



*Romantica*  
Wellness Oase

Il sommo bene  
è l'armonia dell'anima  
con se stessa.

Seneca

Stafler  
美容SPA

PACCHETTO ROMANTICA  
SPECIAL

TRATTAMENTI SPECIALI

MASSAGGI

BEAUTY

BAMBINI

TRATTAMENTO VISO  
"GREENLIFE"

PEELING CORPO

IMPACCHI CORPO

CENTRO BENESSERE

AREA RELAX



01



02



03



04



05



06



07



08



09



10



## Rifiorire nel nostro Centro Benessere Romantica

Dedicare del tempo alle esigenze del corpo e della mente: benvenuti nel Paese del Sorriso, nel nostro Centro Benessere Romantica. Mani esperte e capaci vi coccoleranno con prodotti naturali dalla testa ai piedi. La nostra estetista e massaggiatrice diplomata vi assisterà durante il vostro soggiorno e sarà a disposizione per le vostre specifiche esigenze individuali con spiccata sensibilità e competenza.



### **BUONO**

**Gioie da regalare con i buoni Stafler:** fate una sorpresa ai vostri cari e regalate loro momenti indimenticabili nel Centro Benessere Romantica. Saremo lieti di consigliarvi.

## Un pacchetto di benessere

Saremo lieti di confezionare per voi pacchetti benessere su misura, es. per la schiena, la cellulite o antistress ecc. Ogni pacchetto prevede un colloquio di consulenza individuale e viene creato per le vostre esigenze.

<b>da 3 trattamenti</b>	<b>5 % di sconto a persona</b>
<b>da 4 trattamenti</b>	<b>10 % di sconto a persona</b>
<b>da 6 trattamenti</b>	<b>15 % di sconto a persona</b>

## Pacchetto romantica special

In collaborazione con “Art of Care” la famiglia Stafler e il team del centro hanno creato delle cerimonie di trattamento con prodotti locali. Fatevi sedurre dal relax e dal potere curativo delle rose, dall'effetto rivitalizzante, calmante e armonizzante su corpo, anima e mente.

### PEELING ROMANTICA ALLA ROSA E ALBICOCCA

**25 min. – 35 €**

Il peeling all'albicocca rimuove delicatamente le cellule morte e la rosa ha un effetto tonificante e rinfrescante. Favorisce la rigenerazione cellulare e dona alla pelle nuova lucentezza.

### IMPACCO ROMANTICA ALLA ROSA E ALBICOCCA

**25 min. – 39 €**

Un impacco speciale che tonifica e leviga il tessuto cutaneo. La pelle assorbe nuovi nutrienti che le danno vitalità. Un vero e proprio segreto di bellezza per un aspetto radioso.

### MASSAGGIO RELAX ROMANTICA ALLA ROSA E ALBICOCCA

**50 min. – 59 €**

Questo massaggio viene eseguito con emulsione di albicocca e olio alla rosa. L'esclusivo massaggio relax dalla testa ai piedi con movimenti delicati e ritmici vi trasporterà nel mondo dei sensi. Il rullo caldo secondo il metodo Kneipp ha un effetto rilassante e prepara il corpo al massaggio. Il quarzo rosa dona forza e vitalità.

**Pacchetto con i 3 trattamenti**

**ca. 80 min. – 95 €**



### ROMANTICA CONSIGLIA

Per ottenere il massimo dell'efficacia, consigliamo innanzitutto il peeling che prepara al meglio la pelle. Grazie all'impacco i principi attivi nutritivi saranno poi assorbiti ancora meglio attraverso il vapore secco. Infine il massaggio vi farà fuggire dalla quotidianità.



