PERCORSI
DI BENESSERE

TE JAGA

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.

PERCORSO

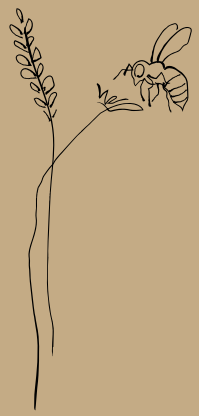
RALLENTARE E LASCIARSI CULLARE

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.

CONSIGLIO DI BENESSERE

Dedicatevi del tempo nella *Sauna sospesa nel bosco*, il calore vi aiuterà a rilassarvi ancora più profondamente. Il contatto visivo con il bosco vi permetterà di vivere la sensazione di essere lontano da tutto.



La SPA Manager consiglia

NUTRI-ELISIR AL LATTE DI MALGA
viso e corpo 75 | corpo 50
Massaggio avvolgente, con scrub e rituale body-wrap. Rilassa e aiuta il sonno, grazie all'aroma naturale del latte di malga. La pelle sarà coccolata e idratata. Consigliato anche in coppia. | 135 | 90

ANTISTRESS TE JAGA 70
Massaggio antistress per eccellenza, ispirato alla tradizione alpina del riposo nel fieno. Un'esperienza avvolgente che richiama il calore e la purezza delle erbe di montagna, favorendo un profondo senso di quiete interiore e equilibrio. | 125

AGE FACTOR LUXURY TREATMENT 80 | 50
Prezioso trattamento viso rivoluzionario, potenziato con 24 attivi trattanti che proteggono dai processi di invecchiamento esposomico della pelle. | 150 | 115

LOMI LOMI NUI 50
Deriva da un antico rituale hawaiano di guarigione. I movimenti ritmici e profondi si alternano a tocchi lenti e delicati che vanno e vengono su tutto il corpo come onde. Rilassa, decontrae e rigenera. | 95

TERRA CIELO 50 | 40
Terra e cielo, radici e spirito. Massaggio psico-fisico che lavora i punti energetici con digitopressioni e manovre avvolgenti su testa, viso e piedi. | 80 | 75

CANDLE MASSAGE 50
Un rituale sensoriale esclusivo, in cui la calda cera si trasforma in un prezioso burro setoso che avvolge il corpo e accarezza i sensi. Consigliato anche in coppia. | 95

