



SPAZIO ESTETICA

# Beauty & wellness

---

*L'amore per sé stessi fa bene al corpo, alla mente, allo stato d'animo, allo spirito, e di conseguenza anche a chi ti sta attorno.*

*Du selbst, genau so wie jeder andere im ganzen Universum, verdienst deine Liebe und Zuneigung.*

*Self-love is good for the body, the mind, the mood, the spirit, and therefore, also to those around you.*



MIRAVAL HOTEL

★★★★  
be different

# Indice

## index

p. 01 | ITALIANO

p. 15 | DEUTSCH

p. 29 | ENGLISH

## 01 | estetica

### BELLEZZA MANI & PIEDI

Manicure	€ 20.00	Taglio unghie e limatura	€ 13.00
Manicure con smalto	€ 25.00	Pedicure	€ 30.00
Cambio smalto	€ 10.00	Pedicure con smalto	€ 35.00

### PERCORSO RIGENERANTE E PURIFICANTE

Il piede, nell'ambito del benessere, è considerato la parte più importante del corpo. Questo rituale consiste in una pedicure avanzata per la cura del piede grazie agli oli essenziali, al pediluvio e allo scrub. Il tutto sarà accompagnato da una maschera viso. Durante il periodo estivo questo trattamento può essere eseguito all'aperto con magnifica vista sulle montagne.

**60 min. € 55.00**

### EPILAZIONE

Gamba intera, inguine, ascelle,  
braccia, viso **€ 45.00**

Gamba intera, inguine, ascelle  
**€ 35.00**

Gamba parziale, inguine, ascelle  
**€ 26.00**

Inguine parziale o totale  
**€ 10.00-15.00**

Braccia totale **€ 15.00**

Schiena o torace **€ 18.00-20.00**

Ascelle **€ 6.00**

Sopracciglia o viso **€ 6.00**

## 02 | solarium sportarredo

La missione è abbronzare in tutta sicurezza con il massimo comfort.  
Affidabilità, sicurezza, immagine e risultato.

Sedute da:

8 minuti	€ 8.00
9 minuti	€ 9.00
11 minuti	€ 11.00

## 03 | trattamenti di bellezza viso

### PULIZIA DEL VISO

Pulizia profonda che elimina le impurità e aiuta il rinnovo cellulare della cute che, a fine trattamento, risulterà pulita e luminosa. Verranno utilizzati prodotti adatti alla tipologia di pelle. **60 min € 75.00**

### TRATTAMENTO NUTRIMENTO E VITALITÀ

Trattamento che agisce idratando e distendendo l'epidermide grazie a prodotti emollienti e ricchi di vitamine e amminoacidi come oli e maschere, che donano alla pelle luminosità e compattezza. Adatto a pelle disidratata, alipica, da risvegliare e rinnovare. **60 min € 70.00**

## TRATTAMENTO PELLE SENSIBILE

Trattamento che svolge azione vaso protettiva, elasticizzante, schiarente e rigenera la pelle in profondità, grazie agli estratti di melograno e uva e all'olio di rosa. Adatto a pelle sensibile e couperosica. **60 min € 70.00**

## KOBIDO LIFTING NATURALE

Il Kobido è un vero rituale di bellezza orientale, è noto come "Massaggio dell'eterna giovinezza": si tratta di un lifting facciale che restituisce alla pelle tonicità e vigore grazie all' utilizzo di prodotti con collagene e acido ialuronico. **60 min € 80.00**

## RIFLESSOLOGIA FACCIALE VIETNAMITA

La riflessologia facciale nasce in Vietnam e si tratta di una tecnica che permette di mantenere in uno stato ottimale, mediante massaggi manuali e con apposite attrezzature, le zone del viso corrispondenti alle zone del corpo dove si percepisce dolore.

**50 min € 60.00**



## 04 | percorsi di bellezza & relax emozionali

### PERCORSO BAMBÙ E KARITÉ

Trattamento intenso e deliziosamente profumato dal tocco esotico di Bambù; nutre, idrata e rigenera la pelle. Savonage esfoliante, impacco al Burro di Karité e per finire massaggio personalizzato. **80 min € 100.00**

### PERCORSO AL PISTACCHIO

Questo trattamento è ricco di antiossidanti e dalle proprietà idratanti, nutrienti e tonificanti. Grazie all'esfoliante alla farina e olio di pistacchio della Sicilia, all'impacco di burro e massaggio finale, questo percorso lascerà la vostra pelle rigenerata e luminosa. **80 min € 100.00**

### PERCORSO AL MIELE BIOLOGICO

Rituale dal potere purificante e antiossidante. Esfoliante corpo al Miele di Acacia di origine biologica e Zucchero di canna delle Mauritius equosolidale; impacco e massaggio rilassante con olio vegetale puro, che garantisce vitalità e nuovo turgore alla pelle del corpo. **80 min € 100.00**

## 05 | peeling per il corpo

Esfoliazione cutanea stimolante e rivitalizzante, che asporta con delicatezza le cellule esaurite e le impurità, mentre i principi attivi donano alla pelle un aspetto levigato, tonico e vellutato.

