

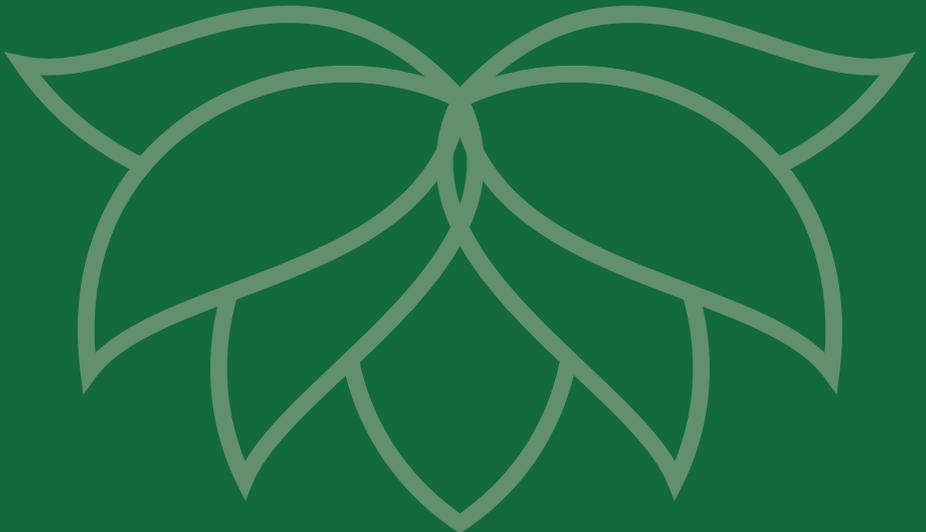


HOTEL GARDEL

★ ★ ★ S



*Wellness and Beauty*



# *Il benessere nel cuore della Carnia*

L'Hotel Centro Benessere Gardel\*\*\*S ha il piacere di darvi il benvenuto nel suo Centro Benessere. Uno spazio pensato e dedicato a Voi, per regalarvi momenti di piacevole relax.

Piscina riscaldata, sauna finlandese e bagno turco, trattamenti Spa & Beauty con l'utilizzo di prodotti naturali e la miglior professionalità sono a vostra disposizione. Area relax, frutta fresca, acqua aromatizzata e le Nostre tisane.

Il Centro Benessere è aperto ogni giorno dalle 9.00 alle 19.30.

## **Regolamento della nostra Spa**

Il nostro Centro benessere è un luogo di tranquillità in cui gli ospiti sono pregati di:

- Rinunciare allo smartphone, per godersi un vero momento di relax
- Mantenere un tono di voce basso
- Non tuffarsi in piscina
- Non correre
- Non fare foto e video nelle aree della Spa.

Per l'accesso alla piscina è obbligatorio l'uso della cuffia.

Nella Spa è vietato introdurre cibi e bevande, introdurre oggetti di vetro o di potenziale pericolo. L'accesso agli animali è vietato.

*Per il benessere e il relax di tutti ospiti, Vi preghiamo di mantenere un tono di voce adeguato al relax di tutti.*

## **Abbigliamento**

Per motivi igienici utilizzare sempre un asciugamano per sedersi.

Utilizzare sempre ciabattine idonee.

L'ingresso in piscina è consentito solamente in accappatoio o asciugamano.

Per gli abiti utilizzare gli armadietti negli spogliatoi.

Lasciare gioielli ed altri effetti di valore in camera.

Troverete a vostra disposizione i teli per la piscina direttamente nella zona acqua.

Il kit con ciabattine e accappatoio sono extra su richiesta.



## **Prenotazioni**

Per prenotare i Vostri trattamenti potete rivolgervi alla Reception oppure direttamente con il personale del centro. La mancata presentazione all'appuntamento comporterà ugualmente l'addebito del trattamento. Nell'eventuale ritardo all'appuntamento, il trattamento verrà ugualmente eseguito per il tempo rimanente.



