



# DOLOMITES. LIFE. BERGDÖRFL.







Vitalità, energia e rigenerazione: fedeli a questo motto, nel nostro Paesino di montagna impieghiamo metodi innovativi, rispettando tradizioni tramandate di generazione in generazione, senza trascurare mai lo stretto contatto con la natura alpina che ci circonda, da cui traiamo ispirazione per gli intensi programmi beauty e wellness, che in quest'ambiente creato esclusivamente per il vostro relax dispiegano al meglio il loro effetto. I nostri esperti collaboratori sono lieti di consigliarvi, scegliendo tra massaggi rigeneranti oppure bagni rivitalizzanti.



ENERGIA	SALUTE	CONOSCENZA	RINFORZO	VITALITÀ
BELLEZZA	CALORE	NATURALEZZA	APPREZZAMENTO	FRESCHEZZA
RITMO	PUDORE	CURIOSITÀ	ISPIRAZIONE	FIDUCIA

Affinché un albero possa crescere bene, è fondamentale il terreno sul quale si trova, che è la sostanza dalla quale si sviluppa la vita. Per gli uomini è la stessa cosa. Hanno bisogno di una base alla quale sentirsi radicati. Proprio a Sesto questa esigenza si dimostra nel rispetto delle tradizioni. Questa è da sempre la lingua con la quale comunichiamo. Nel Paesino di montagna dell'Alpenblick imparerete a conoscere questa lingua e a mettere le vostre radici.

# METTERE RADICI.

Un vecchio abete rosso, Moso di Sesto (1.350 m)

Solo chi ha coscienza di sé, può svilupparsi in tutte le direzioni. Nel Paesino di montagna dell'Alpenblick si utilizza una varietà di collaudati metodi curativi, trasmessi agli ospiti sotto forma di diverse tipologie di trattamenti. Ogni singolo trattamento wellness è legato all'esperienza di generazioni, in modo tale da ottenere benessere e cambiamenti positivi.

# LEGAMI FORTI.

---

Mucchi di fieno sui Prati di Croda Rossa



PANORAMICA 06

MASSAGGI 08

PER COPPIE 14

BAGNI 18

PACCHETTI 24

REGALI 28

Il nostro Paesino  
di montagna





- 1 Terrazza con vista sulla "Meridiana di Sesto"
- 2 "Lago alpino": piscina esterna riscaldata
- 3 "Lago alpino": piscina interna
- 4 Stube per il relax con lettini
- 5 Private Spa Suite
- 6 Sala massaggi
- 7 "Cucina del paesino" con varietà di tè e frutta
- 8 Area saune con bagno turco "Tre Cime",  
bios sauna alle erbe, panche riscaldate  
in pietra naturale e docce aromatizzate
- 9 Sauna finlandese "Zsigmondy" all'esterno
- 10 Giardino benessere alpino
- 11 Sala relax "Comici" con vista panoramica
- 12 Galleria panoramica con vista  
sulle Dolomiti di Sesto
- 13 Fienile del relax con lettini ad acqua
- 14 Stube del benessere Luis Trenker

### **Tempo per il benessere**

#### **Paesino di montagna con saune dalle ore 13.00 alle ore 20.00**

L'intera area wellness alpina del Paesino di montagna è un'oasi di assoluta pace e relax, accessibile solo agli ospiti maggiorenni.

#### **Emozioni lacustri nella piscina interna dalle ore 07.30 alle 20.00 e in quella esterna dalle ore 13.00 alle 20.00**

#### **Wellness & Beauty:**

Dalle ore 13.00 alle ore 20.00.

Prenotazione trattamenti alla reception.

Già gli antichi conoscevano le virtù terapeutiche delle piante, come il prezioso olio dell'arnica. Radicata nel terreno montano di Sesto, si prende tutto ciò che è necessario alla propria crescita: terra, aria di montagna, acqua, sole. Nutriti da questi quattro elementi, il fiore di arnica e altre preziose piante alpine sviluppano quei principi attivi benefici da noi utilizzati per i massaggi.

# SAPERE PREZIOSO.

Fiori di arnica sui prati del Monte Casella, Sesto (1.900 m)



ACQUA

FUOCO

TERRA

ARIA

## Massaggi alpine\_healthcare<sup>©</sup>

Godetevi la quintessenza dei principi attivi alpini con tecniche di massaggio complesse e modellate e coppettazione tradizionale, secondo il metodo Vitalis Dr. Joseph. I massaggi alpine\_healthcare<sup>©</sup> seguono un procedimento preciso, per conseguire depurazione profonda, rigenerazione e relax.

