

M E N U



Meranesse

F I N E S P A

Benvenuti
nel benessere



Introduzione	4
Consulenza, <i>prenotazioni e galateo</i>	6
Prodotti Spa <i>FD Dolomites</i>	8
Trattamenti <i>Signature Meranese</i>	10
Trattamenti <i>viso & extra</i>	14
Massaggi	18
Peeling	24
Impacchi	26
Spa suite & <i>trattamenti di coppia</i>	28
Manicure e <i>pedicure</i>	30
Area <i>sauna</i>	32
Percorso <i>Kneipp & acqua</i>	36
Fitness	38
Piscine	40
Outdoor <i>Relax Lounge</i>	42

Un luogo in cui ritrovarsi, *finalmente*

Quando il quotidiano si fa più silenzioso e i pensieri trovano pace, si apre lo spazio per ciò che conta davvero: il vostro benessere. La Meranesse fine Spa è un luogo in cui potersi ritirare, respirare a fondo e ritrovare nuova energia. Una pausa che non si limita a rilassare, ma che tocca in profondità e lascia un'impronta duratura. Ambienti luminosi e inondati di luce aprono lo sguardo sulla vastità della natura. Materiali selezionati e dettagli ricercati creano un'atmosfera in cui la quiete si fa tangibile e al tempo stesso dona nuova forza. Il nostro team altamente qualificato vi accompagna con cordialità e grande attenzione.

Prodotti regionali accuratamente selezionati di FD Dolomites e un'offerta diversificata ai massimi livelli rendono ogni trattamento un'esperienza unica. Così tornerete - rilassati, curati e pienamente in sintonia con voi stessi.

Trattamenti su misura *per ogni esigenza*

Alla Meranesse fine Spa il relax diventa arte. Massaggi sapientemente calibrati, peeling profumati, impacchi nutrienti ed esclusivi trattamenti viso e curativi donano nuova energia e un benessere profondo. Nella spa suite privata le coppie vivono momenti preziosi di quiete e intimità.

Saune, bagni e *relax lounge*

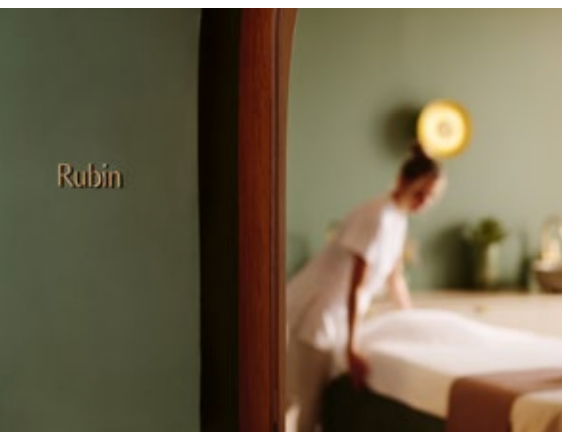
Calore, silenzio e ampie vedute si fondono in un'esperienza sensoriale unica. Sauna finlandese panoramica, biosauna, bagno turco salino e lettini a infrarossi rigenerano corpo e mente. Docce emozionali, vasche Kneipp e raffinate relax lounge, all'interno e all'esterno, invitano a lasciare andare tempo e pensieri.

Piscine nel *giardino mediterraneo*

L'acqua incontra l'orizzonte: la piscina panoramica, la vasca idromassaggio separata e la piscina coperta inondata di luce aprono vedute spettacolari sulla conca meranese. In nicchie appartate, immersi in un giardino mediterraneo, potrete godere di massima privacy e pace, vivendo la sensazione di essere in piena sintonia con la natura.

Fitness *con vista*

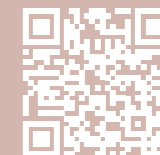
Movimento con stile: l'elegante area fitness unisce l'allenamento moderno a una vista che ispira. Attrezzature di alta qualità, ambienti luminosi e un concept ben studiato rendono ogni sessione un'esperienza esclusiva - energica, focalizzata e all'insegna della leggerezza.



Consulenza *personalizzata*

Attraverso un colloquio individuale, definiremo insieme un programma di trattamenti su misura per le vostre esigenze. Il nostro team vi seguirà in ogni momento, direttamente in struttura, telefonicamente all'interno 270 o comodamente tramite la nostra app.

Scoprite Meranesse *nella nostra app*



Tutti gli orari di apertura, i dettagli dei trattamenti e ulteriori informazioni sulla Meranesse fine Spa sono disponibili nell'app dell'hotel. Qui potrete comodamente prenotare in qualsiasi momento servizi e trattamenti nell'orario che preferite. Visitate ora l'app al link www.hotel-castel.com/app e prenotate la vostra pausa di benessere!