## TERAPIA DEL DOLORE SECONDO LIEBSCHER & BRACHT

Nella maggior parte dei casi i dolori possono essere curati alla radice in maniera efficace, senza ricorrere a medicinali, iniezioni od operazioni. Si tratta di un metodo nuovo, finora sconosciuto, con il quale si riesce ad alleviare in maniera considerevole oltre il 90% degli stati antalgici già al primo trattamento. La maggior parte dei dolori viene mal interpretata. La causa di tali dolori è difatti imputabile ad uno squilibrio dei muscoli dovuto alle nostre posture e ai nostri movimenti errati. Ciò provoca un sovraccarico delle articolazioni e della colonna vertebrale. La terapia del dolore risolve in pochi minuti il programma muscolare sbilanciato, rendendo così superfluo il dolore. Passo dopo passo, i muscoli, le fasce e i tessuti connettivi vengono riportati nello stato fisiologicamente previsto ed il corpo riacquista il proprio equilibrio miodinamico.

### Soffrite di uno dei dolori sotto indicati?

- Artrosi avanzata alle anche, ginocchia e altre articolazioni
- Ernie del disco, spondilosi
- Dolori alla schiena, mal di testa, emicrania
- Gomito del tennista e del golfista, sindrome del tunnel carpale, tenosinovite
- Fibromialgia (dolori muscolari in tutto il corpo)

**Allora fissate un appuntamento con i nostri collaboratori. Il trattamento è volto a distendere le tensioni muscolari errate. Le mani del vostro terapeuta vi cureranno in maniera del tutto naturale e alla radice. La digitopressione sui punti antalgici scioglie i dolori di lunga data, viene ripristinato l'equilibrio miofasciale, mentre in genere il dolore viene eliminato completamente o di gran lunga ridotto in pochi minuti. Seguono degli specifici allungamenti "Engpass" con stimoli attivi e passivi di distensione, che danno impulsi di rinforzamento e orientamento volti a favorire la digitopressione sui punti antalgici in maniera duratura.**

**50 min. – 75 €**

**Trattamento ed esercizi      80 min. – 95 €**

(apprenderete gli esercizi da svolgere nella quotidianità in caso di dolori; soprattutto per la schiena e le articolazioni)

## TRATTAMENTO DELLE FASCE SECONDO BOEGER

**50 min. – 75 €**

Le cicatrici non insorgono sempre a seguito di una ferita aperta. Anche un ematoma o una caviglia gonfia causano delle infiammazioni e quindi delle aderenze di vari strati connettivali. Non di rado questo tessuto sostitutivo rappresenta la causa di dolori cronici o acuti e inspiegabili. Gli strati dell'epidermide si "incollano" al tessuto sottocutaneo, la guaina tendinea ai tendini, il tessuto muscolare al periostio, organi ad altri organi. I movimenti risultano difficili. La perdita di mobilità costringe il soggetto ad assumere una posizione antalgica. Il corpo reagisce con fenomeni di usura precoce e dolori. In molti casi non si ritiene che la causa sia data da cicatrici ed aderenze dovute ad infiammazioni, in quanto la "cicatrice" in sé spesso non provoca dolore. L'eliminazione di tessuti cicatrizzati visibili e invisibili è possibile a prescindere da età, dimensioni, profondità e tipo di cicatrice. Non appena questa speciale terapia manuale elimina cicatrici e aderenze, il paziente può liberarsi della propria posizione antalgica. Il risultato è immediatamente percettibile e misurabile sia per il paziente.

## TRATTAMENTO TOP-BIHEALTH

**50 min. – 75 €**

Una combinazione individuale di vari trattamenti, concepita per il corpo e le aree problematiche del singolo soggetto. Ogni tipo di dolore rappresenta un segnale d'allarme del nostro organismo con cui esso ci avvisa che qualcosa al nostro interno non sta funzionando correttamente. Questo trattamento è volto a ricercarne le cause per combattere il dolore quale segnale d'allarme.

