



★★★★S  
VITA  
ALPINA  
Alpine Wellness

## Wellness & Beauty

Post Hotel – Tradition & Lifestyle





IQSMEDICOSMETICS

IQMS trattamenti viso .....	5
Massaggi .....	6
In love with my baby .....	9
Cuscinetti & Co. ....	10
Peeling .....	11
Gentlemen Days .....	12
Pacchetti Vita Alpina .....	13
Trattamenti di bellezza .....	14

life can be so **sweet.**

## Cari ospiti,

essere in vacanza significa:  
dedicare tempo a se stessi,  
rilassarsi e premiarsi.

Prendetevi una pausa dalla vita quotidiana  
e fate il pieno di energia,  
presso la Vita Alpina Spa.  
Sarà un vero piacere prendervi cura di voi,  
con piacevoli trattamenti-benessere personalizzati.

Vi consigliamo di fissare gli appuntamenti  
per i trattamenti Beauty,  
al momento della prenotazione,  
per così garantirvi la data e l'orario prescelti!  
Il nostro obiettivo sarà, "coccolarvi",  
per una vacanza indimenticabile.

*Fam. Wachtler*

Fam. Wachtler  
& il team dei Post Dolomiti Resorts





## !QMS trattamenti viso

### Il viso racconta molto di noi e del nostro stile di vita.

Ognuno possiede una propria bellezza personale ed è proprio questa che vi consigliamo di valorizzare, "la vostra unicità". !QMS – il trattamento "quick magic skin" del Dr. Erich Schulte – rappresenta la nostra linea di prodotti che vi farà apparire raggianti e più giovani che mai. Un trattamento estetico d'avanguardia che favorisce il ringiovanimento cutaneo, senza la chirurgia!

## !QMSMEDICOSMETICS

### !QMS CLASSIC

Un profondo effetto rigenerativo e anti-aging viene raggiunto grazie al impiego di tecniche e prodotti appositamente sviluppati, che stimolano le cellule della pelle e ne favoriscono il ricambio. La pelle risulterà più giovane, fresca e luminosa.

110 min. € 135,00

---

### !QMS NEO TISSUDERMIE

Trattamento mirato a rinforzare e rigenerare la pelle soprattutto nelle zone dove perde elasticità. Questo trattamento è combinato ad un massaggio rassodante al viso per migliorare il tono della pelle.

85 min. € 115,00

---

### !QMS RELAX O FIRM TREATMENT

Grazie all'utilizzo di tecniche innovative che sostengono la pelle con l'apporto di principi attivi, essa viene purificata, idratata e profondamente rivitalizzata. L'incarnato risulterà fresco e radioso.

55 min. € 80,00

---

## Massaggi – grande sensibilità per corpo, anima e spirito

Stanchi per lo stress della vita moderna, siamo costantemente alla ricerca di armonia ed equilibrio interiore. I massaggi sono tra i rimedi più antichi. Lasciatevi condurre dal nostro staff nel mondo del benessere e della salute; con grande sensibilità per corpo, anima e spirito.

### MASSAGGIO COMPLETO

Massaggio avvolgente e delicato, rilassa le fasce muscolari, riattiva la circolazione e agisce sul rilassamento del sistema venoso per consentire al corpo di trovare un benefico stato di quiete.

50 min. € 65,00

### MASSAGGIO AROMATICO

Speciale massaggio effettuato con oli essenziali, garantendo un effetto benefico sulla pelle donando uno stato di rilassamento totale. La fragranza vi avvolgerà delicatamente.

50 min. € 68,00

### MASSAGGIO AL MIELE

Questo massaggio viene effettuato con uno speciale olio al miele che dona particolari sensazioni di benessere, inebriati dal profumo al miele.

50 min. € 68,00

### ABYANGAM

E' un massaggio ayurvedico con varie tecniche e manualità, da applicare in base all'attenta osservazione del tipo di costituzione (dosha), per migliorare l'equilibrio psicofisico del soggetto.

