

PERCORSI DI BENESSERE



OLYMPIC

STACCARE LA SPINA E
SINTONIZZARSI SULLA GIUSTA FREQUENZA.

IL BENESSERE CON~TATTO.



L'OLYMPIC

è un luogo in cui perdersi, per ritrovarsi...dove ogni spazio, colore, profumo è concepito per regalarvi momenti senza tempo di **benessere d'alta montagna**.

All'Olympic ogni elemento è intrecciato per creare un'**esperienza consapevole** che nutre il corpo, ristora la mente e riaccende il legame con la natura che ci circonda.

Ognuno di noi è unico e irripetibile: il team di operatori esperti vi guiderà in un processo trasformativo personalizzato, partendo da uno dei **5 PERCORSI DI BENESSERE** che vanno ben oltre la SPA e comprendono una cucina d'alta scuola, un riposo rigenerante, momenti di relax in tutti le fasi del giorno, un'immersione totale in natura.

LASCIARSI CULLARE
DA PROFUMI E TOCCHI
AVVOLGENTI, AFFIDARSI
COMPLETAMENTE.



PERCORSO

RILASSARSI E DIMENTICARE LO STRESS

Dimenticate la frenesia e concedetevi
il tempo per ritrovarvi.

Abbiamo scelto con cura i trattamenti
migliori, proverete la sensazione di
rallentare e avere tutto il tempo del mondo.

ANTISTRESS TE JAGA ALLA FITOMELATONINA ⌚ 70

L'antistress per eccellenza. Il beneficio del massaggio unito alle vibrazioni delle campane tibetane e al calore di un cuscino riscaldante, rende questo trattamento unico, la fitomelatonina induce alla calma e al riposo infondendo serenità. | 115

CANDLE MASSAGE ⌚ 50

Il massaggio avvolgente che unisce manovre miofasciali al nutrimento profondo della pelle grazie al burro di karité. Il calore del burro riscaldato dalla fiamma rilassa la muscolatura e dona una sensazione di benessere profondo. | 90

IMMERSIONE NELLA NATURA ⌚ ~2,5 ore

Per aiutare a migliorare il sonno, ritrovare la motivazione, permettendo alla vostra *bolla energetica* di ricaricarsi. | 170

