



SEELEITEN
LAKE SPA HOTEL



26 | 27
IT

La formula di lunga vita

Salute e bellezza al SEELEITEN camminano insieme. Che siano massaggi wellness o trattamenti terapeutici, cosmetica medicale o naturale, oppure signature treatments creati in esclusiva, ogni esperienza ha un solo obiettivo: regalare tempo. Silenzio. E nuova forza.



Il freddo che regala benessere

CRIPTERAPIA

1 seduta | 49 Euro
5 sedute | 190 Euro
10 sedute | 300 Euro

Tre minuti a -140°C – intensi, ma efficaci! La crioterapia attiva il metabolismo, inibisce le infiammazioni e rilascia endorfine e serotonina, con un effetto positivo su tutto il corpo.

I PRINCIPALI BENEFICI

- Sollievo dal dolore & rigenerazione – ideale per reumatismi, gotta e recupero post-operatorio
- Maggiore performance & energia – recupero muscolare più rapido e maggiore resistenza
- Benessere & anti-aging – pelle più tonica, aumento del collagene, supporto alla combustione dei grassi

Le sedute regolari amplificano e prolungano questi effetti positivi nel tempo.

Nuova energia per le vostre cellule

IHHT

45 min | 149 Euro

3 sedute | 390 Euro

10 sedute | 1100 Euro

La terapia ipossico-iperossico intermittente (IHHT) rivitalizza i mitocondri alternando in modo mirato l'apporto di aria povera e ricca di ossigeno. Questa procedura rafforza il sistema immunitario, migliora la circolazione sanguigna e favorisce il metabolismo dei grassi, il tutto senza alcuno sforzo fisico.

RIVITALIZZARE LE CELLULE

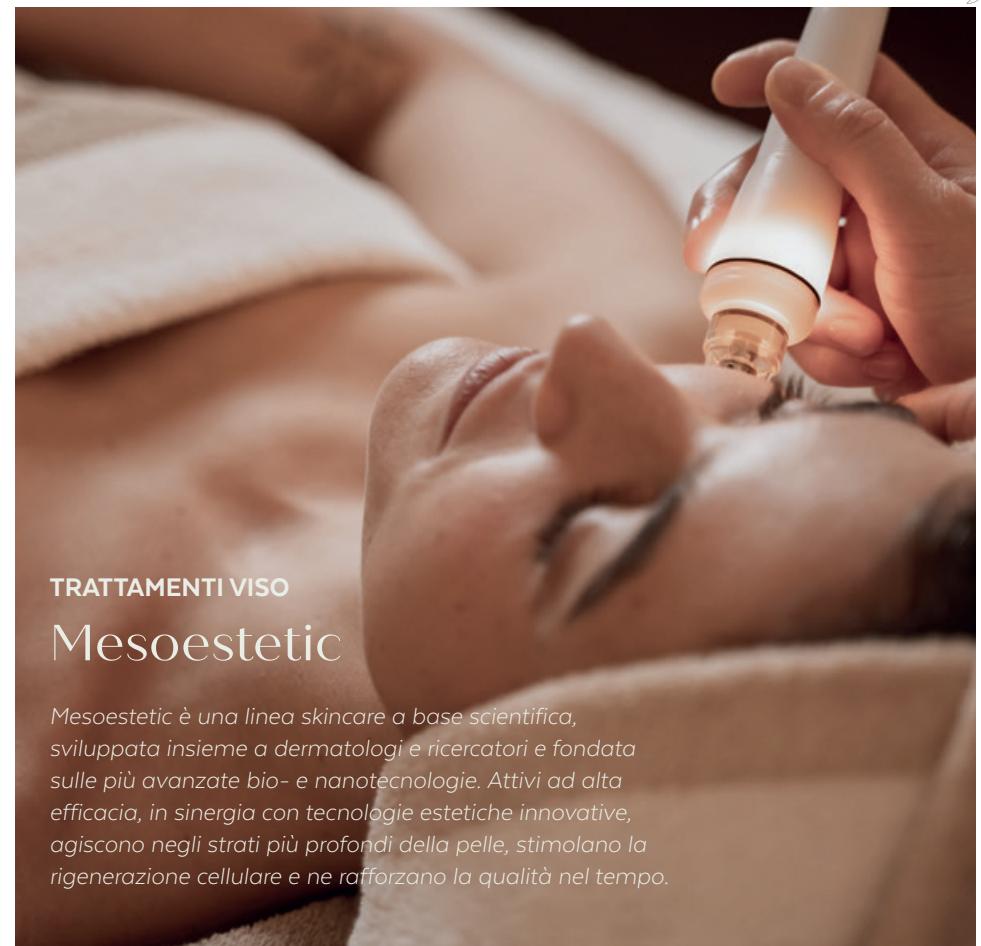
Le rivoluzionarie ricerche sull'adattamento delle cellule all'ossigeno, che hanno dimostrato l'effetto positivo dell'ipossia intermittente, hanno vinto il premio Nobel per la Medicina nel 2019. Sebbene questa terapia sia diffusa da molto prima di questo riconoscimento, le recenti scoperte ne hanno confermato l'efficacia. Che si tratti di stanchezza cronica, di Long Covid o di migliorare le proprie prestazioni sportive, in soli 45 minuti l'IHHT può ridurre lo stress, rilasciare gli ormoni della felicità e donare nuova energia alle cellule. Per sperimentare una migliore qualità della vita in modo semplice, efficace e non invasivo.



