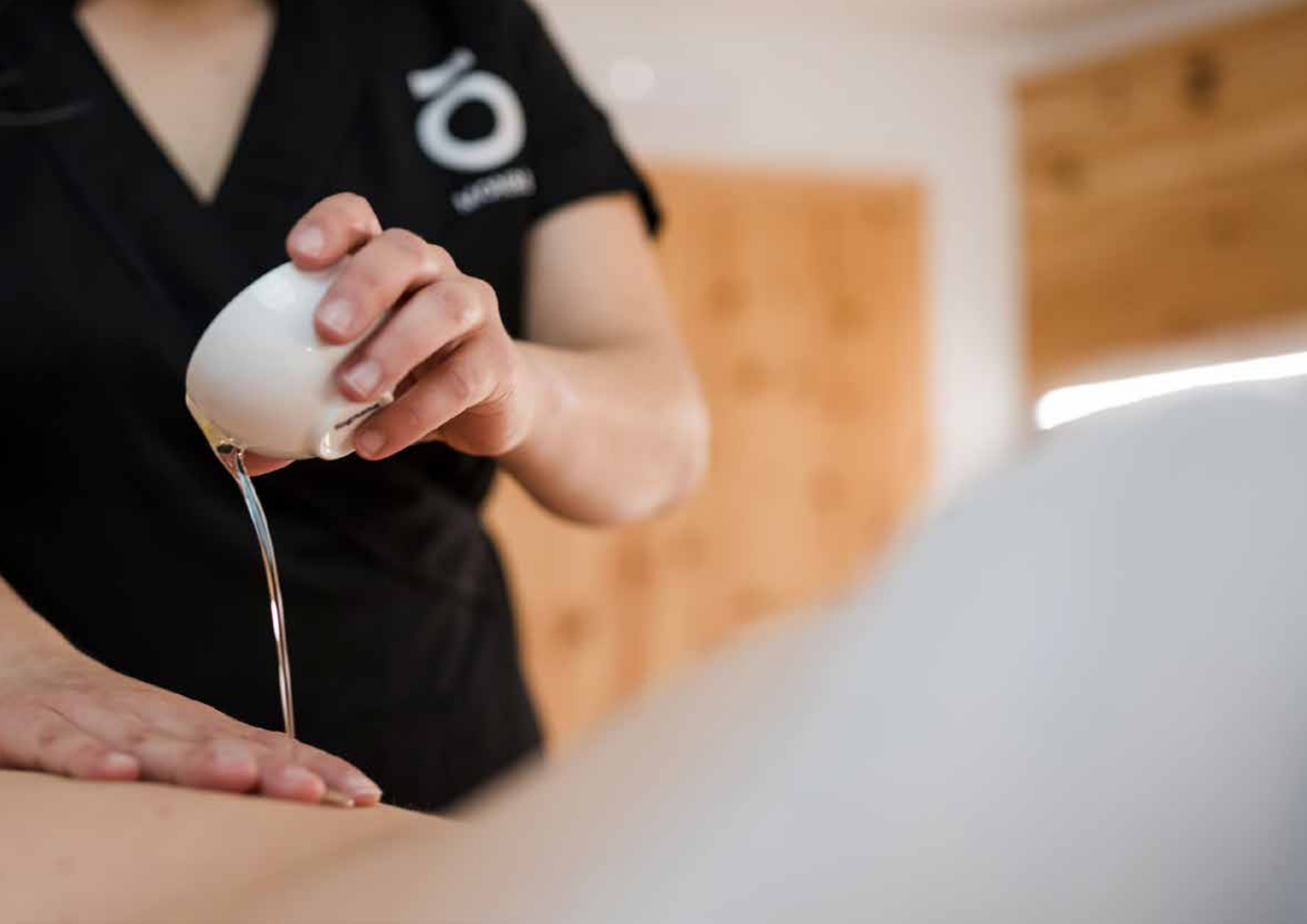
*1 pulizia viso* 40 minuti

*Totale* €90,-

---









TRÖC



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

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

**T +39 0463 735000** | F +39 0463 739494