### Massaggi terapeutici

#### **Massaggio all'olio di marmotta**

##### **L'olio della vita**

Massaggio corpo completo con prezioso olio di marmotta, che stimola il rilassamento profondo e fa dimenticare lo stress quotidiano.

#### **Massaggio al pino mugo e silvestre**

##### **Per muscoli irrigiditi**

Il massaggio, con un aroma alpino intenso, stimola la vascolarizzazione, rinforza l'organismo e dona un colorito sano al vostro incarnato.

#### **Massaggio ai fiori di fieno e ginepro**

##### **Dopo una giornata attiva**

Attingete nuove forze dalla natura, per ridare al vostro corpo relax e vigore.

#### **Massaggio al timo serpillio e cembro**

##### **Rigenerante per muscoli e articolazioni**

Tonicante e disintossicante. Dona nuova freschezza alla pelle.

#### **Massaggio all'olio di arnica**

##### **Dopo l'attività sportiva**

L'arnica è una pianta officinale molto nota e apprezzata. Questo massaggio agisce in profondità, incrementa la vascolarizzazione e ha un effetto rinfrescante e rivitalizzante. Utile per stiramenti, contusioni, distorsioni e indolenzimento muscolare.

## Massaggi di bellezza

### **Massaggio alla mela e rosa canina** **Idratazione per ogni tipo di pelle**

Questo speciale massaggio alpino conferisce alla vostra epidermide elasticità e freschezza.

### **Massaggio all'olio di vinacciolo e olivello spinoso** **Per pelli mature**

Un cocktail vitaminico per avvertire una nuova sensazione sulla pelle, con effetto antiossidante.

### **Massaggio alla calendula e camomilla** **Pelle sensibile e irritata**

Massaggio alpino ideale per pelli strapazzate, grazie al suo potere lenitivo e rigenerante.

### **Massaggio all'olio d'iperico** **Balsamo per cute e anima**

Questa pianta officinale ha un effetto lenitivo in caso di esaurimento, disturbi nervosi, cicatrizzazione, scottature e screpolature cutanee.

**Tutti i massaggi:**  
50 min. a persona — **65 €**

---

## Massaggi classici

I massaggi sciolgono nodi e tensioni muscolari, migliorano la respirazione, armonizzano lo stato d'animo e ricreano l'equilibrio psicofisico.

### Massaggio Alpenblick antistress

Massaggio completo a base di preziosi oli alle erbe alpine, che dona un rilassamento profondo e fa dimenticare lo stress della vita quotidiana.

50 min. — **60 €**

---

### Massaggio per manager

Molto efficace per sciogliere le tensioni di nuca e spalle. Consigliato a chi lavora molto seduto alla scrivania.

25 min. — **45 €**

50 min. — **60 €**

---

### Massaggio parziale

Trattamento individuale di una parte del corpo a scelta.

25 min. — **45 €**

---

### Linfodrenaggio manuale

Questo delicato massaggio rimuove le sostanze che causano gonfiori nel tessuto connettivo, come scorie, proteine, virus e batteri, riconducendole nei canali linfatici, che riprendono a funzionare regolarmente, stimolando il flusso linfatico.

50 min. — **60 €**

---

### Riflessologia plantare

Massaggiando e stimolando i punti riflesso-  
sogeni dei piedi vengono attivati o calmati  
i rispettivi organi e l'intero organismo.

25 min. — **45 €**

---

### Massaggio stimolante del tessuto connettivo

L'eliminazione delle tensioni e lo scioglimento  
delle conglomerazioni interne del tessuto con-  
nettivo creano stimoli riflessogeni di benessere  
in tutto l'organismo, anche in caso di disturbi  
cronici, trattamento di cicatrici, stimolazioni  
di funzioni organiche e scompensi ormo-  
nali. Agisce sulla vascolarizzazione, sulla  
linfa, sull'equilibrio acido-basico e stimola  
la digestione.

50 min. — **60 €**

---

## Massaggi speciali



### Massaggio con tamponi caldi alle erbe

Il vapore dei tamponi caldi favorisce l'efficace assorbimento dei principi attivi attraverso l'epidermide. Scioglie blocchi ai punti energetici, donando nuova vitalità. Ha un effetto rilassante, rigenerante, depurativo e purificante.

50 min. — **80 €**

---

### Vitalis massage resonanz® – Dorsalis

Uno speciale trattamento per la colonna vertebrale. Tensione versus rilassamento. Vengono sciolti blocchi e contratture e l'energia può nuovamente fluire.

50 Min. — **65 €**

---

### Vitalis massage resonanz® – Cellulite

L'innovativo ed efficace programma contro gli inestetismi della cellulite. Il trattamento comprende un pediluvio seguito da un peeling corpo, un bagno alle alghe nel bagno Vitalis, un massaggio modulato con coppettazione e una stimolante riflessologia plantare.

