



MARMOLADA

# Spa Treatments

Take care of your body.  
It's the only place you have to live.

Jim Rohn



M A R M O L A D A

TRATTAMENTI - TREATMENTS - BEHANDLUNGEN

9.00 - 12.00 | 15.00 - 20.00

APERTURA ZONA WELLNESS  
WELLNESS AREA OPENING TIMES

ÖFFNUNGSZEITEN DES WELLNESSBEREICHES

15.00 - 20.00

APERTURA PISCINA  
POOL OPENING TIMES  
ÖFFNUNGSZEITEN DES POOLS

7.00 - 20.00

APERTURA PALESTRA  
FITNESS ROOM OPENING TIMES  
ÖFFNUNGSZEITEN DES FITNESSSTUDIOS

7.00 - 20.00



Chiediamo ai nostri gentili ospiti di arrivare puntuali all'orario prenotato: i ritardi abbreviano la durata dei trattamenti!

In caso di cancellazione chiediamo di avisare con almeno 6 ore di anticipo rispetto all'appuntamento previsto.

Siamo spiacenti di non poter evitare un addebito del 100% in caso di cancellazione tardiva. Ringraziamo per la comprensione.

---

We kindly ask our Guests to be on time; if you happen to arrive later than the scheduled time, your session will be shortened.

In case of cancellation, we kindly ask for notice at least 6 hours in advance of the scheduled appointment.

We regret that we cannot avoid a 100 percent charge for late cancellation. Thank you for your kind consideration and understanding.

---

Wir bitten Sie, pünktlich zu Ihrer Behandlung zu erscheinen.

Bei Verspätungen müssen wir leider die Dauer Ihrer Behandlung entsprechend kürzen.

Im Falle einer Stornierung bitten wir um eine Benachrichtigung mindestens 6 Stunden vor dem geplanten Termin. Wir bedauern, dass wir eine 100% Gebühr für verspätete Stornierungen nicht vermeiden können. Danke für Ihr Verständnis.



# Soft Pack System

*Cullati dolcemente nei principi attivi delle nostre erbe dell'Alto Adige.*

Per un rilassamento completo, lasciatevi cullare nei diversi impacchi di erbe od oli, avvolti da una coperta termica, nella quale circola acqua calda a ca. 38,5°C. Vi ritroverete a galleggiare in uno stato simile a quello embrionale. Tutti gli impacchi sono mirati a sciogliere le tensioni muscolari e articolari, detossinanti e elasticizzanti per una pelle morbida e rigenerata. Vi consigliamo di completare il trattamento con un massaggio.



## **IMPACCO FANGO ALPINO E PINO MUGO**

Detossinante, tonificante e rinforzante; un'ottima base di partenza per una pelle bella e sana

ca. 25 min  
€ 60,00

## **IMPACCO DI FIENO "NOSTRANO"**

Drenante, disintossicante, riattiva il metabolismo. Per concludere breve massaggio con crema.

ca. 45 min  
€ 79,00

## **IMPACCO DI ARNICA**

Effetti benefici su muscolatura ed articolazioni; stimola la circolazione. A seguire breve massaggio con crema all'arnica

ca. 45 min  
€ 75,00

## **IMPACCO ANTI-AGE**

Impacco cremoso arricchito da oli pregiati per ridare elasticità e tonicità alla Vostra pelle

ca. 25 min  
€ 50,00

## **IMPACCO CLEOPATRA**

Fortemente idratante ed equilibrante per una pelle idratata e setosa

ca. 25 min  
€ 50,00

# Trattamenti corpo

## **PEELING AL FIENO DELL'ALTO ADIGE DR. VITALIS**

Per purificare e riattivare la circolazione

ca. 45 min  
€ 50,00

## **PEELING MARMOLADA**

Per una pelle idratata e levigata, stimolando il rinnovamento cellulare

ca. 25 min  
€ 50,00

## **TRATTAMENTO SCHIENA PURIFICANTE**

Un trattamento che unisce la cura della pelle al benessere e relax. Durante questo trattamento la schiena riceve tutta l'attenzione di cui ha bisogno: una pulizia intensiva ed un trattamento mirato trasmettono alla schiena una nuova vitalità, lasciando la pelle morbida, distesa e vellutata, allentando anche le tensioni muscolari.

