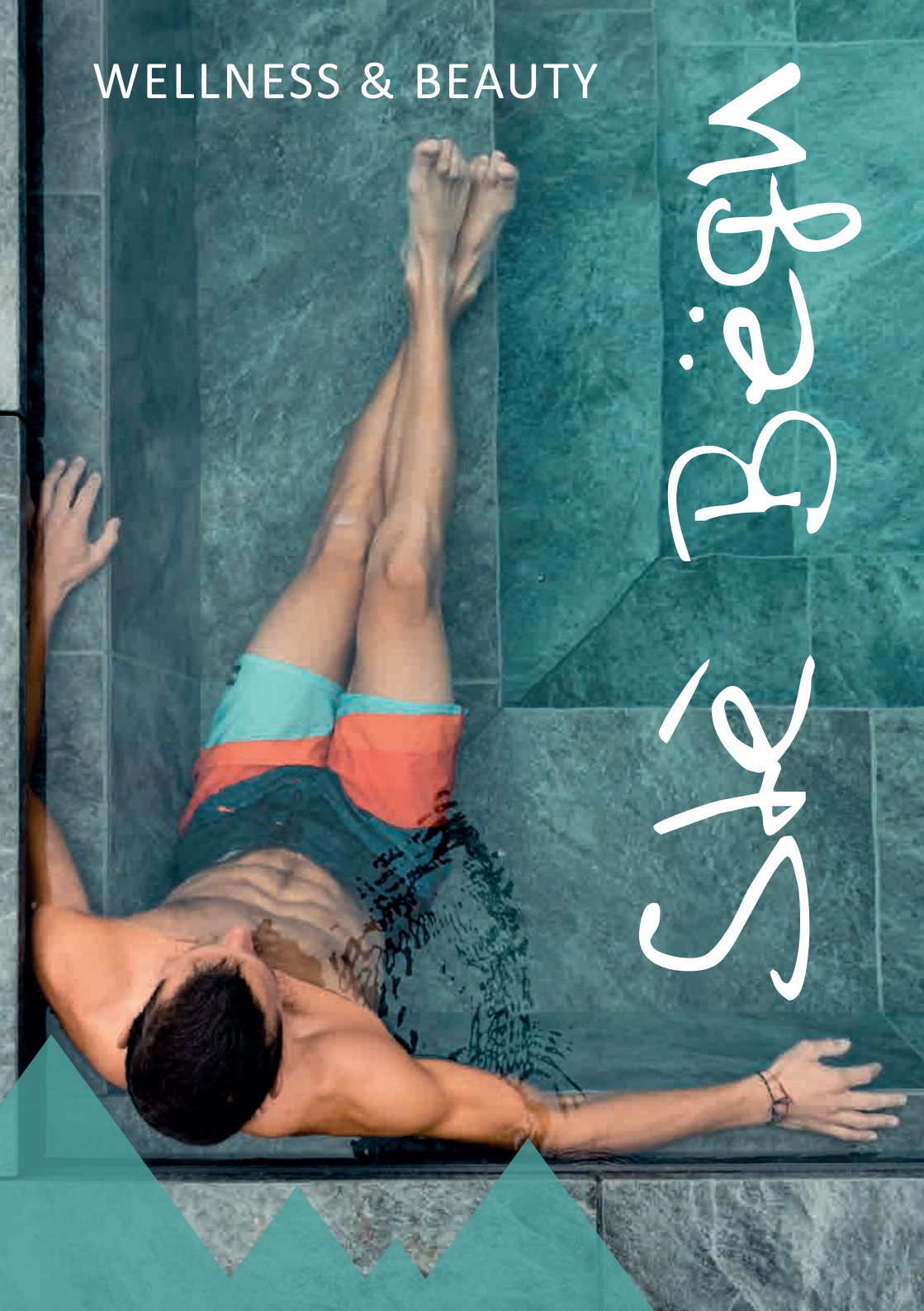


WELLNESS & BEAUTY

Body Style



STÈ BÈGN - SPA

Tanna era la regina dei Croderes, gli antichi uomini di pietra che sedevano pesanti sulla terra e sopra le acque profonde. Amavano stuzzicare il vento con i loro capelli di ghiaccio e spingevano i fiumi fuori dai loro letti. Un giorno la regina Tanna volse il capo al sole, i suoi capelli di ghiaccio iniziarono a sciogliersi e scorrendo scavarono ampie valli nella terra. Ed ecco che fili d'erba e bellissimi fiori iniziarono a sbocciare e ricoprirono il corpo di Tanna, emanando un profumo inebriante. Un'ampia vegetazione profumata crebbe sul corpo di Tanna e il suo cuore iniziò a battere; il vento si impigliò nelle cime degli alberi che avevano messo radici in lei e Tanna iniziò a respirare. Era bellissima, splendente e luminosa di colori. E finalmente Tanna iniziò a sentirsi bene (Stè bëgn).

