

Beauty & Wellness & Physio Med



FR

www.hotel-engel.com



Une parenthèse de beauté et de bien-être

SOINS ESTHÉTIQUES	4
SOINS SPÉCIAUX POUR LE VISAGE	7
SOINS EXCLUSIFS ANTI-ÂGE	9
SOINS DÉTOXINANTS POUR LE CORPS	11
MASSAGES & TRAITEMENTS POUR ELLE & LUI	14
PHYSIO-MED – POUR PRÉSERVER VOTRE SANTÉ	17
MÉTHODES DE SOINS D'ORIGINE ASIATIQUE	26
PHYSIO-MED – FORFAITS DE SOINS	29
RENCONTRE AVEC LA « CONNAISSANCE DE LA VIE » SELON UN SAVOIR ORIENTAL ANCESTRAL	31
SOINS POUR LES FEMMES ENCEINTES	33
ENVELOPPEMENTS	35
BAINS EXCLUSIFS AVEC UN COCKTAIL VITAMINÉ	37
PEELINGS	39
SOINS ESTHÉTIQUES	41
FORFAITS DE SOINS	43
FORFAIT « SPA SUITE »	45

Dès votre arrivée, plongez dans un univers de bien-être...

À votre arrivée, vous avez sans doute constaté qu'ici vous êtes bienvenue et que vous pouvez vous sentir à l'aise... À l'Engel, vous avez non seulement réservé un « pied à terre » chaleureux pour vos vacances... mais aussi un lieu hospitalier qui vous introduit en douceur dans un formidable univers de bien-être proposant d'innombrables services et prestations pour votre remise en forme et votre beauté.

„Vita Sana“ - un nom qui évoque bien-être, santé et vitalité...

Pour des moments de détente profonde, de régénération, de beauté, de santé et de vitalité.

Pour vous permettre d'oublier les tracas et le stress quotidien et pour vous aider à retrouver forme, sourire et bonne humeur une fois de retour chez vous... une équipe prévenante et performante d'esthéticiennes et de physio-thérapeutes se tient à votre disposition pour répondre avec gentillesse à vos souhaits en matière de remise en forme et de beauté.

Horaire d'ouverture de l'espace « Vita Sana »: 8h30-12h & 14h-19h

Numéro de tél interne: 704

Indicatif: +39 0471 614244, spa@hotel-engel.com

Horaires d'ouverture de la sauna: 11:00-19:30 Uhr

Horaires d'ouverture de la piscine: 07:00-20:00 Uhr

L'institut du Wellness professionnel européen « Wellness & SPA SCE (EPWS) » a testé l'hôtel Engel et lui a attribué la distinction „Quality Wellness Hotel Select“ pour:

- l'excellence des soins et traitements dispensés,
- l'aménagement et l'agencement des espaces Spa et « Bien-être »

- la qualité de l'ensemble des prestations proposées
- son ambiance générale





Soins esthétiques

Du fait que chacun de nous révèle un type de peau différent, il est primordial de bien sélectionner les produits qui lui sont appliqués afin de préserver son équilibre et magnifier son éclat.

La peau est le miroir de notre santé...

« Chaque être humain porte l’empreinte d’un miracle sur son visage »

(Christian Friedrich Hebbel)

La beauté issue de la nature: herbes médicinales, fleurs et fruits soigneusement sélectionnés et d’origine bio entrent dans la composition de la ligne cosmétique du Dr. Joseph Vitalis.

Les produits de la gamme sont composés d’huiles essentielles de première qualité, de jojoba, de beurre de cacao... et ne contiennent ni colorants ni conservateurs.

NETTOYAGE DE LA PEAU - PURIFICATION

Pour une peau naturellement pure

Soin du visage personnalisé « basique » avec des produits naturels exclusifs : nettoyage de la peau en profondeur, massage, masque

Durée: 50 mn 69.- €

Pour les messieurs

SOIN DU VISAGE POUR HOMME

Purifiant, rafraîchissant, revitalisant ; avec nettoyage en profondeur, massage et masque selon le type de peau

Durée: 50 mn 69.- €

SOIN DU VISAGE POUR ADOLESCENT

Soin spécial pour les peaux acnéiques ou présentant des impuretés ; avec nettoyage en profondeur et application d'une crème spécifique « peau grasse »

Durée: 50 mn 69.- €

SOIN DU VISAGE „OXY SKIN“ À L'OXYGÈNE

Propulsion de molécules d'oxygène pressurisé et d'huiles essentielles aromatiques par voie percutanée. Les effets de ce soin peuvent être comparés à ceux d'une douche extrêmement rafraîchissante, tonifiante et revitalisante ; il agit sur les signes du vieillissement, l'élasticité et la circulation du sang. Le résultat : un teint frais et lumineux, une peau lissée et oxygénée

Durée: 25 mn 48.- €

MASSAGE DU VISAGE HYDRATANT „HYDRA“

Un massage du visage relaxant et hydratant

Durée: 20 mn 39.- €





SOINS SPECIAUX POUR LE VISAGE

De MATIS – PARIS

HYDRA MODELAGE – SOIN JEUNESSE

Traitement hydratant comprenant un nettoyage en profondeur. Effets immédiats: un teint sublimé et plus éclatant, une peau réhydratée pour une nouvelle jeunesse des traits, grâce aux principes actifs d'une ampoule vitaminée et d'un masque « peel-off » à fort pouvoir hydratant.

Convient aux peaux déshydratées et atones ou présentant un manque d'éclat et de luminosité.

Durée: 75 mn 105.- €

SOIN JEUNESSE SURHYDRATANT

Pour un effet extrêmement hydratant grâce à un apport considérable en eau.

