



BEAUTY & WELLNESS
TE JAGA



e l'arte del massaggio

Credo che il massaggio sia un'arte e non semplicemente un lavoro. Il corpo delle persone parla, in silenzio lo ascolto. Per me è importante conoscere la tecnica, ma nello stesso tempo agire ascoltando il mio cuore attraverso un tocco meditativo e silenzioso.



Aditi Roberta.

A cura di ADITI ROBERTA BEGHI

Diplomata alla Scuola Triennale di Shiatsu Osho Divine Healing Arts School, dal 2001 tiene sessioni e corsi di massaggio, meditazione, tecniche di consapevolezza corporea, rilassamento e respirazione. Attualmente collabora con l'**Active Hotel Olympic** offrendo corsi e massaggi presso il **Centro Benessere Te Jaga**.

SHIATSU DI MONTAGNA

[ai profumi alpini]

È un'antica pratica giapponese che si avvale di pressioni nei punti vitali del corpo umano, gli stessi che vengono usati nell'agopuntura. Lavorando sui 12 meridiani che attraversano il corpo, lo Shiatsu permette all'energia bloccata di fluire liberamente e stimola le capacità di recupero naturali dell'organismo, favorendo l'eliminazione di tossine e di sostanze responsabili delle sindromi da affaticamento. I trattamenti, che a seconda delle esigenze possono essere sedanti, defaticanti o energizzanti, si svolgono a terra su apposito materassino, con vestiti comodi e leggeri o a pelle nuda.

Durata: **50'/80' ca.**
Prezzo: **65,00/89,00 Euro**

LOMI LOMI IN MALGA

[massaggio hawaiano]

Tradizionale massaggio hawaiano, in passato considerato un rituale sacro assai noto per le sue proprietà curative, eseguito con movimenti lenti e lunghi di avambracci e mani sul corpo cosparso di oli ed essenze. Il movimento riproduce il moto delle onde sull'oceano fino a diventare una danza. Il Lomi Lomi è indicato anche in situazioni di stress, difficoltà di socializzazione, scarsa autostima, indecisione, disturbi alimentari e chiusura. In ogni caso il rilassamento è totale, a tutti i livelli. I trattamenti si svolgono su lettino da massaggio a pelle nuda, con olio tiepido e oli essenziali. Nella cabina Malga, il fieno e il legno accolgono in un abbraccio creando il luogo ideale per un Lomi Lomi di alta quota.

Durata: **80' ca.**
Prezzo: **89,00 Euro**

WELLNESS TRAINING SESSIONS

AUTOLIFTING NATURALE DI VISO, COLLO E DECOLLETÈ

[sedute individuali o a piccoli gruppi]

È possibile scolpire e sollevare anche i muscoli del viso! Il pacchetto di esercizi insegnato in questo corso è stato appositamente studiato per sviluppare il volume di una trentina di muscoli di viso, collo e décolleté in modo da ottenere in 2-3 settimane un lifting NATURALE.

Durata: **2h** Prezzo: **110,00 Euro**

RESPIRAZIONE PROFONDA

[sessioni personalizzate]

Per individuare e ascoltare i propri blocchi e riappropriarsi di un respiro profondo e rilassato.

Durata: **40'** Prezzo: **55,00 Euro**

AUTOMASSAGGIO SPALLE, COLLO E CERVICALE

[sessioni personalizzate]

Durata: **40'** Prezzo: **55,00 Euro**

PANCIA SGONFIA E INTESTINO SANO

[sessioni personalizzate di automassaggio]

Durata: **40'** Prezzo: **55,00 Euro**

STARE BENE IN PISCINA

[esercizi a corpo libero in acqua]

Durata: **50'** Prezzo: **10,00 Euro**

Tutti i massaggi di Aditi sono attivi dal 26/12/2011 al 30/03/2012



proposte Te Jaga

MASSAGGIO RIGENERANTE DI MONTAGNA

[rilassante - rinvigorente]

Rafforzare il benessere con la vivacità della natura. Un trattamento speciale, con sacchetti e oli caldi, ricchi dei principi attivi delle erbe balsamiche di montagna, in grado di attivare il rilassamento e rigenerare il corpo. Scioglie le tensioni muscolari e dona un profondo senso di serenità. Per una pelle ossigenata come dopo una passeggiata in montagna!

