

BELLAVITA
SPA

B · DIMENSION



IL REGNO DELLE SOAVI SENSAZIONI: LA BELLAVITA SPA

Siete in un luogo dove potersi riappropriare del proprio tempo, dove celebrare il meritato dolce far niente, dove antichi rituali vi condurranno in un viaggio multisensoriale a ritroso nel tempo. Dalla Roma imperiale alle fredde lande del nord fino alle misteriose terre d'oriente, alla scoperta dell'elemento fondante della vita: l'acqua. Fonte di benessere, di ritrovata armonia. Non a caso, l'acronimo Spa significa "Salus per aquam", salute attraverso l'acqua. Approfittate, dunque, di rituali senza tempo che elevano corpo e mente verso un rinnovato equilibrio.

OASE DER SANFTEN BERÜHRUNGEN: DAS BELLAVITA SPA

Eine Oase der Entspannung und Regeneration erwartet Sie im Wellnessbereich. Wohlbefinden wird hier großgeschrieben und gelebt. Unser Ziel ist es, eine behagliche Atmosphäre zu schaffen, in der Sie von wohligen Impressionen betört werden. Behandlungen aus aller Welt erwarten Sie: von der finnischen Sauna über das mediterrane Bad bis hin zu orientalischen Ritualen. Das wichtigste Element dieser Reise der Sinne stellt das Wasser dar. Kehren Sie in diesen Rückzugsort ein und erleben Sie inneres Gleichgewicht in einer neuen Dimension.

THE REALM OF SWEET SENSATIONS: LA BELLAVITA SPA

You are in a place where you can reclaim time for yourself, where you can practice the well-deserved art of relaxation, where ancient rituals will take you on a multi-sensory journey back in time. From imperial Rome to the cold lands of the North to the mysterious lands of the East, to discover the founding element of life: water. A source of well-being, of renewed harmony. Not surprisingly, the acronym Spa means "Salus per aquam", health through water. Take advantage of timeless rituals that create the perfect equilibrium of body and mind.

INDICE

INHALT | INDEX

7 Orari / *Öffnungszeiten / Hours*

9 Spa Experience

15 Sp.a_system

27 Rituali Spa / *Spa Rituale / Spa Rituals*

30 Spa Etiquette

32 Informazioni utili / *Nützliche Informationen / Useful information*

ORARI

ÖFFNUNGSZEITEN | HOURS

SAUNE E BAGNO TURCO / SAUNEN UND DAMPFBAD / SAUNAS AND TURKISH BATH

15:30-19:30

MASSAGGI E TRATTAMENTI / MASSAGEN UND BEHANDLUNGEN / MASSAGES AND TREATMENTS

10:00-19:30

PISCINA E PALESTRA / SCHWIMMBÄDER UND FITNESSRAUM / POOL AND GYM

09:00-19:30

SOLARIUM

10:00-19:30





*Doccia
Cascata
di ghiaccio
Pioggia fredda*

**SPA
EXPERIENCE**

1

VASCA MICOTICA
ANTI-MYKOSEN-BAD
MICOTIC TUB

Iniziate il vostro percorso dalla sanificazione dei piedi.

Beginnen Sie Ihren Parcours mit einem desinfizierenden Fußbad.

Start your journey by sanitizing your feet.

2

DOCCIA TROPICALE (AROMATIZZATA)
O DOCCIA TRADIZIONALE
TROPISCHE DUSCHE (AROMATISIERT)
ODER KLASSISCHE DUSCHE
TROPICAL SHOWER (AROMATIC) OR TRADITIONAL SHOWER

Preparate il corpo a vivere questa rilassante esperienza facendo una doccia calda.

Stimmen Sie sich mit einer wohlig-warmen Dusche auf Ihr Entspannungserlebnis ein.

Prepare your body for this relaxing experience by taking a hot shower.

3

BAGNO MEDITERRANEO *MEDITERRANES BAD* *MEDITERRANEAN BATH*

45° - max 15 min.

umidità/Luftfeuchtigkeit/humidity 65%

Preparate il corpo ad esporsi gradualmente alle alte temperature.