BEAUTY

Pelle splendida, bellezza naturale

Il nostro programma combina la forza delicata della natura alpina con la tecnologia avanzata dei principi attivi. Piante curative e minerali donano vitalità e freschezza, mentre sostanze ad alta efficacia rigenerano la pelle. Con Art of Care, una linea di biocosmetici naturali alpini, ci affidiamo al potere delle piante medicinali. La linea cosmetica Mesoestetic, invece, vi conquisterà con i suoi principi attivi medico-epigenetici studiati per soddisfare in modo specifico le esigenze della vostra pelle. Il risultato è un'esperienza di cura della pelle diversificata, che esalta in modo unico la vostra bellezza.

**TRATTAMENTI VISO**

Mesoestetic

Mesoestetic è una linea skincare a base scientifica, sviluppata insieme a dermatologi e ricercatori e fondata sulle più avanzate bio- e nanotecnologie. Attivi ad alta efficacia, in sinergia con tecnologie estetiche innovative, agiscono negli strati più profondi della pelle, stimolano la rigenerazione cellulare e ne rafforzano la qualità nel tempo.

AGE ELEMENT

75 min | 179 Euro

Un innovativo ed esclusivo complesso di principi attivi che inverte gli effetti dei marcatori di espressione genica e contrasta i segni dell'invecchiamento. Aspettatevi un massaggio lifting attivante e un risultato sorprendente.

FLOW FACE

50 min | 145 Euro - viso

75 min | 189 Euro - viso, collo e décolleté

Questo trattamento tecnologico combina veicolazione transcutanea di principi attivi, radiofrequenza e stimolazione muscolare per un rinnovamento cutaneo misurabile.

L'attivazione mirata della produzione di collagene e il potenziamento della muscolatura del viso donano già dalla prima seduta un aspetto più compatto e visibilmente più giovane.

TRATTAMENTI VISO

Art of Care

Art of Care è una linea di cosmetica naturale biologica dell'Alto Adige, ispirata alle piante officinali alpine, per valorizzare la bellezza dentro e fuori. La sua filosofia nasce dal legame profondo tra persona e natura - dalla radice al fiore.

BALANCE FACE CARE

50 min | 109 Euro - viso

75 min | 149 Euro - viso, collo, décolleté e regolazione sopracciglia

Questo rituale unisce una cura sostenibile, erbe selezionate e un massaggio ai cristalli ad azione profonda. La pelle riattiva i propri processi di autorigenerazione, i tratti si distendono e l'incarnato ritrova freschezza e luminosità.

Aggiunta **Balance Eyes** durante il trattamento prenotato: supplemento di soli 25 Euro.



LOVE YOUR AGE

75 min | 160 Euro

Un trattamento olistico Well-Aging per ridurre visibilmente le rughe e revitalizzare la pelle. Una detergente delicata, cura idratante e antiossidante con miele di tarassaco e tecniche anti-age mirate rendono la pelle più tonica, fresca e uniforme.

BALANCE EYES

25 min | 49 Euro

Questo trattamento riattiva e rivitalizza il contorno occhi e leviga le zampe di gallina. Attivi di alta qualità contrastano borse e occhiaie e rivitalizzano la zona delicata del contorno occhi.

LIFTING DI CIGLIA E SOPRACCIGLIA

Fin dal primo sguardo del mattino, gli occhi appaiono radiosi. Il lifting ciglia vegano esalta la naturale espressività del viso, mentre la definizione e la colorazione professionale delle sopracciglia donano arcate più piene e armoniose, con un risultato curato e duraturo. Durata: 6-8 settimane.

Lifting di ciglia

50 min | 95 Euro

Lifting di sopracciglia

50 min | 95 Euro

Lifting di ciglia e sopracciglia

75 min | 145 Euro

FORME E COLORI

25 min | 59 Euro

Styling per un look radioso e sempre curato. Sottolineate la vostra bellezza naturale con uno sguardo perfettamente disegnato da ciglia e sopracciglia con nuove forme e colori. Sarà un risultato sorprendente! Comprende colorazione e regolazione delle sopracciglia e colorazione delle ciglia.