## **Per i genitori dei nostri piccoli ospiti**

L'ingresso ai bambini è consentito alla sola piscina dalle ore 14.30 alle 16.00 sempre sotto controllo dei genitori. È vietato lasciare i bambini fino ai 16 anni d'età senza supervisione in piscina. Vi chiediamo di non introdurre in vasca oggetti gonfiabili, è vietato fare tuffi, schiamazzi e correre a bordo vasca. Bambini con pannolino vi è l'obbligo di utilizzo apposito indumento idoneo all'immersione in acqua.

La direzione declina ogni responsabilità su ogni incidente causato dalla mancanza di rispetto di queste regole.



## Sauna Finlandese Bagno Turco

Sono su prenotazione e a pagamento con permanenza di 1 ora



### Consigli per un percorso ad hoc!

All'interno della sauna la temperatura dell'aria varia dai 60°C ai 100°C e l'umidità è quasi assente, per consentire al sudore di evaporare e di non rimanere sulla pelle. La sauna, quindi, è un abbraccio caldo che induce la sudorazione, ovvero l'espulsione di liquidi e tossine dal corpo; è un momento purificante, che ci libera da ciò che è di troppo.

Proprio perché la sauna si svolge in poco tempo, il cambiamento di temperatura del corpo è repentino e, per dare beneficio, deve essere effettuata con alcune accortezze. Ecco i nostri consigli per illustrare come fare la sauna massimizzandone i benefici.

### Come procedere:

- si raccomanda di non entrare in sauna con lo stomaco vuoto!  
Si consiglia di consumare un pasto leggero ed essere ben idratati;
- fare una doccia, con sapone, prima di entrare in cabina, per rimuovere tutte le cellule morte dall'epidermide;
- non indossare costumi da bagno, la sauna si fa senza vestiti!  
In alternativa usare biancheria in cotone o asciugamani in fibre naturali;
- fare una prima seduta 10/15 minuti, uscire e fare una doccia fredda poi rilassarvi per 15 minuti;
- fare una seconda seduta di 15/20 minuti, magari con un getto di acqua sul braciere in modo da rendere l'aria meno secca e aiutare la sudorazione;
- fare una seconda doccia fredda e concludere con un'altra pausa relax.

### Avvertenze

Sauna finlandese e bagno turco sono vietati a tutti i minori di 16 anni. È fortemente sconsigliato l'utilizzo della sauna e del bagno turco alle persone che soffrono di disturbi cardiaci, a chi soffre di ipertensione e di arteriosclerosi.

## Trattamenti Massoterapici



### Massaggio generale colonna e cervicale

Un massaggio alla colonna vertebrale e cervicale può essere estremamente benefico per alleviare tensioni muscolari, ridurre lo stress, migliorare la circolazione e alleviare dolori.

30 min. € 45,00

### Massaggio cranio-sacrale

Il massaggio cranio-sacrale ha lo scopo di rilassare e mobilizzare con delle manovre specifiche le fasce muscolari del corpo. Inoltre, con delle leggere manipolazioni, impercettibili a livello del cranio, si stimola l'impulso ritmico craniale del liquor encefalorachidiano che interagisce con il sistema nervoso centrale con un significativo effetto sulla salute e sul benessere.

55 min. € 60,00

### Massaggio cranio sacrale-facciale

Consiste nell'effettuare delle leggere manipolazioni a livello del cranio, con lo scopo di regolare il ritmo del liquor encefalorachidiano. Pratica che garantisce benefici su molti livelli. Passeremo poi con delle pressioni e movimenti fluidi sulle fasce facciali, per migliorare la circolazione sanguigna e linfatica del viso, favorendo l'ossigenazione e l'eliminazione delle tossine.

30 min. € 35,00

### Massaggio linfodrenante

Il massaggio linfodrenante è una tecnica di massaggio delicata e specifica progettata per favorire il drenaggio dei liquidi linfatici accumulati nel corpo, riducendo così il gonfiore e migliorando la circolazione linfatica. Il massaggio linfodrenante coinvolge movimenti leggeri, ritmici e circolari eseguiti con una pressione delicata. Queste tecniche sono progettate per stimolare il flusso linfatico e favorire il drenaggio dei liquidi accumulati nei tessuti.