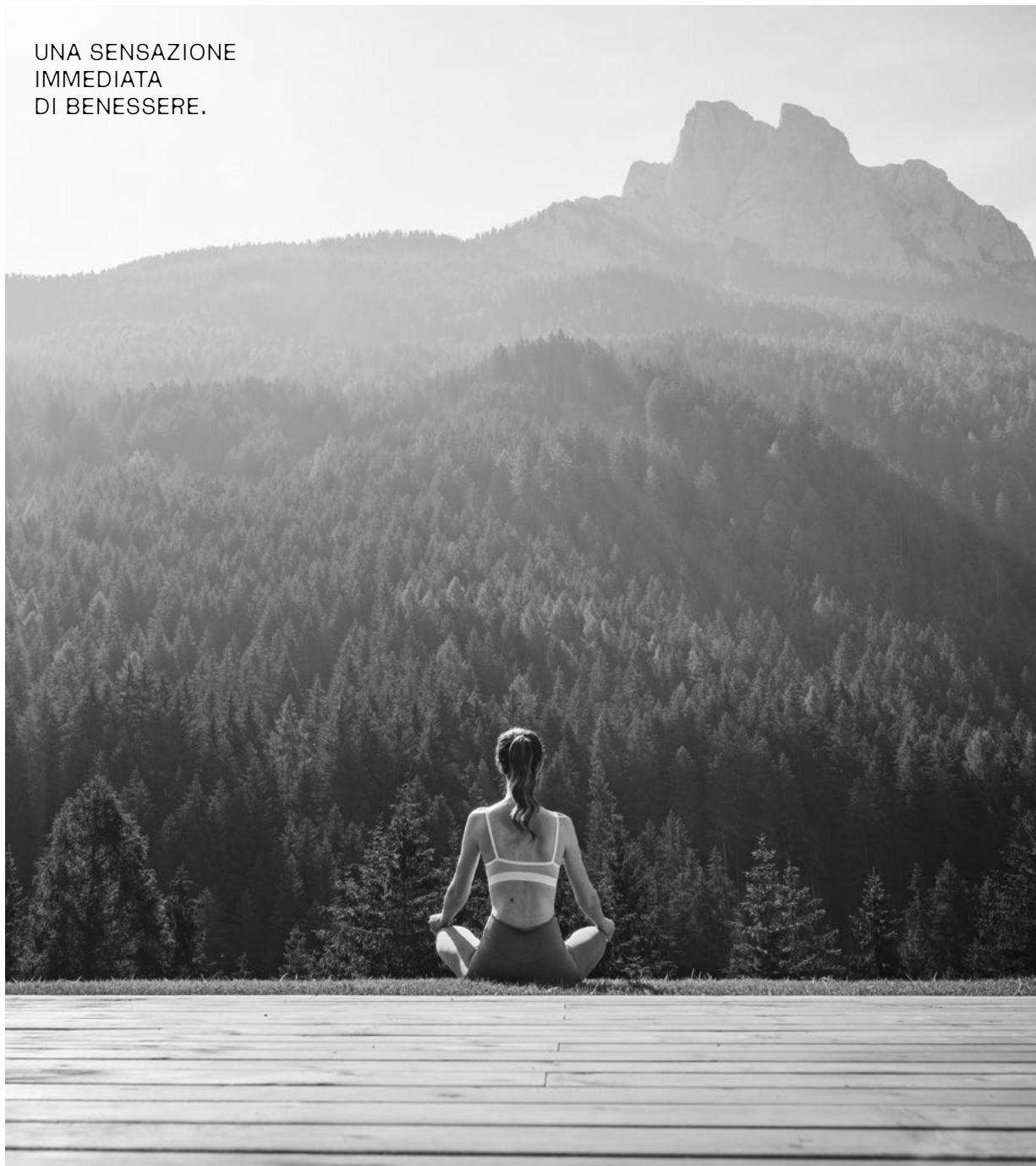
MEDITAZIONE MINDFULNESS ⌚ 40

Per sviluppare la comprensione più profonda dei propri pensieri, acquisendo lucidità e benessere emotivo. Riduce lo stress. | 45



Irene consiglia

UNA SENSAZIONE
IMMEDIATA
DI BENESSERE.



PERCORSO

LONGEVITÀ E BENESSERE DURATURO

Un percorso di vera trasformazione e rinascita, nato dalle ricerche sulla longevità, atto a promuovere il benessere nel tempo.

Trattamenti personalizzati a effetto urto grazie a tecnologie di nuova concezione e cosmetici efficaci, attività all'aria aperta e momenti di meditazione.

CORPO MY BODYDYNAMIC

tecniche di estetica avanzata ⌚ 80 | ⌚ 50
Forte ossigenante dei tessuti, fortifica il sistema circolatorio, drena e detossina i tessuti, ridimensiona gli accumuli adiposi, compatta e tonifica l'epidermide. | 150 | 120

DOLOMITI DETOX

viso e corpo ⌚ 75 | corpo ⌚ 50
Pulizia del corpo con elementi naturali di montagna che liberano dalle tossine e purificano la pelle in profondità. Un trattamento in tre fasi con oligoelementi delle Dolomiti per rinnovare leggerezza e idratazione. | 130 | 90

BEAUTY AND FREEZY LEGS ⌚ 40

Massaggio drenante anticipato da bendaggio e impacco per eliminare il gonfiore e la stanchezza delle gambe, protegge i vasi sanguigni e stimola la circolazione. | 70