Recommandé pour les peaux déshydratées

Comprenant : un nettoyage spécifique en profondeur, l'application de crèmes et d'un sérum riches en actifs hydratants, un masque aux algues. Objectif du soin : hydrater en profondeur et reconstituer la couche protectrice de votre peau. Résultat : une peau éclatante de vitalité.

Durée: 75 mn 112.- €

HYDRA INTENSIF

Modelage à effet nourrissant et extrêmement hydratant

Durée: 25 mn 64.- €

MODELAGE PURIFIANT (peaux à problèmes)

Soin purifiant intensif avec nettoyage en profondeur. Pour chaque type de peau.

Assainit, débarrasse la peau des impuretés, rééquilibre et la matifie,

La peau est lumineuse et éclatante de vitalité.

Durée: 50 mn 89.- €

SOIN DES YEUX - ECLAT INTENSE

Un soin luxueux pour le contour de l'œil

Pour un regard plein de jeunesse. Ce soin répond aux problèmes du contour de l'œil (poches, cernes, manque de fermeté, déshydratation).

Il comprend : un gommage doux, un massage avec un sérum et pour finir un masque modelant.

Durée: 40 mn 69.- €

Conseil « Vita Sana » :

1 Hydra modelage Soin Jeunesse

Durée: 75 mn 105 - 112.- €

1 Hydra Intensif

Durée: 25 mn 64.- €



SOINS ANTI-ÂGE SPECIAUX

De MATIS – PARIS

SOIN TEMPS „BEAUTY FARM“

Soin avec nettoyage en profondeur pour peaux matures, fatiguées et atones.

Effets : régénérant, nourrissant, hydratant.

Résultats : une peau éclatante de jeunesse grâce aux puissants actifs d'extraits de plantes et de minéraux.

Durée: 75 mn 139.- €

SOIN REMODELANT « PRESTIGE » AU CAVIAR

Un soin du visage anti-âge exclusif et innovant comprenant un nettoyage en profondeur.

Combat rides et ridules et redynamise les peaux matures.

Ce soin à base d'extraits de caviar et de sels minéraux combine un masque concentré en actifs anti-âge et un modelage énergétisant.

Durée: 75 mn 139.- €

SOIN „DENSIFIANCE EXPERT“

Un traitement hors du commun pour régénérer, stimuler, raffermir les peaux matures à partir de 45 ans.

Comprenant un nettoyage en profondeur.

Il donne à votre peau un aspect plus jeune grâce à des actifs tonifiants. La peau est lissée, éclatante et redensifiée.

Durée: 75 mn 139.- €

SOIN ANTI-ÂGE INTENSIF

Masque anti-âge aux actifs innovateurs et personnalisé d'après votre type de peau.

Durée: 30 mn 75.- €

Conseil « Vita Sana » :

1 soin anti-âge au choix

Durée: 75 mn 139.- €

1 soin anti-âge Intensif

Durée: 30 mn 75.- €



SOINS DU CORPS DETOXINANTS

„Le corps est le reflet de l'âme,
c'est pourquoi il doit être entretenu et soigné »

(Christian Morgenstern)

Soins du corps détoxifiants

Un voyage sensoriel au plus profond de soi-même libère l'esprit et génère un incomparable regain d'énergie permettant de stimuler l'élimination des toxines. Aussi, derrière l'appellation « Sensitive Detox » se cache un savoir-faire issu de la naturopathie qui vise à équilibrer le bon fonctionnement de l'organisme et à chasser les toxines par des moyens « naturels ». Cette méthode est basée sur des massages, des drainages, des bains, des peelings et des enveloppements permettant de détoxifier le corps et l'esprit. Ce processus de détoxification ne se fait pas uniquement à travers l'appareil intestinal, le système circulatoire, les reins, la vessie et le foie, mais il stimule également le système nerveux et les fonctions d'élimination à travers la peau. C'est la raison pour laquelle, nous n'utilisons que **des produits naturels**.

„Fais du bien à ton corps
pour que ton âme ait envie d'y rester »
(Teresa von Avila)

MÉTHODE ÉGYPTOS

Cette méthode de bandages inspirée de l'Antiquité consiste à enrouler le corps de larges bandages trempés dans une solution saline composée de sels de la Mer Morte et de boue minérale, en forte teneur en sels minéraux.

Elle permet d'affiner la silhouette, d'éliminer les toxines et l'eau superflue qui stagne dans les tissus, d'accroître l'énergie vitale, de raffermir, tonifier et rajeunir l'épiderme.

Ce soin est recommandé en cas de maladies de la peau, pour détoxiner l'organisme ou pour affiner la silhouette en douceur. Des résultats sont visibles dès la première séance.

1 séance de bandages : durée : 120 mn **130,00 €**

3 séances de bandages : **330,00 €**

**Pour l'entretien de la cure à la maison nous recommandons un set de soins 82 € comprenant:
un gel douche peeling, une crème anti-cellulite et des sels de bain.**

SOIN BIOÉNERGÉTIQUE POUR LE CORPS

Méthode Piroche Cométiques

Cette méthode bio-énergétique, inspirée de la médecine chinoise par un travail sur les méridiens, permet d'éliminer les toxines et de régénérer le corps en agissant à la fois sur le système lymphatique et la circulation sanguine. Aussi, permet-elle à l'énergie de mieux circuler, de favoriser la régulation du système nerveux et hormonal, de ralentir le vieillissement tissulaire et de renforcer les défenses immunitaires. Grâce à un meilleur drainage veineux et lymphatique, cette méthode est très efficace pour le traitement de la cellulite, en cas d'oedèmes et de sensation de jambes lourdes.