50 min. € 70,00      75 min. € 98,00

### MASSAGGIO SPORTIVO

Questo massaggio è un toccasana per gli sportivi. Le gambe sono sottoposte ad un massaggio attivante che scioglie e tonifica la muscolatura.

45 min. € 68,00

### MASSAGGIO DECONTRATTURANTE

Agisce sulle innervazioni muscolari, sbloccando la circolazione sanguigna ed i canali energetici. Previene infiammazioni, ripristinando una sensazione di benessere.

50 min. € 68,00

### MASSAGGIO CERVICALE & SCHIENA

Decontratturante delle fasce muscolari, libera e sblocca le articolazioni. Ideale per chi accumula stress lavorativo, perché dona una sensazione di leggerezza.

25 min. € 40,00

### LINFODRENAGGIO

Massaggio leggero con manualità morbide per drenare verso i linfonodi il liquido linfatico carico di tossine. Depura e migliora l'attività dei fluidi corporei.

50 min. € 68,00      75 min. € 98,00

### CANDLE MASSAGE

Questo massaggio è un concentrato di benessere per il corpo e per la mente. I precisi movimenti, rafforzati dall'azione benefica del calore, rilassano la muscolatura. Gli oli e i burri vegetali idratano e nutrono la pelle, rendendola liscia e vellutata.

50 min. € 70,00

### MASSAGGIO AL CIRMOLO

Sentite la forza della natura sulla vostra pelle. Il beneficio dei bastoncini di cirmolo rendono questo massaggio un'esperienza indimenticabile. Le tensioni muscolari si distendono ed il tessuto si rilassa. Una vera passeggiata tra i profumati boschi dell'Alto Adige.

50 min. € 70,00

### KOBIDO

Il massaggio nasce nel 1472 in Giappone. La sua tecnica di massaggio del viso, collo e testa, dona rilassamento in tutto il corpo. Kobido migliora l'idratazione, l'elasticità e la tonicità della pelle, creando un effetto lifting visibile sino dal primo trattamento.

50 min. € 70,00

### MASSAGGIO DEI PIEDI

È un piacevole massaggio che dona un senso di benessere, distende e rilassa in modo specifico piedi e caviglie.

45 min. € 63,00

### MASSAGGIO ANTICELLULITE

Massaggio profondo per sciogliere gli accumuli di grasso, favorisce la circolazione sanguigna ed elimina la cellulite, attivando il metabolismo cellulare. Il risultato è una pelle più distesa.

50 min. € 68,00      75 min. € 98,00

### RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Un'attenta manipolazione dei punti di riflesso migliora lo stato psico-fisico, favorendo lo scioglimento dei blocchi. Elimina ristagni e congestioni, risvegliando tutte le funzionalità degli organi.

45 min. € 68,00

### MASSAGGIO HOT-STONE

Antica tecnica di massaggio con pietre calde di origine vulcanica che rilassano il corpo e riequilibrano dal punto di vista energetico.

75 min. € 92,00

### LOMI LOMI – MASSAGGIO HAWAIANO

È un massaggio olistico sacro, che consente al sistema fisico ed energetico del corpo di lasciarsi andare, trasformare e rivitalizzare se stessi. Distende la muscolatura, rilassa, tonifica ed è ottimo per la circolazione.

75 min. € 92,00



## In love with my baby

Diventare mamma è l'esperienza più bella ed indimenticabile nella vita di una donna! Alle volte la gravidanza può comportare dei cambiamenti, per questo la donna ha bisogno di rilassarsi per affrontarli al meglio.

I seguenti trattamenti vengono effettuati dal 3 ° mese di gravidanza fino all'8 ° mese.

### IQMS TRATTAMENTO VISO

Un trattamento viso che aiuterà a migliorare l'elasticità della pelle con i prodotti IQMS, studiati per future mamme.