ca. 45 min  
€ 70,00

# Trattamenti viso



Una consulenza professionale e un concetto di trattamento perfettamente coordinato garantiscono il massimo risultato per ogni esigenza della pelle. Per questo Vi offriamo concetti di cura personalizzati per un'ampia varietà di tipi di pelle e di esigenze cutanee. Dalla pulizia ed efficace preparazione della pelle all'apporto di principi attivi con fiale, sieri, creme e maschere, la routine di cura della pelle **BABOR** comprende una gamma completa di trattamenti individuali e concetti di cura personalizzati da utilizzare a casa.

## TRATTAMENTO VISO EXPRESS

Efficace trattamento breve che rivitalizza la pelle, detersione, peeling, express massaggio viso o maschera e cura finale.

ca. 35 min  
€ 69,00

## TRATTAMENTO VISO BASIC

Detersione, peeling, concentrato intensivo di principi attivi, massaggio viso, maschera e cura finale.

ca. 60 min  
€ 95,00

## TRATTAMENTO VISO ULTRA CARE

Detersione, peeling, concentrato intensivo di principi attivi, massaggio viso rigenerante, maschera viso intensiva e cura finale.

ca. 85 min  
€ 129,00

## MASSAGGIO VISO

Massaggio viso liftante  
**+ tre ampolle effetto € 15,00**

ca. 25 min  
€ 45,00

## DERMA VISUALIZER

Analisi della pelle, inclusi prodotti in formato ridotto

ca. 20 min  
€ 39,00



# Add ons

## AMPOLLE EFFETTO

da € 5,00 a € 7,00  
per ampolla

## IMPACCO MANI

€ 12,00

## MASSAGGIO MANI O PIEDI

€ 20,00

## REGOLAZIONE DELLE SOPRACCIGLIA

€ 10,00



# Estetica

<b>MANICURE</b>	ca. 60 min. € 45,00
+ <b>SMALTO</b>	+ € 15,00
+ <b>SMALTO SEMIPERMANENTE</b>	+ € 30,00
<b>PEDICURE ESTETICA</b>	ca. 60 min. € 55,00
+ <b>SMALTO</b>	+ € 15,00
+ <b>SMALTO SEMIPERMANENTE</b>	+ € 25,00
<b>MODELLATURA SOPRACCIGLIA</b>	ca. 15 min. € 20,00

# Epilazione

<b>PARZIALE GAMBA</b>	ca. 30 min. € 35,00
<b>GAMBA INTERA</b>	ca. 60 min. € 55,00
<b>INGUINE TOTALE</b>	ca. 25 min. € 30,00
<b>INGUINE PARZIALE</b>	ca. 15 min. € 20,00
<b>BRACCIA</b>	ca. 25 min. € 30,00
<b>SCHIENA O TORACE</b>	ca. 25 min. € 35,00
<b>ASCELLE</b>	ca. 10 min. € 20,00
<b>LABBRO SUPERIORE</b>	ca. 10 min. € 15,00

# Massaggi

## MASSAGGIO RILASSANTE

Scioglie le tensioni e ristabilisce l'equilibrio corpo-mente.

50 min. € 80,00

25 min. € 60,00

## MASSAGGIO DECONTRATTURANTE SPORTIVO

Allenta la tensione muscolare, ossigena e aumenta l'afflusso di sangue ai tessuti agevolando lo scioglimento delle contratture muscolari.

50 min. € 95,00

25 min. € 65,00

+ balsamo arnica € 5,00

## MASSAGGIO AROMATERAPICO

Unisce l'azione rilassante del massaggio all'azione degli oli essenziali selezionati in base alle caratteristiche della persona.

50 min. € 85,00

25 min. € 60,00

+ oli Hauschka € 5,00

## MASSAGGIO DRENANTE

Favorisce l'eliminazione delle tossine e dei liquidi migliorando l'aspetto della pelle.