Bereiten Sie Ihren Körper graduell auf hohe Temperaturen vor.

Prepare your body to become accustomed to high temperatures.

3.1

DOCCIA TIEPIDA
LAUWARME DUSCHE
TEPID SHOWER

3.2

RELAX E IDRATAZIONE (10 MIN.)
RELAX UND HYDRATION (10 MIN.)
RELAXATION AND HYDRATION (10 MIN.)

4

BAGNO TURCO *DAMPFBAD* *TURKISH BATH*

45° - max 20 min.

umidità/Luftfeuchtigkeit/humidity 98%

Bagno di vapore che purifica la pelle. Benefico per le vie respiratorie.

Ein wohltuendes Dampfbad für Ihre Atemwege und die Reinigung Ihrer Haut.

Steam bath, Purifies the skin, beneficial for the respiratory tract.

4.1

DOCCIA TIEPIDA
LAUWARME DUSCHE
TEPID SHOWER

4.2

RELAX E IDRATAZIONE (10 MIN.)
RELAX UND HYDRATION (10 MIN.)
RELAXATION AND HYDRATION (10 MIN.)

5 | A SCELTA | WAHLWEISE | CHOOSE FROM

SAUNA

90° - max 15 min.

clima secco/Trockenes Raumklima/dry atmosphere

Induce un profondo rilassamento, purifica, allevia il dolore. Ideale dopo l'attività sportiva: ha un effetto decontratturante e detossinante sulla muscolatura poiché accelera l'eliminazione dell'acido lattico.

Für Momente der tiefen Entspannung. Wirkt reinigend und lindert Schmerzen. Ideal, um nach dem Sport die Muskulatur zu lockern und um Toxine und Milchsäure auszuscheiden.

Induces deep relaxation, purifies, and relieves pain. Ideal after sports: it has a muscle loosening and detoxifying effect because it accelerates the elimination of lactic acid.

5.1

"REAZIONE FREDDA"*
"ABKÜHLUNG"*
"COLD REACTION"*

5.2

RELAX E IDRATAZIONE (10 MIN.)
RELAX UND HYDRATION (10 MIN.)
RELAXATION AND HYDRATION (10 MIN)

BIOAUNA

55° - max 15 min.

umidità/Luftfeuchtigkeit/humidity 60%

Stimola il metabolismo dei grassi, elimina i liquidi in eccesso.

Kurbelt den Fettstoffwechsel an und eliminiert überschüssige Wasseransammlungen.

Stimulates fat metabolism, eliminates excess fluids.

5.1

"REAZIONE FREDDA"*
"ABKÜHLUNG"*
"COLD REACTION"*

5.2

RELAX E IDRATAZIONE (10 MIN.)
RELAX UND HYDRATION (10 MIN.)
RELAXATION AND HYDRATION (10 MIN)

POZZO FREDDO, DOCCIA FREDDA, FONTANA DEL GHIACCIO**KÄLTEBRUNNEN, KÄLTEDUSCHE, EISBAD***** COLD WELL, COLD SHOWER, ICE FOUNTAIN**

“Reazione fredda” attraverso l’immersione in acqua gelata o applicazione locale di ghiaccio su gambe, braccia, torace e testa. Procedura necessaria al ripristino della temperatura corporea e alla tonificazione del corpo.

Kühlt den Körper ab durch: eisiges Wasser oder lokale Behandlung von Beinen, Armen, Brust und Kopf mit Eis.

Erforderliche Prozedur zur Wiederherstellung der Körpertemperatur und zur Straffung des Körpers

“Cold reaction” through immersion in ice-cold water or application of ice on legs, arms, chest and head. Procedure necessary for restoring body temperature and toning the body.

PERCORSO KNEIPP**KNEIPP-PARCOURS****KNEIPP PATH**

Particolarmente indicato per chi soffre di disturbi circolatori. L’alternanza di getti caldi e freddi stimola la circolazione sanguigna, rinforza le pareti dei capillari, contrasta la ritenzione idrica. Perfetto se abbinato ad un massaggio drenante per accentuare la sensazione di leggerezza alle gambe. A seguire, è consigliata una seduta di bagno turco o una sauna.