Cura degli occhi





Manicure e pedicure

MANICURE

25 min | 49 Euro

Quick to go: taglio, limatura e forma.

50 min | 75 Euro

In aggiunta: cura delle cuticole, con smalto o massaggio alle mani.

LUXURY MANICURE

75 min | 110 Euro

Trattamento completo per mani ed unghie: peeling delle mani, manicure con o senza smalto, massaggio alle mani e impacco nutriente per le mani.

Rimuovere lo smalto | 30 Euro

PEDICURE

50 min | 75 Euro

Con smalto o massaggio dei piedi.

LUXURY PEDICURE

75 min | 110 Euro

La cura dei piedi che si vede:
Pediluvio, peeling dei piedi, pedicure con smalto, massaggio dei piedi e impacco nutriente per i piedi.

SMALTO PERMANENTE

+ 20 Euro

Lo smalto permanente si applica come uno smalto classico, si polimerizza sotto lampada UV ed è subito asciutto.

Trattamenti corpo



RITUALE THALASSO NINFEA

75 min | 145 Euro

Rituale di benessere per il corpo con peeling e impacco nutriente. Rilassati senza peso su un lettino ad acqua calda mentre gli estratti marini rigenerano e revitalizzano la pelle.

LIGHT LEGS

50 min | 95 Euro

La combinazione di massaggio e impacco tonifica e rigenera le gambe stanche, con betulla, tarassaco, ortica e ippocastano per un effetto vitalizzante duraturo.

SHAPE PERFORMANCE

50 min | 130 Euro

Il trattamento corpo mesoestetico per aree specifiche si concentra su una delle sei zone a scelta e combina esfoliazione e massaggio con principi attivi per definire i contorni. Ideale in caso di adiposità localizzate, ritenzione idrica e perdita di tono.

EPILAZIONE CON CERA A CALDO

| | |
|------------------------------------|---------|
| Mezza gamba, zona bikini e ascelle | 80 Euro |
| Gamba completa | 60 Euro |
| Mezza gamba | 49 Euro |
| Schiene | 49 Euro |
| Torace e addome | 49 Euro |
| Viso | 49 Euro |