## TERAPIA DELLA COLONNA VERTEBRALE secondo Dieter Dorn con massaggio alla schiena

**50 min. – 75 €**

Quasi tutte le persone hanno una o più vertebre fuori sede rispetto alla posizione ideale, il che causa un blocco energetico. A sua volta, un blocco energetico può causare mal di testa, insonnia, dolori allo stomaco ecc. Poiché ciascuna vertebra è collegata a determinati organi attraverso il sistema nervoso, uno spostamento della stessa non porta soltanto a dolori locali ma anche a disturbi e patologie degli organi corrispondenti. Questa terapia è volta a riportare le vertebre nella corretta posizione attraverso movimenti e una dolce digitopressione, correggendo anche la lunghezza delle ossa. Gli effetti benefici, e di conseguenza i cambiamenti nell'organismo, sono percettibili sin da subito.

## MASSAGGIO ALLA COLONNA VERTEBRALE secondo Rudolf Breuss

**25 min. – 39 €**

Questo massaggio delicato ed energetico alla colonna vertebrale distende con cautela la schiena per allentare le tensioni fisiche. Viene avviata inoltre la rigenerazione di dischi intervertebrali sottanutriti e sciolta la muscolatura lungo la colonna vertebrale. Nel trattamento viene applicato un olio speciale d'iperico facilmente assorbibile dai dischi che non solo acquistano più volume ma risultano anche più morbidi ed elastici.

## DORN & BREUSS

**80 min. – 95 €**





## Massaggi

03

### **MASSAGGIO TRADIZIONALE SUDTIROLESE COMPLETO 50 min. – 59 €**

Questo massaggio promette un risultato immediato ed efficace grazie all'abbinamento con oli alle erbe e la tecnica di coppettazione. Scioglie le tensioni, distende la muscolatura e il tessuto connettivo e consente di espellere più velocemente le tossine in eccesso.

### **MASSAGGIO INTENSIVO ALLA SCHIENA CON COPPETTAZIONE 50 min. – 59 € 25 min. – 37 €**

Un trattamento intensivo per la schiena affaticata. Grazie al rullo caldo arricchito d'erbe, il dorso si predispose in modo ottimale per il massaggio. Le tecniche consolidate di massaggio, in simbiosi con il prezioso olio alle erbe, aiutano a rigenerare i muscoli, a rimuovere i blocchi e a rilassare la schiena. Il trattamento è completato dall'applicazione di una pomata speciale per la schiena.

### **MASSAGGIO LINFOSTIMOLANTE COMPLETO 50 min. – 59 € Massaggio parziale 25 min. – 37 €**

La tecnica di drenaggio stimola i vasi linfatici ed elimina il liquido in eccesso dai tessuti. Questo massaggio è molto efficace per combattere la ritenzione idrica o i gonfiori nel corpo.

### **MASSAGGIO RIFLESSOGENO PLANTARE 25 min. – 35 €**

#### **con rituale per la schiena con fango 50 min. – 59 €**

Il massaggio riflessogeno plantare è un metodo olistico in cui vengono premuti i punti riflessogeni dei piedi attraverso una speciale tecnica di massaggio. Esso si basa sull'idea che tra gli organi circolino delle energie. Quando un flusso di energia viene bloccato, ciò influisce sulla parte del corpo interessata dal blocco. La pressione sulle zone interessate influisce positivamente sui relativi organi e sulle parti dell'organismo coinvolte.

### **MASSAGGIO ANTISTRESS 50 min. – 59 €**

Un massaggio ideale per fuggire dallo stress quotidiano. Questo massaggio completo ha un effetto profondamente rilassante, attenua lo stress e accompagna il corpo in uno stato di pace interiore. Le campane tibetane creano armonia tra corpo, anima e mente.

### **MASSAGGIO PER LA SCHIENA AL MIELE 25 min. – 37 €**

Spesso i tessuti connettivi raggruppati sono all'origine dei dolori alla schiena. Attraverso questo massaggio il miele penetra profondamente nel tessuto connettivo. Vengono sciolte ed eliminate le tossine dal corpo.