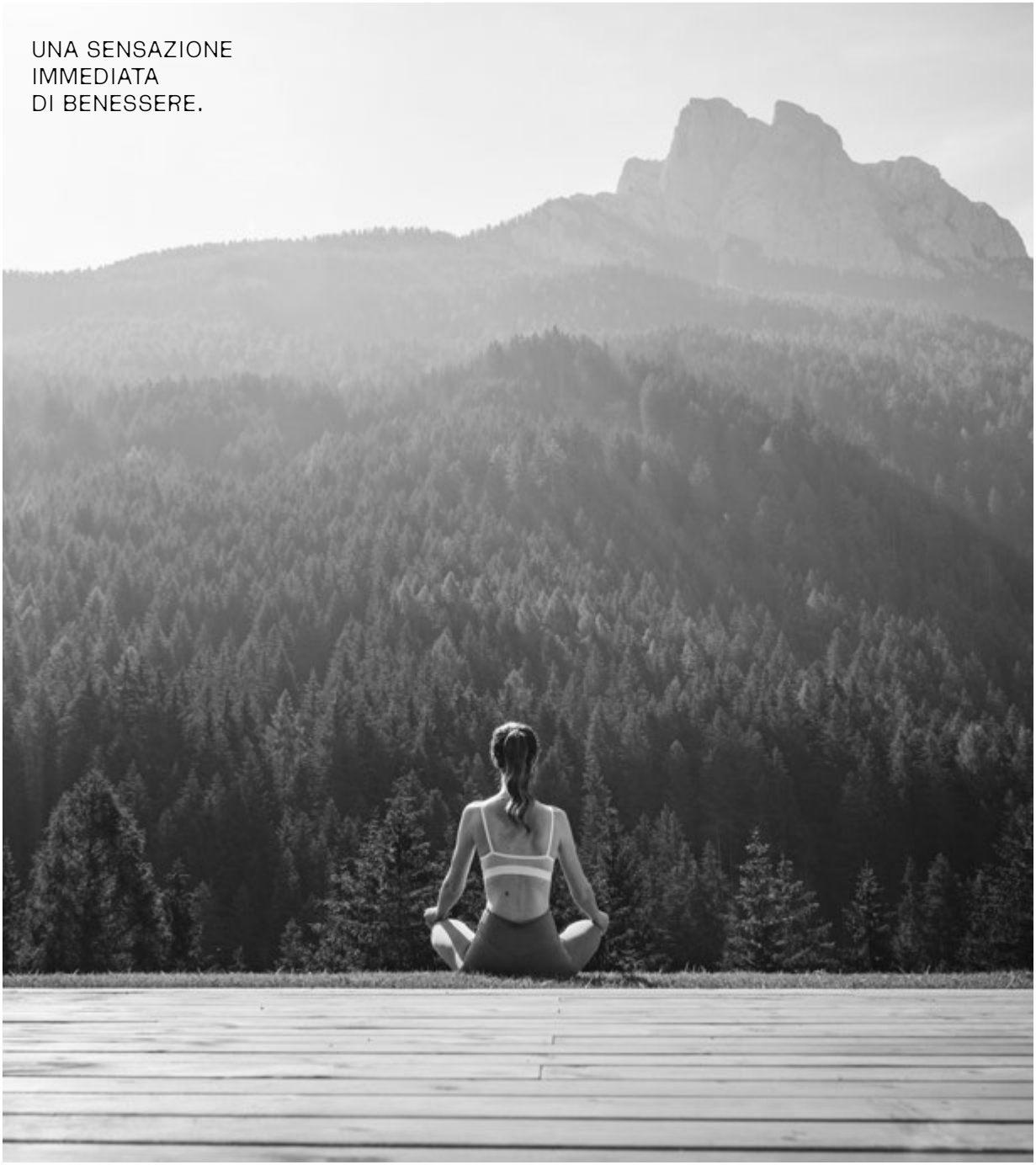
RELAX FLOWER MASSAGE 50
Aroma-massaggio con manovre lente e profonde che calmano il sistema nervoso e rilassano le fasce muscolari. Il potere delle essenze aumenta l'effetto antistress. Splendido anche in coppia. | 90

La Natural Coach consiglia

NATURE RESET EXPERIENCE ~2,5 ore
Per aiutare a migliorare il proprio benessere, ritrovare la motivazione, permettendo alla vostra *bolla energetica* di ricaricarsi.
Vedi pag. 19. | 190

MEDITAZIONE MINDFULNESS 40
Per sviluppare la comprensione più profonda dei propri pensieri, acquisendo lucidità e benessere emotivo. Riduce lo stress. | 45

UNA SENSAZIONE
IMMEDIATA
DI BENESSERE.



PERCORSO

ATTIVARE LA BELLEZZA DI VISO E CORPO

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.

CONSIGLIO DI BENESSERE

Ogni luogo dell'Olympic concorre allo *star bene*: un tuffo in acqua calda, dolci immersioni e movimenti lenti, relax ed esercizi semplici ma rapidi per tonificare e riattivare tutto il corpo. Possono bastare 15 minuti per stimolare il processo metabolico.

La SPA Manager consiglia

MY SKINETIC 80 | 50
Esperienza che unisce tecnologia e benessere in un rituale esclusivo.
Il macchinario potenzia l'energia cinetica delle cellule, correggendo il processo di invecchiamento, per una pelle rigenerata, più giovane e vitale. | 145 | 105

MY BODYNAMIC 80 | 50
Sinergia integrata tra tecnologia e azione cosmetica. Quattro protocolli mirati, studiati e personalizzati per drenare, tonificare o rimodellare il corpo in base alle sue esigenze. Risultati percepibili dalla prima seduta. | 150 | 120

VISO OLYMPIC RHEA DERMOLAYERING
80 | 50
Un trattamento viso evoluto firmato Rhea Cosmetics. Un rituale avvolgente e rilassante. La dermotecnologa usa il metodo Dermolayering per farti indossare principi attivi mirati per la tua pelle, per un effetto estremamente efficace e visibile. | 135 | 95