SCEGLI IL TUO:

Erbe officinali | Agrumi | Lavanda

**30 min € 40.00**

### **TRATTAMENTO MIRAVAL: Scrub alla mela con Bagno Turco in esclusiva**

Trattamento di scrub alle mele eseguito nella 'Stube' al Cirmolo presso la SPA Alpina. Posa di attivazione immersi nel vapore del bagno turco, riservato esclusivamente per voi. Conclusione con massaggio rilassante della durata di 30 minuti. Trattamento che dona alla pelle luminosità e idratazione, lasciando un gradevole profumo di mela.

**70 min € 80.00**



## 06 | trattamenti specifici alla schiena

### SCHIENA CONTRATTA ARNICA E IPERICO

Questa tecnica prevede particolari manovre di massaggio e pietre calde per sciogliere e lenire le tensioni della muscolatura dorsale. Conferisce benessere e relax alla schiena sottoposta a sforzi e stress causati da sport, guida e lavoro.

**60 min € 75.00**

### SCHIENA DOLORANTE TORBA TERMALE REICHENAU

Composto naturale vegetale che viene estratto nei depositi situati nelle colline austriache e riconosciuto per le sue proprietà termali. Viene comunemente utilizzato per malattie reumatiche, traumi muscolari e infiammazioni dolorose.

Indicato anche per sportivi ed anziani. Il trattamento consiste nel massaggio alla Cannella ed impacco Reichenau. **60 min € 75.00**

### TRATTAMENTO PURIFICANTE SCHIENA

Trattamento che prevede esfoliazione al sale marino e rimozione impurità; massaggio e maschera purificante. **50 min € 60.00**



## 07 | trattamenti corpo

### TRATTAMENTI DETOX. Scegli il tuo:

Trattamenti che favoriscono una profonda depurazione attraverso l'eliminazione di tossine. La pelle diventa morbida ed elastica e la circolazione si riattiva.

**Pelle di velluto:** massaggio personalizzato, a seguire scrub salino agli oli essenziali con massaggio testa; **60 min € 70.00**

**Detossinante:** massaggio personalizzato, a seguire impacco di fango con massaggio testa; **60 min € 70.00**

**Rigenerante:** massaggio personalizzato, a seguire scrub salino ed impacco di fango con massaggio testa; **90 min € 90.00**

I trattamenti detox sono preceduti da una spazzolatura completa del corpo per preparare la pelle ossigenando i tessuti.

### TRATTAMENTO GAMBE E ADDOME CON BENDAGGIO

La sinergia dei componenti contenuti nell'Acqua Marina è indicata come detossinante, drenante e snellente per i tessuti di gambe e addome. Questo trattamento localizzato eliminerà la sensazione di gonfiore e pesantezza donando un'azione tonificante e snellente. Massaggio drenante gambe e addome e bendaggio snellente con Fluido Idrosalino o Gel Tonificante.

**60 min € 75.00**

## LINFODRENAGGIO METODO DINAMICO

Il linfodrenaggio metodo dinamico è un trattamento terapeutico che agisce sul sistema linfatico. Ha una funzione modellante e drenante: drena i liquidi in eccesso ed elimina tutte le sostanze di rifiuto prodotte dalle cellule. Il trattamento ha effetto rilassante, agisce sul flusso energetico, riportando l'organismo a uno stato di benessere. Grazie al Linfodrenaggio metodo dinamico il sistema linfatico lavora 10 volte di più. La peculiarità di questo trattamento è la personalizzazione al 100% di ogni trattamento e ogni seduta in base alla corporatura e alle esigenze del paziente nel rispetto dell'anatomia e della fisiologia. Vi è l'utilizzo di attrezzi. **60 min € 80.00**

Questo trattamento può essere abbinato al **LINFODRENAGGIO VISO CON GUA SHA.**

## LINFODRENAGGIO METODO DINAMICO E LINFODRENAGGIO VISO CON GUA SHA (corpo e viso)

Il Linfodrenaggio con Gua Sha è una pratica molto antica che prevede lo strofinamento di una pietra sul viso, con il fine di riscaldare la pelle stimolando il microcircolo e sciogliere le tensioni muscolari. Favorisce il drenaggio dei liquidi e l'eliminazione delle tossine. Ha un'azione rilassante e la pelle appare tonica, luminosa e distesa. Vi è l'utilizzo di attrezzi.

**90 min € 100.00**

## 08 | massaggi

### PRENATALE

Il massaggio in gravidanza o massaggio prenatale è una pratica che asseconda le necessità del corpo della futura mamma nel corso delle varie fasi che precedono il parto. Massaggio rilassante che aiuta l'attivazione della circolazione, distende le fasce muscolari e rilassa la mente. Nel 1° trimestre è sconsigliato.

**50 min € 65.00**

### SVEDESE RILASSANTE CON OLI ESSENZIALI

Oli Essenziali puri agiscono, mentre il corpo e la mente si rilassano; le tensioni svaniscono ritrovando così concentrazione, energia e quiete.

**50 min € 65.00**

### DRENANTE

Manovre lente e ritmate favoriscono la circolazione drenando i liquidi in eccesso e depurando l'organismo. Riduce il gonfiore e contrasta la cellulite.

**50 min € 65.00**

### DECONTRATTURANTE ALL'ARNICA E IPERICO

Tecnica che agisce in caso di dolori e affaticamento muscolare. Stimola l'eliminazione delle tossine e ossigena i tessuti. Consigliato dopo l'attività fisica.