Durée: 50 mn **65.- €**

TRAITEMENT ANTI-CELLULITE

Méthode Piroche Cosmétiques

Traitement des zones sensibles (ventre, cuisses, fesses, bras) grâce à un drainage lymphatique à l'aide d'un appareil muni de ventouses et à l'application d'huiles essentielles aromatiques (arômes de votre choix). Diminution de la cellulite et de l'aspect « peau d'orange », affinement des contours de la silhouette.

Durée: 50 mn 65.- €

DRAINAGE LYMPHATIQUE COSMÉTIQUE

Massage par effleurements légers et par mouvements de pompage destiné à activer la circulation lymphatique, à chasser les toxines et à réduire la rétention d'eau.

Recommandé en cas de cellulite et pour détoxifier l'organisme.

Durée: 50 mn 55.- €





MASSAGES POUR ELLE & LUI

Pour tous les soins nous introduisons les ressources de la nature dans nos cabines et nous vous chouchoutons avec une offre de traitements exclusifs et innovants.

Choisissez votre soin exclusif parmi les arômes des huiles essentielles :

MASSAGE AROMATIQUE DE L'ENGEL

Détendez-vous et dégustez les bienfaits d'un massage du corps aux huiles essentielles aromatiques de conifères, d'agrumes ou de vanille

Choisissez parmi les sélections suivantes :

ARMONIA – la paix des sens

VITALITÁ – source d'énergie

EQUILIBRIO – l'équilibre intérieur

Durée: 50 mn 58.- €

MASSAGE SPECIAL DOLOMITES

Dégustez la quintessence des ressources de la nature alpine.

En suivant un protocole particulier, ce massage a pour particularité de détoxiner et de régénérer l'organisme tout en procurant une profonde détente.

Parmi la sélection ci-dessous, choisissez votre soin en fonction de vos besoins ou de votre envie :

FLEURS DE FOIN ET EXTRAITS DE BAIES DE GENIEVRE

Offre à votre corps détente et force

ARNICA ET MILLEPERTUIS

Régénère et revitalise le corps

PIN DES MONTAGNES ET PIN SYLVESTRE

Nettoie, détoxine le corps et procure un teint éclatant

SOUCI ET CAMOMILLE

Le soin idéal pour les peaux malmenées. Apaisant et régénérant à la fois.

HUILE DE PEPINS DE RAISINS ET ARGOUSIER

Un cocktail vitaminé pour votre peau grâce aux propriétés anti-oxydantes de ces huiles essentielles douces et raffinées.

Durée: 50 mn 58.- €

MASSAGE « HARMONIE » AUX POCHONS D'HERBES AROMATIQUES

Technique de massage thermique à base de plantes alpines emmagasinées dans des sortes de gros tampons qui sont trempés dans de l'huile aromatique chauffée avant d'être énergiquement appliqués sur la peau en mouvements longs et rapides.

Cette technique est une formidable source de vitalité et de régénération pour la peau qui retrouve un éclat rayonnant. Aussi, ce rituel procure tonus et bien-être profond.

Durée: 50 mn 69.- €

MASSAGE BIO-ÉNERGÉTIQUE DU DOS

Méthode Piroche Cosmétiques

Massage relaxant du dos qui utilise les propriétés d'huiles essentielles (personnalisées) en associant une technique de drainage lymphatique pratiquée à l'aide d'un appareil muni de ventouses.

Puis, l'application d'un masque chauffant sur le dos procure une douce sensation de bien-être.

Durée: 50 mn 69.- €

HOT STONE

Ce massage du corps avec des pierres de basalte (d'origine volcanique) chauffées vous plonge dans un état de profonde relaxation et vous aide à combattre le stress et à réoxygéner les cellules. L'application de pierres chaudes sur les chakras tend à rééquilibrer l'énergie vitale.

Durée: 70 mn 99.- €

MASSAGE SONORE AUX BOLS TIBÉTAINS

Cette méthode de soin ancestral tire ses origines du Tibet et repose sur la théorie du yin et du yang. Elle procure une détente profonde et permet de rééquilibrer l'énergie vitale grâce aux vibrations produites par le gong émis par les bols que le thérapeute cogne avec un maillet.

Ce massage également appelé massage aux bols chantants élimine la tension et le stress, en plus des douleurs musculaires. De façon générale, il améliore sensiblement la santé physique et mentale.

Durée: 50 mn 63.- €

Indications:

- » Pour purifier l'organisme
- » Pour un effet rajeunissant et pour renforcer le système immunitaire
- » Pour combattre le stress et les troubles du sommeil
- » En cas de fatigue extrême ou d'agitation
- » Pour harmoniser le corps et l'esprit
- » Pour préserver et renforcer la santé

The background of the slide features a classic illustration of the Vitruvian Man. The figure is a man with curly hair, shown from the waist up, with his arms and legs extended to touch the boundaries of a square and a circle. The drawing is in a reddish-brown hue. The text is overlaid on the lower-left portion of the figure.

PHYSIO MED

Un concept global de santé articulé dans notre
Health Spa

„La santé ce n'est pas tout,
mais sans la santé rien ne va plus“
(Schopenhauer)



Pour l'amour de votre santé

Physio Med est un concept de santé orienté vers la médecine préventive

Dirigée par Francesco Granata, le concept Physio Med est basé sur un ensemble de traitements à visée préventive.