QI GONG E TAI CHI ⌚ 40

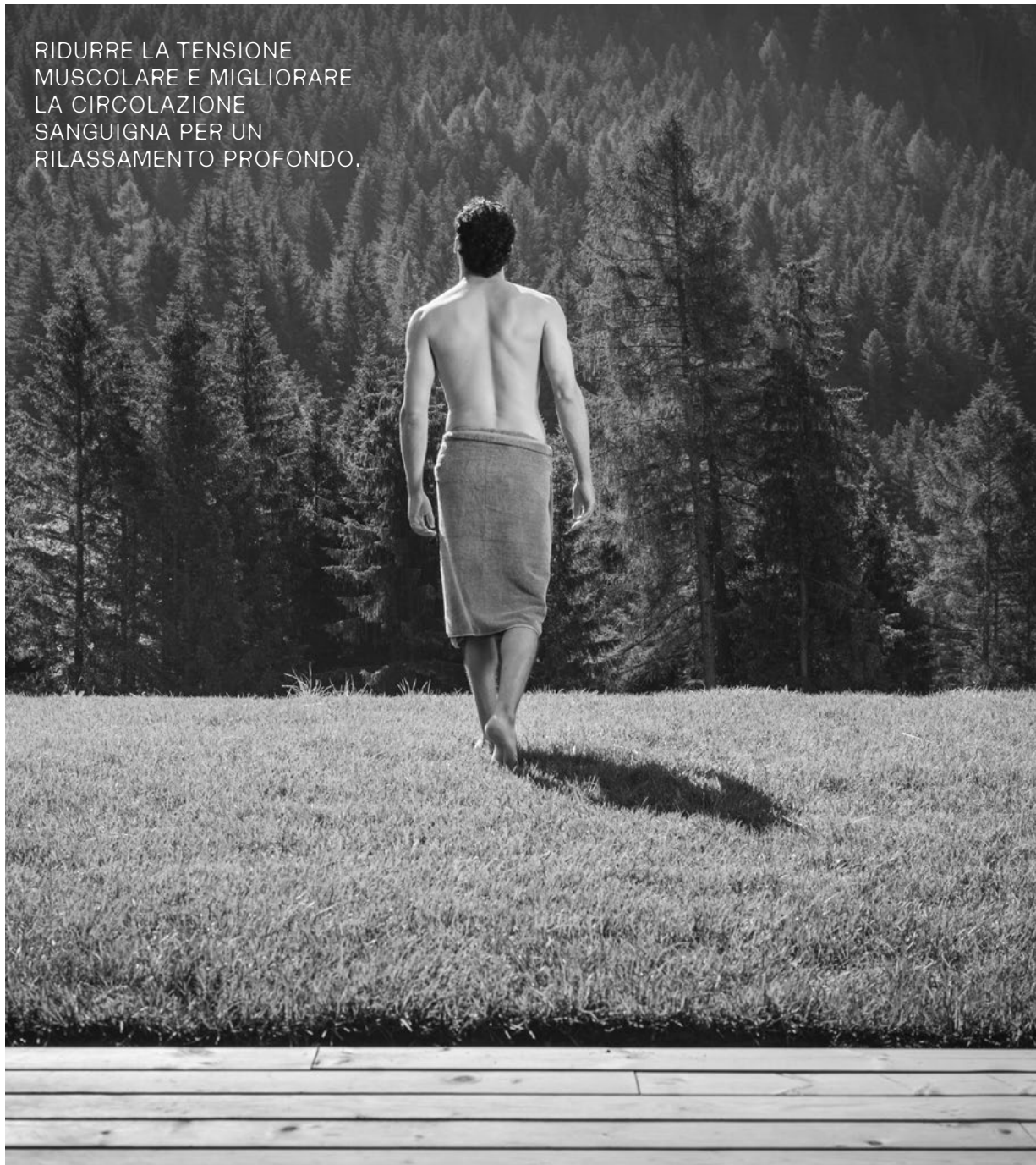
Pratica armoniosa e delicata di esercizi fisici che aumentano la concentrazione, il benessere mentale e incrementano l'energia vitale in tutto l'organismo. | 45

SONNO PROFONDO ⌚ 80

Sessione con tecniche di kinesiologia, per comprendere le proprie priorità per migliorare il sonno. Dormire bene è il primo step per la qualità della vita, la giovinezza dei tessuti e della pelle. Esistono molti consigli utili per dormire meglio, ma da dove iniziare? Attraverso queste tecniche, sarà possibile rispondere a questa domanda. | 75

Irene consiglia

RIDURRE LA TENSIONE
MUSCOLARE E MIGLIORARE
LA CIRCOLAZIONE
SANGUIGNA PER UN
RILASSAMENTO PROFONDO.



PERCORSO

ARMONIA CORPO E MENTE

Ascoltare le nostre rigidità per poi sentirle sciogliersi è come liberarsi di un involucro che ci sta stretto.

Favorire la fluidità e la leggerezza, aumentare la mobilità, ricreare calore, sono gli obiettivi di questo percorso.