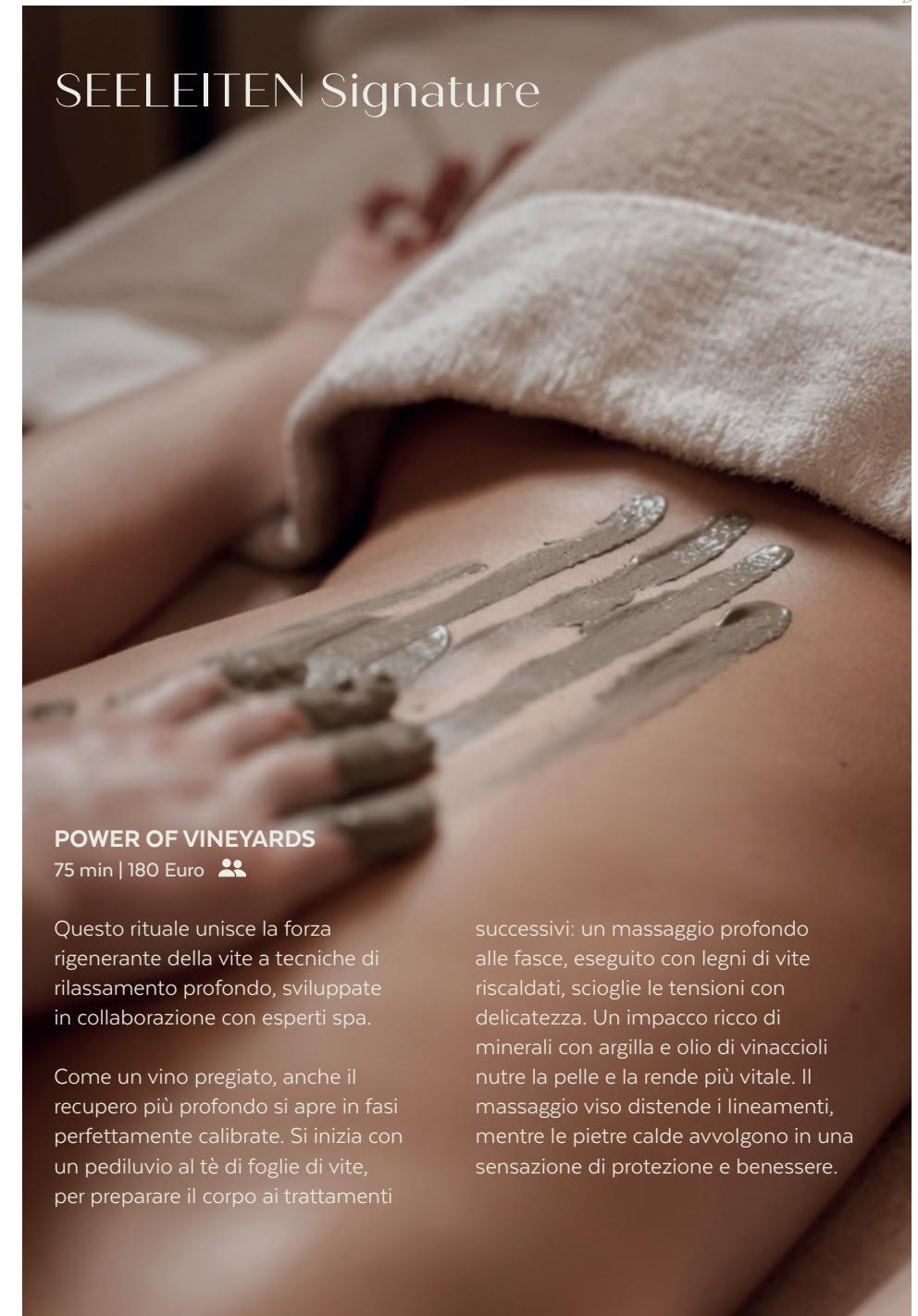
MASSAGGI

Un tocco delicato per il corpo e lo spirito

Sapienti tecniche di massaggio creano le condizioni per un rilassamento profondo e generano un equilibrio interiore. Tocchi delicati e precisi liberano il corpo dalle tensioni. Movimenti calibrati e armonizzati con cura restituiscono nuova energia e, alla fine, lasciano una sensazione di armonia.

 Tutti i nostri trattamenti di benessere sono adatti come trattamento di coppie.

SEELEITEN Signature



POWER OF VINEYARDS

75 min | 180 Euro 

Questo rituale unisce la forza rigenerante della vite a tecniche di rilassamento profondo, sviluppate in collaborazione con esperti spa.

Come un vino pregiato, anche il recupero più profondo si apre in fasi perfettamente calibrate. Si inizia con un pediluvio al tè di foglie di vite, per preparare il corpo ai trattamenti

successivi: un massaggio profondo alle fasce, eseguito con legni di vite riscaldati, scioglie le tensioni con delicatezza. Un impacco ricco di minerali con argilla e olio di vinaccioli nutre la pelle e la rende più vitale. Il massaggio viso distende i lineamenti, mentre le pietre calde avvolgono in una sensazione di protezione e benessere.



Massaggi con i quattro elementi

In collaborazione con il produttore di cosmetici Art of Care abbiamo sviluppato un programma di massaggi con i quattro elementi. La forza del fuoco, dell'acqua, della terra e dell'aria si sprigiona in tutti i prodotti di questa azienda a conduzione familiare altoatesina. Le piante officinali sono abbinate a ciascun elemento, coadiuvando in modo mirato l'effetto dei trattamenti.

FUOCO: ENERGIA E ATTIVAZIONE

75 min | 145 Euro

Movimenti fluidi e delicati, combinati con pietre preziose, riducono lo stress e armonizzano l'energia del corpo. Questo trattamento calma i sensi, scioglie i blocchi emotivi e dona alla pelle una luminosità fresca e pura.

ACQUA: CALMA E RILASSAMENTO

75 min | 145 Euro

Movimenti fluidi e delicati, combinati con pietre preziose, riducono lo stress e armonizzano l'energia del corpo. Questo trattamento calma i sensi, scioglie i blocchi emotivi e dona alla pelle una luminosità fresca e pura.