Prenotare *in serenità*

Per assicurarvi un soggiorno davvero rilassante, consigliamo di prenotare i trattamenti già al momento della prenotazione della camera. Naturalmente verificheremo le disponibilità anche in caso di richieste più ravvicinate. È possibile cancellare gratuitamente il trattamento fino a 24 ore prima. In caso contrario verrà addebitato l'intero importo. In caso di arrivo in ritardo, la durata del trattamento verrà ridotta di conseguenza.

Galateo *nella spa*

Vi invitiamo a presentarvi alla reception della spa in accappatoio e senza gioielli 5 minuti prima del trattamento. Accappatoi, teli da bagno e ciabattine per l'accesso alla spa sono a disposizione in camera. La nostra spa è un luogo di quiete e relax. Vi preghiamo di favorire questo clima, rispettando la privacy degli altri ospiti e, anche per il vostro relax, di silenziare i vostri dispositivi elettronici, evitando se possibile di parlare al telefono. Vi ricordiamo che l'accesso alla spa è consentito a partire dai 16 anni. Vi ringraziamo per la comprensione.

La forza terapeutica delle Dolomiti

Nel cuore delle Dolomiti, dove l'aria di montagna è pura e la natura incontaminata, il farmacista Dott. Sandro Barbierato ha dato vita a qualcosa di straordinario: una cura che nasce da un sapere autentico. Forza curativa alpina, rigore scientifico e ricerca innovativa contraddistinguono le formulazioni a base di Arnica Montana di FD Dolomites, un'azienda a conduzione familiare che, come il Castel, è votata ai più alti standard. Ogni prodotto rappresenta l'essenza della natura alpina: sviluppato con cura, dermatologicamente testato e prodotto in Italia, per migliorare tangibilmente il benessere delle persone.



FD Dolomites *Supreme*

Esiste una cura che si applica – e una cura che si sente. Arnica Supreme appartiene alla seconda. Nel cuore delle Dolomiti, dove la conoscenza delle virtù curative delle erbe locali si tramanda da generazioni, FD Dolomites ha sviluppato una linea che unisce la purezza della natura alla precisione della moderna ricerca sui principi attivi.

Le texture impalpabili e le fragranze raffinate trasformano ogni applicazione in un istante che si distacca dal quotidiano. Un assortimento completo, dai prodotti viso rivitalizzanti alle creme corpo rigeneranti, fino a una deterzione particolarmente delicata, rende la cura quotidiana un'esperienza sensoriale profonda.

Il fiore all'occhiello della linea è l'Arnica CBD, una formula che agisce proprio lì dove una giornata intensa lascia il segno, donando a muscoli e articolazioni una nuova leggerezza in modo delicato e naturale.



Partner esclusivo FD Dolomites, la Meranese fine Spa vi invita a scoprire questa linea di prodotti d'eccezione. Il nostro team vi accompagnerà con una consulenza dedicata e un invito alla prova.



Trattamenti Signature *dalle montagne del sud delle Alpi*

Merano sorge dove le Alpi incontrano il Mediterraneo, un luogo noto da secoli per le sue proprietà benefiche. I nostri trattamenti Signature attingono proprio da questa forza: radicati nel territorio, sono esaltati dalla forza dell'arnica, che nelle Dolomiti è considerata da generazioni una preziosa pianta officinale.



Per i momenti in cui solo il meglio è all'altezza

I nostri esclusivi trattamenti Signature con i prodotti FD Dolomites Supreme sono volutamente generosi nella durata, perché la vera cura ha bisogno di tempo. Tempo che vi dedichiamo. Tempo in cui nulla conta se non l'essenziale: il vostro benessere, il vostro silenzio, il vostro momento.



Trattamenti Signature *in armonia con la natura*

Alba – oro alpino per il viso

Sperimentate la perfetta sinergia tra innovazione scientifica e la forza ancestrale dell'Arnica Montana ad alta concentrazione. Un rituale manuale con rigenerazione profonda che attinge alla purezza delle vette. Attraverso mirati effetti lifting e illuminanti, l'incarnato appare uniforme, la vitalità cellulare si riaccende e il viso risulta visibilmente rimpolpato. Risultato: una luminosità che nasce dall'interno.

50 min.

148 €

Torrente di montagna – equilibrio all'arnica per testa e viso

Vivrete un relax profondo grazie a movimenti fluidi e alla forza vitale dell'arnica. Questo massaggio scioglie i blocchi, stimola la circolazione e dona una pelle radiosa. Un concentrato di energia naturale per chi cerca pace interiore e puro benessere. Concedetevi questa pausa!