40 min. € 50,00

### Massaggio antistress

Il massaggio antistress è progettato per ridurre i sintomi dello stress, tra cui tensione muscolare, ansia, nervosismo e affaticamento mentale. Le tecniche di massaggio utilizzate mirano a calmare il sistema nervoso, ridurre i livelli di cortisolo (l'ormone dello stress) nel corpo e promuovere una sensazione generale di calma e tranquillità. Il massaggio antistress coinvolge una combinazione di tecniche di massaggio rilassanti, tra cui sfioramenti leggeri, pressioni profonde e movimenti circolari.

60 min. € 65,00



### Massaggio sportivo all'arnica

Il massaggio sportivo è una forma specifica di massaggio progettata per atleti e persone attive che praticano regolarmente attività fisica. Questo tipo di massaggio diretto schiena e gambe, è mirato a migliorare le prestazioni sportive, accelerare il recupero muscolare e prevenire infortuni. Il massaggio sportivo può essere adattato alle esigenze specifiche e al tipo di sport praticato.

30 min. € 45,00

### Massaggio plantare con rituale

Il massaggio plantare offre una serie di benefici, tra cui il rilassamento muscolare, il miglioramento della circolazione sanguigna, la riduzione dello stress e dell'ansia, il sollievo dal dolore. Durante una sessione di massaggio plantare, il terapeuta utilizzerà una combinazione di tecniche di massaggio, tra cui sfioramenti, pressioni, movimenti circolari e stretching.

20 min. € 25,00



## Idromassaggio

### Idromassaggio all'ozono con oli essenziali

L'idromassaggio all'ozono è una forma di terapia che combina i benefici dell'ozono con quelli dell'idroterapia, che è il trattamento con acqua per scopi terapeutici. Durante un idromassaggio all'ozono, l'acqua viene arricchita con ozono, una forma di ossigeno attivo noto per le sue proprietà antibatteriche, antinfiammatorie e rigenerative. Aggiungere oli essenziali all'idromassaggio all'ozono può ulteriormente potenziare i benefici terapeutici, offrendo una esperienza più rilassante e curativa.

20 min. € 20,00

### Idromassaggio all'ozono con oli essenziali più massaggio di reazione

Il massaggio di reazione coinvolge la manipolazione di specifici punti riflessi o zone del corpo, che sono collegati ad altre parti del corpo. Questo tipo di massaggio si basa sul principio che la stimolazione di questi punti può influenzare positivamente la salute e il benessere del corpo.

40 min. € 40,00

## Trattamenti corpo Uomo e Donna

### Maschera tonificante corpo e massaggio

Una maschera tonificante per il corpo è un trattamento cosmetico progettato per migliorare l'aspetto e la salute della pelle del corpo, fornendo una serie di benefici tonificanti e idratanti, progettate per aiutare a tonificare e rassodare la pelle, riducendo l'aspetto della cellulite e della pelle flaccida. Fondamentale è il massaggio per stimolare il microcircolo.

50 min € 50,00

### Bendaggio iperemizzante anticellulite e massaggio

La parola "iperemizzante" si riferisce all'effetto di riscaldamento e stimolante che i bendaggi hanno sulla pelle. I bendaggi iperemizzanti anticellulite sono un tipo di trattamento cosmetico utilizzato per ridurre l'aspetto della cellulite e migliorare la texture della pelle. Questi bendaggi coinvolgono l'applicazione di sostanze cosmetiche specifiche sulla pelle, seguita da un bendaggio stretto per favorire l'assorbimento dei principi attivi e stimolare la circolazione sanguigna locale.

50 min € 50,00

### **Fango anti-cellulite e massaggio**

Il fango anticellulite è un tipo di trattamento cosmetico che utilizza il fango che è composto da una combinazione di argille, alghe marine, estratti di piante, oli essenziali e altri ingredienti attivi progettati per ridurre l'aspetto della cellulite e migliorare la salute della pelle.