**SUGGERIMENTO:** provate prima la cabina a raggi infrarossi per preparare meglio il corpo al massaggio.







### **MASSAGGIO HOT STONE CON CRISTALLO DI ROCCA**

**50 min. – 59 €**

Questo rituale particolare con cristalli di rocca e calde pietre vulcaniche vi donerà nuova energia per affrontare la quotidianità. Attraverso il cristallo di rocca il corpo attinge nuova energia, le pietre vulcaniche fanno sciogliere le tensioni.

### **MASSAGGIO CLASSICO**

**MASSAGGIO COMPLETO 50 min. – 59 €**

**con controllo della colonna 50 min. – 65 €**

**MASSAGGIO PARZIALE 25 min. – 37 €**

**con controllo della colonna 25 min. – 41 €**

Il massaggio classico aiuta a sciogliere le tensioni muscolari, ridona forza e vitalità, stimola la circolazione sanguigna e rilassa.

### **MASSAGGIO ALPINO AL LEGNO DI CIRMOLO 50 min. – 59 €**

Sentite la forza della natura sul vostro corpo! Il benefico incomparabile dei bastoncini di cirmolo renderanno questo messaggio un'esperienza indimenticabile. Questa speciale tecnica di massaggio distende e rilassa la muscolatura. La forza delle varie aghifoglie fortifica le vie respiratore ed il sistema immunitario.

## Tonicità per la pelle

### **TRATTAMENTO ANTI-CELLULITE "TEM" CON BENDAGGIO COMPL.**

**80 min. – 95 €**

**Linfodrenaggio – Coppettazione –  
Impacco alle alghe**

I massaggi abbinati all'impacco alle alghe favoriscono la detossinazione, tonificazione e cura del corpo. La pelle risulta più setosa, il tessuto più tonico e il sistema immunitario più forte.

### **MASSAGGIO ANTI-CELLULITE AL MIELE**

**50 Min. – 59 €**

Il massaggio al miele applica il potere benefico del miele d'api direttamente sul corpo. Si riducono i depositi di tossine, la pelle risulta setosa, il tessuto più tonico.



04



05



## Beauty

### BELLEZZA PER MANI E PIEDI

Pedicure con smalto	42 €
Manicure con smalto	35 €
Applicazione smalto	8 €

### DEPILAZIONE

Gamba intera	32 €
Mezza gamba	25 €
Zona bikini	15 €
Ascelle	15 €
Labiale e mento	10 €
Correzione sopracciglia	9 €

### PER LUI

Schiena	28 €
Petto	28 €

### COLORAZIONE

Ciglia e sopracciglia	22 €
-----------------------	------

## Bambini

Delicatezza e coccole per i massaggi dedicati ai bambini che imparano a rilassarsi e a concentrarsi più a lungo. Scegliete fra:

### MASSAGGIO AL CIOCCOLATO 25 min. - 32 €

Per far assaporare la cioccolata ai bambini senza mangiarla. Viene stimolato l'ormone della felicità, come quando la si mangia.

### MASSAGGIO ALL'OLIO DI MIELE 25 min. - 32 €

È un olio arricchito di oli spremuti a freddo (nocciolo d'albicocca, mandorla, jojoba e avocado). Questi oli si prendono cura della pelle e sono particolarmente indicati per i bambini.

### MASSAGGIO CON PIETRE VULCANICHE 25 min. - 32 €

Le calde pietre trasformano questo massaggio in un'esperienza rilassante per i bambini.

### DORN & BREUSS 25 min. - 37 €

I bambini hanno bisogno di una colonna vertebrale diritta. Proprio nei più piccoli è molto importante controllare spesso e correggere la colonna vertebrale e le articolazioni, per predisporre una base solida per la loro vita futura. Molti problemi che insorgono in età adulta nascono già nell'infanzia.