50 min.

128 €

Forza delle radici – *massaggio total body riattivante*

Questo rituale alpino profondo agisce dove serve: un massaggio mirato per schiena e gambe, esaltato dall'energia intensa dell'arnica e dall'azione rigenerante del CBD. Le tensioni si sciolgono, le articolazioni respirano e voi ritroverete nuova forza ed equilibrio interiore.

50 min.

128 €

Splendore naturale – *purezza alpina*

Peeling e cura si fondono in un esclusivo rituale per il corpo. Dopo una delicata esfoliazione, un massaggio con principi bio-attivi alpini personalizzato in base al vostro tipo di pelle coccolerà il vostro corpo. Godetevi la sensazione di una pelle setosa e un relax profondo, dal cuore delle Dolomiti.

80 min.

184 €

I nostri trattamenti viso *parlano da soli*

Una pelle curata non è frutto del caso. È il risultato di attenzione, conoscenza e della cura giusta al momento giusto. I nostri trattamenti viso uniscono collaudate tecniche manuali alle tecnologie più avanzate, offrendo la soluzione ideale per ogni tipo di pelle ed esigenza.



Pure Balance – *trattamento viso classico*

Detersione profonda, peeling delicato e principi attivi mirati preparano la pelle al tocco finale con una maschera rinfrescante. Questo rituale ridona dolcemente alla pelle il suo equilibrio naturale. Risultato: un incarnato curato ed equilibrato e una ritrovata armonia interiore.

50 min.

124 €

Deep Clean Facial – *pulizia profonda e ultrasuoni*

Delicato nell'applicazione, efficace in profondità. L'Aqua-Peeling libera la pelle dalle impurità, la pulizia manuale affina i pori e gli ultrasuoni veicolano preziosi principi attivi esattamente dove servono. Risultato: una pelle pura, rigenerata e dai pori visibilmente affinati.

80 min.

214 €

Timeless Lift – *Perfect Age Treatment*

Esclusivo trattamento anti-age per pelli esigenti: dopo una detersione intensa e l'aqua peeling, la pelle viene nutrita in modo ottimale con principi attivi tramite ultrasuoni. Il trattamento prosegue poi, in base allo stato della pelle, con ionto lifting o radiofrequenza, per ottenere una tonicità visibile e contorni definiti – per una pelle rimpolpata, elastica e luminosa.

80 min.

214 €

Glow Infusion – *acidi della frutta e needling*

Un esclusivo trattamento intensivo per una pelle visibilmente affinata. Gli acidi della frutta rimuovono delicatamente le cellule morte, mentre l'uso di un micro-needle roller favorisce la penetrazione profonda dei principi attivi e stimola la produzione di collagene.

Risultato: un incarnato fresco e radioso con contorni più definiti e pori affinati.

80 min. 214 €

Jet Treatment Oxycutan – *un soffio di giovinezza*

L'ossigeno come fonte di giovinezza – non invasivo, percepibile all'istante. Questa terapia dona alla pelle un'idratazione profonda, sprigiona un effetto lifting immediato e regala all'incarnato lo splendore di una pelle visibilmente rigenerata e fresca che nessun make-up può eguagliare.

80 min. 214 €



Perché la bellezza è nei dettagli

Viso

Sono le sottili sfumature a rendere perfetto un viso curato.

Depilazione labbro superiore	18 €
Colorazione sopracciglia	24 €
Colorazione ciglia	24 €
Colorazione ciglia e sopracciglia	44 €

Corpo

Pelle liscia, curata con precisione – per una sensazione di freschezza, leggerezza e benessere.

Depilazione braccia	44 €
Depilazione zona bikini completa	54 €
Depilazione ascelle	28 €
Depilazione ascelle e zona bikini	78 €
Depilazione gambe fino al ginocchio	48 €
Depilazione gambe completa	78 €
Depilazione schiena e petto	88 €

Relax allo stato puro: *i nostri massaggi*

Il massaggio più efficace è quello che vi dona esattamente ciò di cui avete bisogno in quel momento. La nostra proposta di massaggi alla Meranesse fine Spa spazia dai trattamenti classici a quelli più specializzati, con un approccio mirato e personalizzato su misura per voi.



Massaggi

Deep Balance

Un'esperienza sensoriale che riunisce uno stretching olistico e un massaggio mirato in un flusso armonico. Su un lettino speciale che riallinea il corpo con dolcezza e rilassa la muscolatura in profondità, le tensioni si sciolgono in modo naturale. Ogni movimento dona libertà, ogni tocco una sensazione di inattesa leggerezza. Un viaggio per corpo e mente che restituisce spazio, equilibrio e piena consapevolezza.