Tanna war die Königin der Croderes, der einstigen Menschen aus Stein, die gewichtig auf der Erde und über den tiefen Wassern thronen. Sie liebten es, mit ihren Haaren aus Eis den Wind zu kitzeln und stießen die Flüsse aus ihren Betten. Eines Tages reckte Königin Tanna ihren Kopf der Sonne entgegen und ihr Eishaar begann zu schmelzen und es floss dahin und grub weite Täler in die Erde. Und siehe da! Gräser und wunderschöne Blumen begannen zu wachsen und bedeckten Tannas Körper und sie duftete atemberaubend. Alles an Tanna wuchs und duftete und ihr Herz begann zu schlagen. Der Wind verfang sich in den Bäumen, die an ihr Wurzeln geschlagen hatten, und sie begann zu atmen. Sie war wunderschön, leuchtend und voller Farbe. Ab diesem Zeitpunkt fing Tanna an, sich wohl zu fühlen (Stè bëgn).

Tanna was the queen of the Croderes, the first stone people who lived on the earth and above the underground waters. They loved tickling the wind with their ice hair. And they kicked the rivers out of their beds. One day Queen Tanna stretched her head out into the sunshine and her icy hair began to melt, running and carving great valleys into the earth. And look, grass and wonderful flowers began to grow all over Tanna's body, covering her in a beautiful perfume. Everything on Tanna grew and smelled lovely and her heart began to beat; the wind was caught in her tree tops and she began to breathe. She was wonderfully beautiful, glowing and full of colour. From this moment forth Tanna started to feel good (Stè bëgn).

ORARIO D'APERTURA ÖFFNUNGSZEITEN · OPENING HOURS

Beauty & Massage
su appuntamento · nach Vereinbarung · by appointment

Sauna 16.00 · 20.00 ^H
Piscina · Hallenbad · Pool · Fitness · 7.00 · 20.00 ^H



**La piscina interna è accessibile anche ai bambini accompagnati.
L'area saune, relax e whirlpool esterno sono riservate ai soli adulti.
Le saune vanno fatte senza costume ed il loro utilizzo
è fortemente sconsigliato in caso di problemi di salute.**

Das Hallenbad ist auch den Kindern in Begleitung zugänglich.
Die Saunalandschaft, Ruheräume und das Außenwhirlpool sind den Erwachsenen vorbehalten. Textilfreier Saunabereich. Bei Gesundheitsproblemen wird vom Besuch der Saunas abgeraten.

The pool is accessible also for accompanied children.
The sauna and relax areas and the outdoor whirlpool are adults only areas.
Swimming suits are not allowed in the sauna.
It is highly recommended to avoid using a sauna in case of health problems.



CLASSIC MASSAGES

BODY RELAXATION Massage (25 min. • 50 min. • 75min.)

Massaggio rilassante	Entspannende Körpermassage	Relaxing massage
		58 € • 85 € • 115 €

SPORT Massage (25 min. • 50 min. • 75min.)

Massaggio sportivo	Sportmassage	Sport massage
		60 € • 95 € • 125 €

PERSONALIZED Massage (50 min. • 75 min.)

Massaggio personalizzato • Individuelle Massage • Personalized Massage

Massaggio individuale in base alle proprie esigenze.	Eine auf Sie maßgeschneiderte Behandlung.	Individually tailored treatment based on your own needs.
		95 € • 125 €

FOOT Reflexology (45 min.)

Riflessologia plantare • Fußreflexzonenmassage • Foot reflexology massage

Attraverso la stimolazione dei punti riflessogeni dei piedi, ristabilisce l'equilibrio generale dell'individuo.	Durch die Massage der Fußreflexzonen werden Blockaden im Körper vermindert oder gelöst.	Foot reflexology is a treatment which restores general well-being by treating the feet.
		85 €

COMBI (50 min.)

Riflessologia plantare e massaggio parziale.

Fußreflexmassage mit Teilmassage.

Foot reflexology and partial massage.

