



MENU' MASSAGGI

‘Abbi cura del tuo corpo, è l'unico posto in cui devi vivere’ – Jim Rohn

Il nostro massaggiatore si presenta così:

“Massaggiare significa farsi carico delle emozioni e dei problemi di una persona, significa saper ascoltare non solo cosa ci viene detto a voce, ma cosa il corpo ci trasmette”

Durante i massaggi vengono utilizzati oli BIO e naturali.

Per eventuali intolleranze, allergie, malattie o interventi subiti Vi
preghiamo di comunicarlo preventivamente.



MASSAGGIO RILASSANTE

Total body 50 min. – Solo piedi 30 min.
€ 70,00 - € 35,00

Il massaggio rilassante **total body** viene fatto su tutto il corpo, viso compreso, con movimenti lenti ed avvolgenti, esercitando pressioni più o meno profonde. Questo massaggio ha la funzione di stimolare il rilassamento e donare la consapevolezza del proprio corpo. Il massaggio rilassante **solo piedi**, invece, è un toccasana in caso di innumerevoli problematiche, non strettamente connesse alle estremità del nostro corpo, ricordandoci che il piede è uno dei punti più sensoriali del nostro corpo e dalla pianta del piede si irradia l'energia a tutto il corpo.

MASSAGGIO AL VISO

30 min.

Crema

€ 40,00

Il massaggio viso **ha un'azione detossinante**,
permette quindi di rilasciare le tossine accumulate nel tempo.
Attraverso la stimolazione del derma, che contiene collagene, elastina e
acido ialuronico, il massaggio al viso ha un profondo effetto
rinvigorente, tonificante e anti-age.



MASSAGGIO SCALPO

VISO-TESTA

40 min.

Crema

€ 45,00

Tecnica di massaggio rilassante effettuato appositamente sulla
testa, cuoio capelluto, viso e cervicale.
Perfetto per sciogliere le tensioni e **cancellare la stanchezza dal viso**.
Inoltre, i movimenti di dita e polpastrelli mantengono attiva la
circolazione sanguigna, fondamentale per la
crescita rapida e forte del capello.

MASSAGGIO CONNETTIVALE

50 min.

€ 65,00

Il massaggio connettivale è un tipo di massaggio che prevede specifiche tecniche di manipolazione che vanno a **raggiungere e stimolare il tessuto connettivo.**

Il massaggio connettivale viene utilizzato sia come trattamento contro inestetismi di vario tipo, sia come rimedio contro disturbi che interessano muscoli e articolazioni



MASSAGGIO DECONTRATTURANTE

50 min.

€ 65,00

Il massaggio decontratturante è una tipologia di massaggio che agisce sulle contratture muscolari, per sciogliere e ripristinare la corretta **mobilità delle articolazioni** interessate.

MASSAGGIO SPORTIVO

Pre o post sport invernale / gara o di mantenimento

50 min.
€ 70,00

Adatto agli sciatori o escursionisti e nato proprio per gli **sportivi**, si utilizzano molteplici tecniche.

Il massaggio sportivo può essere di due tipi:

Prima dello sport o di una gara, sarà attivante ed energico;
Dopo lo sport o la gara sarà rilassante e di recupero energie ed è consigliato per chi ha già terminato l'attività fisica.

Il massaggio sportivo di **mantenimento** è la tecnica più pesante dei massaggi sportivi, movimenti lenti e profondi, indicato per periodi fuori gara/competizione durante allenamenti più o meno intensi.



MASSAGGIO DEEP TISSUE MIOFASCIALE

50 min.
€ 70,00

Il massaggio Miofasciale sfrutta varie manualità tra cui gomiti, avambracci, nocche e dita per lavorare sulla fascia del **muscolo** e sull'aponeurosi strutturale. Il suo obiettivo è riportare ad un corretto scorrimento e stato tensionale dei muscoli e della fascia connettivale che li ricopre.

MASSAGGIO PERSONALIZZATO SU RICHIESTA

Da 30 min.

Da € 40,00

Su richiesta è possibile fare un massaggio personalizzato in base alle proprie esigenze e bisogni su una delle seguenti parti del corpo:
gambe, schiena, cervicale, addome

Le tecniche e il tipo di massaggio adoperato sono in base alle esigenze del singolo cliente:
Connettivale, decontratturante, solo rilassante



POLITICA DI CANCELLAZIONE

Gratuito entro 24 ore prima, altrimenti verrà addebitato il costo totale

Non solo massaggi...

TIME TO TAKE CARE OF YOUR WELL-BEING

Per rilassare il corpo non è necessario partire da esso, ma alle volte rilassare la propria mente è proprio il primo passo per liberare il corpo dalle tensioni.

