



Stè Bègn

WELLNESS & BEAUTY

*Gran Ciasa*

DOLOMITES SPIRIT HOTEL



## ORARIO D'APERTURA ÖFFNUNGSZEITEN · OPENING HOURS

### Beauty & Massage

su appuntamento · nach Vereinbarung · by appointment

**Sauna 16.00 · 20.00<sup>h</sup>**

**Piscina · Hallenbad · Pool · Fitness · 7.00 · 20.00<sup>h</sup>**

**La piscina interna è accessibile anche ai bambini accompagnati.  
L'area sauna, 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 Saunlandschaft, 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.



## STÈ BËGN - 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 scavaron ampie valli nella terra. Ed ecco che fili d'erba e bellissimi fiori iniziarono a sbucciare 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 Wässern thronten. 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 bedekten Tannas Körper und sie duftete atemberaubend. Alles an Tanna wuchs und duftete und ihr Herz begann zu schlagen. Der Wind verfing 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).

# FACE WITH GERTRAUD GRUBER METHOD

## PHYTO (50 · 75 min.)

### Anti Ageing/Sensitive/Clearing

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

Naturliche 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 €**

## HYDRO WELLNESS PLUS (75 min.)

### Lifting & Anti-Ageing for men and women

Un'esperienza di benessere rinfrescante per una maggiore idratazione con effetto lifting e anti-age.

Erfrischendes Wohlfühlerlebnis für mehr Feuchtigkeit mit Lifting- und Anti-Ageing-Wirkung.

Refreshing feeling of well-being for better hydrated skin with lifting and anti-ageing effect.

**110 €**

## 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 €**

## CLASSIC Face (50 min.)

Pulizia viso classica - trattamento di pulizia profonda della pelle.

Klassische Gesichtsbehandlung - tiefenwirksame Reinigung der Haut.

Classic facial treatment - deep cleanse.

**90 €**

# 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 €**



# SPECIAL MASSAGES

## ALPINE Balance GERTRAUD GRUBER (90 min.)

### Detox

Il trattamento favorisce l'eliminazione delle tossine attraverso una stimolazione linfatica e depura il corpo. Previene e tratta i sintomi della cellulite ed è completo di peeling e massaggio con morbide spazzole.

Die Giftstoffe werden bei dieser Behandlung durch eine entschlauchende und entgiftende Lymphstimulation aus dem Körper ausgeleitet. Beugt Cellulite vor und beinhaltet ein Peeling und eine Bürstenmassage.

This innovative treatment and care concept focuses on ridding the body of toxins and other waste products by stimulating the lymph glands. Anti-cellulite treatment with peeling and massage with soft brushes.

**125 €**



## DOLOMITIC (75 min.)

### Anti-Stress

Massaggio riequilibrante del sistema nervoso, genera tranquillità interiore.

Ausgleichende Massage für das Nervensystem, schenkt innere Ruhe.

Massage that brings the nervous system to a perfect balance and eases the mind.

**110 €**



## 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 €**

# CLASSIC MASSAGES

## 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 €**

## PERSONALIZED Massage (50 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 €**

## 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.

**82 €**

## 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 €**

## Body relaxation massage (50 min.)

Massaggio rilassante completo

Entspannende Ganzkörpermassage

Full body relaxation massage

**85 €**

## Body relaxation massage (25 min.)

Massaggio parziale rilassante

Entspannende Teilmassage

Relaxation partial massage

**58 €**

## Sport massage (50 min.)

Massaggio sportivo completo

Ganzkörper Sportmassage

Full body sport massage

**95 €**

## Sport massage (25 min.)

Massaggio sportivo parziale

Sportteilmassage

Sport partial massage

**60 €**



# HANDS & FEET

Manicure  
Maniküre  
Manicure

**45 €**

+ Smalto  
Nagellack  
Nail polish

Pedicure  
Pediküre  
Pedicure

**55 €**

**15 €**



# PACKAGES

## Ladies Packages

Stè bëgn

- 1 trattamento viso Phyto • Gesichtsbehandlung Phyto • Phyto facial treatment
- 1 pedicure • Pediküre • pedicure
- 1 manicure • Maniküre • manicure
- 1 massaggio combi • Kombimassage • combi massage

**280 €**

## Purëza

- 1 trattamento Alpine Balance • Alpine-Balance-Behandlung • Alpine Balance treatment
- 1 massaggio rilassante completo • Entspannende Ganzkörpermassage • full-body relaxation massage
- 1 pulizia viso Classic face • Gesichtsreinigung Classic face • Classic face treatment

**285 €**

## Gentlemen Packages

Pur èl

- 1 Trattamento viso Hydro Wellnes Plus  
Gesichtsbehandlung Hydro Wellness Plus • Hydro Wellness Plus facial treatment
- 1 massaggio completo sportivo • Ganzkörper-Sportmassage • full-body sport massage
- 1 pedicure • Pediküre • pedicure

**245 €**

## Solarium (14 min.)

**18 €**

# WELLNESS

## Acqua · Wasser · Water

### Indoor pool

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

### Whirpool

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 Kräuter dampf  
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 and aromas

## 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

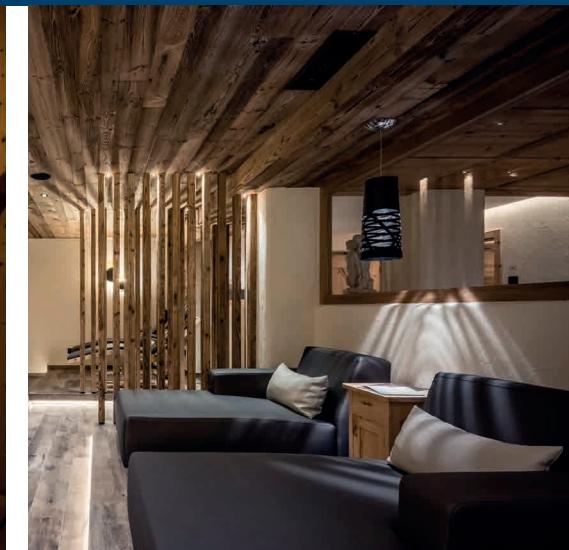
Panorama Ruheraum mit Infrarotliegen und Entspannungs liegen.  
Ruheraum mit Wärmebank und Zimmer mit Wasserbett.

### 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 dovreste mancare a 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.



Dove siamo nati	Dort	Dolomites
Ovunque circondati	Oben	Of such rare beauty and
Liberità	Liegt	Limestone like
Ogni particolare è una	Ohne Zweifel	Origin
Magia della natura	Magie in der Luft	Mountains that
Impreinte del nostro passato	Innenfort	Inspire to outgrow ourselves
Trafigli da percorrere	Tag für Tag,	Towering peaks
Espérienze uniche	Lebt man	Entrancing in the light of
Sensazioni da provare	Sagenhafte Momente	Sun and moon
Solo una	Staunend	Sublime
Passione	Passiert man auf	Poetic
Immancabile	Im dämmischen	Invincible
Rocce e vette	Routen	Rocks that invite us again and again
Il nostro	Immer neue Wunder-	Into this wild yet
Trafiguardo	Trumhaft!	Tranquil world

**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