50 min. € 95,00

## MASSAGGIO MODELLANTE ANTICELLULITE

Massaggio estetico curativo specifico per cellulite ed adiposità

50 min. € 85,00

25 min. € 55,00

## MASSAGGIO HOT CANDLE

Delicato massaggio con caldo burro vegetale sciolto dalla fiamma della candela. Produce un'intensa profumazione con un'azione rilassante e nutriente per la pelle.

50 min. € 80,00

+ Rimanente candela da portare a casa € 15,00

## MASSAGGIO LINFODRENANTE

Manualità leggere, profonde e regolari eseguite per stimolare il drenaggio dei liquidi in eccesso, ossigenare e riattivare i tessuti che presentano ritenzione idrica e gonfiore.

80 min. € 130,00

## BABY TOUCH (per bambini 4-13 anni)

Massaggio rilassante che riduce l'insonnia e lo stress infantile.

25 min. € 50,00

## MASSAGGIO PIEDI

Piacevole massaggio ai piedi con azione rilassante e rinvigorente.

25 min. € 65,00

## MASSAGGIO COMBO TESTA PIEDI

Massaggio dedicato alla testa ed ai piedi che favorisce un immediato rilassamento mente-corpo.

50 min. € 90,00

## MASSAGGIO DOLCE ATTESA

Massaggio gambe per le mamme in dolce attesa ad azione drenante e rinvigorente. Dal 3° mese in poi!

50 min. € 95,00

25 min. € 65,00



# Soft Pack System

*Gently cradled in active principles of South Tyrolean native herbs.*

For a complete relaxation, let yourself be lulled into several packs of herbs or oils, wrapped in a thermal blanket, in which circulates hot water at ca. 38.5° C: you'll find yourself floating. All wraps are designed to erase muscular and joints tensions, detoxifying and firming for a soft and regenerated skin. We advise you to complete the treatment with a massage.

## **PACK OF MUD AND MOUNTAIN PINE**

Detoxifying, tonifying and reinforcing, an excellent starting point for a beautiful and healthy skin

ca. 25 min  
€ 60,00

## **LOCAL HAY PACK**

Draining, purifying, reactivates the metabolism. Finally short massage with cream.

ca. 45 min  
€ 79,00

## **ARNICA PACK**

Beneficial effects for muscles and joints, stimulating the circulation. To close short massage with arnica cream.

ca. 45 min  
€ 75,00

## **ANTI-AGE PACK**

Creamy bath with precious oils to gain elastic skin and tonifying

ca. 25 min  
€ 50,00

## **CLEOPATRA PACK**

Hydrating and balancing for a silky skin

ca. 25 min  
€ 50,00

# Body treatments

## **PEELING OF HAY FROM SOUTH TYROL DR. VITALIS**

Purifies and reactivates the circulation

ca. 45 min  
€ 50,00

## **PEELING MARMOLADA**

For a hydrated and smoothed skin, stimulates the cellular renewal

ca. 25 min  
€ 50,00

## **PURIFYING BACK TREATMENT**

A treatment that combines skin care with well-being and relaxation. During this treatment, the back receives all the attention it needs: intensive cleansing and targeted treatment give the back a new vitality, leaving the skin soft, relaxed and velvety, and also easing muscle tension.

ca. 45 min  
€ 70,00





# Facial treatments



Professional advice and a perfectly coordinated treatment concept guarantee the maximum result for every skin need. We therefore offer you customised care concepts for a wide variety of skin types and skin needs. From cleansing and effective skin preparation to the supply of active ingredients with ampoules, serums, creams and masks, the **BABOR** skincare routine includes a full range of individual treatments and personalized skincare concepts for use at home.