**50 min € 65.00**

## EMOZIONALE

Massaggio con eccezionali caratteristiche avvolgenti, sensoriali ed aromatiche. Favorisce la distensione della muscolatura, la pace ed il rilassamento riequilibrando l'energia vitale. I chakra vengono attivati dalla vibrazione sonora delle campane tibetane, aprendo la coscienza di cui spesso siamo inconsapevoli. **50 min € 70.00**

## HOT STONE MASSAGE

Questo trattamento utilizza pietre calde e levigate di origine vulcanica che migliorano il flusso di energia vitale del corpo e il benessere dello spirito. Ha uno straordinario potere di sciogliere le rigidità muscolari e la mobilità delle articolazioni. Depura la pelle e procura una generale sensazione di relax.

**50 min € 75.00 | 25 min € 40.00**

## DEFATICANTE GAMBE ALLA MENTA

Prezioso aiuto per gambe gonfie e affaticate. Efficace per riacquistare tonicità e leggerezza. **25 min € 40.00**

## TAMPONI ALLE ERBE

Trattamento della tradizione Ayurvedica eseguito con tamponi di erbe medicinali, imbevuti nell'olio caldo. Questo massaggio lavora su pelle, muscoli, sistema circolatorio e sistema nervoso, eliminando stress e stanchezza.

**50 min € 65.00**

## SCHIENA E COLLO

Scioglie in profondità i muscoli indolenziti da tensioni e posture scorrette.

**25 min € 40.00**

## PARZIALE

Conferisce una piacevole sensazione di distensione in una parte prescelta del vostro corpo: viso-testa o piedi. **25 min € 40.00**

Durante il periodo estivo questi massaggi possono essere eseguiti singolarmente all'aperto. con un **supplemento di € 10.00.**

## MOMENTO PER DUE

Per condividere con una persona speciale un momento di puro benessere, due operatrici svolgeranno in contemporanea il massaggio da 50 minuti a vostra scelta.

**A partire da € 130.00**



## 09 | per i più piccoli (0/10 anni)

### **MASSAGGIO NEONATALE (da 0 mesi a 2 anni)**

Massaggio che può essere fatto fin dai primi giorni di vita. Essere toccato, accarezzato e massaggiato è nutrimento per il bambino. Nel bambino piccolo, il benessere della pelle viene prima di ogni altra cosa e bisogna prendersene cura, nutrirla. Il massaggio è personalizzato, perché segue le necessità del bambino, quindi si richiede la presenza di un genitore. **40 min € 45.00**

### **DOLCE COCCOLA**

Massaggio con manovre delicate, profumato al mandarino. **20 min € 35.00**

### **PICCOLA MANICURE O PEDICURE**

Taglio unghie, limatura e breve massaggio con crema idratante. Smalto con glitter. **20 min € 18.00**

## **Avvertenze:**

Si consiglia di prenotare i trattamenti in anticipo in modo da garantire la disponibilità dell'orario e giorno prescelto;

Si invita ad avvisare le operatrici in caso di eventuali problemi di salute, gravidanze ed allergie così da garantire trattamenti su misura;

Si consiglia di presentarsi in accappatoio e intimo alcuni minuti prima dell'inizio del trattamento. In caso di ritardo non verrà garantita la durata effettiva del trattamento: nostro malgrado verrà addebitato l'importo totale come da trattamento prenotato;

In caso di disdetta entro le 24 h precedenti al trattamento, verrà addebitato il 50% dell'importo;

In caso di mancata cancellazione o presentazione all'appuntamento, l'importo del trattamento verrà interamente addebitato;

## **Info utili:**

Lo Spazio Estetica è a disposizione per i clienti che soggiornano in Hotel, ma anche per i clienti che accedono come esterni.

E-mail: [spazioestetica@miravalhotel.it](mailto:spazioestetica@miravalhotel.it)

Telefono: +39 0463 536 141



SPAZIO ESTETICA





# 01 | Beauty services

## BEAUTY CLASSICS FÜR HÄNDE UND FÜSSE

Maniküre	€ 20.00	Nagelschneiden-und feilen	€13.00
Maniküre mit Nagellack	€ 25.00	Pediküre	€ 30.00
Nagellackwechsel	€ 10.00	Pediküre mit Nagellack	€ 35.00

## REGENERATIONS - UND REINIGUNGSPFAD

Der Fuß ist ein besonderer Teil aller Wellness-Behandlungen und gilt als einer der wichtigsten Teile des Körpers. Diese Behandlung besteht aus einer besonderen Pediküre mit ätherischen Ölen, einem Fußbad und einem Peeling. Dazu gibt es eine Gesichtsmaske. Im Sommer kann diese Behandlung im Freien mit einem herrlichen Blick auf die Berge durchgeführt werden.

**60 min. € 55.00**

## DEPILATION

Beine komplett, Bikinizone,  
Achseln, Arme, Gesicht **€ 45.00**

Beine komplett, Bikinizone, Achseln  
**€ 35.00**

Bein bis zum Knie, Bikinizone,  
Achseln **€26.00**

Bikinizone (teil-der vollständig)  
**€10.00-15.00**

Arme (ganzer Arm) **€ 15.00**

Rücken oder Brust **€ 18.00-20.00**

Achseln **€ 6.00**

Augenbrauen oder Gesicht **€ 6.00**

## 02 | Solarium

Gesunde Bräune oder die Verbesserung Ihres Teints und maximaler Komfort.