## Trattamento viso “greenlife”

La linea cosmetica naturale “Greenlife” di “Art of care” è una cosmesi naturale d’alta qualità dermatologicamente testata con conservanti naturali e senza coloranti. I preziosi oli vegetali, il burro di Karité e la terra medicamentosa donano ai nostri prodotti una speciale morbidezza ed elevata tollerabilità.

### TRATTAMENTO VISO

**ESCLUSIVO PER LEI E PER LUI 80 min. – 92 €**

Detersione, peeling, pulizia profonda, correzione sopracciglia, tonificazione, massaggio al quarzo rosa con cura intensiva (fiala), massaggio, impacco e crema da giorno.



### TRATTAMENTO VISO

**PER LEI E PER LUI 50 min. – 65 €**

Detersione, peeling, pulizia profonda, correzione sopracciglia, tonificazione, cura intensiva (fiala), massaggio, impacco e crema da giorno.

### PICCOLO TRATTAMENTO VISO

**PER LEI E PER LUI 25 min. – 37 €**

Detersione, pulizia profonda e crema da giorno.



Le origini della Medicina Tradizionale Europea (MTE) nell’Antica Grecia, la medicina conventuale del Medioevo e gli influssi delle capacità curative dei Celti, dei Romani e degli Arabi danno forma e carattere alla filosofia. Nei programmi personalizzati di bellezza trovano impiego prodotti di qualità naturali e genuini.

## Peeling corpo

Per una pelle luminosa e seducente.

### PEELING RIGENERANTE

Grazie agli effetti di uva ed olio di semi di canapa, questo peeling stimola la rigenerazione cellulare e dona un colorito luminoso e uniforme. Perfetto per donare nuovo splendore ad una cute screpolata.

### PEELING AL FIENO

Il peeling al fieno pulisce in profondità i pori, rilassa e dona un colorito chiaro e luminoso.

### PEELING PURIFICANTE

Il sale rimuove le cellule morte, donandole sostanze minerali ed elementi traccia. L'efficacia di un classico.

25 min. – 35 €





## Impacchi corpo

Con l'impacco il vapore favorisce il perfetto assorbimento dei principi attivi naturali da parte del corpo.

### TRADIZIONALE IMPACCO AL Fieno SUDTIROLESE

Grazie alla varietà delle erbe e dei fiori raccolti sui prati alpini, questo impacco sprigiona il proprio effetto stimolante della circolazione e rilassa il tessuto cutaneo e la muscolatura. Allevia in modo naturale i dolori alle articolazioni e ai muscoli.

### IMPACCO PER GLI SPORTIVI

Questo impacco alpino a base di arnica e pino è ideale dopo qualsiasi attività sportiva, rilassa i muscoli affaticati e dona nuova freschezza e vitalità.

### IMPACCO SPECIALE PER LA SCHIENA AFFATICATA

Ideale per la schiena indolenzita. I principi attivi del rosmarino e del fango montano stimolano la circolazione sanguigna dei muscoli, favorendone lo scioglimento. L'olio d'iperico aiuta ad alleviare i dolori di muscoli e nervi.

### IMPACCO IDRATANTE

Questo impacco a base di olio di enotera, olio di semi di ribes e mela è particolarmente ideale per la pelle secca e screpolata. La pelle riacquista idratazione e nutrizione.

### IMPACCO ANTI-CELLULITE

Grazie al complesso di principi attivi di alga, edera e centella asiatica questo impacco è particolarmente efficace contro la cellulite. Stimola il metabolismo, aumenta la circolazione sanguigna, elimina le tossine e tonifica il tessuto cutaneo.

### IMPACCO IMMUNOSTIMOLANTE

Il larice è uno dei rimedi casalinghi più consolidati della tradizione altoatesina per contrastare i disturbi alle vie respiratorie e rafforzare il corpo. Il pino mugo rigenera il sistema immunitario fortificandone le difese.

### IMPACCO CONTRO IL RAFFREDDORE

Un impacco che sprigiona calore grazie al timo, dall'effetto stimolante della circolazione. Fortifica non solo durante la stagione invernale.