90 €

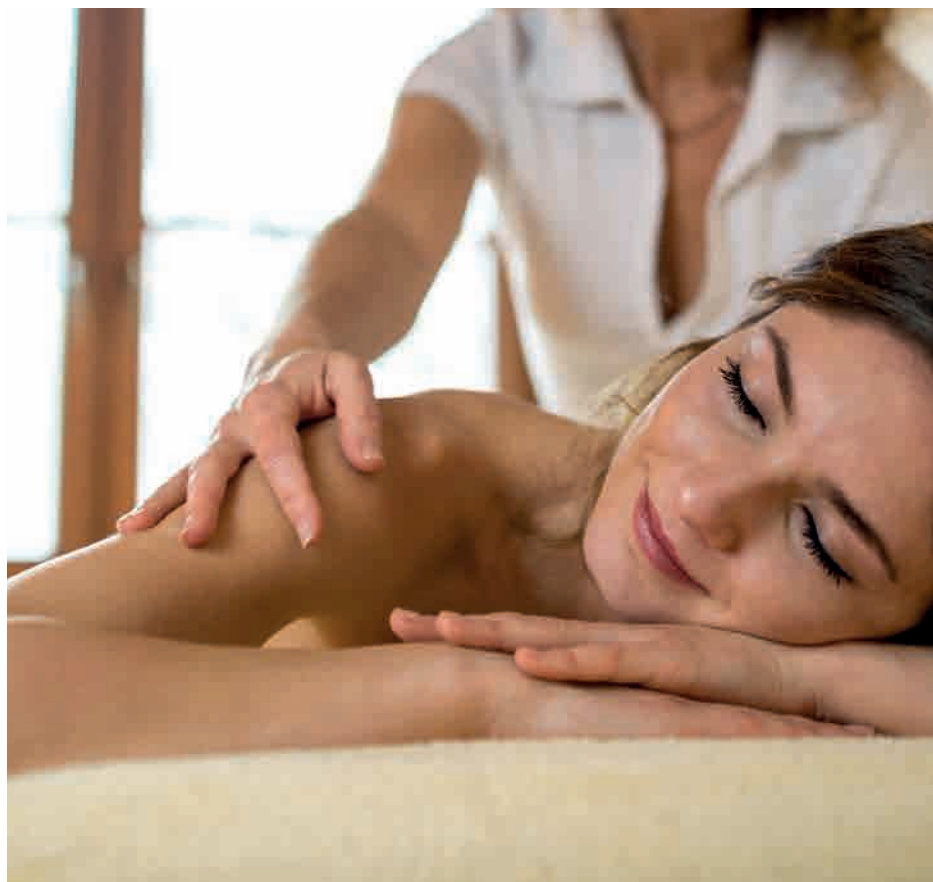
MATERNITY (50 min.)

Massaggio "dolce attesa" - drenante alle gambe e massaggio distensivo alla schiena.

Schwangerschaftsmassage - drainierende Beinmassage entspannende Rückenmassage für werdende Mütter.

Pregnancy massage - draining leg and soft back massage for future mommies.

85 €



SPECIAL MASSAGES

STÈ BÈGN Method GERTRAUD GRUBER (90 min.)

Detox

Trattamento olistico detox, attiva il metabolismo e rassoda visibilmente la pelle. Ideale in caso di cellulite o affaticamento fisico, per una sensazione di leggerezza e una pelle liscia e vitale.

Ganzheitliche Behandlung zur Entgiftung, Aktivierung des Stoffwechsels und sichtbaren Hautstraffung. Ideal bei Cellulite oder Müdigkeit – für ein leichteres Körpergefühl sowie glatte, vitale Haut.

Holistic treatment for detoxification, metabolism activation, and visible skin firming. Ideal in case of cellulite or fatigue – resulting in a lighter body feeling and smooth, vital skin.

125 €

EAR CANDLE Massage (45 min.)

Mind clearing massage

Alla pulizia delle orecchie con coni auricolari uniamo un massaggio mirato a testa, collo e trapezio, per alleviare stress e tensioni. Questo trattamento dona un profondo senso di benessere e liberazione.

Mit der Ohrenkerzenreinigung vereinen wir eine Kopf-, Nacken- und Trapezmuskelmassage, um Stress und Verspannungen zu lindern. Diese Behandlung schenkt ein tiefes Gefühl von Wohlbefinden und Befreiung.

We combine ear cleansing with ear candles and a targeted head, neck and trapezius muscle massage to relieve stress and tension, giving you a deep sense of well-being and release.

85 €

CUPPING Massage (50 min. · 75 min.)

Deep relaxation and stimulation

Antica terapia che usa coppette sulla pelle per creare suzione. Questo solleva il tessuto, migliorando il flusso sanguigno e riducendo le tensioni.