## QUICK SKIN BOOST

A relaxed half an hour journey will give you nice energy boost to dull skin. Cleansing, peeling, express facial massage or mask and finishing treatment

ca. 35 min  
€ 69,00

## BASIC FACIAL TREATMENT

Cleansing, peeling, intense active component concentrate, facial massage, mask and finishing treatment

ca. 60 min  
€ 95,00

## ULTRA CARE FACIAL TREATMENT

Cleansing, peeling, intense active component concentrate, regenerative facial massage, intensive care mask and finishing treatment

ca. 85 min  
€ 129,00

## FACE MASSAGE

Face lifting massage

+ Ampoules (3 pieces) € 15,00

ca. 25 min  
€ 45,00

## DERMA VISUALIZER

Skin analysis, products in reduced size included

ca. 20 min  
€ 39,00



# Add ons

## EFFECT AMPOULES

from € 5,00 to € 7,00  
for each ampoule

## HAND WRAP

€ 12,00

## HAND OR FEET MASSAGE

€ 20,00

## EYEBROW SHAPING

€ 10,00



# Beauty

<b>MANICURE</b>	ca. 60 min. € 45,00
<b>+ NAIL POLISH</b>	+ € 15,00
<b>+ SEMI-PERMANENT NAIL POLISH</b>	+ € 30,00
<b>BEAUTY PEDICURE</b>	ca. 60 min. € 55,00
<b>+ NAIL POLISH</b>	+ € 15,00
<b>+ SEMI-PERMANENT NAIL POLISH</b>	+ € 25,00
<b>EYEBROW SHAPING</b>	ca. 15 min. € 20,00

# Waxing

<b>PARTIAL LEG</b>	ca. 30 min. € 35,00
<b>ENTIRE LEG</b>	ca. 60 min. € 55,00
<b>TOTAL BIKINI-ZONE</b>	ca. 25 min. € 30,00
<b>PARTIAL BIKINI-ZONE</b>	ca. 15 min. € 20,00
<b>ARMS</b>	ca. 25 min. € 30,00
<b>BACK OR CHEST</b>	ca. 25 min. € 35,00
<b>ARMPITS</b>	ca. 10 min. € 20,00
<b>UPPER LIP</b>	ca. 10 min. € 15,00

# Massages

## RELAX MASSAGE

It loosens tensions and reestablishes the body-mind balance

50 min. € 80,00

25 min. € 60,00

## DECONTRACTING SPORT MASSAGE

It helps to release muscular tension, stimulates blood flow to cells and muscle tissues, softening tensed areas and spots

50 min. € 95,00

25 min. € 65,00

+ **arnica cream** € 5,00

## AROMATHERAPY MASSAGE

It combines relaxing maneuvers with the action of essential oils, which are selected, based on each individual's characteristics

50 min. € 85,00

25 min. € 60,00

+ **Hauschka oils** € 5,00

## DRAINING MASSAGE

Promotes elimination of toxins and liquids improving the look of the skin

50 min. € 95,00

## SHAPING MASSAGE

Specific kneading techniques which help shaping the silhouette

50 min. € 85,00

25 min. € 55,00

## HOT CANDLE MASSAGE

Soft massage with cosmetic butter melted by the flame. Intense fragrance that will relax and nourish the skin.

50 min. € 80,00

+ **Remaining candle to take home** € 15,00

## LYMPHATIC DRAINAGE MASSAGE

Light, deep and regular manual techniques performed to stimulate drainage of excess fluid, oxygenate and reactivate tissues with water retention and swelling.

80 min. € 130,00

## BABY TOUCH (for children 4-13 years)

Relaxing massage that helps reducing insomnia and childhood stress.

25 min. € 50,00

## FEET MASSAGE

Pleasant relaxing and invigorating feet massage

25 min. € 65,00

## HEAD-FEET MASSAGE COMBO

Massage dedicated to head and feet that promotes immediate mind and body relax

50 min. € 90,00

## PREGNANT MASSAGE

Legs massage for pregnant women, draining and invigorating. After the 3th month!

50 min. € 95,00

25 min. € 65,00



# Soft Pack System

*Sanft umschlossen von den  
Wirkstoffen unserer Südtiroler Kräuter*

Für eine totale Entspannung: zuerst wird eine Kräuter- oder Ölmischung auf Ihren Körper aufgetragen, dann werden Sie in eine Thermodecke eingewickelt, in welcher 38,5°C-warmes Wasser zirkuliert. Sie werden das Gefühl haben, in einer zeitlosen, mystischen Atmosphäre zu schweben. Diese Behandlung ist zur Muskelentspannung empfehlenswert und besonders ideal für Rückenprobleme. Außerdem verleiht sie der Haut Weichheit und Elastizität. Eine anschließende Massage wäre eine optimale Ergänzung und Ihr Körper wird es Ihnen danken!