MASSAGGIO DECONTRATTURANTE

CERVICO DORSALE Ⓞ 50

Massaggio energetico e vigoroso che agisce liberando i muscoli da tensioni, contratture e irrigidimenti di tutto il corpo. | 95

BACK RELAX Ⓞ 40

Fango decontratturante all'arnica e massaggio specifico schiena e cervicale, lascia la sensazione di togliersi di dosso un pesante zaino dalle spalle. | 70

VISO NEW ENERGY Ⓞ 80 | Ⓞ 50

Trattamento dalla forte valenza restitutiva, compattante e idratante. Ogni fase è protocollo di lavoro altamente profilato su ciascun tipo di pelle. Avvia una rigenerazione profonda. 135 | 95

MASSAGGIO THAI E THAI OIL Ⓞ 50

Antico massaggio thailandese, arricchito da elementi di osteopatia e stretching. Lavora su muscoli, legamenti, canali energetici, aumentando la flessibilità e la libertà di movimento. Utile per la preparazione atletica e per difendersi da ansia e stress. | 95

TERRA CIELO Ⓞ 50 | Ⓞ 40

Terra e cielo, radici e spirito. Un massaggio psicofisico che lavora su punti energetici con digitopressioni e manovre avvolgenti di testa, viso e piedi. | 80 | 65

SISTEMI INNATI E ABILITÀ SPECIFICHE Ⓞ 50

Il rito consente di riconnettere e riequilibrare il sistema muscolare, neuro-vascolare e neuro-linfatico, al fine di ritrovare centratura e armonia nei movimenti. | 70

KINESIOLOGIA E NATUROPATIA Ⓞ 80 | Ⓞ 20

La kinesiologia si avvale del test muscolare per comunicare con l'organismo, sblocca le potenzialità di corpo e mente, e innalza l'energia. 35 | 75

Irene consiglia

BENVENUTI "TE JAGA".
È L'INIZIO DI UN VIAGGIO FATTO DI
RITUALI ANTICHI CHE SI TRAMANDANO.

UNA SPA LADINA

Mentre il **vostro metabolismo si sintonizza con quello della natura** circostante assorbendone l'armonia, potrete immergervi in un ambiente creato per regalarvi emozioni.

Te Jaga SPA nasce con l'intento di far sperimentare un **autentico benessere d'altri tempi**, quello che si respirava nei "Bait" durante le lunghe e silenziose stagioni in Val di Fassa, dove donne e uomini vivevano pienamente la maestosità della montagna e sperimentavano **rigenerazione, forza, energia e ristoro per l'anima**.