Alles, was Sie sich von einem modernen Sonnenstudio erwarten:

Unsere Leistungen:

Einzelanwendung bis zu 8 Minuten	€ 8.00
Einzelanwendung bis zu 9 Minuten	€ 9.00
Einzelanwendung bis zu 11 Minuten	€ 11.00

## 03 | Schönheit für ihre Haut: Gesichtsmassagen

### GESICHTSBEHANDLUNG

Tiefe Gesichtereinigung, die die Zellerneuerung der Haut fördert und die Haut nach der Behandlung sauber und strahlend erscheinen lässt. Die verwendeten Produkte sind auf die individuellen Hautbedürfnisse angepasst.

**60 min € 75.00**

### PFLEGE UND VITALITÄT

Diese Behandlung wirkt feuchtigkeitsspendend und hautglättend dank spezifischer Produkte, die reich an Vitaminen und Aminosäuren sind, wie Öle und Masken, die der Haut Glanz und Festigkeit verleihen. Geeignet für dehydrierte, aliphatische Haut, die neue Energie und Vitalität braucht. **60 min € 70.00**

## FÜR EMPFLINDLICHE HAUT

Behandlung, die dank Granatapfel- und Traubenextrakten sowie Rosenöl eine gefäßschützende, elastifizierende und aufhellende Wirkung hat und die Haut in der Tiefe regeneriert. Geeignet für empfindliche und zu Couperose neigende Haut. **60 min € 70.00**

## KOBIDO - NATÜRLICHES LIFTING

„Kobido“ ist ein echtes orientalisches Schönheitsritual, das auch als „Massage der ewigen Jugend“ bekannt ist: Es handelt sich um ein Facelifting, das der Haut durch die Verwendung von Produkten mit Kollagen und Hyaluronsäure ihre Festigkeit und Vitalität zurückgibt. **60 min € 80.00**

## VIETNAMESISCHE GESICHTSREFLEXZONENMASSAGE

Die Gesichtsreflexzonenmassage hat ihren Ursprung in Vietnam und ist eine Technik, die es ermöglicht, durch manuelle Massage und spezielle Geräte die Bereiche des Gesichts, die den spezifischen Zonen des Körpers entsprechen in denen Schmerzen empfunden werden, zu balancieren.

**50 min € 60.00**



## 04 | Kostbare Zeit für sich selbst

### BAMBUS UND SHEA-BUTTERBEHANDLUNG

Intensive und herrlich duftende Behandlung mit dem exotischen Hauch von Bambus; nährt, spendet Feuchtigkeit und regeneriert die Haut. Peeling, Sheabutter-Packung und individuelle Massage zum Abschluss.

**80 min € 100.00**

### „PISTACCHIO“-HAUTBEHANDLUNG

Diese Behandlung ist reich an Antioxidantien und hat feuchtigkeitsspendende, nährnde und straffende Eigenschaften. Dank des Peelings mit sizilianischem Pistazienmehl und -öl, der Butterpackung und der abschließenden Massage wird diese Behandlung Ihre Haut regenerieren und zum Erstrahlen bringen. **80 min € 100.00**

### BIO-HONIG-BEHANDLUNG

Ein Ritual mit reinigender und antioxidativer Kraft. Körperpeeling mit Bio-Akazienhonig und Fairtrade-Mauritius-Rohrzucker; Körperpackung und entspannende Massage mit reinem Pflanzenöl, das der Haut Vitalität und neue Spannkraft verleiht. **80 min € 100.00**

## 05 | Peeling für Körper und Seele

Stimulierendes und revitalisierendes Hautpeeling, entfernt sanft erschöpfte Hautzellen und Unreinheiten, während die aktiven Wirkstoffe Ihrer Haut ein glattes, straffes und geschmeidiges Aussehen verleihen.

... BEHANDLUNG NACH MASS...

Heilkräuter | Zitrusfrüchte | Lavendel

**30 min € 40.00**

### MIRAVAL-BEHANDLUNG Exklusives Apfel-Peeling mit türkischem Bad

Apfel-Peeling-Behandlung in der Zirbenholz-Stube in der Alpine SPA. Aktivierungsbad im Dampfbad, das exklusiv für Sie reserviert ist. Abschluss mit einer 30-minütigen Entspannungsmassage. Diese Behandlung verleiht der Haut neue Strahlkraft und Feuchtigkeit und hinterlässt einen angenehmen Apfelduft. **70 min € 80.00**



## 06 | Gesunder Rücken

### RÜCKENBEHANDLUNG MIT ARNIKA UND JOHANNISKRAUT

Es werden spezielle Massagegriffe und heiße Steine eingesetzt, um Verspannungen in der Rückenmuskulatur zu lösen und zu lindern. Diese Behandlung bietet Wohlbefinden und Entspannung für den Rücken, der durch Sport, Autofahren und Arbeit andauernd belastet wird. **60 min € 75.00**

### TEILMASSAGE MIT REICHENAUER THERMALTORF

Ein natürlicher, pflanzlicher Wirkstoff, der aus dem österreichischen Bergland gewonnen wird und für seine thermischen Eigenschaften bekannt ist. Er wird häufig bei rheumatischen Erkrankungen, Muskelverletzungen und schmerzhaften Entzündungen eingesetzt. Auch für Sportler und ältere Menschen geeignet. Die Behandlung setzt sich aus einer Zimtmassage und darauffolgenden Reichenau-Torf-Auflage zusammen. **60 min € 75.00**

### REINIGENDE RÜCKENBEHANDLUNG

Dieses Meersalz-Peeling entfernt Unreinheiten; Zudem folgen eine Massage und reinigende Maske. **50 min € 60.00**

## 07 | Körperbehandlungen

### DETOX-BEHANDLUNG: SO INDIVIDUELL WIE SIE!

Behandlungen die durch die, die Ausscheidung von Giftstoffen eine tiefe Reinigung fördern. Die Haut wird weich und geschmeidig und die Durchblutung wird reaktiviert.