Qui di seguito i nostri *tipp* per una **coccola** non solo per il corpo, ma anche **per l'anima**.



Pratiche di **MINDFULLNESS** e viaggi mentali e gustativi nel **mondo del tè**, materia prima organica e BIO 100%, sostenibile per il nostro pianeta e importata direttamente dall'Oriente, selezionata dalla nostra Tea Sommelier.

IL RITUALE DELL' AUFGUSS IN SAUNA



La gettata di vapore **nella nuova Sauna Eventi** con *#latemarview* ispirata al Nord Europa, ha una componente spirituale chiamata “il respiro della sauna” che fa parte della cultura finlandese.

Il nostro Aufgussmeister, tramite le gettate di vapore cercherà di farVi ottenere moltissimi benefici, tra i quali una corretta circolazione del sangue, l'eliminazione delle tossine depurando profondamente la pelle, godere un effetto decontrattuale sui muscoli e aumentando le difese immunitarie.

Verranno utilizzati **oli essenziali di origine naturale, BIO** e creati con prodotti locali delle Valli di Fassa e Fiemme.

IL RITUALE DI PURIFICAZIONE NELLA NOSTRA PRIVATE SPA OFURO - お風呂

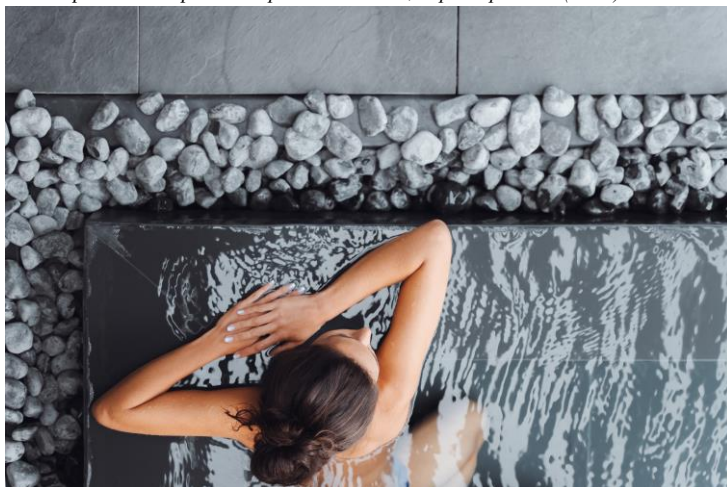
Una nuova esperienza di wellness: dalla mente al corpo, dove potrete prendervi cura l'uno dell'altra in tutta intimità

Esperienza di pura armonia: la nostra **Spa Privata Ofuro**, ispirata all'antico **rituale di purificazione giapponese** che abbiamo studiato per Voi, offre un rifugio per riequilibrare mente, corpo e spirito, secondo la filosofia **zen**. Rilassatevi nella **unica vasca esterna in stile Ofuro a 41°** dove di fronte a Voi ci sarà solo la natura e scoprirete un benessere che trascende il fisico, portando armonia completa alla vostra vita. Il benessere primario è mentale: libera la mente dalle tensioni quotidiane, dona chiarezza e serenità. Questa pace interiore si riflette sul corpo, rilassandolo completamente e regalando una sensazione di totale benessere fisico: una fusione armoniosa che **rigenera mente e corpo**, portando relax e vitalità alla tua giornata.

Varcata la soglia della Private Spa, avvertirete tutta l'incredibile forza della semplicità, vi renderete conto che tutto ciò che conta è il qui ed ora. Solo te ed io...

Just you & the #latemarview!

Diversi pacchetti disponibili a partire da € 195,00 per 2 persone (2 ore)



New! FOREST BATHING

L'immersione nel bosco sopra l'hotel *(anche in inverno)*

Il "Forest Bathing" è una pratica nata in Giappone col nome di "Shinrin Yoku" ed è molto diffusa in alcuni Paesi dell'estremo Oriente, dove essa **svolge un grande ruolo nella medicina preventiva.**

Diversi studi scientifici condotti in Giappone e Corea del Sud hanno dimostrato che alcune sostanze volatili componenti degli oli essenziali prodotti da diverse specie di alberi presenti anche nella nostra Val di Fassa, se inalate in dose sufficiente e per un periodo di tempo adeguato inducono **cambiamenti fisiologici prolungati nel corpo umano**, come la riduzione dello stress, della pressione sanguigna, innalzamento del sistema immunitario.

La passeggiata consiste in un **percorso guidato** per **ricercare sé stessi e connettersi con la natura**, staccando così dai vincoli di tempo e spazio della routine quotidiana.

La nostra Gessica, Tea Sommelier, Vi farà **degustare un pregiato tè in foglia** proveniente dall'Oriente immersi nella natura.