BEAUTY AND FREEZY LEGS 40
Trattamento con attivi ad alta penetrazione, per drenare e rassodare, per ridurre le forme e donare una pelle più compatta. Ottimo in abbinamento con MyBodynamic. | 75

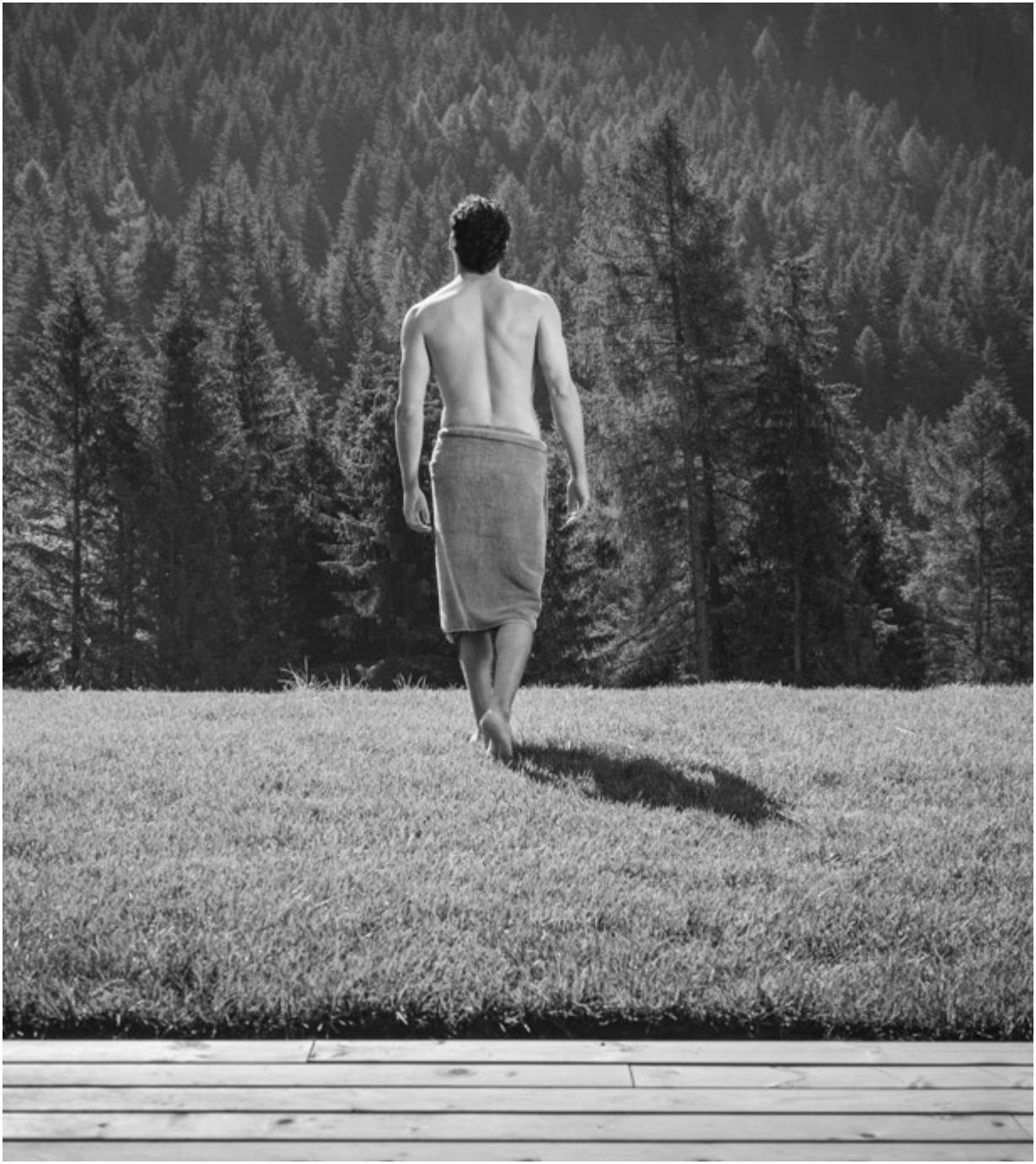
BODY IN SHAPE BY RHEA 80 | 50
Contrasta ogni estetismo grazie alla gamma di profasi Rhea Cosmetics®.
La combinazione di principi attivi interviene con azioni mirate in base alle esigenze:
/ snellente, riducente e lipolitico
/ drenante e anticellulite
/ rassodante e modellante
/ elasticizzante | 135 | 95