60 min. € 80,00

### LINFODRENAGGIO

In gravidanza capita spesso di avvertire una sensazione di pesantezza alle gambe. Con questo massaggio doneremo una piacevole sensazione di leggerezza.

50 min. € 68,00      75 min. € 98,00

### MASSAGGIO RILASSANTE

Questo massaggio può essere un piacevole aiuto per alleviare le piccole tensioni fisiche che insorgono durante la gravidanza.

50 min. € 65,00

### MANICURE & PEDICURE

Manicure € 55,00

Pedicure € 58,00

### KOBIDO

Il massaggio nasce nel 1472 in Giappone. La sua tecnica di massaggio del viso, collo e testa, dona rilassamento in tutto il corpo. Kobido migliora l'idratazione, l'elasticità e la tonicità della pelle, creando un effetto lifting visibile sino dal primo trattamento.

50 min. € 70,00

## Cuscinetti & Co

### “BEAUTY LINE“ – SHAPE YOUR BODY E “ADDIO CELLULITE”

Quante volte avete dichiarato guerra ai “cuscinetti”? Beauty Line vi garantisce in tempi rapidi un miglioramento della struttura dei tessuti nelle zone più problematiche, come addome, glutei e cosce. Gli effetti benefici rendono il corpo leggero e sodo con bendaggi, creme, estratti fitoterapici e varie essenze aromatiche.

1 Body Styling	45 min.	€ 45,00
3 Body Stylings	3 x 45 min.	€ 121,00

### IQMS BODY SHAPE PRO

Un trattamento che contrasta le adiposità e inestetismi del corpo. Pulisce, scioglie, rassoda ed idrata, tre fasi con tre prodotti innovativi, per migliorare la cellulite.

1 Body Shape Pro	50 min.	€ 65,00
3 Body Shape Pro	3 x 50 min.	€ 175,00

### MASSAGGIO ANTICELLULITE

Massaggio profondo per sciogliere e distendere gli accumuli di grasso, favorisce la circolazione sanguigna ed elimina le ritenzioni idriche, attivando il metabolismo cellulare. Il risultato è una pelle più distesa.

50 min.	€ 68,00	75 min.	€ 98,00
---------	---------	---------	---------

### LINFODRENAGGIO

Massaggio leggero e armonioso con manualità morbide ed avvolgenti per drenare verso i linfonodi il liquido linfatico carico di tossine. Depura e migliora l'attività dei fluidi corporei.

50 min.	€ 68,00	75 min.	€ 98,00
---------	---------	---------	---------

*P.S.: Per avere il migliore effetto consigliamo di fare 4 – 5 trattamenti.*

## Peeling per il corpo

Un trattamento purificante della pelle, che la rende altamente idratata e pronta per assorbire i principi attivi contenuti nei trattamenti successivi.

### PEELING ALL'OLIO E SALE MARINO

25 min.	€ 36,00
---------	---------

### PEELING AI FRUTTI DI BOSCO

25 min.	€ 36,00
---------	---------

più massaggio di 25 min. € 75,00

### PEELING AL FIENO BIO

25 min.	€ 36,00
---------	---------

più massaggio al ginepro di 25 min. € 75,00

### PEELING PIEDI

#### CON IMPACCO CALDO

45 min.	€ 60,00
---------	---------



## Gentlemen Days

### !QMS TRATTAMENTO VISO PER LUI

Un trattamento viso curativo per un aspetto luminoso.

- Pulizia del viso
- Peeling con gentle exfoliant cream
- Elisir di collageni per idratare la cute
- Maschera Activator lenitiva e idratante
- Massaggio al viso e crema finale

55 min. € 78,00

### GENTLEMEN DAY

- 1 peeling all'olio e sale marino – 25 min.
- 1 massaggio decontratturante – 50 min.
- 1 pedicure
- 1 manicure

Prezzo speciale: € 180,00

MANICURE UOMO € 45,00

PEDICURE UOMO € 50,00



## Pacchetti Vita Alpina

**I nostri pacchetti benessere pensati per voi – con la prenotazione del pacchetto potrete risparmiare!** Se intendete dedicare la vacanza alla vostra bellezza e benessere, vi consigliamo di pensare in grande: prenotate uno dei pacchetti che vi proponiamo, per una rigenerazione totale.

