

# MENU BENESSERE

## LINEE GUIDA SPA

La Spa si trova al 1 piano.

### Prenotazioni

Per qualsiasi prenotazione o informazione su trattamenti, ritiri, prodotti o buoni regalo, è possibile contattare il front-desk, consultare il nostro sito web o contattare direttamente la Spa:  
Tel : + 41 (0)27 472 20 00 - Email: hotel@lsda.ch

### Orario di apertura delle terme 7/7

Trattamenti: Dalle 9.00 alle 19.00

Piscina interna ed esterna, sauna, hammam e fitness: 7:00 - 20:00.

### Codice di abbigliamento

**Ospiti dell'hotel:** suggeriamo di usare gli accappatoi e le pantofole forniti nelle vostre camere

**Ospite esterno:** offriamo accappatoio, ciabattine, asciugamani e un armadietto per voi.

Preghiamo i nostri ospiti di indossare un costume da bagno in tutte le aree termali.

### L'ambiente

La Spa è un luogo di pace, rigenerazione e relax. Si prega di rispettare la privacy e la pace degli altri ospiti. Il centro benessere è dotato di telefono cellulare, videocamera e zona senza fumo.

### Età

I trattamenti termali sono riservati agli ospiti di età superiore ai 18 anni; al di sotto di questa età la persona deve essere accompagnata da un adulto. Offriamo trattamenti specifici per bambini dai 3 ai 12 anni.

### Politica sulle terme

Ci impegniamo a darvi il meglio per rendere la vostra esperienza termale con noi.

Aderiamo a determinate politiche a vostro vantaggio, e creiamo un'armoniosa dove i nostri terapeuti possono concentrarsi sulle vostre esigenze.

Sappiamo che farete una piacevolissima esperienza con noi perché aspiriamo a superare le vostre aspettative!

### Arrivo

Vi consigliamo di arrivare 10 minuti prima del trattamento.

Potete preparare la vostra pelle facendo una seduta di Hammam prima del trattamento.

In caso di arrivo ritardato, il vostro tempo sarà limitato, riducendo l'efficacia e il piacere del trattamento; cercheremo di accogliere il vostro appuntamento completo, a condizione che il prossimo appuntamento non ne risenta.

Il servizio richiesto sarà completamente addebitato. In caso di mancato arrivo, verrà addebitato l'intero prezzo del trattamento.

### Cancellazione & No-Show

Le cancellazioni comunicate 24 ore prima dell'appuntamento non saranno addebitate. In caso contrario l'importo sarà addebitato al 100%.

# ShivaAnanda® Esclusivo

Solo su appuntamento, con il Maestro Anand M. Kambli

## "Nadatmakam Jagat"

### L'intero universo è Vibrazione

#### 🕉 Consultazione individuale con il Maestro Anand M. Kambli :

Un'analisi completa del vostro Sistema Energetico, dello stato di salute emotiva, mentale e fisica; vi aiuterà a chiarire gli ostacoli che vi impediscono di migliorare la vostra salute, le sue ragioni e i rimedi.

**\*Per gli ospiti dell'hotel e gli ospiti esterni**

#### 🕉 Maestro Kambli 2'500 anni di vecchia terapia del midollo spinale:

Questa tecnica unica praticata solo dal Maestro Kambli, combina gli insegnamenti dei suoi Maestri per guarire i tessuti morti, ripristinare la funzione dell'organo e lavorare a livello profondo del cervello, delle vertebre, dei nervi mentre si riequilibra il midollo spinale.

**\*Per gli ospiti dell'hotel e gli ospiti esterni**

#### 🕉 ShivaAnanda ritiri salute :

Un'esperienza unica per riportarvi in equilibrio. Anni di alimentazione inadeguata, di dolori cronici, insonnia, problemi digestivi, ecc, tutti i vostri squilibri emotivi e fisici saranno affrontati in questa esclusiva esperienza guidata dal Maestro Anand M. Kambli.

Scegliete tra 3 o 5 giorni di ritiro. - Controlla le nostre date annuali al Front Desk o sul nostro sito web.

#### 🕉 Meditazione Ananda

Piccoli gruppi (da 5 a 10 persone): farsi guidare in questa semplice tradizione himalayana di meditazione dal Maestro Kambli, per tutte le persone con o senza esperienza. Imparare a meditare per condurre una vita tranquilla, equilibrata nella mente, nel corpo e nelle emozioni.