Besonders geeignet für Menschen mit Durchblutungsstörungen. Der Wechsel von Heiß- und Kaltdüsen regt die Durchblutung an, stärkt die Wände der Kapillaren und wirkt Wasseransammlungen entgegen. In Kombination mit einer entwässernden Massage schenkt der Parcours den Beinen ein Gefühl der Leichtigkeit. Danach empfiehlt sich ein Dampfbad oder ein Saunagang empfohlen.

Particularly suitable for those suffering from circulatory disorders. The alternation of hot and cold jets stimulates blood circulation, strengthens the capillary walls, and counteracts water retention. Perfect when combined with a draining massage to accentuate the feeling of lightness in the legs. Afterwards, we recommend a Turkish bath or sauna session.



SP.A_SYSTEM



DI CHE COLORE SIETE OGGI?

Quattro percorsi di benessere differenti, al pari delle esigenze di ognuno. Scegliete il vostro percorso sp.a_system ideale, indossate il bracciale del colore corrispondente e preparatevi a vivere un'esperienza unica!

La nostra Spa Trainer vi guiderà in queste studiate sequenze, confezionate su misura come gli abiti più belli.

WELCHE FARBE DARF ES HEUTE SEIN?

Vier unterschiedliche Wellnessprogramme der Regeneration: Je nach persönlicher Zielvorstellung erhalten Sie von uns ein farbiges Armband, das Ihnen den optimalen Spa-Parcours vorgibt. Unsere Spa-Trainerin berät Sie gerne zu diesen geprüften Sequenzen. Gefühlskombinationen und Entspannungsmomente erwarten Sie!

WHAT COLORS ARE YOU TODAY?

Four different wellness programmes, tailored to all needs. Choose your ideal sp.a_system path, wear the bracelet of the corresponding colour and get ready to enjoy a unique experience! Our Spa Trainer will guide you in these sequences, made-to-measure, just like the most beautiful clothing.

sp.a_system®



01

Fase iniziale
Anfangsphase
Initial phase

02

Calore secco
Trockene Wärme
Dry heat

03

Freddo intenso
Intensive Kälte
Intense cold

04

Kneipp
Kneippen
Kneipp

05

Riposo
Ruhephase
Rest

06

Calore umido
Feuchte Wärme
Damp heat

07

Freddo moderato
Gemäßigte Kälte
Moderate cold

08

Riposo
Ruhephase
Rest

09

Calore moderato
Gemäßigte Wärme
Moderate heat

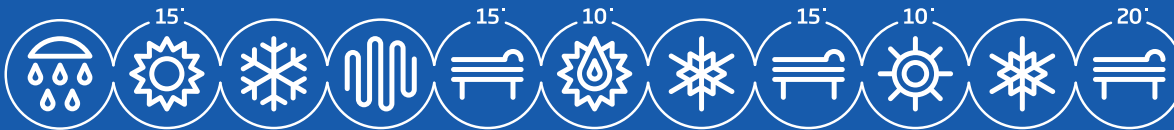
10

Freddo moderato
Gemäßigte Kälte
Moderate cold

11

Riposo
Ruhephase
Rest

spa_system
RELAX



Doccia calda
Warme Dusche
Hot shower

Sauna finlandese
Finnische Sauna
Finnish sauna

Cascata di ghiaccio
Eisdusche
Ice cascade

Walking Kneipp
Walking Kneipp
Walking Kneipp

Area relax
Ruhezone
Relax area

Bagno di vapore
Dampfbad
Steam bath

Cold breeze
Cold breeze
Cold breeze

Area relax
Ruhezone
Relax area

Bagno mediterraneo
Mediterranes Bad
Mediterranean bath

Nebbia fredda
Nebeldusche
Cold mist

Area relax
Ruhezone
Relax area

92 min.

STARPOOL

RELAX

**RELAX, PER FAVORIRE
IL RILASSAMENTO CORPOREO**

€ 18 - 92 min.