**Geschmeidige Haut:** Maßgeschneiderte Massage, gefolgt von einem Salzpeeling mit ätherischen Ölen und einer Kopfmassage; **60 min € 70.00**

**Entgiftend:** Maßgeschneiderte Massage, gefolgt von einer Schlamm-packung und Kopfmassage; **60 min € 70.00**

**Regenerierend:** Maßgeschneiderte Massage, gefolgt von einem Salzpeeling und einer Schlamm-packung mit Kopfmassage; **90 min € 90.00**

Ihr Körper wird vor jeder DETOX-Behandlung trockengebürstet. Die Bürstenmassage trägt nicht nur dazu bei, Ihre Haut zu revitalisieren, sondern stimuliert auch das Lymphsystem und unterstützt die Entgiftung.

### BEIN-UND UNTERLEIBSBEHANDLUNG MIT BANDAGE

Die Synergie der Komponente, die im Salzwasser enthalten sind, eignet sich für entgiftende, entwässernde und schlankmachende Behandlungen für das Gewebe der Beine und des Bauches. Diese zonenspezifische Behandlung beseitigt das Schwere- und Völlegefühl und wirkt gleichzeitig straffend und schlackend. Nach der Lymphdrainage für Beine und Bauch folgen wärmende Packungen und Wickel mit „Hydrosaline Fluid“ oder „Toning-Gel“.

**60 min € 75.00**

## DYNAMISCHE LYMPHDRAINAGE

Die dynamische Lymphdrainage ist eine besondere Form der medizinischen Massage. Hierbei werden spezielle Grifftechniken verwendet, um den Transport der Lymphe in den Lymphgefäßen anzuregen. Die Behandlung hat eine entspannende Wirkung, wirkt auf den Energiefluss und bringt den Körper wieder in einen Zustand des Wohlbefindens. Dank der dynamischen Methode der Lymphdrainage arbeitet das Lymphsystem 10-mal besser und schneller. Das Besondere an dieser Behandlung ist die 100%ige Anpassung jeder Behandlung und jeder Sitzung an den Körperbau und die Bedürfnisse des Patienten unter Berücksichtigung der Anatomie und Physiologie. Es werden Massagewerkzeuge verwendet. **60 min € 80.00**

Diese Behandlung kann mit der **GUA-SHA GESICHTS - LYMPHDRAINAGE** kombiniert werden (siehe unten) .

## DYNAMISCHE LYMPHDRAINAGE UND GUA-SHA- -MASSAGE FÜR KÖRPER UND GESICHT

Die Gesichtslymphdrainage mit Gua-Sha ist eine sehr stimulierende Behandlung, bei der ein Stein auf dem Gesicht gerieben wird, mit dem Ziel, die Haut zu erwärmen, indem die Mikrozirkulation angeregt und Muskelverspannungen gelöst werden. Sie fördert den Abfluss von Flüssigkeiten und die Ausscheidung von Giftstoffen. Sie hat eine entspannende Wirkung und die Haut wirkt straff, strahlend und entspannt. Es werden Massagewerkzeuge verwendet. **90 min € 100.00**



## 08 | Massagen

### VERWÖHNMOMENTE FÜR SCHWANGERE

Gerade in der Schwangerschaft ist es schön, sich mit wohltuender Zeit für sich zu belohnen. Entspannende Massage, die den Kreislauf anregt, die Muskeln lockert und den Geist entspannt. Im ersten Trimester wird sie nicht empfohlen.

**50 min € 65.00**

### SCHWEDISCHE MASSAGE MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

Für vollständige Entspannung geht nichts über die sanft streichelnden Handtechniken, die in einer professionellen schwedischen Massage verwendet werden. Mit den Aromatherapieölen deckt diese Massage den ganzen Körper ab.

**50 min € 65.00**

### LYMPHDRAINAGE

Langsame, rhythmische Bewegungen fördern die Durchblutung, indem sie überschüssige Flüssigkeit ableiten und den Körper entschlacken. Reduziert Schwellungen und bekämpft Orangenhaut.

**50 min € 65.00**

### MUSKELN LOCKERN, VERSPANNUNG LÖSEN MIT ARNICA UND JOHANNISKRAUT

Diese Behandlung fördert die Durchblutung von Muskulatur und Bindegewebe der behandelten Zone und setzt hormonartige Stoffe frei, die die Blutzirkulation weiter steigern. Gleichzeitig wird Gewebeflüssigkeit mobilisiert und der Lymphfluss angeregt. Vor allem nach körperlicher Anstrengung / Sport empfohlen.