Il permet aussi d'attaquer de front certains problèmes de santé tels que les douleurs musculaires, articulaires ou traumatiques, l'arthrose, les rhumatismes, les migraines, les dysfonctionnements du système neurovégétatif, les troubles liés au stress, au manque d'activité ou au surpoids, les maux psychosomatiques, les troubles de l'appareil digestif et les méfaits de la menstruation et de la ménopause. Ce concept holistique Physio Med et Health Care s'articule autour de divers traitements ciblés qui s'appuient sur la naturopathie européenne et des thérapies orientales.

Francesco Granata dit : « Notre objectif est de considérer chaque patient de façon individuelle pour pouvoir adapter un programme préventif de santé personnalisé en vue d'améliorer sa qualité de vie pour un bien-être global ».

Indications:

- » Tensions musculaires
- » Douleurs articulaires
- » Arthrose
- » Hernie discale
- » Douleurs de l'épaule et des bras
- » HWS-Syndrom : douleurs cervicales
- » Rhumatismes
- » dysfonctionnement du système neuro-végétatif
- » Migraines

Thérapies Physio Med:

- » Massage du dos médicalisé classique
- » Santé du dos
- » « Corpus Sanum »
- » Massage sportif
- » Réflexologie (massage du tissu conjonctif)
- » « Haki Stretch et Relax »
- » Enveloppements Fango (boue minérale)
- » Méthode « Feldenkrais »
- » Académie du dos
- » Relaxation progressive des muscles (PMR) d'après Jacobson
- » Tai Chi
- » Massage Thai Yoga
- » Lomi Lomi Nui

PHYSIOMED MASSAGE DU DOS CLASSIQUE MÉDICALISÉ

Ce massage se concentre essentiellement sur la musculature. Il a pour but de dénouer les nœuds et les contractures des muscles. Cette technique de massage utilise des effleurages, des torsions, des frictions, des tapotements et des vibrations.

L'objectif est de détendre la musculature, d'activer la circulation sanguine et lymphatique et d'atténuer les douleurs.

Lors de ce massage, le patient éprouve également une détente psychique et il peut également soulager certaines douleurs du patient selon ses antécédents médicaux.

Durée: 25 mn 39.- €

PHYSIOMED SANTÉ DU DOS

Cette thérapie CCT se concentre sur la tête (Cranio), le cou et la nuque (Cervico) et la colonne vertébrale du thorax (Thoracal) hors contre-indications médicales dans certains cas.

Elle se révèle très agréable pour la musculature du cou, la partie occipitale de la tête et les zones réflexes du dos. Grâce à des tractions du cou, les contractures et les blocages sont atténués voire dénoués.

Dans cette méthode, la combinaison de mouvements de mobilisation, de tractions et d'un massage ciblé soulage et augmente le bien-être général.

Elle est particulièrement recommandée en cas de migraine, de douleurs cervicales, après un traumatisme crânien, en cas d'épuisement, de douleurs des épaules ou des bras...pour ne nommer que les indications les plus importantes.

Durée: 40 mn 69.- €



PHYSIOMED CORPUS SANUM (UN CORPS SAIN)

Cette thérapie se concentre essentiellement sur la musculature et permet de dénouer les tensions et les contractures hors contre-indications médicales dans certains cas.

Le corps est massé et manipulé avec des mouvements d'effleurages, des torsions, des frictions, des tapotements et des vibrations.

L'objectif est de détendre la musculature, d'activer la circulation sanguine et lymphatique et d'atténuer les douleurs. Après cette thérapie, le patient éprouve également une détente psychique.

Durée: 45 mn 59.- €

PHYSIOMED MASSAGE SPORTIF

Le massage sportif thérapeutique permet de réduire le risque d'une blessure en cas de mouvement brusque et d'atténuer une douleur aiguë ou chronique.

Un massage sportif régulier permet également d'assouplir les muscles et les articulations et de garder leur élasticité, d'éviter le rétrécissement des muscles et les courbatures.

Ce massage n'utilise que des mouvements et une gestuelle classiques.

Il est particulièrement recommandé aux sportifs.

Durée: 40 mn 59.- €

MASSAGE DES ZONES REFLEXES (MASSAGE DU TISSU CONJONCTIF)

Cette technique de massage ne se concentre pas uniquement sur les parties du corps massées, mais aussi sur les zones réflexes correspondant aux organes internes.

Elle combine des pressions digitales appuyées sur les zones réflexes et de longs mouvements d'effleurages sur l'ensemble du corps.

Indications : syndrome du stress, maux de tête, douleurs du dos et de la nuque dues au stress, dysfonctionnement du système neuro-végétatif.

Durée: 20 mn 39.- €



HAKI STRETCH ET RELAX

Libérez votre corps et votre esprit grâce à cette thérapie hors du commun.

Pour augmenter ses performances intellectuelles, se détendre l'esprit et accroître son pouvoir de concentration. Thérapie particulièrement recommandée en cas de contractions et de tensions dans les épaules, le cou et la tête. Elle permet à la fois de préserver sa santé, d'éviter certains maux, d'augmenter ses capacités physiques et intellectuelles tout comme la souplesse des mouvements et d'atténuer les maux de tête, du dos et des muscles.

Durée: 50 mn 69.- €



ENVELOPEMENT DE FANGO (BOUE MINÉRALE)

Cet enveloppement se hisse en point de mire des enveloppements à effet de chaleur.

Il s'agit d'un mélange de boue minérale riche en hydrates de carbone et de paraffine (sans odeur particulière). La paraffine a le pouvoir d'emmagasiner la chaleur et d'en diffuser ses effets bénéfiques.

Du fait de sa consistance souple, la boue minérale s'applique aisément et de façon agréable sur le corps.

Durée: 15 - 20 mn 18.- €



Thérapie par le mouvement

METHODE FELDENKRAIS

C'est Moshe Feldenkrais, un docteur en Sciences Physiques, qui est à l'origine de cette méthode.