## **ALPENFANGO MIT LATSCHENKIEFER**

Für Liebhaber alpiner Tradition ein „Wellness-Muss“ für eine schöne und gesunde Haut; entgiftend, tonifizierend und kräftigend

ca. 25 min  
€ 60,00

## **HEIMISCHES HEUBLUMENBAD**

Drainierend und entschlackend, Stoffwechsel reaktivierend. Zum Abschluss eine kurze Massage mit Creme

ca. 45 min  
€ 79,00

## **ARNIKA PACKUNG**

wohltuende Effekte auf Muskulatur und Gelenke, fördert die Blutzirkulation. Zum Abschluss eine kurze Massage mit Arnikacreme.

ca. 45 min  
€ 75,00

## **ANTI-AGE PACKUNG**

Mit wertvollen Ölen angereichertes Creme-Bad um Ihrer Haut Elastizität und Festigkeit zurück zu geben

ca. 25 min  
€ 50,00

## **CLEOPATRA PACKUNG**

Stark feuchtigkeitsspendend und ausgleichend für eine feuchte und seidige Haut

ca. 25 min  
€ 50,00

# Körperbehandlungen

## **PEELING MIT SÜDTIROLER HEU DR. VITALIS**

Entschlackt und reaktiviert die Zirkulation

ca. 45 min  
€ 50,00

## **PEELING MARMOLADA**

Für eine feuchtigkeitsreiche und glatte Haut, wobei die Zellerneuerung angeregt wird

ca. 25 min  
€ 50,00

## **REINIGENDE RÜCKENBEHANDLUNG**

Eine Behandlung, die Hautpflege mit Wohlbefinden und Entspannung verbindet. Bei dieser Behandlung erhält der Rücken die ganze Aufmerksamkeit die er braucht: intensive Reinigung und gezielte Behandlung verleihen dem Rücken neue Vitalität, machen die Haut weich, entspannt und samtig und lösen auch Muskelverspannungen.

ca. 45 min  
€ 70,00

# Gesichtsbehandlungen

DE



Professionelle Beratung und ein perfekt abgestimmtes Behandlungskonzept garantieren ein maximales Ergebnis bei jedem Hautbedürfnis. Wir bieten Ihnen daher maßgeschneiderte Pflegekonzepte für die unterschiedlichsten Hautbilder und Hautbedürfnisse. Von der effektiven Reinigung über die Hautvorbereitung bis hin zur Wirkstoffversorgung mit Ampullen, Seren, Cremes und Masken enthält die **BABOR** Pflegeroutine ein umfassendes Sortiment für individuelle Behandlungen und darauf abgestimmte Pflegekonzepte für zu Hause.

## EXPRESS GESICHTSBEHANDLUNG

Effektive Kurzbehandlung, belebt die Haut wieder neu  
Reinigung, Peeling, Gesichtsmassage oder Maske und  
Abschlusspflege

ca. 35 min  
€ 69,00

## KLASSISCHE GESICHTSPFLEGE

Reinigung, Peeling, intensives Wirkstoffkonzentrat,  
Gesichtsmassage, Maske, Abschlusspflege

ca. 60 min  
€ 95,00

## ULTRA CARE GESICHTSPFLEGE

Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Ampullen Crash Kur,  
Lifting Massage, Intensivmaske, Abschlusspflege

ca. 85 min  
€ 129,00

## GESICHTSMASSAGE

Lifting Massage  
+ Ampullen (3 Stück) € 15,00

ca. 25 min  
€ 45,00

## DERMA VISUALIZER

Gesichtsanalyse mit Produkte in reduzierter Größe inbegriffen

ca. 20 min  
€ 39,00



## Add ons

### EFFEKT-AMPULLEN

von € 5,00 bis € 7,00  
für jede Ampulle

### HANDPACKUNG

€ 12,00

### HAND- ODER FUSSMASSAGE

€ 20,00

### AUGENBRAUENKORREKTUR

€ 10,00



# Ästhetik

<b>MANIKÜRE</b>	ca. 60 min. € 45,00
+ <b>NAGELLACK</b>	+ € 15,00
+ <b>PERMANENTLACK</b>	+ € 30,00
<b>ÄSTHETISCHE PEDIKÜRE</b>	ca. 60 min. € 55,00
+ <b>NAGELLACK</b>	+ € 15,00
+ <b>PERMANENTLACK</b>	+ € 25,00
<b>AUGENBRAUENKORREKTUR</b>	ca. 15 min. € 20,00