80 min. 184 €

Massaggio Green

Natura allo stato puro! Questo massaggio total body sfrutta i preziosi principi attivi della canapa naturale (CBD), ricca di vitamine, acidi grassi essenziali e antiossidanti naturali. Favorisce il rinnovamento cellulare, riduce le infiammazioni e regola la produzione di sebo. Un massaggio disintossicante e nutriente che regala un profondo rilassamento.

80 min. 184 €

Massaggio corpo personalizzato

Voi scegliete il ritmo, noi troviamo il tocco giusto. Dal massaggio sportivo energico ai delicati sfioramenti su schiena, testa, collo o gambe, accompagnati da miscele di oli essenziali e nutrienti selezionate secondo i vostri desideri.

50 min. 118 €

Vitalità che arriva in profondità

Linfostimolazione manuale

Una tecnica delicata e fluida che stimola in modo mirato la circolazione linfatica, favorendo un'efficace azione depurativa dell'organismo.

80 min. tutto il corpo 184 €
50 min. gambe 124 €
25 min. viso 68 €

Linfostimolazione Detox Deluxe

Questo trattamento unisce la delicata azione della linfostimolazione manuale a una tecnologia appositamente sviluppata. La regolazione precisa e uniforme della pressione del dispositivo potenzia l'effetto profondo esattamente dove si avvertono i ristagni linfatici e il corpo necessita di supporto nel drenaggio.

80 min. tutto il corpo 194 €
50 min. gambe 128 €
25 min. viso 74 €

Stimolazione plantare

Dopo un benefico pediluvio e un colloquio preliminare individuale, alcune zone dei piedi vengono stimulate con pressioni manuali mirate, per favorire di riflesso l'equilibrio energetico dell'intero organismo.

50 min. 118 €

Massaggio vitale

Questo trattamento combina un massaggio profondo alla schiena con la stimolazione mirata delle zone riflesso del piede in un rituale che scioglie le tensioni, riattiva la circolazione e restituisce al corpo armonia e leggerezza.

50 min. 118 €

Massaggio intensivo schiena

A lunghe manovre di sfioramento iniziali segue una combinazione di tecniche del massaggio classico, coppettazione e trattamento dei trigger point. La colonna vertebrale e la testa vengono mobilitate in modo mirato, il metabolismo viene stimolato e la muscolatura ritrova quella leggerezza che le tensioni avevano a lungo nascosto.

50 min. 118 €

Massaggi *speciali*

Massaggio *Lomi Lomi*

Questo massaggio hawaiano è una vera danza delle mani sul corpo. Pressioni piacevoli, allungamenti e movimenti armoniosi, uniti a gesti ampi e ondulatori, favoriscono il libero fluire dell'energia, donando un profondo senso di calma.

75 min.

178 €

Essenza dell'*Ayurveda alpino*

La sapienza millenaria del massaggio ayurvedico Abhyanga incontra la forza botanica dell'Alto Adige. Movimenti dolci e ritmici riportano il corpo in equilibrio, accompagnati da essenze pure di piante e fiori che dimorano nel mondo alpino.

75 min.

178 €

Massaggio *con tamponi alle erbe*

Il rituale con oli accuratamente selezionati e il profumo di erbe e spezie fresche coinvolge tutti i sensi. Mentre il calore penetra in profondità nei tessuti, i principi attivi sprigionano la loro silenziosa potenza: la circolazione si risveglia, il metabolismo si attiva, la pelle risplende e la mente trova la sua via verso l'interiorità.

75 min.

178 €



Massaggio *con pietre calde*

Oli tiepidi, pietre basaltiche calde e una mano sicura che sa guidare entrambi. Le pietre vengono disposte con cura sui centri energetici del corpo, sfioramenti delicati e pressioni mirate fanno il resto: le tensioni si sciolgono, l'energia bloccata ritrova il suo flusso, e ciò che resta è una sensazione di completezza che perdura a lungo.

75 min.

178 €

Massaggio *con le campane tibetane*

In questo trattamento le campane tibetane vengono fatte vibrare direttamente sul corpo. Le vibrazioni agiscono rilassando la muscolatura e gli organi, mentre il suono distende il corpo e placa la mente.

50 min.

118 €



Peeling con *Feeling*

Una pelle che respira assorbe di più: più cura, più efficacia, più luminosità. I nostri peeling rimuovono delicatamente le cellule morte, stimolano la circolazione e preparano la pelle a ciò che segue: un trattamento o un impacco che agisce in profondità come mai prima d'ora.