TERRA: ARMONIA ED EQUILIBRIO

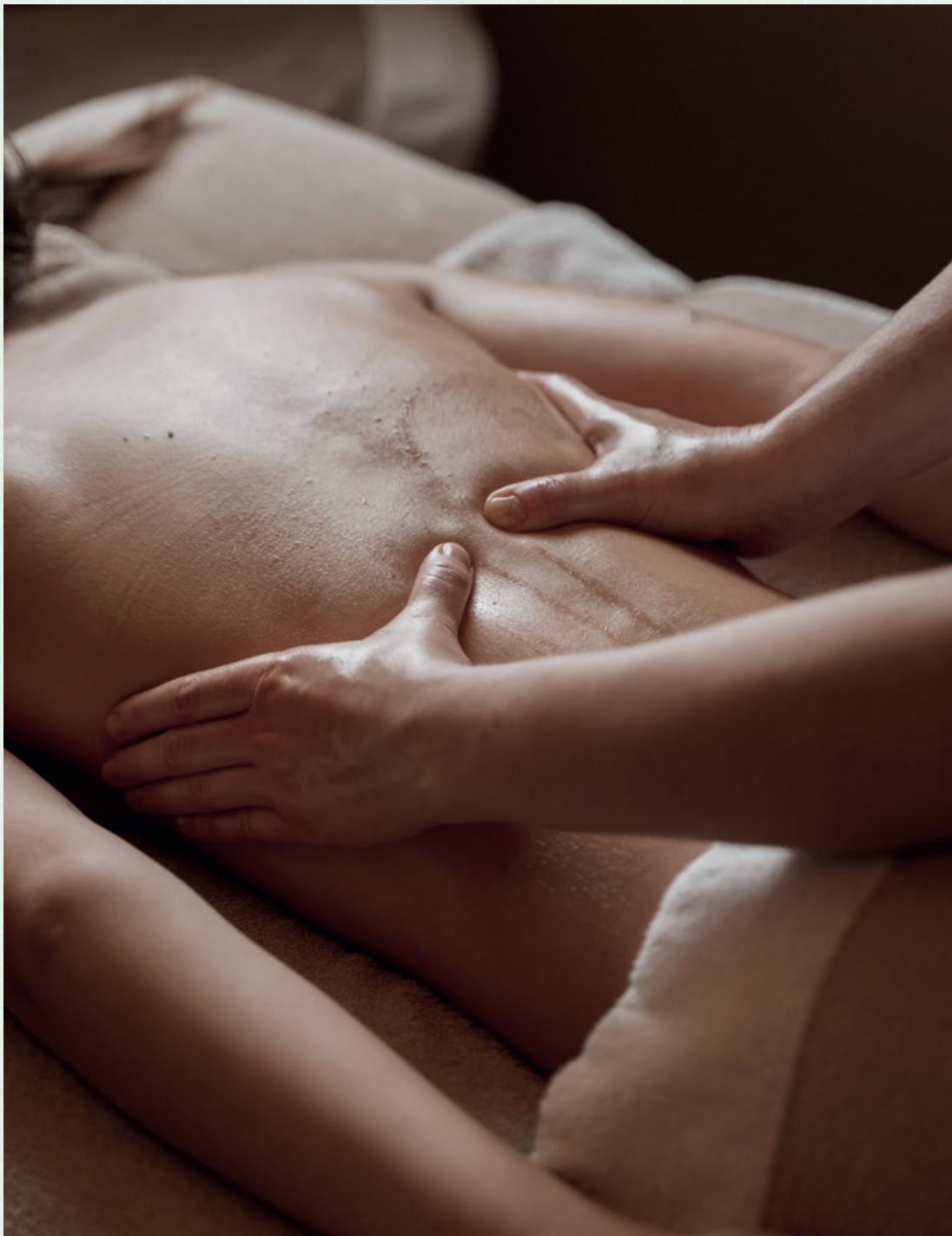
75 min | 145 Euro

Impulsi mirati rilassano, stabilizzano e creano equilibrio contro lo stress e l'ansia. Pietre calde di serpentino di Fundres rilassano il corpo e ne favoriscono la rigenerazione. Alternate allo stimolo refrigerante del marmo di Lasa creano un effetto benefico che scioglie le tensioni e rafforza l'equilibrio interiore.

ARIA: FORZA E VITALITÀ

75 min | 145 Euro

Nuova energia e una piacevole sensazione di leggerezza per il corpo e la mente: i vapori di erbe alpine aprono delicatamente le vie respiratorie, mentre i massaggi mirati favoriscono la circolazione sanguigna e sciogliono le tensioni nella zona toracica e delle spalle. Il risultato è una maggiore vitalità, una respirazione più profonda e un rafforzamento del sistema immunitario.



Massaggi classici

MASSAGGIO RILASSANTE

50 min | 95 Euro

75 min | 135 Euro

Il massaggio rilassante total body distende, rigenera e rivitalizza allo stesso tempo. Un'esperienza olistica che restituisce leggerezza e rafforza il benessere nel tempo.

MASSAGGIO CORPO PARZIALE

20 min | 55 Euro

Un massaggio riequilibrante per rilassare la muscolatura.

Schiena | gambe | viso e testa

MASSAGGIO PLANTARE STIMOLANTE

50 min | 95 Euro

Il corpo umano si riflette nei piedi. Se un certo punto della pianta del piede viene stimolato, ha un effetto sulla zona del corpo corrispondente, per cui l'equilibrio energetico può essere ripristinato.

LINFODRENAGGIO

50 min | 95 Euro

75 min | 135 Euro - incluso viso

Questo massaggio stimola il drenaggio linfatico e grazie a movimenti circolari ritmici di pressione, elimina gonfiore e ristagni.