DOLOMITI ARIA PURA
viso e corpo 75 | corpo 50
Un rituale che avvolge il corpo con la forza rigenerante della montagna. Purifica, libera dalle tossine e restituisce luminosità e idratazione alla pelle.
Ideale come primo passo di un percorso di rinnovamento. | 135 | 95

La Natural Coach consiglia

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.
Bello anche in coppia o in gruppo. | 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



PERCORSO

LIBERTA' E EQUILIBRIO DEL CORPO

Quando il corpo ritrova fluidità, anche il pensiero diventa più leggero.

Ridurre la tensione muscolare e migliorare la circolazione sanguigna permette maggiore flessibilità. Ascoltare le nostre rigidità per poi sentirle sciogliersi è come liberarsi di un involucro che ci sta stretto.

CONSIGLIO DI BENESSERE

La sauna finlandese col suo calore intenso e secco ha un forte potere sulla muscolatura e sui dolori reumatici.

Una sessione di 10 minuti con la reazione fredda (ghiaccio o doccia) stimola il sistema immunitario e prepara il corpo al massaggio.

La SPA Manager consiglia

MASSAGGIO TUTTO MIO
corpo, cervicale e viso 80 | 50
Un massaggio dedicato solo a te. Insieme alla terapista darai forma al tuo trattamento, scegliendo tecniche e oli preziosi in sintonia con le tue esigenze. | 140 | 105

ABHYANGA 70 | 50
Antico rituale pensato per ristabilire l'armonia tra corpo, mente e spirito. Benefico per circolazione, colonna vertebrale, tono muscolare. Allenta le tensioni nervose per calmare ansia, insonnia, emicrania e disturbi digestivi. | 135 | 105

MASSAGGIO SPORTIVO 40
Massaggio energico e vigoroso indicato prima e dopo lo sport, per sciogliere contratture localizzate, favorire il recupero e migliorare la performance fisica. | 90