Peeling ai sali minerali

Il sale marino unito a una pregiata miscela di oli nutre la pelle con preziosi sali minerali. A grana fine e dall'azione detergente profonda, questo peeling riattiva la circolazione, stabilizza il pH e trattiene l'idratazione dove serve.

45 min.

68 €

Peeling alla rosa – Delicatezza e splendore

Un trattamento che esfolia con dolcezza e sfrutta la forza rigenerante dei petali di rosa. Con estratti di Rosa Moschata e olio essenziale di rosmarino, la pelle diventa morbida, liscia e visibilmente più luminosa. Un'immediata sensazione di freschezza per un aspetto sano e vitale.

45 min.

68 €

Peeling al caffè – Azione anticellulite

Un trattamento energizzante che utilizza la caffeina per stimolare il microcircolo, rassodare la pelle e ridurre gli inestetismi della cellulite. La pelle appare più soda, liscia e uniforme, regalando un'immediata sensazione di freschezza e vitalità.

45 min.

68 €

Detergente illuminante alla canapa

Un delicato trattamento esfoliante che utilizza i semi di canapa per rimuovere le cellule morte e detergere la pelle. Arricchito con CBD, aiuta a rigenerare e lenire la pelle, donando un incarnato fresco, luminoso e levigato.

45 min.

68 €



Delicato come *un abbraccio*

La sensazione di assenza di gravità non è una promessa – è un'esperienza. Il sistema Soft-Pack® di Kurland avvolge il corpo in una sottilissima membrana, riscaldata dolcemente dalla pressione dell'acqua senza contatto diretto con essa. In questo stato di quieta sospensione, i principi attivi vengono assorbiti dalla pelle fino a dieci volte di più. Muscoli e articolazioni trovano riposo e sperimentano una rigenerazione profonda e silenziosa, efficace anche in caso di disturbi reumatici. Poiché ogni pelle racconta la propria storia, vi consiglieremo personalmente l'applicazione più adatta a voi.

Impacchi in crema a scelta

Una raffinata base cremosa nutre la pelle a lungo con preziose vitamine e lipidi. L'impacco viene personalizzato con le erbe che preferite: sambuco, petali di rosa, canapa, pino cembro e molte altre, anche in combinazione tra loro. Potrete comunicare la vostra scelta al momento della prenotazione.

45 min.

68 €

Bendaggi corpo – rinnovare, rassodare, riequilibrare

Un rituale rigenerante che rivitalizza la vostra energia e dona leggerezza alla pelle. I nostri bendaggi professionali, arricchiti da principi attivi naturali come alghe e sali minerali, agiscono in modo mirato e profondo: drenanti, disintossicanti o rassodanti. Godetevi momenti di totale relax mentre la vostra pelle ritrova elasticità, leggerezza e benessere generale.

45 min.

68 €

Glow Treatment

Peeling e impacco in un unico trattamento — perché l'uno completa l'altro. La delicata esfoliazione prepara la pelle in modo ottimale, così che i principi attivi dell'impacco penetrino più in profondità e agiscano con maggiore intensità. Risultato: una pelle visibilmente migliorata e radiosa.

80 min. Peeling + impacco

124 €

Momenti a due *nella spa suite*



La nostra spa suite con doccia a vapore e area relax panoramica privata è la cornice ideale per un'indimenticabile pausa condivisa, con rituali spa esclusivi per coppie o amiche. Il nostro regalo per voi: dopo i trattamenti, concedetevi ancora mezz'ora di pace, privacy e relax nella spa suite gustando un wellness drink a scelta, della frutta e un dolce spuntino.

Scegliete tra i nostri pacchetti esclusivi o lasciate che siamo noi a creare un'esperienza Private Spa totalmente personalizzata.

Private Spa Suite *Quick*

Rituale di benvenuto / Massaggio corpo con spazzola a secco / Massaggio corpo completo (50 min.)

80 min. 198 € a persona

Private Spa Suite *Relax*

Rituale di benvenuto / Peeling / Bagno Rasul / Massaggio corpo completo (50 min.)

110 min. 258 € a persona

Private Spa Suite *Beauty*

Rituale di benvenuto / Massaggio corpo completo (50 min.) / Trattamento viso (50 min.) / Manicure (senza smalto)

140 min. 358 € a persona

Private Spa Suite *Deluxe*

Rituale di benvenuto / Peeling / Bagno Rasul / Massaggio corpo completo (80 min.) / Trattamento viso (50 min.)