### IMPACCO ANTISTRESS

Un impacco ideale per fuggire dallo stress quotidiano. Gli oli essenziali rilassanti dell'arancia e della lavanda creano armonia tra corpo, anima e mente.

**Impacco  
con massaggio parziale**

**25 min. – 39 €  
50 min. – 63 €**



09



## Centro Benessere

### **CABINA A RAGGI INFRAROSSI**

Riscalda, stimola la circolazione e il metabolismo e rafforza il sistema circolatorio. Il calore abbinato a cromoterapia e aromaterapia scioglie i muscoli della schiena.

### **SAUNA FINLANDESE [85 °C]**

Il nobile rivestimento in legno, la vista sul nostro parco e la musica rilassante trasformano il rituale della sauna in un'esperienza straordinaria. L'aria secca fra i 80 °C e i 90 °C e la bassa umidità aiutano a rafforzare il sistema immunitario e cardio-circolatorio, favorendo inoltre il processo detossinante dell'organismo.

### **BAGNO DI VAPORE ALLE ERBE E AI SALI MARINI [45 °C]**

Nel nostro bagno di vapore regna una piacevole temperatura di circa 45 °C ed un'umidità di circa l'80-100%. Portate con voi nel bagno il nostro zucchero fatto in casa o il peeling al sale e strofinatelo sul corpo. Il risultato sarà una pelle morbida dal piacevole profumo.



10

## Area relax

Il podere di Stafler offre inoltre innumerevoli luoghi energetici e benefici da cui trarre un'ispirazione che permarrà a lungo. Siamo lieti di coccolare i nostri ospiti della spa con una nuova area relax inondata di luce con lettini d'acqua. Buon riposo! Per rilassarvi al massimo, potrete provare i nostri lettini d'acqua che si adattano ergonomicamente al corpo, senza creare punti di pressione e preservando soprattutto le articolazioni. La colonna lombare viene scaricata senza inflessioni o iperestensioni.

Qualità bio nell'angolo delle tisane e mele fresche dell'Alto Adige. Tutti gli ingredienti delle tisane creative ed esclusive proposte provengono da coltivazioni controllate al 100%, costantemente sottoposte ad analisi sulla purezza e sulla qualità ed ai rigidi controlli del regolamento CE sul biologico (certificazione BIO).

In Alto Adige ogni varietà di mela deve crescere all'altitudine in cui il frutto cresce meglio. Il mutevole clima alpino-mediterraneo rende l'Alto Adige un vero e proprio paradiso per molteplici varietà di mele gustose. Assaggiare per credere!





### ORARI D'APERTURA

**Piscina:** ore 7 – 20

**Sauna:** ore 15 – 20

**Cabina a raggi infrarossi:** ore 9 – 20

**Beauty:** ore 9 – 12 e 15 – 19

Appuntamenti su richiesta.

### ABBIGLIAMENTO

Si prega di accedere alla zona sauna, alla piscina e alle cabine solo in accappatoio direttamente dalla camera. L'accesso alla zona sauna (area nudisti) e all'area relax è vietato ai minori di 16 anni.

### PARTICOLARITÀ DAL PUNTO DI VISTA MEDICO

Prima del trattamento, si prega di informare soprattutto l'esperta wellness di eventuali particolarità dal punto di vista medico.

### PRENOTAZIONI E CHECK-IN

Qualora doveste mancare all'appuntamento, siete pregati di comunicarcelo almeno un giorno prima. In caso contrario addebiteremo il 75 % del costo del trattamento prenotato. Vi preghiamo di presentarvi qualche minuto prima del vostro appuntamento. Ci impegniamo affinché ogni trattamento inizi puntuale all'ora prestabilita. Qualora siate in ritardo e l'esperta wellness o la cabina sia prenotata dopo di voi, i tempi del vostro trattamento saranno ridotti.