**50 min € 65.00**

## RELAX UND EMOTION PUR

Massage mit außergewöhnlichen umhüllenden, sinnlichen und aromatischen Eigenschaften. Sie fördert die Entspannung der Muskeln, Ruhe und die Wiederherstellung des Gleichgewichts der Lebensenergie. Die Chakren werden durch die Schwingungen der tibetischen Klangschalen aktiviert und lassen oft verstaute und blockierte Gedanken und Emotionen des Unterbewusstseins frei. **50 min € 70.00**

## HOT-STONE-MASSAGE

Diese alte Massagetechnik mit warmen Vulkansteinen stimuliert die Blutzirkulation und aktiviert die körpereigenen Energiequellen. Die Wärme dringt bis in die tieferen Körperzonen ein und wirkt dadurch sehr entspannend. **50 min € 75.00 | 25 min € 40.00**

## FÜR LEICHTE BEINE

Wertvolle Hilfe bei geschwollenen und müden Beinen. Wirksam zur Wiederherstellung von Spannkraft und Leichtigkeit. **25 min € 40.00**

## KRÄUTERSTEMPELMASSAGE

Behandlung nach ayurvedischer Tradition, die mit in warmes Öl erhitzten Kräuterkissen durchgeführt wird. Diese Massage wirkt auf die Haut, die Muskeln, das Kreislaufsystem und das Nervensystem und beseitigt Stress und Müdigkeit. **50 min € 65.00**

## FÜR NACKEN-UND RÜCKEN

Entspannt tief die Muskeln, die durch Verspannungen und Fehlhaltungen entstanden sind. **25 min € 40.00**

## TEILKÖRPERMASSAGE

Diese Behandlung verleiht ein angenehmes Gefühl der Entspannung an einer ausgewählten Körperstelle: Gesicht-Kopf oder Füße. **25 min € 40.00**

In den Sommermonaten können diese Massagen gegen einen Aufpreis von **€10,00** auch individuell im Freien durchgeführt werden.

## TIME FOR TWO

Warum nicht gemeinsam zur Massage oder Anwendung schlendern, zum gleichen Zeitpunkt und zusammen Ruhe und Entspannung genießen? Gönnen Sie sich beide eine wohltuende Massage oder vitalisierende Behandlung ganz nach Ihrem Geschmack – miteinander! Bei dieser Paarmassage führen zwei professionelle Masseure gleichzeitig eine 50-minütige Massage Ihrer Wahl durch.

**Ab € 130.00**



## 09 | Kids (0-10 Jahre)

### **BABYMASSAGE (0-2 Jahre)**

Babies können bereits in den ersten Lebenstagen massiert werden. Sanft berührt, gestreichelt und massiert zu werden, vermittelt Liebe und Sicherheit. Bei Kleinkindern steht das Wohlbefinden der Haut an erster Stelle; Sie muss gepflegt und genährt werden. Diese sanfte Massage richtet sich nach den Bedürfnissen des Babys und wird deshalb ganz individuell und vorab mit den Eltern abgesprochen (Anwesenheit eines Elternteils ist erforderlich).

**40 min € 45.00**

### **KINDERTRAUM**

Massiert werden wie die Großen? Mit angenehmem Massageöl und Mandarinen-duft. Das klingt ja wie ein Traum! **20 min € 35.00**

### **HÄNDCHEN UND FÜSSCHEN**

Nagellack macht Spaß und ist so hübsch anzusehen! Such dir deine Lieblingsfarben aus und lass uns noch ein paar funkelnde Glitzersteine draufmachen.

Das wird super! **20 min € 18.00**

## Warnungen:

Es ist ratsam, die Behandlungen im Voraus zu buchen, um die Verfügbarkeit der gewünschten Uhrzeit und des gewünschten Tages zu gewährleisten;

Informieren Sie uns bitte unbedingt vor der Behandlung über eventuelle gesundheitliche Beschwerden, Allergien oder Schwangerschaften, damit wir Sie adäquat beraten können. Ihre Informationen werden von uns selbstverständlich diskret behandelt.

Bitte kommen Sie zu Ihrer Anwendung im Bademantel. Um Ihre Intimsphäre zu schützen, erhalten Sie bei jeder Behandlung einen Einwegslip.

Wir empfehlen, zur Behandlung gänzlich ohne Schmuck zu erscheinen und zur eigenen Sicherheit Wertsachen direkt im Zimmersafe zu verschließen. Für abhanden gekommene Wertgegenstände wird keine Haftung übernommen. Im Falle einer Stornierung innerhalb von 24 Stunden vor der Behandlung werden 50 % des Betrages in Rechnung gestellt;

Bei Nichtabsage oder Nichterscheinen zum Termin wird der gesamte Behandlungsbetrag in Rechnung gestellt;

Unser SPA ist ein Ort der Ruhe und Harmonie. Der Gebrauch von Handys ist daher unerwünscht. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

## Nützliche Informationen:

Unser SPA Wellnessbereich steht sowohl Hotelgästen als auch externen Kund/innen zur Verfügung.