190 min. 448 € a persona

Mani e piedi felici:
la nostra Nail Spa



Manicure *classica*

Manicure classica	68 €
Con smalto	78 €
Con smalto semipermanente	88 €

Pedicure *classico*

Pedicure classico	68 €
Con smalto	78 €
Con smalto semipermanente	88 €

Smalto *classico, mani o piedi*

Quattro strati, compresa base nutriente e finitura sigillante Top-Shine.	34 €
--	------

Smalto semipermanente
mani o piedi

Quattro strati, compresa base nutriente e finitura sigillante Top-Shine, che asciuga immediatamente, è resistente ai graffi e non si scheggia o si sfalda per tre settimane.	44 €
--	------

Combo manicure e pedicure classici *"Four Hands"*

Manicure e pedicure in contemporanea: in base alla disponibilità, il trattamento viene eseguito simultaneamente da due operatrici.	128 €
--	-------

Spa-manicure *(senza smalto)*

Bagno aromatico nutriente per le mani / Peeling detergente / Trattamento completo delle unghie / Impacco ricco di principi attivi / Massaggio rigenerante mani e braccia.

75 min.	98 €
---------	------

Spa-pedicure *(senza smalto)*

Pediluvio aromatico / Peeling intensivo / Rimozione delle callosità / Modellatura / Pulizia delle cuticole / Impacco ricco di principi attivi / Massaggio plantare

75 min.	98 €
---------	------

Nota per i nostri ospiti:

Vi informiamo che la rimozione di smalto in gel o semipermanente comporta un piccolo supplemento e prolunga leggermente la durata del trattamento.

+24 €

Nell'area sauna
la giornata trova
il suo equilibrio



Prima di tutto *il pediluvio*

Ciò che i piedi percepiscono si riflette su tutto il corpo. Stimoli termici mirati rinforzano la circolazione, il sistema immunitario e il metabolismo, preparandovi dolcemente, ma efficacemente, ai vostri trattamenti. Un piccolo rituale dal grande effetto.

Docce come
non le avete mai vissute

L'acqua è un'esperienza – se le si permette di esserlo. Le nostre lussuose docce total body con molteplici punti di erogazione trasformano ogni istante sotto l'acqua in qualcosa di speciale: multisensoriali, individuali, accompagnate da giochi di luce e fragranze che coinvolgono corpo e mente in egual misura.

Saune per i sensi

Per rigenerarsi, dopo lo sport, per una pausa o in combinazione con i nostri trattamenti: la nostra area sauna panoramica vi accoglie con vedute stupende, benefiche gettate di vapore e cerimonie rilassanti nell'ambiente che preferite. Vi informiamo che, per motivi igienici, l'accesso all'area sauna avviene senza costume.

Classico: il nostro bagno turco

Oli essenziali di eucalipto e mentolo vi avvolgono come una nebbia profumata nel nostro elegante bagno turco. La combinazione classica tra una temperatura di 40-50 °C e un'umidità dell'80-100% cura e rilassa tutto il corpo.

Tradizionale: la nostra sauna panoramica

Nella nostra sauna finlandese panoramica regna, come da tradizione, un'umidità del 10-20% e una temperatura che raggiunge i 90-100 °C. Qui vengono celebrate per voi magnifiche cerimonie di infusione di vapore. Lasciatevi coccolare – e sorprendere.

Delicata per la circolazione: la nostra biosauna

La nostra biosauna invita a rimanere a lungo. Ad una temperatura mite di 50-55 °C e un'umidità del 30-40%, arricchita da efficaci gettate di vapore alle erbe o oli essenziali, permette di rilassarsi meravigliosamente proteggendo il sistema cardiocircolatorio.

Efficacia profonda: la nostra grotta di sale a infrarossi

Nella grotta di sale a infrarossi, grazie a speciali diffusori, la finissima nebbia salina garantisce un benessere duraturo e può alleviare persino i disturbi asmatici. L'irradiazione termica profonda dei lettini a infrarossi rafforza il sistema immunitario, attiva il metabolismo e stimola la circolazione.

Per un'esperienza di benessere completa, potete gustare presso il food bar al centro dell'area sauna spuntini rinfrescanti, frutta secca e fresca, oltre a una selezione di tè e acqua.