- **Welcome drink**
 - **Percorso personalizzato nella Spa**
-

**RELAX: ENTSPANNT
DEN KÖRPER**

€ 18 - 92 min.

- **Begrüßungs-Drink**
 - **Personalisierter Spa-Parcours**
-

**RELAX, TO ENCOURAGE
RELAXATION OF THE BODY**

€ 18 - 92 min.

- **Welcome drink**
 - **Personalized path in the spa**
-

01

Fase iniziale
Anfangsphase
Initial phase

02

Calore umido
Feuchte Wärme
Humid heat

03

Freddo moderato
Gemäßigte Kälte
Moderate cold

04

Riposo
Ruhephase
Rest

05

Calore moderato
Gemäßigte Wärme
Moderate heat

06

Freddo moderato
Gemäßigte Kälte
Moderate cold

07

Kneipp
Kneippen
Kneipp

08

Riposo
Ruhephase
Rest

09

Calore moderato
Gemäßigte Wärme
Moderate heat

10

Freddo moderato
Gemäßigte Kälte
Moderate cold

11

Riposo
Ruhephase
Rest

spa_system
TONIC



10'



15'



12'



15'



15'



20'



STARPOOL

Doccia calda
Warme Dusche
Hot shower

Bagno di vapore
Dampfbad
Steam bath

Cold breeze
Cold breeze
Cold breeze

Area relax
Ruhezone
Relax area

Soft sauna
Soft Sauna
Soft Sauna

Cold breeze
Cold breeze
Cold breeze

Walking Kneipp
Walking Kneipp
Walking Kneipp

Area relax
Ruhezone
Relax area

Bagno mediterraneo
Mediterranes Bad
Mediterranean bath

Cold breeze
Cold breeze
Cold breeze

Area relax
Ruhezone
Relax area

92 min.

TONIC

**TONIC, PER TONIFICARE
LA MUSCOLATURA**

€ 18 - 92 min.

- **Welcome drink**
 - **Percorso personalizzato nella Spa**
-

**TONIC: STÄRKT
DIE MUSKULATUR**

€ 18 - 92 min.

- **Begrüßungs-Drink**
 - **Personalisierter Spa-Parcours**
-

**TONIC, TO TONE
THE MUSCLES**

€ 18 - 92 min.

- **Welcome drink**
 - **Personalized path in the spa**
-

01

Fase iniziale
Anfangsphase
Initial phase

02

Calore secco
Trockene Wärme
Dry heat

03

Freddo intenso
Intensive Kälte
Intense cold

04

Riposo
Ruhephase
Rest

05

Calore secco
Trockene Wärme
Dry heat

06

Freddo intenso
Intensive Kälte
Intense cold

07

Kneipp
Kneippen
Kneipp

08

Riposo
Ruhephase
Rest

spa_system
PURIFY



12°



20°



10°



20°

Doccia calda
Warme Dusche
Hot shower

Sauna
finlandese
Finnische
Sauna
Finnish sauna

Ice fall
Ice fall
Ice fall

Area relax
Ruhezone
Relax area

Sauna
finlandese
Finnische
Sauna
Finnish sauna

Killer pool
Killer pool
Killer pool

Walking
Kneipp
Walking
Kneipp
Walking
Kneipp

Area relax
Ruhezone
Relax area

STARPOOL

67 min.

PURIFY

**PURIFY, PER DEPURARE
IL CORPO**

€ 18 - 67 min.

- **Welcome drink**
 - **Percorso personalizzato nella Spa**
-

***PURIFY: REINIGT
DEN KÖRPER***

€ 18 - 67 min.

- ***Begrüßungs-Drink***
 - ***Personalisierter Spa-Parcours***
-

***PURIFY, TO CLEANSE
THE BODY***

€ 18 - 67 min.