Elle s'appuie sur une conception du mouvement harmonieux, utilisant l'énergie minimale et qui permet de prendre conscience du mouvement dans l'espace et l'environnement et des sensations kinesthésiques qui y sont reliées.

L'objectif de la méthode est de permettre à la personne de modifier ses habitudes au niveau de l'organisation sensori-motrice, c'est-à-dire de permettre au système nerveux de décider du geste d'une façon qui convienne le mieux.

Cette méthode convient à toute personne de tout âge ainsi qu'aux convalescents et aux sportifs.

«... Rendre le geste impossible, possible ; le geste possible facile ; et faire le geste facile avec élégance... »

Durée: 40 - 50 mn 71.- €

ÉCOLE DU DOS

L'académie du dos est un cours dynamique, collectif ou individuel, qui permet de prendre conscience de son dos dans le mouvement et de façon active. Cet apprentissage a pour but principal de vous motiver à mieux considérer votre dos et à mieux le gérer. En particulier, grâce à l'enseignement de gestes préventifs qui permettent d'éviter le mal de dos dû à de mauvaises postures et positions. Elle permet également de savoir comment mieux se détendre et reposer son dos.

L'école du dos est destiné à tous quel que soit l'âge et plus particulièrement aux personnes souffrant de maux de dos (dorsalgie) ou de pathologies de la colonne vertébrale

Durée: 40 mn 71.- €



THERAPIE DU TAMBOUR

„ Le rythme et la musique trouvent leur chemin dans les coins
les plus secrets de l'âme » (Platon)

„Tambouriner“ c'est comme si l'on faisait un massage du corps et du psyché à l'aide d'un mouvement spécifique des mains

La thérapie du tambour est une approche qui utilise le son monotone et répétitif des tambours pour encourager la guérison et l'expression de soi. Des chamans de Mongolie aux guérisseurs de l'Afrique, les techniques thérapeutiques utilisant le tambour furent employées depuis des milliers d'années pour maintenir la santé physique, mentale et spirituelle. Le fait de « Tambouriner » sur un tambour, induit une profonde relaxation, abaisse la tension artérielle et réduit le stress.

Cette thérapie est recommandée en cas de :

- » États dépressifs et anxiété
- » Burn-out et états d'épuisement
- » Lors de la convalescence suite à une maladie physique ou psychique
- » De problèmes de coordination lors d'un sport
- » Tensions musculaires, particulièrement au niveau du dos, de la nuque et du crâne
- » Manque d'activité physique

Durée: 40 mn

55.- € (possibilité de thérapie de groupe)

RELAXATION MUSCULAIRE PROGRESSIVE SELON JACOBSON

Edmund Jacobson, un médecin américain, fonde sa technique, à la fin des années 30, sur ses travaux en physiologie du système neuro-musculaire.

Cette méthode de relaxation repose sur le principe de l'influence du contrôle somatique sur la réponse psychique, le relâchement musculaire aboutissant à la détente mentale.

Le but de la relaxation, est d'« obtenir un calme » dans le domaine psychique et la réduction volontaire du tonus musculaire au repos.

Pour Jacobson, la relaxation n'est pas d'apprendre à se détendre mais à se conduire plus efficacement et avoir une meilleure économie d'énergie pour un meilleur rendement.

Elle se base sur une contraction musculaire préalable puis sur une détente musculaire mobilisant toutes les parties du corps, des bras aux jambes en passant par le visage, le cou, les épaules, le thorax, l'abdomen et le dos.

Cette méthode de relaxation peut se faire individuellement ou en groupe et elle est recommandée :

- » pour réduire l'anxiété compétitive et améliorer les performances
- » en cas de stress
- » de maux de tête
- » en cas de douleurs ou de contractures musculaires au niveau du dos et de la nuque
- » en cas de dysfonctionnement du système neuro-végétatif

Durée: 25 mn 39.- €



THERAPIES D'ORIGINE ASIATIQUE

TAI CHI

Dérivé des arts martiaux, le Tai Chi est une discipline corporelle d'origine chinoise comportant un ensemble de mouvements exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli.

La pratique vise à améliorer la souplesse, à renforcer le système musculo-squelettique et à maintenir une bonne santé physique, mentale et spirituelle. Grâce à son côté méditatif et à l'extrême précision des gestes, le Tai-Chi permet d'apaiser le mental et d'améliorer la concentration, la vivacité d'esprit et la mémoire. Il favorise aussi une meilleure prise de conscience de soi et contribue à harmoniser le Qi. Chaque personne à tout âge peut le pratiquer.

Durée: 40 mn 71.- €

LOMI LOMI NUI

C'est le massage sacré des guérisseurs des îles Hawaïi. Il dynamise et harmonise le corps, l'émotionnel, le mental et le spirituel. Il aide également à éliminer les pensées négatives et gagner confiance en soi. Il conduit à une augmentation de la force vitale et à une détente profonde du corps et de l'âme.

Il se pratique avec les mains et les avant-bras sur la peau enduite d'huile tiède. Les mouvements sont longs et amples, à l'image du flux et reflux des vagues de l'océan Pacifique.

Durée: 50 mn 69.- €

MASSAGE THAÏ YOGA

Ce massage également appelé Nuad Phaen Boran a pris naissance dans les temples de la Thaïlande. C'est une forme dynamique de thérapie corporelle basée sur le yoga et l'Ayurveda.

Le thérapeute guide le patient dans une série de postures de yoga tout en exerçant une pression avec les paumes et les pouces le long des lignes d'énergie du corps et des points d'acupuncture.