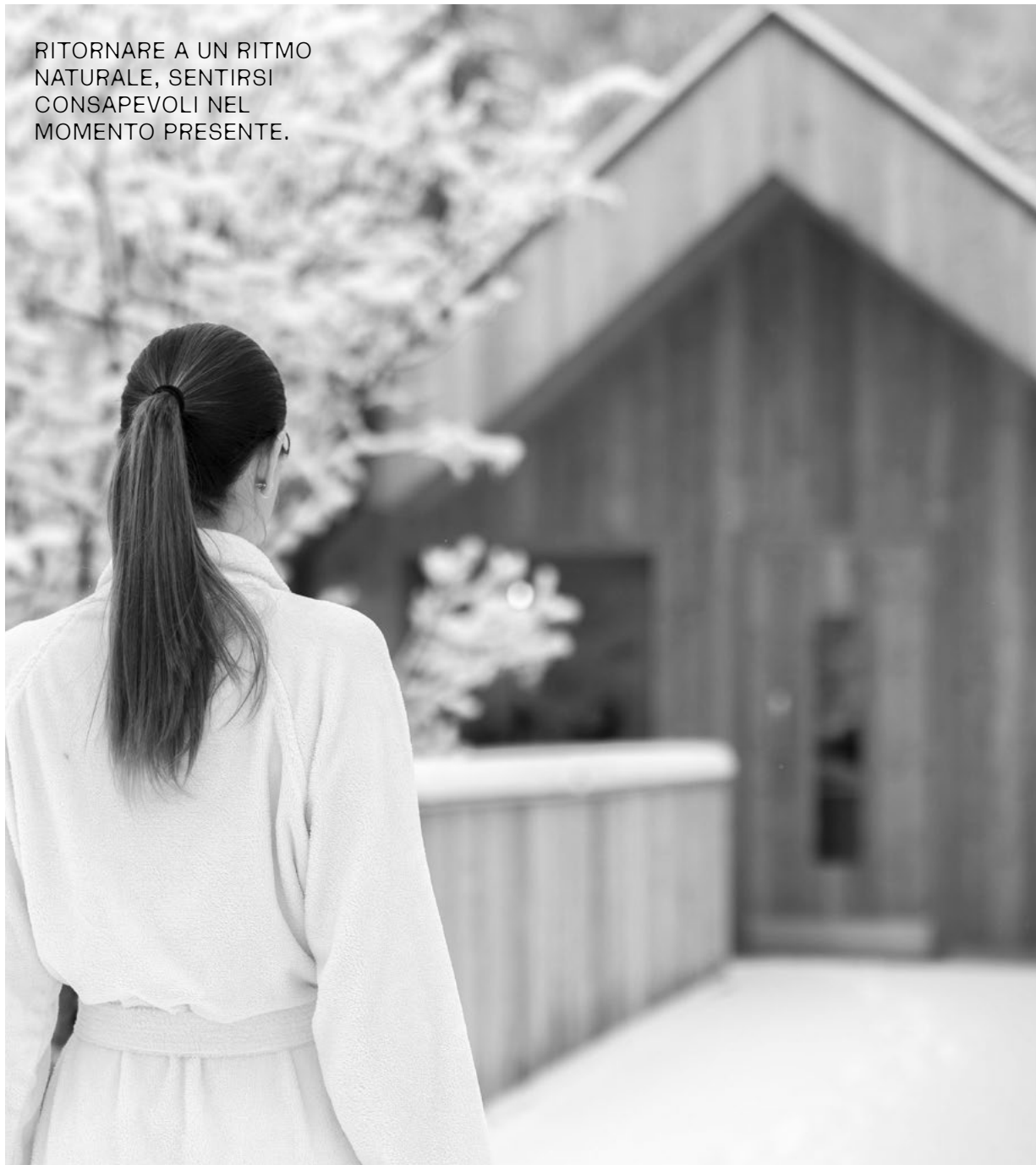
I 5 **PERCORSI DI BENESSERE** vi faranno provare la sensazione di **"un prima e un dopo"** sia a livello fisico che a livello mentale.

Un effetto possibile grazie alla **sinergia tra l'antica saggezza dei popoli montani e la più recente tecnologia d'avanguardia**.

NELLA SPA TE JAGA,
IL QUOTIDIANO SVANISCE.



RITORNARE A UN RITMO
NATURALE, SENTIRSI
CONSAPEVOLI NEL
MOMENTO PRESENTE.



PERCORSO

RICONNESSIONE CON LA NATURA E DETOX

Il nostro corpo è in continuo cambiamento, detossinarlo aiuta il suo potere rigenerativo.

Questo programma di connessione con la natura è in grado di promuovere la quiete personale, e volge a ritrovare la purezza per connettersi con gli elementi che ci circondano.

VISO PULIZIA PROFONDA TE JAGA ⌚ 70

Un trattamento completo di detersione, vapore, siero, massaggio e maschera, per una nuova purezza del viso. | 100 Con epilazione viso e sopracciglia. | 110

VISO STELLA ALPINA ACTIVE LIFTING ⌚ 50

Non solo un anti-aging; previene i danni da photo invecchiamento, attiva il collagene nel derma e distende la muscolatura del volto, per un effetto lifting naturale. Il viso ritrova compattezza e radiosità con un flair tutto Alpino. | 80

ON ZON SU ⌚ 50

Trattare il piede per arrivare alla testa passando dal cuore. Attraverso la riflessologia libera da blocchi, tensioni e stress, toglie rigidità e stanchezza, riordina lo scorrimento del Qi "Energia Vitale". Con i suoi molteplici benefici, rilassa profondamente. | 80

OLYMPIC WELCOME ⌚ 50

Mini SPA manicure levigante e addolcente, scrub e massaggio del piede agli oli essenziali, digitopressioni su viso e testa per calmare il pensiero, maschera occhi per distendere lo sguardo. | 75

Irene consiglia

FOREST EXPERIENCE ⌚ ~2,5 ore

Sessione privata itinerante: camminata su sentieri facili, percorsi studiati per attivare il processo di trasformazione. Ritrova l'energia positiva e la motivazione, liberati dei pensieri negativi e godi di ciò che ti circonda. | 170

MEDITAZIONE NELLA NATURA ⌚ 40

La meditazione in natura, grazie alla bellezza dei passaggi, ai suoni che permeano l'ambiente e alla qualità dell'aria che si respira, aiuta il raggiungimento di uno stato di consapevolezza più profondo. | 45

COCCOLARSI
E FARSI COCCOLARE.