# Le nostre marche esclusive

Per il beneficio della mente e del corpo

## ShivaAnanda®

Tradizione himalayana

Dal Maestro Anand M. Kambli

**ShivaAnanda®** è stato creato dal Maestro Kambli per portare la saggezza dei Maestri himalayani nel mondo. Basato sull'antica arte della guarigione trasmessa da Maestro a Discepolo. Radicati nelle più antiche tradizioni del continente indiano e nell'eredità di conoscenza da maestro a discepolo che ha ricevuto, i nostri prodotti di marca sono fatti per guarire il vostro corpo, lenire le vostre emozioni e liberare la vostra mente.

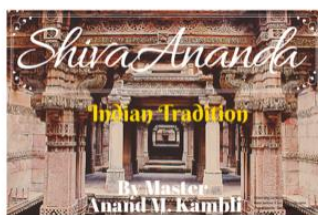
A **Shivaananda®** la natura e il ciclo delle piante, dei fiori, delle radici, delle foglie e del loro processo di crescita sono i pilastri delle nostre creazioni.

Ringraziamo Madre Natura per il suo potere curativo e il suo servizio a noi.

## Matterhorn

Nel cuore delle rocce del Cervino, Swiss Mineral Cosmetics è riuscita a disegnare una selezione e una raffinata preparazione di principi attivi ricchi di minerali e oligoelementi dalle virtù ancestrali ed essenziali per la cura della pelle. Questa miscela sottile e unica di rocce ultrafini, più dura degli esfolianti convenzionali, promuove il rinnovamento cellulare. Unico in Svizzera e recentemente scoperto dal team Swiss Mineral Cosmetics, il Thlaspi Sylvium Gaudin cresce esclusivamente vicino al Cervino. Questa pianta alpina comunemente chiamata “Matterhorn Stool”, mai utilizzata prima in cosmetica, è una vera miniera d'oro in fatto di antiossidanti, elementi essenziali per aiutare la pelle a proteggersi e rallentare le vie cellulari.

Questo duo, associato all'acqua dei ghiacciai svizzeri, è completato da estratti di piante alpine riconosciute per le loro proprietà purificanti, protettive e antiossidanti come Arole, Stella alpina, Rododendro e Germogli di crescita.



# Le nostre marche esclusive

Per il beneficio della mente e del corpo

## Biologique Recherche

**Biologique Recherche** la metodologia si è guadagnata una reputazione per l'eccezionale efficacia basata sul suo approccio clinico. L'approccio globale alla cura della pelle, che vede la pelle come direttamente collegata a tutti gli altri organi del corpo e l'esperienza del dottor Philippe Allouche

## Nougatine

**Nougatine Paris** è riuscita a combinare Cura e Divertimento utilizzando Chocodélice o Sensidouce; il vostro bambino alleerà la morbidezza della pelle e il piacere dei dolci profumi di caramelle! Abbiamo adattato i nostri prodotti per la cura della pelle in modo che siano adatti ai loro gusti e ai loro desideri e che si prendano il piacere di prendersi cura della loro pelle.



# ShivaAnanda® Terapie della salute

## **Kizhi di erbe**

Massaggio con busta di erbe per ridurre il gonfiore delle articolazioni, nervi, dolori alla schiena e al collo e riduce l'affaticamento. Benefico per l'artrite reumatoide.

**60 MIN SRF 190.**  
**90MIN SRF 260.-**

## **ShivaAnanda® Schiena senza dolore**

Detersione profonda della pelle e un forte lavoro di disannodamento dei principali muscoli della schiena, con olio specifico creato per nervi, vertebre e regione del collo.

**45 MIN SRF 130.-**

## **Mente pacifica**

Massaggio spalle, collo e testa con oli caldi medicati. Ti porta calma, sonno tranquillo, riduce lo stress, emicrania, aiuta la crescita dei capelli e rilassa gli occhi stanchi.

**30 MIN SRF 90.-**

## **Gambe piumose - \*1**

Riporta la forza delle tue gambe con questo massaggio, combinando diverse tecniche e formule erboristiche, migliorare la circolazione, ridurre il gonfiore delle ginocchia. Ideale dopo lo sci, il ciclismo o il jet lag.