### RELAX TOTAL

- 1 peeling ai frutti di bosco – 25 min.
- 1 massaggio aromatico – 50 min.
- 1 trattamento viso !QMS Relax o Firm

€ 168,00

### I LOVE MESSAGES

- 1 massaggio al miele – 50 min.
- 1 massaggio aromatico – 50 min.
- 1 massaggio dei piedi – 45 min.
- 1 massaggio "Candle" – 50 min.

€ 247,00

### MY BACK

- 1 peeling all'olio e sale marino – 25 min.
- 2 massaggi decontratturante – 50 min.
- 1 massaggio dei piedi – 45 min.

€ 212,00

### SNELLA & LEGGERA

- 1 peeling all'olio e sale marino – 25 min.
- 3 trattamenti cuscinetti & Co. Body Styling Drenante – 3x 45 min.
- 2 linfodrenaggio – 50 min.

€ 276,00

### POST MOUNTAIN FEELING

I profumi e le essenze della montagna su peeling, creme, e oli, saranno il menú ideale per farsi coccolare. Relax assicurato!!

- peeling
- massaggio con crema al pino mugo
- impacco piedi

€ 149,00

## Trattamenti di bellezza per coccolarsi

### TRATTAMENTI SUPPLEMENTARI

#### PER IL VISO DURANTE LE APPLICAZIONI VISO

Colorazione ciglia	€ 12,00
Colorazione sopracciglia	€ 10,00
Regolazione sopracciglia	€ 10,00

#### CORPO EPILAZIONE (CON CERA A CALDO)

Gamba intera	€ 43,00
Mezza gamba	€ 33,00
Labbro superiore o mento	€ 10,00
Inguine o ascelle	€ 16,00
Schiena o petto	€ 36,00

#### MANICURE E PEDICURE

Manicure donna con smalto	€ 55,00
Manicure uomo	€ 45,00
Pedicure donna con smalto	€ 58,00
Pedicure uomo	€ 50,00

## Il tempo è prezioso...

### ... e per questo lo dedichiamo solo a voi e ai vostri desideri!

Se siete impossibilitati nel rispettare un appuntamento, vi preghiamo di segnalarlo con opportuno anticipo. Fino a 24 ore prima, l'appuntamento può essere cancellato senza costi aggiuntivi. Diversamente, ci vedremo costretti ad addebitarvi per intero la prestazione prenotata. Confidiamo sulla vostra comprensione. Se desiderate contattare la reception della Vita Alpina Spa, siete pregati di selezionare il numero interno 1805. Il nostro team sarà lieto di prendersi cura di voi.

#### PISCINA

La piscina è aperta tutti i giorni dalle ore 8:00 alle ore 20:00.

#### SAUNA & MORE

Rilassatevi nel nostro reparto sauna che apre alle ore 15:00. In caso abbiate bisogno di chiarimenti su "come fare" la sauna, rivolgetevi al nostro Vita-Alpina-Team.

#### BUONI

Se desiderate regalare alcune ore di assoluto relax ad una persona cara, saremo lieti di prepararvi un buono regalo. Potete inoltre scaricare il buono direttamente dal nostro sito web [www.posthotel.it](http://www.posthotel.it)







★★★★S

POST  
HOTEL

Tradition & Lifestyle

**Post Hotel**

**Tradition & Lifestyle \*\*\*\*S**

Famiglia Wachtler | I-39038 San Candido (BZ), Italy

T. 0039 0474 913 133 | F. 0039 0474 913 635

[beauty@posthotel.it](mailto:beauty@posthotel.it) | [www.posthotel.it](http://www.posthotel.it)