PERCORSO PER DUE

STAR BENE INSIEME

Due anime affini che scelgono di passare del tempo esclusivo insieme, in un'atmosfera intima e romantica fatta di candele, aromi e angoli speciali.

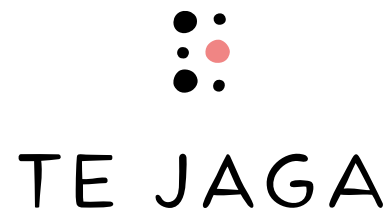
Saranno momenti per guardarsi negli occhi, lontani da tutto, in un rifugio di benessere.

Irene consiglia

IMMERSIONI NELLA NATURA ⌚ ~2,5 ore
Sessione di coppia per innescare un cambiamento interiore: percorso nel bosco guidato. La coppia ritrova l'energia positiva e la motivazione. Liberandosi da pensieri negativi, riuscirà in questa fase ad assaporare appieno ciò che la circonda. | 170

KINESIOLOGIA INSIEME ⌚ 80
La tecnica di kinesiologia permette di esprimere le proprie emozioni, rafforza l'armonia della coppia. Un'esperienza coinvolgente che favorisce un ascolto di coppia più attento e consapevole. | 75





PERSONE

TECNICA E CUORE

Abbiamo voluto creare un team di professionisti con approcci diversi al benessere, per appagare le esigenze di ognuno.

Il team Te Jaga sarà la vostra guida in un viaggio che combina consulenze specifiche e trattamenti individuali per aiutarvi a recuperare l'equilibrio perduto e a raggiungere una vitalità ottimale, sia fisica che mentale.

Corina – Beauty Therapist

Corina, diplomata in estetica, è veloce e precisa. Dare risultati tangibili ed evidenti è per lei fonte di soddisfazione. Ama utilizzare tecnologie innovative, senza dimenticare l'elemento empatico del tocco. Affidarsi alle sue mani significa ricaricarsi.

Manuela – On Zon Su Therapist

Manuela si forma nella scuola di riflessologia plantare *On Zon Su*. È appassionata delle discipline tradizionali cinesi e taoiste. Il suo massaggio On Zon Su del piede vi rimarrà nel cuore.

Alex – Aufguss Maiester

Alex vi avvolgerà con il calore del vapore profumato durante i suoi riti quasi ancestrali e sciamanici dell'*Aufguss* e del *Savonage*. Musica, aromi e danza intercettano la sinestesia di tutti i sensi.

Rosa – SPA Director

Amante e profonda conoscitrice dei rituali SPA. Appassionata di accoglienza, crede nell'approccio imprenditoriale gentile e nel business sostenibile.

BEAUTY INFO

Tempo prezioso. Vi suggeriamo di raggiungere la reception della SPA almeno cinque minuti prima del trattamento, per approcciarvi in totale relax all'esperienza di benessere che vi attende, un eventuale ritardo comporta una riduzione del tempo.

La vostra salute è importante. Informateci di eventuali peculiarità mediche o patologie, gravidanze o altro. Alcuni trattamenti sono sconsigliati per determinate condizioni, è importante che gli operatori abbiano tutti gli strumenti per guidarvi al meglio.

Abbigliamento. Consigliamo di presentarsi in accappatoio. Lasciate in stanza oggetti di valore, anelli, bracciali e quant'altro risulti ingombrante durante il trattamento.

Tecniche e professionalità. Alcuni trattamenti potrebbero non essere sempre disponibili, perché tecniche e professionalità variano da operatore a operatore.

Annullamento della prenotazione. È possibile annullare la prenotazione gratuitamente entro 24 ore prima, per comunicazione tardiva verrà addebitato il 50% del costo del trattamento. In caso di mancata comunicazione verrà addebitato l'intero importo.

Percorsi completi. Scegliendo di fare un percorso completo, o creandone uno individuale di minimo 4 trattamenti, verrà applicato ad ogni persona il 10% di sconto sul totale. Non cumulabile.



OLYMPIC

dolomites

www.olympicspahotel.it