Il peut aussi utiliser ses bras, ses avant-bras, ses coudes et ses pieds.

Ces actions combinées résultent en un traitement corporel complet qui libère la tension musculaire, redonne au corps souplesse et mobilité, améliore la circulation sanguine et lymphatique, renforce le système immunitaire, et rétablit l'équilibre énergétique, induit un état de bien-être général, autant physique que spirituel.

Ce massage se déroule sur un matelas au sol (tatamis), le patient est vêtu d'un kimono ou d'une tenue confortable permettant aisance et flexibilité du mouvement.

Il est notamment recommandé en cas de syndrome du Burn-out.

Durée: 50 mn 79.- €

SHIATSU

Le shiatsu (terme japonais signifiant pression des doigts) est une discipline énergétique et de détente pratiquée depuis des millénaires au Japon et qui envisage la santé de l'être humain dans sa globalité : physique, psychique et mentale. Il se base sur la théorie du Yin et du Yang.

Le shiatsu consiste en des étirements et des pressions appliquées sur l'ensemble du corps le long des méridiens d'acupuncture. Le thérapeute effectue des pressions avec les doigts, les pouces et les paumes de la main. Il entreprend également des étirements qui favorisent une meilleure circulation de l'énergie.

Ce massage débloque l'énergie des zones corporelles contractées, mais aussi le mental en redonnant confiance en soi. Il réduit le stress et les tensions, stimule et renforce le système d'autodéfense de l'organisme, apporte une détente physique et psychique, contribuant ainsi à améliorer le bien-être

Le patient confortablement vêtu est allongé sur un futon.

Durée: 50 mn 67.- €

METHODE DE TRAVAIL HOLISTIQUE SUR LE CORPS D'APRES WAGNER

Méthode de Friedrich Wagner

Cette nouvelle méthode énergétique holistique a pour fonction de dénouer les blocages physiques et psychiques grâce à un travail sur les méridiens du corps.

Des tensions et des blocages profonds et chroniques dus à divers traumatismes anciens peuvent être libérés pour permettre au corps et à l'esprit de retrouver équilibre, sérénité et harmonie.

S'en suit un processus de régénération profonde au niveau de l'inconscient qui induit un état de bien-être global tant sur le plan physique que psychique.

Durée: 60 mn 80.- €





PHYSIO-MED – FORFAITS DE SOINS

FORFAIT RÉGÉNÉRATION POUR RANDONNEUR & SKIEUR

2 thérapies PhysioMed des jambes et des pieds avec cryothérapie (environ 40 mn)

Incluant coaching (25 mn) 84.- €

FORFAIT FITNESS

- » 1 PhysioMed « Santé du dos » (25 mn)
- » 1 Massage de réflexologie (25 mn.)
- » 1 PhysioMed « Massage sportif » (40 mn)

Incluant coaching (25 mn) 167.- €

FORFAIT „ASIA“

- » 1 massage Thai Chi (30 mn) (possibilité en groupe)
- » 1 relaxation musculaire progressive (possibilité en groupe)
- » 1 massage Thai Yoga découverte

Incluant coaching (25 mn) 142.- €





Rencontre avec « La Connaissance de la vie » Orientale

L'Ayurveda, „Science de la vie“ en sanskrit, puise ses racines dans l'Inde ancienne. L'Ayurveda est considéré comme le plus ancien système de médecine et de philosophie de l'histoire humaine. La tradition indienne fait remonter ses débuts à 5 000 ans voire 10 000 ans.

Plus qu'une médecine holistique, l'Ayurveda est un art de vivre complet qui propose un bien-être durable dans la vie, tant individuelle que familiale et sociale. Cette science replace l'homme dans sa dimension à la fois physique et spirituelle. Elle considère que toutes les maladies affectent en même temps le corps, l'âme et l'esprit. Elle ne traite donc jamais l'un sans les deux autres.

Les principes fondamentaux de l'Ayurveda s'articulent autour des cinq éléments (l'éther, l'air, le feu, l'eau et la terre ainsi que sur 3 « doshas », dont l'équilibre ou le déséquilibre influe sur la santé. Chacun de nous est dominé par un « dosha » (Vata (air), pitta (feu) ou kapha (terre-eau), qui influence notre caractère et notre santé. C'est pourquoi il est primordial de connaître son « dosha » prédominant pour pouvoir établir un programme de soins adapté.

MASSAGE AYURVEDIQUE DU CORPS

Ce massage de base de l'Ayurveda est pratiqué sur l'ensemble du corps avec de l'huile tiède. Idéal pour se débarrasser du stress et des tensions accumulées au quotidien, ce massage vise aussi à

rétablir l'harmonie naturelle entre le corps et l'esprit, à éliminer les toxines, à améliorer la circulation et la qualité du sommeil, à soulager les douleurs musculaires et articulaires et à offrir un regain de vitalité.

Durée: 75 mn 80.- €

MASSAGE AYURVEDIQUE DU DOS

Ce massage du dos rééquilibre l'énergie vitale pour une meilleure circulation dans le corps. C'est un merveilleux massage de détente profonde du corps et de l'esprit. Le dos est enduit d'huile de sésame chaude.

Durée: 20 mn 45.- €

MASSAGE AYURVEDIQUE DE LA TÊTE ET DU VISAGE

Ce massage extrêmement relaxant, pratiqué avec de l'huile de sésame chaude, conduit à la régénération et à l'harmonisation de tout l'organisme. Il dénoue les tensions, purifie et nourrit la peau et renforce le système immunitaire.

Durée: 30 mn 47.- €

PEELING AYURVEDIQUE

Un massage-peeling qui apporte détente, purifie la peau en profondeur, active la circulation et le métabolisme.