50 min. € 50,00

### **Alpiflora trattamento corpo alle erbe alpine, peeling e massaggio**

Trattamento benessere corpo alle erbe alpine con prodotti naturali. Il peeling e massaggio con prodotti a base di estratti di Malva, Calendola, Stella Alpina, Ipe-rico, Achillea e olio essenziale di Menta dona elasticità e morbidezza alla pelle del corpo e rivitalizza tutti i tipi di epidermide, anche le più delicate e sensibili.

60 min. € 90,00

### **Peeling ai sali marini**

Il peeling ai sali marini è un trattamento cosmetico che utilizza una miscela di sali marini, oli essenziali e altri ingredienti per esfoliare e rivitalizzare la pelle.

30 min. € 30,00

## *Riflessoterapia e Pressoterapia*

### **Riflessoterapia plantare**

La riflessoterapia plantare, anche conosciuta come riflessologia plantare, è una pratica terapeutica che si basa sul principio che specifici punti sui piedi, chiamati "riflessi", sono collegati a parti specifiche del corpo. Secondo questa teoria, la stimolazione di questi riflessi può influenzare positivamente la salute e il benessere generale.

20 min. € 30,00

### **Pressoterapia\***

La pressoterapia è una tecnica terapeutica non invasiva che utilizza un dispositivo speciale per applicare pressione graduata su diverse parti del corpo, allo scopo di migliorare la circolazione sanguigna, favorire il drenaggio linfatico e ridurre la ritenzione idrica.

30 min. € 30,00

### **Pressoterapia e bendaggio freddo\***

La combinazione della pressoterapia con i bendaggi a freddo è un trattamento estetico molto efficace per migliorare la circolazione sanguigna e linfatica, ridurre la ritenzione idrica e combattere la cellulite.

60 min. € 55,00

\*\* Controindicazioni: .sconsigliato a chi soffre di trombosi venosa profonda, problemi cardiaci o vascolari, insufficienza renale, infezioni acute e lesioni cutanee aperte. Previo consultazione medica.

## *Trattamenti viso completi Donna e Uomo*

### **Alpiflora trattamento viso, peeling + massaggio**

Trattamento viso alle erbe alpine con oleoliti naturali di Calendula, Malva e Stella alpina che ha proprietà antinfiammatorie, antibatteriche, antiossidanti che migliorano la circolazione sanguigna apportando più ossigeno ai tessuti e bloccando la formazione dei radicali liberi e quindi combattendo l'invecchiamento cutaneo, consentendo di prevenire la perdita di collagene e di donare quindi elasticità alla pelle. Contiene inoltre aminoacidi e polisaccaridi con attività idratanti e nutrienti.

60 min. € 80,00

### **Trattamento viso BECOS - Acid Regeneration**

Acid regeneration è un trattamento pensato per esfoliare la cute e rigenerarla attraverso l'utilizzo combinato di 6 acidi e 7 molecole attive pure, adatto a tutti i tipi di pelle. Il trattamento consiste nella detersione, esfoliazione con acido mandelico, applicazione della maschera. Applicazione siero buster antiage con retinolo e acido ferulico, riequilibrante con acido ellagico e vitamina B3, riparatore con acido poliglutammino e astaxantina. Un'azione rigenerante e rinnovante con formule straordinariamente performanti grazie alla sapiente combinazione di acidi e principi attivi concentrati e puri.

50 min. € 80,00

### **Trattamento viso BECOS - Aqua Factor**

Il trattamento Aqua factor è pensato per ridare idratazione ad una cute spenta e poco recettiva attraverso l'utilizzo di un pool di principi attivi vegetali che le permette di ritrovare l'umidità ed una maggiore capacità di assorbimento che è alla base di una cute sana. Il trattamento consiste nella detersione, esfoliazione, applicazione sul viso di un siero idratante . Applicazione di maschera sorbetto più patch contorno occhi per drenare e distendere le rughe per poi applicare la crema finale con acido ialuronico e collagene.