- ***Welcome drink***
 - ***Personalized path in the spa***
-

01

Fase iniziale
Anfangsphase
Initial phase

02

Calore umido
Feuchte Wärme
Humid heat

03

Freddo moderato
Gemäßigte Kälte
Moderate cold

04

Riposo
Ruhephase
Rest

05

Calore secco
Trockene Wärme
Dry heat

06

Freddo intenso
Intensive Kälte
Intense cold

07

Kneipp
Kneippen
Kneipp

08

Riposo
Ruhephase
Rest

spa_system
EXCITE



15'



20'



12'



20'



STARPOOL

Doccia calda
Warme Dusche
Hot shower

Bagno di vapore
Dampfbad
Steam bath

Cold breeze
Cold breeze
Cold breeze

Area relax
Ruhezone
Relax area

Sauna finlandese
Finnische Sauna
Finnish sauna

Killer pool
Killer pool
Killer pool

Walking Kneipp
Walking Kneipp
Walking Kneipp

Area relax
Ruhezone
Relax area

72 min.

EXCITE

**EXCITE, PER UNA RICARICA
DI ENERGIA**

€ 18 - 72 min.

- **Welcome drink**
 - **Percorso personalizzato nella Spa**
-

**EXCITE:
REVITALISIERT**

€ 18 - 72 min.

- **Begrüßungs-Drink**
 - **Personalisierter Spa-Parcours**
-

**EXCITE, FOR A RECHARGE
OF ENERGY**

€ 18 - 72 min.

- **Welcome drink**
 - **Personalized path in the spa**
-





RITUALI SPA

SPA-RITUALE | RITUAL SPA

AUFGUSS

SAUNA-AUFGUSS

GRATIS

Rituale di purificazione, svolto all'interno della sauna.

Reinigendes Ritual in der Sauna.

Purification ritual performed inside the sauna.





SPA ETIQUETTE

La Bellavita Spa è un'oasi di relax e pace. Per questo motivo, vi invitiamo a contribuire a tutelare il clima di perfetta armonia, rispettando alcune semplici regole di convivenza.

Das Bellavita Spa ist eine Oase der Entspannung und der Ruhe. Die Gäste werden gebeten, zum harmonischen Ambiente beizutragen und einige Regeln einzuhalten.

The Bellavita Spa is an oasis of relaxation and peace. For this reason, we invite you to contribute to protecting the climate of perfect harmony, respecting some simple rules of coexistence.

PISCINA

- Cuffia per i capelli obbligatoria
- Vietato tuffarsi
- Parlare con un tono di voce moderato
- Usare smartphone e tablet in modalità silenziosa

SPA

- Vietato l'ingresso ai minori di 16 anni
- È fatto divieto dell'uso del costume in sauna
- Usare il pareo in dotazione per coprire le nudità e il telo per sedersi sulla panca
- Si prega di rispettare il silenzio
- Usare i dispositivi elettronici in modalità silenziosa
- Mettere nella cesta solo i tappetini igienici

PALESTRA

- Usare l'abbigliamento idoneo all'attività sportiva
- I minori devono essere accompagnati
- Usare dispositivi elettronici in modalità silenziosa

SCHWIMMBÄDER

- *Das Tragen einer Badekappe ist Pflicht*
- *Das Springen ins Wasser ist verboten*
- *Sprechen Sie bitte in einem gemäßigten Ton*
- *Lautlos-Modus ist bei elektronischen Geräten Pflicht*

SPA

- *Der Zutritt ist nur Personen ab 16 Jahren gestattet*
- *In den Saunen ist das Tragen von Badekleidung verboten*
- *Verwenden Sie ein Badetuch, damit die Haut nicht das Holz berührt*
- *Verhalten Sie sich bitte ruhig*
- *Lautlos-Modus ist bei elektronischen Geräten Pflicht*
- *Bitte geben Sie nur die Hygienematten in den Korb*

FITNESSRAUM

- *Tragen Sie Sportbekleidung*
- *Minderjährige müssen von Erwachsenen begleitet werden*
- *Lautlos-Modus ist bei elektronischen Geräten Pflicht*

POOL

- *Mandatory bathing cap*
- *Do not dive*
- *Speak in a moderate tone of voice*
- *Use smartphones and tablets in silent mode*