Eine alte Therapie, bei der Schröpfköpfe auf die Haut gesetzt werden, um einen Unterdruck zu erzeugen. Dies hebt das Gewebe an, verbessert die Durchblutung und löst Verspannungen.

An ancient therapy using cups on the skin to create suction. This lifts tissue, improving blood flow and releasing tension.

95 € · 115 €

HERBAL STAMP Massage (75 min.)

Decontracting

Massaggio con tamponi alle erbe - il calore da essi sprigionato scioglie le tensioni e dona profondo rilassamento.

Kräuter-Stempelmassage - die durch die Stempel entstehende Wärme mildert Spannungen.

Pistils massage with herbs - the warmth of the pistils will help you relax.

115 €

AYURASAN Method GERTRAUD GRUBER (75 min.)

Purifying Ritual

Lasciatevi coccolare dalla testa ai piedi. Bellezza naturale e benessere secondo l'Ayurveda.

Lassen Sie sich von Kopf bis Fuß verwöhnen. Natürliche Schönheit und Wohlbefinden nach Ayurveda.

Let yourself be pampered from head to toe. Natural beauty and well-being Ayurveda-style.

115 €

HOT STONE Massage (75 min.)

Relaxing Warmth

Antico massaggio, stimola la circolazione e riattiva i canali energetici.

Alte Massagentechnik, stimuliert die Blutzirkulation und aktiviert die Energiequellen.

Ancient massage technique, stimulates the blood circulation and activates your own energy.

120 €



FACE WITH GERTRAUD GRUBER METHOD

CLASSIC Face (50 min.)

For men and women

Pulizia viso classica - trattamento di pulizia profonda della pelle.

Klassische Gesichtsbehandlung - tiefenwirksame Reinigung der Haut.

Classic facial treatment - deep cleanse.

90 €

LIFTING FACE Massage (50 min.)

For men and women

Tonifica i muscoli e stimola la pelle, riducendo rughe e gonfiori. Per un viso più fresco e giovane.

Strafft die Muskeln und stimuliert die Haut, reduziert Falten und Schwellungen. Für ein frischeres, jüngeres Gesicht.

Tones muscles and stimulates the skin, reducing wrinkles and puffiness. For a fresher, younger face.

90 €

HYDRO WELLNESS PLUS (75 min.)

For men and women

Un'esperienza di benessere rinfrescante per una maggiore idratazione. Per tutti i tipi di pelle.

Erfrischendes Wohlfühlerlebnis für mehr Feuchtigkeit. Für jeden Hauttyp geeignet.

Refreshing feeling of well-being for better hydrated skin. Ideal for all skin types.

110 €

POWER PEPTID (90 min.)

Firming Treatment

Trattamento viso attivante e intensamente rassodante che garantisce un aspetto della pelle riposato, vitale e tonificato.

Aktivierende und intensiv straffende Behandlungsmethode, die für ein erholtes und vitales Hautbild sorgt.

Activating and intensely firming treatment method that ensures a refreshed, vital, and toned skin appearance.

125 €

SYMPHONY (90 min.)

Biolifting & Push-up

Pelle bella e luminosa con effetto biolifting immediato. L'eccezionale massaggio "Tension-Line" con effetto lifting e il levigante "Push-up" treatment sono il punto di forza di questo trattamento.

Strahlend schöne Haut mit dem Bio-Lifting-Soforteffekt. Die einzigartige Tension-Line-Massage mit Lifting-Effekt und das hautglättende Push-up-Treatment sind die Höhepunkte dieser Behandlung.

Radiantly beautiful skin with instant bio-lifting effect. The unique "tension-line" massage with lifting effect and the skin-smoothing "push-up" treatment are the highlights of this treatment.

125 €

PHYTO (50 min. · 75 min.)

Anti Ageing/Sensitive/Clearing

Trattamento intensivo naturale grazie alle virtù delle piante si adatta in modo specifico al vostro tipo di pelle.

Natürliche Intensivpflege, die sich dank der Pflanzen-Power individuell an Ihren Hauttyp anpasst.

Natural intensive skin care with the power of plants, tailored specifically to your skin type.