Durata: **50' ca.**
Prezzo: **55,00 Euro**



MASSAGGIO SPECIFICO ALLA CERVICALE

Scivolano via le preoccupazioni della quotidianità, che spesso si riflettono in dolori e contrazioni dei muscoli del collo. Abbandonatevi al tocco magico dei nostri esperti: un intenso massaggio distensivo, che distende la cervicale e la schiena, per un'ossigenazione completa dei muscoli e della colonna vertebrale.

Durata: **30' ca.**
Prezzo: **33,00 Euro**



ANTISTRESS TE JAGA

[metodo californiano, profondamente distensivo - vitalizzante]

È il massaggio antistress per eccellenza, che vi coccola con movimenti ampi ed avvolgenti. Ha effetti straordinari sul corpo e lo spirito: allenta le tensioni muscolari, riattiva la vitalità della respirazione e dona uno straordinario effetto benefico sull'attività mentale e sulla psiche. È particolarmente adatto a chi soffre d'ansia, stress ed insonnia.

Durata: **50' ca.**
Prezzo: **50,00 Euro**

[proposto anche a 4 mani
95,00 Euro per 60 minuti]



MASSAGGIO CON LE PIETRE CALDE AL PINO MUGO E GINEPRO DOLOMITICO

NEW

Massaggio altamente rilassante che migliora la circolazione, scioglie le rigidità muscolari e allevia la tensione della colonna vertebrale. L'azione terapeutica si ottiene applicando sul corpo pietre riscaldate nell'acqua che rilasciano lentamente il loro calore mentre il corpo viene cosparso di oli e massaggiato. In generale questo tipo di trattamento è indicato in caso di dolori muscolari, reumatici o artrici, mal di schiena, stress. I trattamenti si svolgono su lettino da massaggio a pelle nuda, con olio tiepido e oli essenziali.

Durata: **80' ca.**
Prezzo: **89,00 Euro**



TERRA - CIELO

[massaggio dalla testa ai piedi]

Un massaggio distensivo del cuoio capelluto, del collo e del viso, insieme all'avvolgente massaggio ai piedi rende questo trattamento morbido e delicato, per riequilibrare naturalmente le energie di tutto il corpo.

Durata: **30' ca.**
Prezzo: **29,00 Euro**



LINFODRENAGGIO METODO VODDER

Attiva la circolazione della linfa, eliminandone il ristagno che causa gonfiore alle gambe e gli inestetismi. I vasi linfatici sono molto più sottili di quelli sanguigni: la riattivazione della circolazione mediante linfodrenaggio avviene attraverso un massaggio leggero e delicato, secondo ritmi lenti che permette l'eliminazione delle scorie, il completo rilassamento e la rigenerazione del corpo.

Durata: **50' ca.**
Prezzo: **65,00 Euro**



TRATTAMENTO RASSODANTE AL SENO

Delicato trattamento tonificante ed elasticizzante, di sicuro effetto ottenuto grazie alla sinergia tra una maschera tonicoattiva e un massaggio linfodrenante per regalare alla pelle un aspetto sano e luminoso.

Durata: **40' ca.**
Prezzo: **39,00 Euro**



VITA NOVA

trentino wellness
hotel & resort

vitanova trentino wellness

FILOSOFIA VITA NOVA

Gli Hotel ed i Resort Vita Nova garantiscono servizi preziosi, di standard qualitativo elevato. Le strutture si distribuiscono su tutto il territorio trentino ed il panorama al quale abbandonarsi è davvero unico: dalle maestose Dolomiti ai cristallini Laghi, dalle autentiche zone rurali alle piacevoli dolci montagne. Per soddisfare le esigenze diverse, in un ambiente naturale del tutto incontaminato. Negli Hotel Vita Nova troverete quiete e riposo, ma anche il piacere di gustare cibi tradizionali trentini, sfiziosi e sani... da assaporare con delizia.