50 min. € 70,00

### **Trattamento BECOS - Calm**

Il trattamento agisce sulla cute con azione decongestionante dando sollievo alle pelli reattive e riducendo i rossori con l'utilizzo di estratti vegetali, la pelle ritrova così il comfort e l'idratazione. Il trattamento consiste nell'applicazione siero su viso e decolté, applicazione concentrato riparatore, applicazione della maschera calmante ed idratante per finire con l'applicazione di una crema lenitiva anti rossore.

50 min. € 60,00

## Bellezza Viso

**Massaggio Viso** 20 min. € 25,00

### **Pulizia Viso per Lei & Lui**

Detersione, peeling, pulizia profonda con vapore, massaggi, maschera e crema finale.

50 min. € 55,00

### **PROGRAMMA LINEA VISO**

*I trattamenti OLOS prevedono manualità rilassanti e avvolgenti e l'applicazione di una sequenza di prodotti. Esfoliazioni, fase attiva, fase con posa e massaggio con prodotti naturali della linea Olos.*

### **Linea Giovinezza**

Un trattamento indirizzato a pelli mature e disidratate. Ridona luminosità e idratazione. Il trattamento è adatto a prevenire l'invecchiamento precoce della pelle e può essere ripetuto in brevi tempi per aver un maggior impatto sulla pelle.

50 min. € 60,00

### **Linea Idratante**

I prodotti ricchi in attivi idratanti e rimpolpanti.

La tua pelle sarà ricca d'acqua, dissetata, morbida e pronta a risplendere.

ALOE IPER-FERMENTATA: estratta tramite processi sostenibili.

Azione idratante, anti-ossidante, protettiva.

50 min. € 50,00

### **Linea Calmante**

I prodotti ricchi in attivi calmanti, nutrienti e rinforzanti.

La pelle è nutrita, calmata, più forte e protetta.

50 min. € 50,00

### **Linea Purificante**

Prodotti ricchi in attivi astringenti, idratanti e purificanti. La produzione di sebo viene regolata e ottimizzata, il film idro-lipidico ricostruito e la trama cutanea è perfezionata.

50 min. € 50,00

## Epilazione Donna e Uomo

Viso € 8,00

Ascelle € 11,00

Inguine € 11,00

Mezza gamba € 21,00

Gamba intera e inguine € 35,00

Epilazione schiena e torace Uomo € 40,00

Epilazione glutei e gambe Uomo € 45,00

Epilazione schiena e torace Uomo € 25,00

\*\* il prezzo può variare a seconda della tempistica impiegata

## Mani, piedi e gambe

### **Bendaggio freddo Criogel**

Il trattamento ideale per chi, nelle giornate calde, soffre di gonfiore agli arti inferiori. I bendaggi a freddo con criogel sono trattamenti estetici utilizzati principalmente per ridurre la ritenzione idrica, migliorare la circolazione sanguigna e combattere la cellulite. Questi bendaggi sfruttano l'azione del freddo, spesso tramite l'applicazione di gel specifici (criogel), per ottenere i loro effetti benefici.

30 min. € 35,00

Manicure € 30,00

Manicure con smalto € 35,00

Pedicure € 38,00

Pedicure con smalto € 42,00

### **Spa pedicure**

Il programma perfetto per prendersi cura dei piedi secchi e screpolati:

Peeling, pedicure, maschera e massaggio

1 ora e 30 min. € 21,00



## Benessere Teens & Kids

Per bambini e ragazzi dai 12 ai 16 anni

### Baby pulizia del viso

50 min. € 45,00

Cura e deterge con delicatezza.

Trattamento viso dedicato alla pelle giovane.

Con peeling, massaggio rilassante e maschera purificante

### Young Manicure con smalto

30 min. € 38,00

### Young Pedicure con smalto

30 min. € 38,00

### Massaggio Teenie (fino a 16 anni)

30 min. € 30,00

Massaggio rilassante per i nostri ospiti più giovani



## Cosmetici



# BECOS

Ama la tua Bellezza

La bellezza è una questione personale.