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. | 75

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

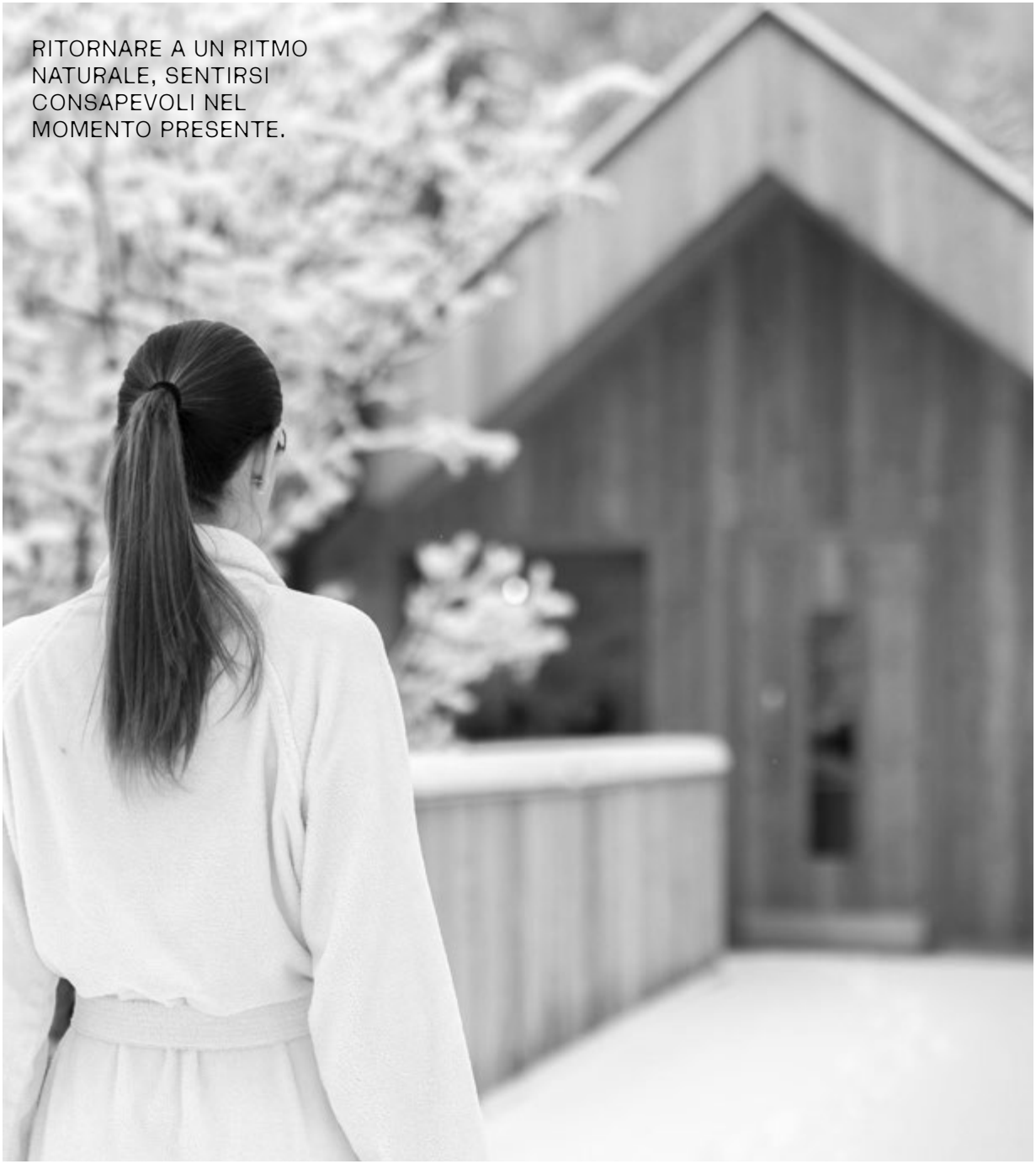
MASSAGGIO DECONTRATTURANTE CERVICO DORSALE 50
Un massaggio intenso di tutto il corpo, con focus sulla schiena e cervicale. Studiato per sciogliere i muscoli contratti e favorirne il completo rilassamento. | 105

VISO NEW ENERGY 80 | 50
Studiato appositamente per le esigenze della pelle maschile. Avvia una rigenerazione profonda. Per una pelle compatta e idratata. 135 | 95

La Natural Coach consiglia

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. | 75 | 35


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

PERCORSO

NATURAL RESET RITROVARE ENERGIA, SUPERARE STRESS E BURNOUT

Purificare il corpo e detossinarlo, aiuta il suo potere rigenerativo. Liberare la mente e connettersi con gli elementi che ci circondano volge alla chiarezza e la quiete.

Questo programma agisce grazie ai boschi e ai principi attivi delle erbe di montagna.

CONSIGLIO DI BENESSERE

Camminare a piedi nudi nella natura porta molteplici benefici: riduzione delle infiammazioni e dello stress, fluidificazione del sangue e miglioramento del sonno.

Lasciati stupire da *Aufguss* e *Savonage*, due momenti per rendere unica la tua vacanza in montagna.

La SPA Manager consiglia

DOLOMITI DETOX
viso e corpo 80 | corpo 50
Ossigena il corpo con elementi naturali di montagna che liberano dalle tossine, purificano in profondità. Esfolia, detossina e idrata la tua pelle. Consigliato come trattamento iniziale di un percorso di reborn. | 135 | 90

STELLA ALPINA LIFT-UP VISO 50
Un trattamento esclusivo Te Jaga ispirato alla purezza alpina. Azione anti-aging, idratante e illuminante, la pelle appare subito più compatta e rigenerata. | 85

HERBAL MOUNTAIN MASSAGE 50
I tamponi caldi alle erbe officinali di montagna riscaldano e distendono il corpo, rilasciando principi attivi dal potere antinfiammatorio e detossinante. Le manovre stimolano e tonificano i muscoli. | 115