Durée: 35 mn 39.- €



Soins pour la femme enceinte

APRÈS LA 12^{ème} SEMAINE

Enveloppement cocoon du corps avec massage du visage pour une détente précieuse et une peau douce.

Durée: 50 mn 72.- €

MANUCURE

Durée: 40 mn 34.- €

PÉDICURE MÉDICALE

Durée: 45 mn 43.- €

MASQUE DE PARAFFINE POUR LES MAINS OU LES PIEDS

Durée: 45 mn 37.- €

MASQUE POUR LES MAINS ET LES PIEDS

Durée: 55 mn 48.- €

SOIN DU VISAGE AU CHOIX

Durée : 50 mn ou 75 mn





ENVELOPPEMENTS

Avec le « Vitalis Multi-Bath-System »

Vous avez l'agréable sensation de flotter dans un lit à eau qui dégage de fines particules de vapeur chaude (40-45°).

HEALTH – idéal avant ou après les activités sportives pour renforcer et activer votre musculature.

FLEURS DE FOIN ET GENIÈVRE Relax & vigueur

Ayez la sensation d'une nouvelle renaissance grâce à ce bain qui détend et revigore.

Les bienfaits des fleurs et des plantes de foin, cueillies sur les hauts alpages du Tyrol du Sud, et la force magique du genévrier des montagnes vous feront oublier la fatigue d'une belle journée d'activités à la montagne.

ARNICA & MILLEPERTUIS – Régénère & revitalise

Éprouvez la force revitalisante des plantes du soleil. Ce bain donne un nouveau tonus à vos muscles et articulations fatigués.

DETOX – idéal pour purifier votre corps, en cas de cellulite et lors d'un rituel de purification

BOUE MINÉRALE ALPINE & PIN DES MONTAGNES – Detox

Pour les amateurs de Wellness alpin traditionnel. Avec ses propriétés bienfaisantes et ses délicates senteurs, le pin des montagnes en combinaison avec la boue minérale enrichie de minéraux, a une action détoxifiante à travers la peau en plus de celle revitalisante et régénérante.

CARE – idéal pour revitaliser la peau mature ou irritée

SOUCI & CAMOMILLE – Beauté et bien-être

Dégustez un soin particulièrement bénéfique pour votre peau malmenée.

Le souci et la camomille activent la régénération cellulaire tout en ayant une action calmante sur les peaux irritées. Votre teint sera à nouveau éclatant de santé et votre peau réhydratée.

VIN & ARGOUSIER – Beauté et régénération

Régénération pure – glissez dans une nouvelle peau. Dans ce bain de vin et d'argousier, c'est un cocktail vitaminé, des caroténoïdes et de l'acide palmitique (acides organiques et acides gras) qui agissent sur les irritations de la peau en la rendant soyeuse et particulièrement douce.

Tous les enveloppements

Durée : 45 mn (avec temps de repos) 42.- €

BAIN DE FOIN DE WELSCHNOFEN AUX FLEURS DE NOTRE ALPAGE

Vous serez enveloppé de foin préalablement humidifié et chauffé. Grâce à la chaleur, les fleurs et les plantes du foin peuvent libérer leurs précieux actifs aux multiples propriétés. Cet enveloppement a un effet particulièrement relaxant, de détoxination et il active la circulation sanguine en douceur.

Durée : 45 mn (avec temps de repos) 42.- €



Bains exclusifs avec un cocktail vitaminé

HEALTH

PIN PARASOL – PIN DES MONTAGNES

Ce bain aux essences de pins procure une incroyable vitalité aux muscles fatigués. Il est recommandé avant ou après une activité sportive.

CARE

MIEL – PÉTALES DE ROSE

Ce bain raffiné éveille les sens et agit sur le plan émotionnel. Idéal en couple ou pour chouchouter votre peau.

DETOX

BAIN AU SEL – GENIÈVRE

Ce bain a des propriétés drainantes et permet de chasser l'excès d'eau qui stagne dans les tissus. Il est particulièrement recommandé en cas de cellulite. Il est également idéal en complément des rituels de purification.

BAIN TYROLIEN AU « STEINÖL »

(huile minérale issue du schiste bitumineux extrait à Pertisau au Tyrol autrichien)

Grâce à sa teneur en substances organiques actives et à sa concentration élevée en soufre, ce schiste bitumineux vieux de 180 millions d'années, recèle des propriétés curatives, relaxantes et bienfaitantes hors du commun. Ce bain est à la fois curatif et générateur de bien-être et de détente.

Il est particulièrement recommandé pour soulager l'appareil locomoteur surmené.

BAIN AUX SELS ALCALINS

Ce bain purificateur a de multiples effets bienfaitants sur l'organisme et la peau.

Il assure un nettoyage en profondeur, favorise la sébo-régulation naturelle, permet de neutraliser les acides de la peau et de stimuler le travail d'élimination des glandes sébacées et rend la peau douce et lisse. Il est également recommandé en cas de surcharge en acides et en toxines, de brûlures d'estomac, de cellulite, de mycoses des ongles etc...

BAIN IMPÉRIAL „CLÉOPÂTRE“

Découvrez les secrets de beauté de Cléopâtre !

Ce bain raffiné est idéal pour avoir une peau de velours et de soie.