MASSAGGIO IN GRAVIDANZA

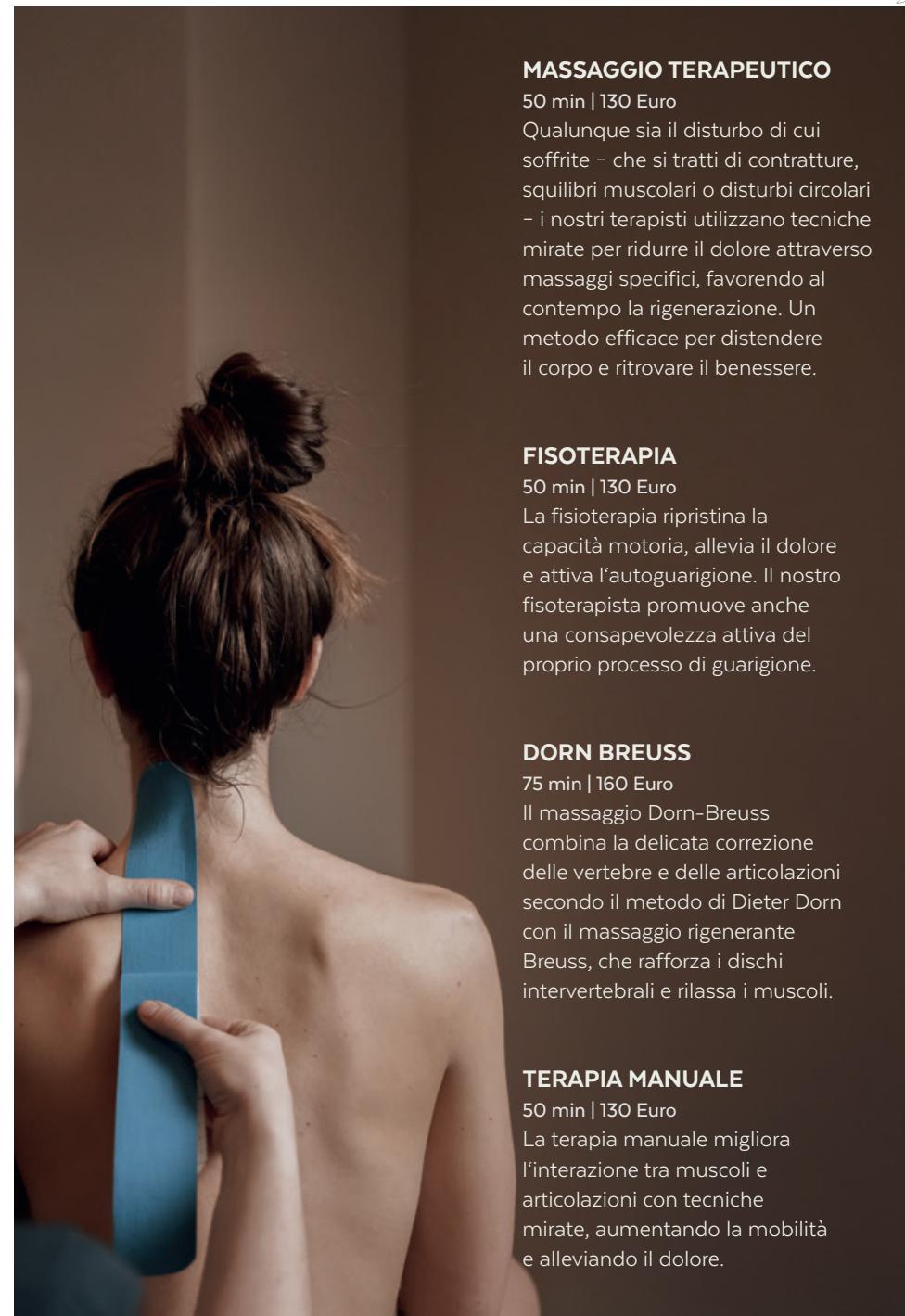
50 min | 95 Euro

Un trattamento delicato con movimenti dolci, pensato per le future mamme. Rilassati profondamente e lasciati avvolgere da una sensazione di pace e serenità.

TERAPIA & RIGENERAZIONE

Un ponte tra sport e salute

Il nostro team unisce metodi all'avanguardia, allenamento mirato e terapie sostenibili per sostenere il corpo nel modo migliore. Accanto a IHHT e crioterapia, trattamenti fisioterapici e massaggi terapeutici hanno un ruolo centrale.

**MASSAGGIO TERAPEUTICO**

50 min | 130 Euro

Qualunque sia il disturbo di cui soffrite – che si tratti di contratture, squilibri muscolari o disturbi circolari – i nostri terapisti utilizzano tecniche mirate per ridurre il dolore attraverso massaggi specifici, favorendo al contempo la rigenerazione. Un metodo efficace per distendere il corpo e ritrovare il benessere.