**45 MIN SRF 130 .-**

## **Un viaggio in India**

Un trattamento completo per corpo, viso e testa, che vi riporterà al vostro ritmo naturale, ripristinerà il vostro sonno, e migliorare l'apparato digerente. Coccolatevi dalla testa ai piedi con questo rituale in cui tutti i vostri sensi saranno attivati dal potere delle erbe fragili.

**120 MIN SRF 420.-**

## **Il Bagno Prana - \*2**

Immergetevi nella nostra vasca da bagno dopo un massaggio indiano completo, rilassarsi all'interno dell'acqua con l'aroma della formula medicinale per destreggiare il proprio corpo mentre galleggiante in un bagno caldo.

**30 MIN SRF 60.-**

## **ShivaAnanda® Scrub al sale rosa - \*3**

Questo scrub di sale dell'Himalaya, ricco di minerali terapeutici perfetti per il corpo disintossicazione. Si arricchisce del potere curativo e dell'effetto levigante della Rosa dell'Himalaya. Sentire la purezza del vostro corpo e ritrovare la pace interiore. Segue un massaggio con puro olio di cocco indiano per nutrire e rinfrescare la pelle.

**60 MIN SRF 160.-**

## **Scrub Ringiovanimento ShivaAnanda® - \*3**

Miscela di erbe indiane per migliorare la circolazione del sangue, disintossicare il sistema linfatico e pulire la pelle morta. Tonifica e stimola il metabolismo.

**30MIN SRF 90.-**

## **ShivaAnanda® Cure per la pelle**

Massaggio con polveri di erbe medicinali, stimola la circolazione, pulisce la pelle, brucia il grasso accumulato e migliora l'effetto buccia d'arancia.

**60 MIN SRF 160.-**

**Add-on 1 : Bagno Prana**

**Add-on 2 & 3 : Scelta di un massaggio per il corpo intero**

# Classic Body Treatments

## Massaggio corpo Abhyanga

60MIN SRF 180.-

90MIN SRF 230.-

Questo massaggio viene eseguito con oli caldi medicati, scelto in base alle tue esigenze, al tuo dolore e alle tue lamentele. La circolazione sanguigna e linfatica è attivata, allo stesso tempo si avrà un profondo senso di comfort e serenità.

## Massaggio rilassante

30MIN SRF 85.-

60MIN SRF 150.-

Un massaggio rilassante con ShivaAnanda®. Oli essenziali di fiori indiani per rilassarsi e aumentare il benessere.

90MIN SRF 195.-

## Massaggio Sportivo

30MIN SRF 90.-

60MIN SRF 160.-

Questo massaggio classico include la stimolazione dei gruppi muscolari, effleurage, impastamento e manipolazione articolare. E' il trattamento ideale prima e dopo le attività sportive.

## Riflessologia plantare

30MIN SRF 80.-

90MIN SRF 145.-

Riflessologia o terapia di zona migliora la funzione degli organi e dei tessuti e rivitalizza tutto il corpo.

## Riflessologia plantare thailandese

30MIN SRF 80.-

90MIN SRF 145.-

La riflessologia Thai apre i canali energetici (Thai Sen), migliora la circolazione sanguigna, rafforza il sistema immunitario, Riduce lo stress e migliora il sonno.

## Massaggio Nuad Boran - Massaggio Thai

60MIN SRF 180.-

90MIN SRF 230.-

Risveglia il corpo e la mente con questo trattamento energizzante. Combinando le tecniche di massaggio thailandese Con delicati movimenti di stretching. Praticati sul pavimento.

## Pietre Calde

60MIN SRF 175.-

90MIN SRF 225.-

Il massaggio Hot Stone è ideale per il trattamento delle tensioni muscolari e dei dolori alla schiena, dopo lo sport, esercizio fisico o per migliorare il benessere generale.

## Massaggio Linfodrenaggio

60MIN SRF 135.-

90MIN SRF 180.-

Una specifica tecnica di luce e flusso stimola il sistema linfatico, per aspirare i fluidi di scarico tossici, Aumentare il potere di autoguarigione dell'organismo migliorando il sistema immunitario.