Tous les bains sont d'une durée de 25 mn 38,00 €

Vous pouvez également faire ces bains en duo dans notre baignoire munie de lumières chromothérapeutiques qui se trouve dans la Spa Suite

Durée : 25 mn 45.- €

Recommandation Vita Sana:

Peeling au sel (20 mn)

Bain au choix (25 mn)

Massage « Dolomites » (50 mn)

Prix du forfait : 135.- €



Peelings

Déjà dans l'Antiquité, les Égyptiens appréciaient les peelings...jadis, ils utilisaient le sable fin du Nil qu'ils diluaient avec de l'eau. Aussi, Cléopâtre devait-elle sa beauté non seulement aux bains au lait, mais aussi à des peelings réguliers.

PEELING AU FOIN

Ce peeling utilisant un mélange de foin et du sel rose des montagnes nettoie la peau en profondeur, la débarrasse des cellules mortes, resserre les pores et accélère le processus de régénération.

Il redonne une vraie jeunesse et un rayonnement exceptionnel au visage. La peau apparaît plus éclatante, lisse et lumineuse. Les huiles essentielles des plantes contenues dans le foin accentuent encore davantage l'effet purificateur et adoucissant du peeling. De plus, après un peeling, les crèmes de soin pénètrent mieux dans la peau.

Durée : 20 mn 39.- €

PEELING CLASSIQUE AU SEL DE L'HIMALAYA

Ce mélange de sels de l'Himalaya et d'huile de plantes raffinée laisse une peau lumineuse et douce.

Durée : 20 mn 39.- €



ST BARTH SPA

Les huiles essentielles d'une rare finesse et les enivrantes senteurs des fleurs de Tiaré des Caraïbes, du lys ou les essences de la vanille de Bourbon et de la noix de coco invitent à un incomparable voyage sensoriel.

Avec la ligne St Barth, le peeling au sable blanc des Mers du Sud et le massage à l'huile d'avocat deviennent des expériences beauté exclusives au parfum d'un lointain ailleurs.

Durée : 25 mn 41.- €

Recommandation Vita Sana

Le peeling au foin



SOINS ESTHÉTIQUES

Pour avoir de belles mains et de beaux pieds

Des mains et des pieds soignés sont votre carte de visite personnelle

Manucure	40 mn	34,00 €
Pédicure esthétique	45 mn	43,00 €
Pose de vernis		8,00 €
Masque De Luxe pour les mains	45 mn	37,00 €
Masque De Luxe pour les pieds	45 mn	37,00 €
Masque De Luxe pour les mains et les pieds	55 mn	48,00 €

Épilation

Lèvre supérieure	10 mn	8,00 €
------------------	-------	--------

Demi-jambes	30 mn	31,00 €
-------------	-------	---------

Jambes complètes	50 mn	42,00 €
------------------	-------	---------

Maillot	20 mn	17,00 €
---------	-------	---------

Aisselles	20 mn	17,00 €
-----------	-------	---------

Prestations esthétiques

Teinture des cils	20 mn	15,00 €
-------------------	-------	---------

Teinture des sourcils	10 mn	10,00 €
-----------------------	-------	---------

Épilation des sourcils	10 mn	10,00 €
------------------------	-------	---------



FORFAITS

FORCE DE LA NATURE

- » 1 peeling au foin (20 mn)
- » 1 bain au foin de Welschnofen (25 mn)
- » 1 massage des Dolomites (50 mn)

1-2 jours 125.- €

PURE THALASSO

- » 1 peeling au sel de mer (20 mn)
- » 1 bain aux sels alcalins (25 mn)
- » 1 enveloppement aux algues (25 mn)
- » 1 drainage lymphatique esthétique (50 mn)

1-2 jours 157.- €

VITALITÉ ET BEAUTÉ

- » 1 soin du visage „Pureté“ (50 mn)
- » 1 soin „Oxyskin“ à l'oxygène (50 mn)
- » 1 peeling au sel de l'Himalaya (20 mn)
- » 1 massage à l'huile aromatique (50 mn)

2-3 jours **177.- €**

JOURNÉES BEAUTÉ

- » 1 soin spécial du visage „ Jeunesse sur-hydratant“ (75 mn)
- » 1 pédicure (45 mn)
- » 1 bain au miel et aux pétales de roses (25 mn)

1-2 jours **174.- €**



FORFAIT SPA SUITE

VOYAGE SENSORIEL AUX CARAÏBES...

Cette expérience sensorielle débute par un peeling tiède à la noix de coco qui nettoie la peau. Suit un bain aromatique en duo dans la baignoire aux lumières chromothérapeutiques avec cocktail aux fruits et sonorités musicales des Caraïbes.

Ensuite, vous vous détendez lors d'un massage à l'huile aromatique aux senteurs d'agrumes ou de vanille. Pour finir, vous vous reposez en duo dans le lit de relaxation tout en dégustant une coupe de champagne et des fruits servis dans un panier.

Durée : 2h50 239.- €

RITUEL ROMANTIQUE AUX ROSES

Laissez-vous séduire par la magie de l'univers des mille et une nuits !

Le rituel débute par un bain au miel et aux pétales de roses, lors duquel vous dégusterez un thé à la rose. Suit un agréable massage aromatique aux pochons de pétales de roses qui offre une détente profonde tout en rééquilibrant votre énergie vitale. Pour finir, vous vous allongerez sur le lit de relaxation en dégustant une coupe de champagne et des fruits servis dans un panier.

Durée : 2 heures 183.- €





Beauty Team

À la bonne heure, au bon endroit...

Faites ce qu'il vous plaît...

Tous ensemble, nous sommes à votre
entière disposition.

L'équipe de l'espace Vita Sana

www.hotel-engel.com



Engel Spa & Resort, Familie Kohler

Gummerer Straße 3, I-39056 Welschnofen

Tel. +39 0471 613 131, Fax +39 0471 613 404, resort@hotel-engel.com