E-mail: [spazioestetica@miravalhotel.it](mailto:spazioestetica@miravalhotel.it)

Telefon: +39 0463 536 141



SPAZIO ESTETICA



# 01 | esthetics

## BEAUTY OF HANDS AND FEET

Manicure	€ 20.00	Cutting and Filing Nails	€ 13.00
Manicure + Nail Polish	€ 25.00	Pedicure	€ 30.00
Nail Polish Change	€ 10.00	Pedicure + Nail Polish	€ 35.00

## REGENERATING AND PURIFYING PATH

The feet, in wellbeing context, are considered the most important part of the body. This ritual consists of an advanced pedicure for the feet care thanks to essential oils, foot bath and peeling. Furthermore, you enjoy the application of a facial mask. During summer time this treatment can be performed outdoor with a beautiful mountain view. **60 min. € 55.00**

## EPILATION

Legs, Bikini Line, Armpits, Arms, Face  
**€ 45.00**

Legs, Bikini Line, Armpits **€ 35.00**

Half-leg, Bikini Line, Armpits **€ 26.00**

Total or Partial Groin **€ 10.00-15.00**

Total Arms **€ 15.00**

Back or Chest **€ 18.00-20.00**

Armpits **€ 6.00**

Eyebrows and Face **€ 6.00**

## 02 | solar shower sportarredo

Sportarredo offers tanning in safety and comfort. The company stands for reliability, safety, image and success.

Sessions of:

8 minuti	€ 8.00
9 minuti	€ 9.00
11 minuti	€ 11.00

## 03 | face beauty treatment

### FACIAL CLEANING

Deep cleaning that removes impurity and promotes cell renewal. At the end of the treatment, the skin appears clean and bright. Products suitable for the type of skin will be used. **60 min € 75.00**

### NOURISHMENT AND VITALITY TREATMENT

Treatment that acts by moisturizing and relaxing the epidermis thanks to emollient products rich in vitamins and amino acids such as oils and masks, which give the skin brightness and firmness. Suitable for dehydrated skin, to awaken and renew. **60 min € 70.00**



## TREATMENT OF SENSITIVE SKIN

Treatment that has protective, elasticizing, lightening effects and regenerates the skin in depth, thanks to extracts of pomegranate and grapes and rose oil. **60 min € 70.00**

## KOBIDO NATURAL FACE LIFT

Kobido is a real ritual of oriental beauty, it is known "Massage of eternal youth": it is a facelift that restores the skin tonicity and vigor thanks to the use of products with collagen and hyaluronic acid. **60 min € 80.00**

## VIETNAMESE FACIAL REFLEXOLOGY

Facial reflexology was born in Vietnam and is a technique that allows you to maintain in an optimal state, through manual massages and with special equipment, the areas of the face corresponding to the areas of the body where you perceive pain. **50 min € 60.00**



## 04 | paths of Beauty emotional Relaxation

### BAMBOO AND SHEA PATH

Intense and deliciously scented treatment with an exotic touch of bamboo; nourishes, moisturizes and regenerates the skin. Savonage exfoliating, Shea Butter wrap and to finish personalized massage. **80 min € 100.00**

### PISTACHIO PATH

This treatment is rich in antioxidants and moisturizing, nourishing and toning properties. Thanks to the exfoliating with Sicilian pistachio flour and oil, butter wrap and final massage, this path will leave your skin regenerated and radiant. **80 min € 100.00**

### ORGANIC HONEY TRAIL

Ritual with purifying and antioxidant power. Exfoliating body with Acacia Honey of organic origin and cane sugar of Mauritius fairtrade; compress and relaxing massage with pure vegetable oil, which guarantees vitality and new firmness to the skin of the body. **80 min € 100.00**

## 05 | body peeling

Stimulating and revitalising skin exfoliation, which gently removes the cells and impurities, while the active ingredients give the skin a smooth, toned and velvety.

...choose your own...

Medicina Herbs | Citrus | Lavender

**30 min € 40.00**

### **MIRAVAL TREATMENT Apple Scrub with Turkish Bath exclusive use**

Apple scrub treatment performed in the Stube at Cirmolo at the Alpine SPA. Activation laying immersed in the steam of Turkish bath, reserved exclusively for you. Conclusion with relaxing massage lasting 30 minutes. Treatment that gives the skin radiance and hydration, leaving a pleasant apple scent.

**70 min € 80.00**



## 06 | treatments specific for the back

### BACK CONTRACTED ARNICA AND HYPERICUM

This technique involves special massage maneuvers and hot stones to dissolve and soothe the tensions of the dorsal muscles. Gives well-being and relaxation to the back subjected to stress caused by sports, driving and work.

**60 min € 75.00**

### BACK SORE THERMAL PEAT REICHENAU

Natural plant compound that is extracted in the deposits located in the Austrian hills and recognized for its thermal properties. It is commonly used for rheumatic diseases, muscle trauma and painful inflammations. Also suitable for athletes and the elderly. The treatment consists of a cinnamon massage and a Reichenau wrap. **60 min € 75.00**

### BACK CLEANSING TREATMENT

Treatment with sea salt exfoliation and impurity removal; massage and purifying mask. **50 min € 60.00**

## 07 | body treatments

### DETOX TREATMENTS ...choose your...

Treatments that promote a deep purification through the elimination of toxins. The skin becomes soft and elastic and circulation is reactivated.

**Velvet Skin:** personalized massage, followed by a saline scrub with essential oils with head massage; **60 min € 70.00**

**Detoxifying:** personalized massage, followed by mud pack with head massage; **60 min € 70.00**

**Regenerating:** personalized massage, followed by salt scrub and mud pack with head massage; **90 min € 90.00**

Detox treatments are preceded by a full body brushing to prepare the skin by oxygenating the tissues.

### TREATMENT OF LEGS AND ABDOMEN WITH BANDAGE

The synergy of the components contained in SeaWater is indicated as detoxifying, draining and slimming for the tissues of the legs and abdomen. This localized treatment will eliminate the feeling of swelling and heaviness giving an invigorating and slimming action. Draining leg and abdomen massage and slimming bandage with Hydroaline Fluid or Toning Gel.