# Epilation

<b>BEIN BIS KNIE</b>	ca. 30 min. € 35,00
<b>GANZES BEIN</b>	ca. 60 min. € 55,00
<b>BIKINIZONE KOMPLETT</b>	ca. 25 min. € 30,00
<b>TEIL - BIKINIZONE</b>	ca. 15 min. € 20,00
<b>ARME</b>	ca. 25 min. € 30,00
<b>RÜCKEN ODER BRUST</b>	ca. 25 min. € 35,00
<b>ACHSELHÖHLEN</b>	ca. 10 min. € 20,00
<b>OBERLIPPE</b>	ca. 10 min. € 15,00

# Massagen

## ENTSPANNENDE MASSAGE

Löst Spannungen und die Balance zwischen Körper und Geist wird wiederhergestellt

50 min. € 80,00

25 min. € 60,00

## SPORTLICHE DEKONTRAKTIONSMASSAGE

Lockert Muskelverspannungen, schenkt dem Gewebe Sauerstoff und erhöht die Durchblutung, was die Auflösung von Muskelkontrakturen erleichtert

50 min. € 95,00

25 min. € 65,00

+ **Arnikacreme** € 5,00

## AROMATHERAPIEMASSAGE

Einigt die Relaxwirkung der Massage unter Einwirkung der ätherischen Öle, welche nach Eigenschaften der Person ausgewählt werden

50 min. € 85,00

25 min. € 60,00

+ **Hauschka Öle** € 5,00

## DRAINIERENDE MASSAGE

Fördert die Beseitigung der Giftstoffe und Flüssigkeiten und verbessert somit den Hautaspekt

50 min. € 95,00

## ANTI-CELLULITIS MODELLIERMASSAGE

Ästhetische Heilmassage spezifisch für Cellulitis und Adipositas

50 min. € 85,00

25 min. € 55,00

## HOT CANDLE MASSAGE

Sanfte Massage mit warmer kosmetischer Butter von der Flamme geschmolzen. Eine intensive Parfümierung die entspannt und die Haut nährt.

50 min. € 80,00

+ **Restliche Kerze zum Mitnehmen** € 15,00

## LYMPHDRAINAGE MASSAGE

Leichte, tiefe und regelmäßige manuelle Techniken zur Anregung der Drainage überschüssiger Flüssigkeit, zur Sauerstoffanreicherung und Reaktivierung von Geweben mit Wasserretention und Schwellungen.

80 min. € 130,00

## BABY TOUCH (für Kinder 4-13 Jahre)

Entspannungsmassage, welche die Schlaflosigkeit und den Kinderstress reduziert.

25 min. € 50,00

## FUSSMASSAGE

Angenehme, entspannende und belebende Fußmassage

25 min. € 65,00

## COMBO KOPF-FUSSMASSAGE

Massage die sich dem Kopf und Füßen widmet und erzielt somit eine sofortige Entspannung für Geist und Körper

50 min. € 90,00

## SCHWANGERSCHAFTSMASSAGE

Beinmassage für werdende Mütter, drainierend und belebend. Ab dem dritten Monat!

50 min. € 95,00

25 min. € 65,00





# MARMOLADA

DOLOMITES LIFESTYLE HOTEL

I- 39033 Corvara  
Via Col Alt Str. 80

Tel. +39 0471 836139

[www.marmolada.org](http://www.marmolada.org)  
[info@marmolada.org](mailto:info@marmolada.org)

**ALTA  
BADIA**  
Dolomites · Italy

**DOLOMITI**  
UNESCO WORLD  
NATURAL HERITAGE