90 · 110 €

CORRECTION & COLOURING

Correzione sopracciglia
Augenbrauenkorrektur
Eyebrow plucking

18 €

Colorazione ciglia
Wimpern färben
Eyelash colouring

18 €

Colorazione sopracciglia
Augenbrauen färben
Eyebrow colouring

18 €

Colorazione ciglia e sopracciglia
Augenbrauen und Wimpern färben
Eyebrow and eyelash colouring

35 €

WELLNESS

Acqua • Wasser • Water

Indoor pool

Piscina coperta con docce cervicali e nuoto controcorrente
Hallenbad mit Nackenduschen und Gegenströmanlage
Indoor swimming pool with neck showers and counter-current swimming facility

Whirlpool

Idromassaggio interno
Internes Whirlpool
Indoor Whirlpool

Outdoor hot whirlpool

Whirlpool panoramico esterno
Panorama-Außenwhirlpool
Panorama outdoor whirlpool

Adventure showers

Docce energizzanti con aromi ed effetti di colori
Erlebnisduschen mit Düften und Farbeffekten
Adventure showers with flavour combinations and colour effects

Wheel shower

Doccia a mulino con alternanza di acqua calda e fredda
Mühlraddusche mit abwechselnd heißem und kaltem Wasser
Original mill wheel shower with alternation of hot and cold water

Kneipp

Pozzo Kneipp con principio caldo-freddo
Kneipp-Brunnen mit Warm-Kalt-Prinzip
Kneipp well with hot-cold alternation

Calore • Wärme • Warmth

Dolomites Sauna

Pietre delle Dolomiti, legno di abete e vista panoramica
Dolomitengestein, Fichtenholz, Panoramablick
Dolomites stones, spruce wood, panorama view

Sauna Stube

Sauna finlandese in stube tradizionale
Finnische Sauna in einer traditionellen Bauernstube
Finnish sauna in a traditional farmers stube

Steam bath

Bagno a vapore con umidità e calore
Dampfbad mit Luftfeuchtigkeit und Wärme
Steam bath with humidity and warmth

Brechelbad

Sauna alpina con rami di pino ed erbe officinali
Bauernsauna mit Tannenzweigen und Kräuterdampf
Farmer's steam bath with pine branches and herbal steam

Crystal laconium

Cristalloterapia con quarzo rosa e aromi
Kristall Laconium mit Rosa Quarz und Düfte
Crystal laconium with rose quartz und aromas

Solarium (14 min.) 18 €

Relax

Zona Relax

Area relax panoramica con comodi lettini e sdraio a raggi infrarossi.
Area relax con panca riscaldata e stanza con letto ad acqua.

Ruheräume

Panorama Ruheraum mit Infrarotliegen und Entspannungsliegen.
Ruheraum mit Wärmebank und Zimmer mit Wasserbett.

Relaxation rooms

Panoramic relax area with infrared benches and relaxation benches.
Relaxation area with heated bench and room with waterbed.

Technogym® Fitness room

Technogym® Fitness room: tapis roulant, cross trainer, group cycle & unica



INFO

Qualora doveste mancare ad un appuntamento, siete pregati di comunicarlo almeno un giorno prima. In caso contrario, vi preghiamo di comprendere che saremo costretti ad addebitarvi il 50% del costo del trattamento riservato. Le offerte presenti in questo listino prezzi sono valide fino alla stampa del nuovo listino.

Sollten Sie Ihren Beauty-Termin nicht einhalten können, bitten wir Sie, uns dies spätestens am Vortag mitzuteilen. Andernfalls sehen wir uns gezwungen, Ihnen 50 % des Behandlungspreises in Rechnung zu stellen. Die Angebote in dieser Preisliste gelten bis zum Erscheinen einer neuen.

If you can't keep your appointment, please notify us at least one day in advance. If not, we will be forced to charge you 50% of the cost of the reserved treatment. The offers in this price list are valid until the new price list has been printed.



D ove siamo nati

O vunque circondati

L iberta

O gni particolare è una

M agia della natura

I mpronte del nostro passato

T ragitti da percorrere

E sperienze uniche

S ensazioni da provare

S olo una

P assione

I rinunciabile

R occe e vette

I l nostro

T raguando

D ort

O ben

L iegt

O hne Zweifel

M agie in der Luft

I mmerfort

T ag für Tag,

E lebt man

S agenhafte Momente

S taunend

P assiert man auf

I dyllischen

R outen

I mmer neue Wunder-

T raumhaft!

D olomites

O f such rare beauty and

L imestone like

O rigin

M ountains that

I nspire to outgrow ourselves

T owering peaks

E ntrancing in the light of

S un and moon

S ublime

P oetic

I nvincible

R ocks that invite us again
and again

I nto this wild yet

T ranquil world


Ste Bègn
WELLNESS & BEAUTY

Hotel Gran Ciasa

Colfosco – Str. Sorà 15

I - 39033 Corvara in Badia (BZ) · Alta Badia · Dolomites

Tel. +39 0471 836138 · info@granciasa.com · www.granciasa.com