BECOS ti accompagna alla scoperta della tua bellezza.

Per riconoscere, capire ed esaudire i desideri della tua pelle.

Il metodo BECOS permette alle nostre professioniste di costruire un percorso di bellezza su misura. Prodotti e tecnologie agiscono in modo sinergico, intercettando le esigenze delle clienti e accompagnandole a destinazione. Non parliamo solo di una pelle più bella o un corpo più tonico. Con BECOS, puoi riscoprire un nuovo amore per te stessa.

# OLOS®

LA BELLEZZA È NATURA

Bellezza naturale da oltre 30 anni.

La parola greca OLOS rappresenta l'unione tra essere umano e natura. Con un costante spirito di ricerca, nei nostri laboratori produciamo formule ricche di ingredienti naturali e sostenibili per raggiungere insieme a voi una bellezza autentica.

*Alpiflora*  
Vallée d'Aoste

Alpiflora, azienda dei Fratelli Favre, nasce da un progetto di sviluppo di una piccola filiera di piante officinali per recuperare e valorizzare le piante prative e selvatiche nei terrazzamenti marginali in Valle d'Aosta. Una cosmesi naturale che diffonde l'eco di una lunga cultura naturalistica, per risvegliare i sensi che ci accomunano alla terra sulle note aromatiche delle erbe officinali.

## Daily spa

Con i ritmi frenetici della vita quotidiana, è importante prendersi del tempo per dedicarsi al proprio benessere. Creare la propria "daily spa" può aiutarti a rilassarti, rigenerarti e affrontare meglio le sfide della giornata.

### Info utili\*\*

L'accesso alla Daily Spa è su prenotazione di almeno 24 ore prima. Per l'accesso alla piscina vi è l'obbligo della cuffia e delle ciabattine apposite. Per gli appuntamenti benessere, presentarsi all'appuntamento almeno 10 minuti prima.

### Daily Spa mattino - dalle 9.30 alle 12.30 & Light lunch (buffet di verdure)

**€ 150,00**  
a persona

- Accesso mezza giornata piscina\*\*
- Accesso alla sauna e bagno turco 1 ora
- Massaggio da 30 min.
- Peeling corpo ai sali marini
- Trattamento a scelta tra: pedicure, manicure o pulizia viso

### Daily Spa pomeriggio - dalle 15.30 alle 18.30 & cena

**€ 165,00**  
a persona

- Accesso mezza giornata piscina\*\*
- Accesso alla sauna e bagno turco 1 ora
- Massaggio da 30 min.
- Peeling corpo ai sali marini
- Trattamento a scelta tra: pedicure, manicure o pulizia viso

Kit benessere con accappatoio, ciabattine, telo. Angolo tisane e frutta fresca.

## Pacchetti

### Programma speciale drenante

- 1 peeling corpo
- 1 fango anticell. o bendaggio
- 1 massaggio drenante da 40 min.

**90 min.**  
**€ 95,00**

### Programma Total Body

- 1 idromassaggio all'ozono con olii essenziali
- 1 pulizia viso
- 1 peeling corpo ai sali marini e olii essenziali
- 1 pedicure o manicure senza smalto

**150 min.**  
**€ 120,00**



## I tuoi appuntamenti:

| Ora | Giorno | Trattamento | Appunti |
|-----|--------|-------------|---------|
|     |        |             |         |
|     |        |             |         |
|     |        |             |         |
|     |        |             |         |
|     |        |             |         |
|     |        |             |         |
|     |        |             |         |

*"Il benessere è equilibrio tra corpo, mente e desideri.  
Nel benessere ci sentiamo toccati dalla leggerezza di una mano invisibile.  
Ogni peso, ogni ferita, ogni forma di infelicità si allontana."*





HOTEL GARDEL

★ ★ ★ S

HOTEL CENTRO BENESSERE GARDEL\*\*\*S

Via Marconi 6/8 - Piano d'Arta - 33020 Arta Terme (Ud)  
info@gardel.it - www.gardel.it - tel. 0433.92558