**60 min € 75.00**

## **DYNAMIC METHOD LYMPH DRAINAGE**

The dynamic lymphatic drainage method is a therapeutic treatment that acts on the lymphatic system. It has a modelling and draining function: it drains the excess liquids and eliminates all the waste substances produced by the cells. The treatment has a relaxing effect, acts on the energy flow, bringing the body back to a state of well-being. Thanks to the dynamic method lymphatic drainage the lymphatic system works 10 times more. The peculiarity of this treatment is the 100% customization of each treatment and each session according to the size and needs of the patient respecting the anatomy and physiology. There is the use of tools. **60 min € 80.00**

This treatment can be combined with **FACIAL LYMPH DRAINAGE GUA SHA**.

## **DYNAMIC METHOD FACIAL LYMPH DRAINAGE WITH GUA SHA (body and face)**

Lymphatic drainage with Gua Sha is a very ancient practice that involves rubbing a stone on the face, in order to warm the skin by stimulating the microcirculation and dissolve muscle tension. Promotes the drainage of liquids and the elimination of toxins. It has a relaxing action and the skin appears toned, bright and relaxed. There is the use of tools. **90 min € 100.00**

## 08 | massage

### PRENATAL

Massage in pregnancy or prenatal massage is a practice that meets the needs of the body of the expectant mother during the various stages that precede childbirth. Relaxing massage that helps the activation of the circulation, relaxes the muscles and in the meantime the mind. In the 1st trimester is not recommended. **50 min € 65.00**

### SWEDISH RELAXING WITH ESSENTIAL OILS

Pure Essential Oils work, while the body and mind relax; tensions fade away, thus finding concentration, energy and quiet. **50 min € 65.00**

### DRAINING

Slow and rhythmic movements promote circulation by draining excess fluid and purifying the body. Reduces swelling and reduces cellulite. **50 min € 65.00**

### DECONTRACTING ARNICA AND HYPERICUM

Technique that acts in case of pain and muscle fatigue. Stimulates the elimination of toxins and oxygenates tissues. Recommended after physical activity. **50 min € 65.00**

## EMOTIONAL

Massage with exceptional enveloping, sensory and aromatic characteristics. Promotes relaxation of muscles, peace and relaxation rebalancing vital energy. The chakras are activated by the sound vibration of the singing bowls, opening the consciousness of which we are often unaware. **50 min € 70.00**

## HOT STONE MASSAGE

This treatment uses hot and smooth stones of volcanic origin that improve the flow of vital energy of the body and the well-being of the spirit. It has an extraordinary power to dissolve muscle stiffness and joint mobility. Purifies the skin and provides a general feeling of relaxation.

**50 min € 75.00 | 25 min € 40.00**

## MINT LEG RELAXANT

Valuable aid for swollen and tired legs. Effective for regaining tone and lightness. **25 min € 40.00**

## HERBAL SWABS

Treatment of the Ayurvedic tradition performed with tampons of medicinal herbs, soaked in hot oil. This massage works on the skin, muscles, circulatory system and nervous system, eliminating stress and fatigue.

**50 min € 65.00**



## BACK AND NECK

Deeply dissolves sore muscles from tensions and bad postures.

**25 min € 40.00**

## PARTIAL

It gives a pleasant feeling of relaxation in a chosen part of your body: face-head or feet. **25 min € 40.00**

During the summer period these massage can be performed outdoors with a **supplement of € 10.00.**

## TIME FOR TWO

To share with a special person a moment of pure well-being, two operators will simultaneously perform the 50-minute massage of your choice.

**Starting from € 130.00**



## 09 | for babies/kids (0/10 years)

### NEONATAL MASSAGE (from 0 months to 2 years)

Massage that can be done from the first days of life. Being touched, caressed and massaged is nourishment for the baby. In the small child, the well-being of the skin comes before everything else, and it must be taken care of, nourished. Massage is personalized, because it follows the needs of the child, so it requires the presence of a parent. **40 min € 45.00**

### SWEET CUDDLE

Massage with delicate maneuvers, scented with Mandarin. **20 min € 35.00**

### LITTLE MANICURE OR PEDICURE

Nail cutting, filing and short massage with moisturizer. Nail polish with glitter. **20 min € 18.00**

## Warnings:

We suggest to book the treatments in advance in order to guarantee the availability of the chosen time and day;

We invite you to notify the operators in case of any health problems, pregnancy and allergies so as to ensure tailored treatments;

It is advisable to show up in a bathrobe and underwear a few minutes before the start of treatment. In case of delay the effective duration of the treatment will not be guaranteed: despite us, the total amount of the treatment will be charged as it has been booked;

In case of cancellation within 24 hours before the treatment, 50% of the amount will be charged;

In case of no cancellation or presentation at the appointment, the total amount of treatment will be charged;

## Useful info:

The Spazio Estetica is available for guests staying in the Hotel, but also for customers who access as external.

E-mail: [spazioestetica@miravalhotel.it](mailto:spazioestetica@miravalhotel.it)

Phone: +39 0463 536 141



SPAZIO ESTETICA

## Beauty & wellness

38012 PREDALIA | Frazione COREDO (TN) | Via Marconi, 12  
Tel. +39 0463 536 141 | [info@miravalhotel.it](mailto:info@miravalhotel.it)