## Massaggio anticellulite

30MIN SRF 90.-

60MIN SRF 160.-

Il massaggio « palper rouler » è una tecnica di movimenti che ” palpano e rotolano” lavorano, quindi, sulle aderenze cutanee stimolando la circolazione sanguinea e linfatica. Questo massaggio si pratica con l'olio essenziale per il corpo drenante specifico per il dimagrimento

## Applicazione Fango

30min CHF 80.-

Questo trattamento consiste nell'applicazione di fango vulcanico e fornisce effetti analgesici, decongestionanti e antinfiammatori. È altamente raccomandato per tensioni muscolari, problemi arteriosi e reumatismi.

## Dien Chan – Réflexologie visage

30min CHF 75.-

60min CHF

140.-

Dien Chan o riflessologia facciale è stata creata dal professor Bù Quốc Châu di Ho Chi Minh City (Saigon) in Vietnam nel 1980. Multi-riflessologia - Dien Chan è una tecnica terapeutica naturale praticata sotto forma di brevi sessioni in cui è possibile ottenere risultati quasi immediati sollievo dal dolore e da altri disagi. Ha un ampio campo di applicazione e offre ottimi risultati nel trattamento dell'emicrania, dell'apparato digerente e circolatorio, ecc. Ottiene ottimi risultati anche nella cura delle patologie muscolari e articolari, torcicollo, crampi, lombalgie o sciatica.

Questo è il metodo originale della riflessologia facciale con diversi diagrammi e una mappa dei punti di riflessione posizionati sul viso. Grazie alla sua vicinanza al cervello, il naturale processo di autoregolazione si mobilita rapidamente.

## Biologique Recherche®

### Booster Cure dimagrante con guanto

90min CHF

190.-

Un trattamento dimagrante abbinato ai benefici dell'aromaterapia. Migliora visibilmente l'aspetto della cellulite, riduce l'effetto "buccia d'arancia", Attiva il drenaggio e la circolazione e lascia la pelle più tonica, più liscia e compatta al tatto. Abbinato a tecniche di massaggio stimolanti e prodotti specifici possiamo affrontare problemi diversi, come ad esempio: Cellulite, accumulo di acqua, mancanza di compattezza e depositi di grasso accumulati.

## Matterhorn® Swiss Mineral Cosmetic

### Pacchetto del Cervin

90min CHF 245.-

**Scrub esfoliante** agli estratti del Cervino che elimina le cellule morte dal corpo

**Massaggio** con sacche di piante alpine, un concentrato di natura alpina per alleviare le tensioni muscolari, favorire la circolazione sanguigna e linfatica e accelerare l'eliminazione delle tossine. Riduce lo stress e la nevrosità.

### Massaggio alle erbe del Matterhorn

60min CHF 190.-

Massaggio con sacche di piante alpine. La busta contiene una miscela di piante medicinali liberando i loro benefici sotto l'influenza del calore. Allevia i dolori muscolari e dissipa la tensione.

### Peeling "peau neuf" Matterhorn

30min CHF 90.-

Detergere la pelle del corpo per purificare e ringiovanire con l'acqua del ghiacciaio svizzero e la roccia del Cervino

# Cura della madre

## Massaggio Gravidanza

60MIN SRF 160.-

Massaggio durante la gravidanza è una meravigliosa scelta complementare per le cure prenatali. Riduce lo stress e promuove il benessere generale. Olio specifico sviluppato da ShivaAnanda® per la gravidanza. Usato per alleviare mal di schiena, collo rigido, crampi alle gambe, mal di testa ed edema (o gonfiore).

## Recupero Gravidanza

60MIN SRF 160.-

90MIN SRF 190.-

Tonifica la pelle, riduce le smagliature, stimola l'energia, rafforzare il sistema muscolare.



# Angolo dei bambini

- Da 3 a 12 anni -.

## I bambini in crescita ShivaAnanda®.

30min Srf 70.-

Massaggio delicato con olio medicato per migliorare la struttura ossea e la crescita muscolare nei bambini. Da 6 a 13 anni.

## Trattamento Viso Yummy

45min Srf 95.-

Pulizia del viso con zucchero filato al gusto Chantimousse, Maschera nutriente alla crema al cioccolato. Segue un morbido massaggio con la crema SENSIDOUCE alla vaniglia e fragola. e idratazione delle labbra con il rossetto caramello Bisous.