Consigli per la sauna

- *Prima di entrare in sauna, fate una doccia rilassante e asciugatevi completamente.*
- *Durante e dopo la sauna bevete molta acqua.*
- *Per motivi igienici e per rispetto verso gli altri, non sedetevi né sdraiatevi direttamente sulle superfici, ma utilizzate il vostro telo sauna come base.*
- *I meno esperti dovrebbero sedersi o sdraiarsi sulla panca intermedia, sempre utilizzando il telo sauna.*
- *Quando il calore diventa eccessivo, ad esempio dopo una gettata di vapore, vi consigliamo di spostarvi su una panca più bassa. In caso di malessere, uscite subito dalla sauna.*
- *Dopo la sauna fate una doccia con acqua fredda e/o uscite all'aria aperta. Il rapido raffreddamento rafforza il sistema immunitario e la circolazione.*
- *Durante la fase di relax sdraiatevi tenendo le gambe sollevate e mantenetevi al caldo.*
- *Una sessione di sauna dovrebbe durare tra gli 8 e i 15 minuti.*



L'elemento *che muove ogni cosa*

L'energia dell'acqua

Sebastian Kneipp (1821-1897) è ancora oggi una figura di riferimento tra i più importanti naturopati europei. Il suo "sapere dell'acqua" è stato nel tempo perfezionato e adattato alle esigenze di oggi. Il nostro esclusivo percorso Kneipp ne offre una raffinata reinterpretazione moderna.

Caldo e freddo – un principio antico dagli effetti sorprendenti. Le applicazioni idroterapiche secondo Kneipp stimolano in modo mirato il sistema nervoso, rafforzano il sistema immunitario e rivitalizzano o rilassano il corpo, a seconda delle esigenze. Alla Meranesse fine Spa potete creare il vostro personale percorso Kneipp: in sauna, sotto la doccia, nella Couple Room o nella Private Spa Suite.

E poiché le buone abitudini meritano di essere portate con sé, saremo lieti di consigliarvi anche su come portare il benessere Kneipp a casa, affinché la sensazione vissuta qui vi accompagni ancora a lungo.

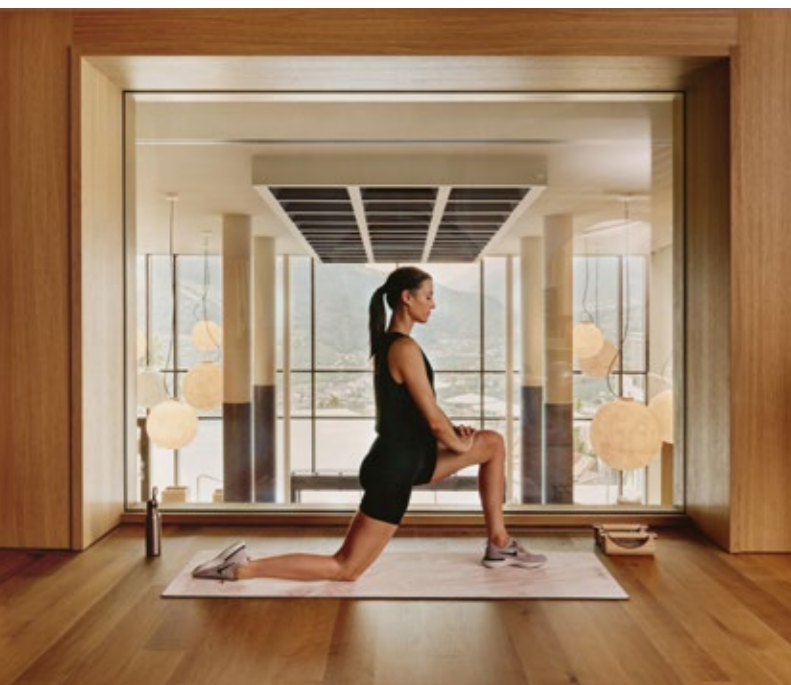
Consigli per il percorso Kneipp:

I getti d'acqua sulle ginocchia abbassano la pressione e rafforzano le vene. Consigliati in caso di vene varicose, disturbi del sonno, emicrania o ipertensione.

I getti d'acqua sulle braccia agiscono in modo rivitalizzante e rinfrescante su circolazione e sistema nervoso. Ideali in caso di stanchezza fisica e mentale, mal di testa o vertigini.

I getti d'acqua sul viso hanno un effetto tonificante e favoriscono la microcircolazione cutanea. Consigliati in caso di affaticamento degli occhi, stress mentale, mal di testa o pelle impura.



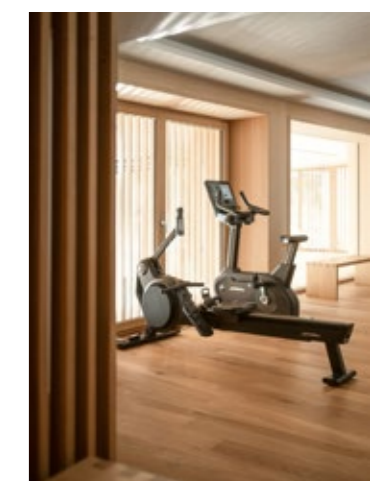


Ricaricare le energie: *la nostra area fitness*

La luminosa area fitness della Meranese fine Spa, con vista panoramica, rende ogni allenamento un'esperienza speciale – sia come consapevole equilibrio dopo una giornata attiva tra le montagne dell'Alto Adige, sia come piacevole alternativa quando il bel tempo si concede una pausa. Chi ama restare in movimento anche in vacanza, troverà qui esattamente ciò che cerca.