TRATTAMENTO VISO AL RIBES NIGRUM

[rigenerante]

Un trattamento altamente qualificato, per donare vitalità al viso. Le preziose virtù del frutto del Trentino permettono di dare morbidezza e luminosità alla pelle. Il trattamento viso al Ribes Nigrum attiva la microcircolazione e aumenta la capacità di rigenerazione delle cellule nello strato del derma. I massaggi con movimenti leggeri e circolari sul viso e collo sono una risposta vincente all'esigenza di rigenerare e compattare la pelle del viso. Ideale per la bellezza femminile e maschile.

Durata: **50' ca.**
Prezzo: **60,00 Euro**

TRATTAMENTO CORPO AL RIBES NIGRUM

[rigenerante]

Una sinfonia tra i doni armoniosi della natura e il tocco magico dei professionisti Vita Nova per regalare bellezza al corpo. Abbandonatevi a massaggi d'incanto: manovre riflessogene fatate che coinvolgeranno tutto il fisico, dalla testa ai piedi. Le mani degli esperti e gli estratti vegetali del Ribes Nigrum vi accompagneranno in un trattamento che dona elasticità e morbidezza alla pelle, tono e vitalità a tutto il corpo. Ogni specifica fase è dedicata alla migliore funzionalità del sistema circolatorio, respiratorio, neuroendocrino e muscolo scheletrico. Per una rigenerazione del corpo e dello spirito.

Durata: **50' ca.**
Prezzo: **65,00 Euro**

TRATTAMENTO CORPO ALLA NIGRITELLA

[idratante - rassodante - vitalizzante]

I profumi armoniosi e avvolgenti della Nigritella del Trentino, al cioccolato e alla vaniglia, per addolcire l'animo e idratare, tonificare e vitalizzare la pelle. Un trattamento che è più di una semplice cura: un vero e proprio rituale per valorizzare tutte le proprietà benefiche della linea biocosmetica alla Nigritella. Momenti senza tempo, che vorremmo non finissero mai: il caldo bagno aromatico, il peeling, il massaggio e l'impacco total body per purificare la pelle e alleviare le tensioni. Per una pelle tonica e morbida... e per sentire la freschezza della natura trentina crescere dentro di sé!

Durata: **50' ca.**
Prezzo: **65,00 Euro**



pacchetti beauty



PACCHETTO "IN FORMA DOPO LE FESTE" [detossinante]

"Remise en forme ai profumi alpini" - Un bagno che libera la mente, e un massaggio per il rinnovamento del corpo. Durante le feste, è bello concedersi qualche peccato di gola e non rinunciare ai pranzi di Natale e ai cenoni di Capodanno. L'eccesso di sale e zuccheri però, può lasciare un fastidioso gonfiore... Gli esperti del benessere consigliano, prima di iniziare qualsiasi dieta, di concedersi un momento di purificazione. Vi proponiamo un trattamento straordinario: un massaggio rilassante all'olio di Pino Mugò e vitamina E, per idratare in profondità la vostra pelle, e un bagno per un'azione detossinante di tutto il corpo.

1 Massaggio relax total body
1 Bagno in omaggio all'arancia e finocchio
Prezzo: **65,00 Euro**

eventi benessere

L'Active Hotel Olympic ha scelto di puntare sull'eccellenza, rivolgendosi ai migliori professionisti del benessere per creare dei programmi ad hoc.

Eventi beauty esclusivi: percorsi di purificazione, fortificazione e rilassamento con attività outdoor, che vengono proposti solo quattro volte all'anno. Uniscono passeggiate all'aria aperta, trattamenti della beauty farm con i preziosi frutti del Trentino, e incontri formativi con wellness coach. Il soggiorno all'Active Hotel Olympic è pensato per prendere coscienza del proprio stato, fisico ed emotivo, e per rispondere al meglio ai ritmi frenetici della quotidianità, attraverso la consapevolezza e tecniche mirate.

Dopo lunghi periodi di lavoro, sono programmi altamente consigliati, contro il Breakdown!



visitate
la sezione Wellness
del nostro sito web
per conoscere
i dettagli
dei programmi



Dolomites one step from heaven



Active Hotel Olympic
Famiglia Pellegrin Carlo
Strada Dolomites, 4
I-38039 - Vigo di Fassa (TN)
DOLOMITI - TRENINO
Tel. +39 0462 764225
Fax +39 0462 764636
info@activehotolympic.it
www.activehotolympic.it