## Fata Unghie: Manicure per le nostre giovani principesse

30min Srf 35.-

Massaggio manuale con crema Rêve d'Ange al miele e vaniglia profumata, limatura delle unghie e smalto per mani belle e morbide.





# Trattamenti viso

## Da ShivaAnanda®

### **Kaya Facial**

**60 MIN SRF 190.-**

Pulire, idratare e ringiovanire la pelle con questo trattamento a base di una pura maschera alle erbe indiane, seguita da un massaggio al viso con il ricco olio indiano di Mandorle d'Oro.

Perfetto per la pelle secca e stanca. Ravviva la luminosità dell'epidermide, Rilassa gli occhi e rigenera il contorno occhi, compreso il massaggio al collo e al cuoio capelluto.

### **Viso D'Oro**

**60 MIN SRF 190.-**

Un trattamento viso per detergere in profondità i pori, stimolare il flusso sanguigno e ripristinare la luminosità della pelle con un tocco finale di pura polvere di legno di sandalo.

Seguirà un massaggio al viso per rivitalizzare. Include massaggio al collo e al cuoio capelluto.

## Biologique Recherche®

### **Ossigenazione VIP O2 Care**

**45min CHF 130.-**

**60min CHF 165.-**

Raccomandato per gli Skin Instants® devitalizzati e lenti degli abitanti delle città, fumatori e viaggiatori o chiunque non abbia un certo bagliore, Questo è un lussuoso rituale di ossigenazione ed equilibrio che presenta la nostra gamma completa VIPO2. Una combinazione perfetta di microesfoliazione, ossigenazione e massaggi bioenergetici per un momento di benessere che ossigenerà l'epidermide, rilasserà i tuoi lineamenti e ti lascerà incandescente di salute.

### **Trattamento ristrutturante e levigante**

**60min SRF 195.-**

Un trattamento di ricondizionamento dell'epidermide con effetto rimpolpante immediato progettato per tutti gli Skin Instants©. Ha un'azione drenante sulla pelle e migliora la capacità di riparazione della pelle danneggiata, lasciando viso, collo e torace lisci e tonici. Il trattamento si articola in tre movimenti: levigante, modellante e pulsante.

### **Lipid Restoration Treatment**

**45min SRF 135.-**

Per Skin Instants© che sono molto carenti in lipidi e molto disidratati. Trattamento viso ultra-idratante, lipidico ricostituente, protettivo e riparatore. Ripara, ristruttura e ripristina visibilmente l'epidermide.

### **Soin Cryo 3R**

**75min SRF 250.-**

Un trattamento combinato con bastoncini Cryo con decongestionante Azione rigenerante e rigenerante per gli Skin Instants© maturi e devitalizzati. Ideale per le borse per gli occhi, lascia la pelle su viso, collo e torace ricolmata, illuminata e drenata. Trattamento booster super rigenerante e ricondizionante.

### **Cura del visomasquera esfoliante P50 visage**

**60min CHF 195.-**

Un trattamento esfoliante e riparatore per Skin Instants © cheratinizzati e rilievi irregolari. La pelle di viso, collo e décolleté è uniforme, liscia e luminosa..

### **Cura del viso con maschera agli acidi di frutta**

**60min CHF 195.-**

**75min CHF 250.-**

Un trattamento esfoliante e rigenerante per Skin Instants © rugose, spente e spesse. La pelle di viso, collo e décolleté è levigata e raffinata

### **Cura del viso Booster VIP O<sup>2</sup> Homme**

**45min CHF 130.-**

**60min CHF 165.-**

Con la sua formula unica che è l'originalità di Biologique Recherche, la Lozione Viso P50 è la chiave di questo rituale ossigenante e rinfrescante. La sua applicazione con una leggera pressione permette una delicata micro

esfoliazione. Dopo questa fase di inizializzazione, la pelle è pronta per ricevere la maschera ossigenante VIP O2 posta sul viso.

## Matterhorn®

### **Cura idratante Matterhorn**

**60min CHF 195.-**

Uno scrub con estratti di minerali del Cervino, pulizia della pelle, massaggio e maschera con stella di neve.  
Per tutti i tipi di pelle

### **Cura Anti-âge de Luxe Matterhorn**

**75min CHF 245.-**

Pulizia della pelle, massaggio con siero e crema, concentrato di principi attivi con minerali del Cervino.  
Visibile riduzione del segno dell'età

## **Opzioni che possono essere associate al trattamento**

### **Maschera al Collagene & Caviar**

**30min CHF 70.-**

Come una "seconda pelle", la "Collagen Caviar Mask" è composta da una biomatrix a base di fibre di collagene puro di alta qualità. Chic e glamour, questo è il massimo del lusso per i tipi di pelle esigenti.