FISOTERAPIA

50 min | 130 Euro

La fisioterapia ripristina la capacità motoria, allevia il dolore e attiva l'autoguarigione. Il nostro fisoterapista promuove anche una consapevolezza attiva del proprio processo di guarigione.

DORN BREUSS

75 min | 160 Euro

Il massaggio Dorn-Breuss combina la delicata correzione delle vertebre e delle articolazioni secondo il metodo di Dieter Dorn con il massaggio rigenerante Breuss, che rafforza i dischi intervertebrali e rilassa i muscoli.

TERAPIA MANUALE

50 min | 130 Euro

La terapia manuale migliora l'interazione tra muscoli e articolazioni con tecniche mirate, aumentando la mobilità e alleviando il dolore.



MASSAGI TERAPEUTICI

Benessere olistico

MASSAGGIO NUAD SEN THAI

75 min | 149 Euro

Combina i punti di digitopressione e tecniche di stiramento, l'energia del corpo risulta più fluida, dona leggerezza, scioltezza e agilità. Massaggio a secco: si prega di indossare abiti lunghi e morbidi.

NUAD SEN MASSAGGIO ALLA TESTA

25 min | 55 Euro

L'antica arte curativa thailandese applicata alla testa e al cranio. Delicate pressioni lungo le linee Sen sciolgono le tensioni, stimolano la circolazione e armonizzano il flusso energetico. Questo trattamento aiuta in caso di mal di testa o emicrania, migliora l'equilibrio psicofisico e dona rilassamento e serenità.

ALPSKURA DEEP FEEL

Un nuovo benessere fisico grazie a tecniche di massaggio specifiche e metodi fisioterapici. Un prezioso olio di semi di canapa con CBD ed estratti vegetali sostiene la rigenerazione muscolare e dona energia.

Massaggio parziale 50 min | 109 Euro

- Schiena e gambe
- Schiena e braccia
- Schiena, collo, spalle e testa

Massaggio completo 75 min | 149 Euro

MASSAGGIO SPORTIVO

50 min | 115 Euro

Questo massaggio speciale scioglie le tensioni dopo l'attività sportiva e favorisce al massimo la rigenerazione muscolare.

Impacchi corpo

Gli impacchi corpo sono trattamenti in cui principi attivi selezionati agiscono sulla pelle grazie a un calore delicato: distendono la muscolatura, nutrono intensamente e sostengono metabolismo e rigenerazione. Ogni impacco è abbinato a un piacevole massaggio di applicazione sul lettino ad acqua e viene eseguito esclusivamente con prodotti Art of Care Alto Adige.

IMPACCO SPORT

45 min | 99 Euro

Il fango di torba alpino, arricchito con arnica e ippocastano, unisce le essenze di pino cembro, abete bianco e ginepro per un effetto stimolante sulla circolazione, rivitalizzante e rilassante per la muscolatura.

IMPACCO RELAX

45 min | 99 Euro

La combinazione dei principi attivi di betulla, achillea e finocchio, arricchita dagli oli essenziali di incenso, ylang-ylang e vaniglia, rende questo impacco un'esperienza rilassante e armonizzante per corpo e mente.



IMPACCO DETOX

45 min | 99 Euro

Il miele di tarassaco, in combinazione con l'argilla curativa, favorisce l'eliminazione delle tossine dal tessuto connettivo e stimola i naturali processi di disintossicazione del corpo.

IMPACCO ANTICELLULITE

45 min | 99 Euro

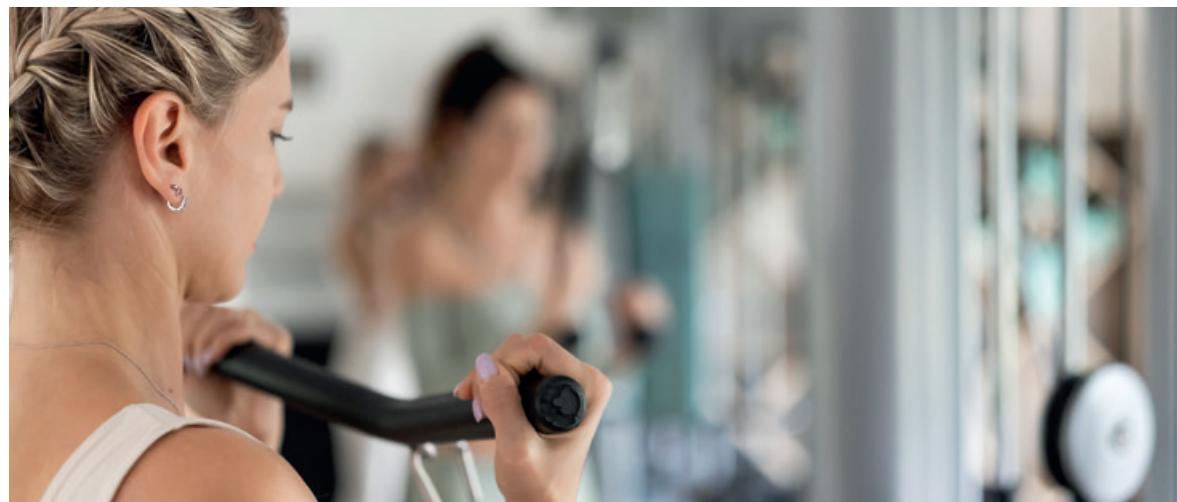
La combinazione di alghe brune, rosa canina, arancia e finocchio stimola il metabolismo cellulare, purifica il tessuto connettivo e contribuisce a una pelle più tonica e levigata.