Un'accurata selezione di attrezzature cardio e forza di marchi leader assicura un allenamento efficace e piacevole anche dal punto di vista sensoriale. Una filosofia di allenamento all'avanguardia che appassiona principianti ed esperti allo stesso modo e dimostra che qui la qualità non è un'eccezione, ma la regola.



Dove l'acqua riflette il panorama

*Alla Meranesse fine Spa l'acqua è più di un elemento:
è un luogo in cui interno ed esterno, architettura
e natura si fondono in un'esperienza senza soluzione
di continuità.*

Piscina interna

Collegata all'esterno tramite un passaggio in acqua, la piscina interna accoglie i suoi ospiti in un ambiente alto quasi sei metri, la cui eleganza colpisce tanto quanto la sua quiete. Il blu profondo dell'acqua, i mosaici cangianti sulle colonne e, attraverso la grande vetrata, la vista mozzafiato che da sempre contraddistingue il Castel.

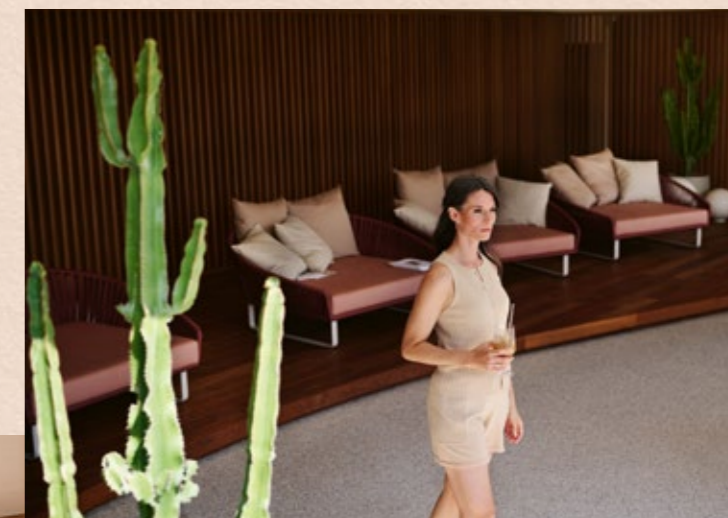


Piscina panoramica


La piscina panoramica si apre verso il cielo oltre i tetti di Merano – un panorama che amplia lo sguardo e libera i pensieri. Riscaldata tutto l'anno, offre quel piacere silenzioso per cui si sceglie di venire qui. Sul lato frontale, l'idromassaggio con i suoi lettini in acqua invita a farsi avvolgere dalla quiete del panorama alpino, diventando un tutt'uno con il sole, l'acqua e l'aria.

Accomodatevi nella nostra *Outdoor Relax Lounge*

Chi desidera rigenerarsi davvero ha bisogno di più di un semplice trattamento. Ha bisogno di un luogo dove il tempo smetta di incalzare. Alla Meranesse fine Spa, la quiete inizia là dove termina il trattamento: in ampi spazi appartati, allestiti con cura, tanto accoglienti che non vorrete più lasciarli.



Direttamente collegata alla spa, l'Outdoor Relax Lounge al 2° piano interrato e la sala relax interna al 1° piano interrato invogliano a concedersi una pausa tra un trattamento e l'altro. Chi cerca ancora più tranquillità troverà nel giardino altri incantevoli angoli di pace – sul prato, nel parco e ovunque leggere, sognare e riposare diventi naturale. Tutte le aree relax condividono lo stesso privilegio: una vista panoramica che rivela il mondo alpino in tutta la sua maestosità.

A detailed botanical illustration in a classic, engraved style, featuring various plants and flowers. The central area is a plain, light-colored rectangle containing text. The background is filled with intricate drawings of leaves, stems, and flowers, including a large daisy-like flower in the upper left, a pine branch in the upper right, and various leafy plants and berries throughout the lower half.

www.meranesse.com

Meranesse

FINE SPA

Foto: Michael Königshofer, Patrick Schvienbacher,
FD Dolomites (Archiv, Pexels / Eberhard Grossgasteiger)
Concetto & Design: werbe.company
CIN: IT021101A15DE84PBR