### **Maschera contorno occhi anti-gonfiore e levigante**

**30min CHF 45.-**

Maschera contorno occhi ideale per ridurre il gonfiore levigando tutto il viso

## **Beauty Lounge**

### Manicure-Pedicure

#### **Manicure Classica**

Limatura unghie, cuticole, peeling, massaggio delle mani

**60min Srf 80.-**

#### **Manicure Deluxe**

Limatura unghie, cuticole, peeling, massaggio delle mani, siero, maschera o paraffina

**90min Srf 120.-**

#### **Pedicure Classica**

Limatura unghie, cuticole, peeling, massaggio dei piedi

**60min Srf 80.-**

#### **Pedicure Deluxe**

Limatura unghie, cuticole, peeling, massaggio dei piedi, siero, maschera o paraffina

**90min Srf 120.-**

#### **Aggiungete**

Rimozione dello smalto Gel

**15min Srf 15.-**

Smalto per unghie

**30min Srf 20.-**

Gel Smalto per unghie / Unghie francesi

**30min Srf 40.-**

Colorazione ciglia e sopracciglia

**30min Srf 55.-**

### Depilazione con cera (dépilève)

Labbro superiore\*/Chin\*

**15min Srf 30.-**

Orecchio-nocciola/sopracciglia

**15min Srf 30.-**

Metà - Gambe

**30min Srf 70.-**

Gambe Piene

**60min Srf 110.-**

Bikini Classico\*

**15min Srf 50.-**

Bikini Brasiliano\*

**30min Srf 70.-**

Totale Bikini\*

**45min Srf 90.-**

Petto/Schiena.

**45min Srf 90.-**

Sotto le ascelle

**15 min Srf 30.-**

Pieno - Braccia

**45min Srf 90.-**

Metà - Braccia

**30min Srf 70.-**

\*Disponibile solo per le donne

## Pacchetti

<p><b><u>ShivaAnanda® Detox</u></b></p> <p>ShivaAnanda Sale Rosa Kizhi disintossicazione a base di erbe ShivaAnanda cura della pelle</p>	<p>210min Srf 425.-</p>
<p><b><u>Gravidanza tranquilla</u></b> Preparazione ideale per tutte le future mamme.</p> <p>ShivaAnanda massaggio di gravidanza Cura del viso Gold Manicure classica con smalto per unghie</p>	<p>195min Srf 295.-</p>
<p><b><u>Riafforzamento e rinfrescamento</u></b></p> <p>Un viaggio in India Manicure classica Pedicura classica</p>	<p>240min Srf 490.-</p>
<p><b><u>ShivaAnanda®</u></b></p> <p>ShivaAnanda® Schiena indolore Kizhi disintossicazione cura della pelle</p>	<p>210min Srf 425.-</p>
<p><b><u>Les Sources des Alpes by ShivaAnanda</u></b></p> <p>Balneoterapia Peeling Massaggio rilassante da 60 minuti</p>	<p>120min CHF 235.-</p>
<p><b><u>Back Fit Express</u></b></p> <p>Balneoterapia Fango Massaggio della schiena da 30 minuti</p>	<p>90min CHF 195.-</p>

# Pacchetti

## Total Relax

120min CHF 250.-

- 🕒 Massaggio rilassante da 60 minuti
- 🕒 Cura del viso VIP O2 (donne/uomini) da 60 minuti

## Rinascita

90min CHF 195.-

- 🕒 Peeling alla rosa ♀ / Peeling al sale ♂
- 🕒 Massaggio rilassante da 60 minuti

## Ritorno alle origini

75min CHF 185.-

- 🕒 Massaggio rilassante da 30 minuti
- 🕒 Cura del viso VIP O2 (donne/uomini) da 45 minuti

## Dolce risveglio

75min CHF 180.-

- 🕒 Peeling alla rosa ♀ / Peeling al sale ♂
- 🕒 Cura del viso VIP O2 (donne/uomini) da 45 minuti