Coaching esclusivo

LEZIONE YOGA PRIVATA

60 min | 89 Euro

Yoga all'alba in riva al lago o la sera in palestra? Scegliendo la lezione privata di yoga sarete voi a decidere. La maestra di yoga Manuela organizzerà una sessione basata sui vostri desideri, combinando esercizi di respirazione, meditazione e diversi stili di yoga.



PERSONAL FITNESS COACHING

60 min | 89 Euro

180 min | 199 Euro

Con un allenamento personalizzato si ottengono risultati rapidi.

Che si tratti di potenziamento muscolare, miglioramento della mobilità o benessere quotidiano, il nostro esperto istruttore di triathlon e fitness Helmuth vi aiuta con la tecnica giusta, la motivazione e un approccio totalmente personalizzato. Per allenarvi in modo efficiente, sicuro e divertente in base alle vostre esigenze e ai vostri obiettivi.

Pacchetti treatment

WOMEN LUXURY

225 min | 399 Euro

- Flow Face Mesoestetic 75 min
- Luxury Manicure 75 min
- Rituale Thalasso

GENTLEMAN'S DAY

90 min | 179 Euro

- Balance Face Care 50 min
- Manicure quick to go
- Massaggio parziale

PACCHETTO GRAVIDANZA

150 min | 230 Euro

- Massaggio in gravidanza
- Pedicure
- Balance Face Care 50 min

ONLY FOR KIDS

Per bambini fino a 13 anni

40 min | 90 Euro

- Massaggio al miele o al cioccolato 20 min
- Manicure con smalto colorato 20 min



Pacchetti salute

MIGLIORARE IL SONNO

270 min | 649 Euro

- 3x IHHT
- 3x Cryoterapia
- Massaggio ARIA

PACCHETTO ANTI-STRESS

235 min | 569 Euro

- 3x IHHT
- Nuad Sen - Massaggio alla testa
- Massaggio TERRA

PACCHETTO PERFORMANCE

115 min | 269 Euro

- Cryoterapia
- IHHT
- Massaggio sportivo

PACCHETTO DETOX

170 min | 279 Euro

- Rituale Thalasso
- Linfodrenaggio
- Pacchetto Detox



Arrivare, staccare la spina, rifiorire

La Spa Ninfea è un luogo di quiete e relax. La invitiamo a rispettare questa atmosfera. Piscina e saune aiutano a preparare corpo, mente e spirito ai trattamenti. Per vivere al meglio l'esperienza, consigliamo di arrivare nell'area spa almeno 10 minuti prima dell'orario prenotato.

Bon ton nella Spa Ninfea

La nostra Spa Ninfea è aperta per i nostri ospiti dalle 8 alle 19.

SALUTE

Se soffrite di qualche problema di salute, vi preghiamo di avvisarci in fase di prenotazione. Diversi trattamenti potrebbero non essere adatti a voi.

ABBLIGAMENTO

Accappatoio e ciabattine sono l'abbigliamento ideale per presentarsi alla spa. Per i massaggi a secco, si prega di presentarsi in abiti lunghi e morbidi.

PREFERENZA DEL TERAPISTA

Il nostro team è composto sia da terapisti uomini che donne. Vi preghiamo di comunicarci eventuali preferenze al momento della prenotazione.

RITARDI E CANCELLAZIONI

La preghiamo di considerare che un arrivo in ritardo può comportare una riduzione della durata del trattamento, nel rispetto degli ospiti successivi. Le cancellazioni devono essere comunicate almeno 24 ore prima. In caso di modifiche o cancellazioni con breve preavviso, il trattamento verrà addebitato per intero.



Prenotate comodamente online
il vostro trattamento SPA.
seeleiten.it/app

SPA NINFEA

Tel. +39 0471 960 200
spa@seeleiten.it | www.seeleiten.it