PULIZIA VISO TE JAGA 50
Trattamento purificante che libera la pelle dalle impurità e ne ristabilisce l'equilibrio naturale per un viso più fresco, luminoso e levigato. | 95

MASSAGGIO DRENANTE ALLE ESSENZE 50
Massaggio rilassante con essenze balsamiche specifiche. Mira a contrastare la ritenzione idrica, migliora il drenaggio delle tossine e dona leggerezza. | 90

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. | 90

NUTRI-ELISIR AL LATTE DI MALGA
viso e corpo 75 | corpo 50
Massaggio avvolgente, con scrub e rituale body-wrap. Rilassa e aiuta il sonno, grazie all'aroma naturale del latte di malga. La pelle sarà coccolata e idratata. Consigliato anche in coppia. | 135 | 90

La Natural Coach consiglia

NATURE RESET EXPERIENCE ~2,5 ore
Un'esperienza nella natura guidata dalla wellness coach pensata per rallentare, ritrovare energia e chiarezza mentale. Durante la camminata si alternano momenti che aiutano a prendere decisioni importanti, rielaborare forti emozioni o scoprire nuovi punti di vista. | 190

MINDFULLNESS NELLA NATURA 40
La meditazione outdoor, 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

STARE 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.

CONSIGLIO DI BENESSERE

Dopo i momenti dedicati solo a voi, entrate nella biosauna col suo profumo di legno di cirmolo, per poi avvolgervi con morbide coperte nella sfera panoramica e restare in contemplazione guardando il cielo.

La SPA Manager consiglia

MASSAGGIO DI COPPIA E BOLLICINE 75
Un massaggio completo di 50 minuti in Private SPA con olio di montagna. Atmosfera di relax con piccolo angolo di frutta, cioccolato fondente e spumante Trento DOC della cantina Revi. | 250

MASSAGGIO DI COPPIA E RELAX 50
Delicata coccola con massaggio di 40 minuti in Private SPA agli oli aromatici. A seguire piccolo angolo con tisana e biscotti. | 180

PRIVATE SPA "EMOTIONS" ~2 ore
Un percorso sensoriale a 360 gradi, relax assoluto per due. Massaggio aromatico di coppia. Idromassaggio a lume di candela. Self treatment idratante in bagno turco. Relax in sauna. Spuntino wellness. | 330

PRIVATE SPA "NATURAL SPA CHALET" ~5 ore
Due piani di relax e meraviglie in una Suite con Jacuzzi e SPA privata. Sauna panoramica, doccia orizzontale e jacuzzi nel giardino privato. Trattamento self care per illuminare la pelle e donare idratazione. Drinks e snack, caffè e tisane. Massaggio di coppia in massage room Te Jaga. Brunch/light-dinner e bottiglia di spumante Trento DOC. Saranno momenti preziosi per occasioni speciali.
Orari 12-17 o 18-23 | 790 senza operatori

PRIVATE SPA "FOREST LOVE" ~4 ore
Rituale mindfulness in sauna, davanti allo spettacolo del bosco degli scoiattoli. Calda doccia emozionale e brividi di freddo con il ghiaccio alla menta, per stimolare le cellule alla longevità. Esprimi un desiderio (o promessa) e fatti coccolare dal rumore del fiume. Trattamento self care per illuminare la pelle e donare idratazione. Brunch privato e bottiglia di spumante Trento DOC.
Orari 10-14 | 500 senza operatori

ALPINE FLAIR viso e corpo 80
Lasciatevi avvolgere dalla purezza incontaminata delle essenze alpine.
Un trattamento intensamente idratante e rigenerante per un'esperienza totalmente Dolomitica. | 310

RELAX FLOWER MASSAGE DI COPPIA 50
Avvolgente aroma-massaggio di coppia con oli essenziali. | 190

CANDLE MASSAGE DI COPPIA 50
Un rituale sensoriale esclusivo, in cui la calda cera si trasforma in un prezioso burro setoso che avvolge il corpo e accarezza i sensi. | 190

La Natural Coach 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. | 90

BENVENUTI “TE JAGA”.
È L’INIZIO DI UN VIAGGIO FATTO DI
RITUALI ANTICHI CHE SI TRAMANDANO.

UNA SPA LADINA

TE JAGA

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 silenti 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.

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