SPA

- *Entry for under 16 is prohibited*
- *Bathing costumes in the sauna are not allowed*
- *Use the sarong we provide to cover nudity and the cloth to sit on the bench*
- *Please respect the silence rule*
- *Use electronic devices in silent mode*
- *Place only the mats you sit on in the basket*

GYM

- *Use clothing suitable for sports activities*
- *Minors must be accompanied*
- *Use electronic devices in silent mode*



INFORMAZIONI UTILI
NÜTZLICHE INFORMATIONEN
USEFUL INFORMATION

La Bellavita Spa si estende su una superficie di 1400 mq e ospita l'area wellness, la piscina con zona riservata ai bambini, la palestra e il centro estetico, dove potrete rigenerare corpo e mente attraverso massaggi e trattamenti viso-corpo delle più prestigiose linee cosmetiche.

Prima di accedere all'area wellness, vi chiediamo gentilmente di comunicare al nostro staff eventuali problemi di salute, lo stato di gravidanza ed esigenze particolari. Le informazioni verranno trattate con la massima delicatezza e nel totale rispetto della privacy.

PRENOTAZIONI

In caso di necessità, gli appuntamenti vanno disdetti almeno 24 ore prima. In caso contrario, saremmo costretti ad addebitare l'importo del trattamento prenotato. Informiamo, inoltre, che eventuali ritardi comporteranno la riduzione della durata del trattamento.

Per informazioni, prenotazioni e altre necessità, vi preghiamo di rivolgersi alla reception del Bellavita Beauty Center oppure contattare quella principale attraverso i seguenti recapiti telefonici: 9 (tel. interno) oppure 0461 586933.

Das Bellavita Spa umfasst eine Fläche von 1400 m² und beherbergt den Wellnessbereich, das Schwimmbad mit Kinderbereich, das Fitnessstudio und die Abteilung für Beautybehandlungen. In Letzterer können Sie Massagen und Gesicht- sowie Körperbehandlungen mit unseren hochwertigen Kosmetiklinien in Anspruch nehmen.

Bevor Sie den Wellnessbereich betreten, informieren Sie bitte unsere Mitarbeiter über Gesundheitsprobleme, Beschwerden oder Krankheiten. Teilen Sie uns bitte auch eine eventuelle Schwangerschaft mit. Die Informationen werden natürlich vertraulich behandelt und Ihre Privatsphäre wird respektiert!

RESERVIERUNGEN

Falls Sie einen Termin oder eine Behandlung absagen, muss dies 24 Stunden im Voraus geschehen. Ansonsten wird Ihnen der Betrag zur Gänze in Rechnung gestellt. Ein verspätetes Erscheinen zu den Terminen führt zu einer Verkürzung der Behandlungsdauer. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Für Informationen, Reservierungen und weitere Anfragen, wenden Sie sich bitte an die Rezeption des Bellavita Spa oder an die Hotelrezeption. Wählen Sie dafür: 9 (internes Telefon) oder +39 0461 586933.

The Bellavita Spa covers an area of 1400 square metres and houses the wellness area, the swimming pool with area reserved for children, the gym and the beauty centre, where you can regenerate body and mind through massages and face-body treatments of the most prestigious cosmetic lines.

Before entering the wellness area, we kindly ask you to inform our staff about any health problems, pregnancy or special needs. The information we receive will be treated with the utmost delicacy and with total respect for privacy.

RESERVATIONS

In case of necessity, appointments must be cancelled at least 24 hours in advance. Otherwise, we will be obliged to charge the amount of the treatment booked. We also inform you that any delays will lead to a reduction in the duration of the treatment.

For information, reservations and other needs, please contact the Bellavita Beauty Centre reception desk or contact the main desk by dialling extension 9. Or call +39 0461 586933.

BELLAVITA
SPA

ALPENRESORT BELVEDERE

SPA · GOURMET · DOLOMITI

★ ★ ★ ★ S



Via Nazionale, 9 - 38018 Molveno (TN)



T.: +39 0461 586933 - F: +39 0461 586044



info@belvedereonline.com



www.belvederemolveno.com