90 Min. — **110 €**

---

### Massaggio Hot-Stone

Questo massaggio, eseguito con pietre basaltiche calde e preziosi oli eterici, ha un effetto particolarmente rilassante e dà vita a una sensazione di totale armonia. Ideale dopo periodi di forte stress psicofisico, in procinto di dare inizio a nuove fasi della vita o, semplicemente, come dono a se stessi o ai propri cari.

90 Min. — **110 €**

---

Avvicina gli uomini oppure ci fa portare la nostra terra sempre nel cuore: è il geranio rosso, simbolo dell'amore per la patria. L'amore brucia, emoziona, arricchisce. E' il momento di occuparcene maggiormente e nutrire le sue radici, in modo che possa svilupparsi liberamente. Lontano dalla quotidianità, farsi coinvolgere nuovamente da questo sentimento che rende così felici. I trattamenti romantici in coppia aprono le porte dei nostri cuori.

# PROVA D'AMORE.

Baita all'Alpe di Nemes (1.970 m)





TU

IO

## Trattamento romantico in coppia

### **Alpenblick's special nella SPA privata**

Il vostro trattamento di coppia inizia con un romantico bagno nella vasca idromassaggio, reso speciale da pregiati additivi e seguito da un massaggio alle essenze alpine, per poi concludere con un calice di prosecco e qualche stuzzichino wellness, avvolti da sensuali aromi e piacevole musica per rilassanti momenti d'intimità sul nostro letto a baldacchino.

120 min. per 2 persone — **180 €**

---

## Alpine\_healthcare<sup>©</sup>

### **Peeling al fieno**

Il raffinato sale delle Alpi purifica l'epidermide in profondità e ne stimola la rigenerazione, lasciandola luminosa e pura. Questo trattamento consente alla pelle d'assorbire completamente i principi attivi.

25 min. — **40 €**

---

### Camera di calore Alpenblick

Luis Trenker, alpinista e attore famoso in tutto il mondo, era solito fare la sauna in una “camera di calore” che si era costruito personalmente. I nostri ospiti possono imitarlo nella nostra nuova Stube dei massaggi: una struttura in legno antico di 30 m<sup>2</sup>, caratterizzata da un suggestivo arredamento tradizionale, per rivivere le emozioni dei film in bianco e nero con cui Trenker è cresciuto. La cabina a infrarossi in stile alpino è una fonte di relax: la sudorazione rilassa la muscolatura contratta della schiena, rendendola più elastica e propedeutica al successivo massaggio.

### Pacchetto “Camera di calore Alpenblick”

Un terapeuta si prende cura di lei, esaudendo ogni desiderio. Dopo il rilassamento assoluto dal calore della cabina a infrarossi privata, il bagno-doccia rivitalizzerà con uno speciale additivo alle erbe aromatiche e, infine, è possibile scegliere tra un olio rilassante, stimolante o energizzante per un piacevole massaggio.

- Seduta nella cabina a infrarossi, 20 minuti
- Bagno-doccia con additivo alle erbe aromatiche
- Massaggio rilassante, 50 minuti
- Piacevole relax, 20 minuti

90 min. per 1 persona — **95 €**

---

Sono trascorsi milioni di anni da quando le Dolomiti erano sommerse dal mare. Oggi fanno parte dei paesaggi piú belli del mondo e sono lo spazio vitale di una flora straordinaria. In contatto con l'acqua, i fiori alpini sviluppano al meglio le loro proprietà curative. Per questo a Sesto già da molto tempo si è evoluta una "tradizione dei bagni". Nel nostro piccolo noi portiamo avanti quest'usanza, con bagni di fieno e altre preziose varietà per la vostra salute e bellezza.

# EFFETTO DOPPIO.

---

I Laghi dei Piani vicino alle Tre Cime (2.335 m)



ESPERIENZA

SIMBIOSI

CRESCITA

FIDUCIA

INTRAMONTABILE

## L'universo dei bagni Vitalis alpine\_healthcare<sup>©</sup>

Godetevi un bagno rinvigorente al cembro e timo serpillio o idratante e curativo alla mela e rosa canina secondo il metodo Vitalis Dr. Joseph. Il brevetto europeo del "multi-bath system" coniuga tradizione e tecniche innovative, dissolvendo il vapore in micromolecole che intensificano l'azione delle essenze alpine. Il trattamento è articolato in sette fasi, che seguono regole psico-fisiche, per potervi garantire la migliore qualità, relax e pace interiore.

**1. Anamnesi:** presentazione delle fasi, tenendo conto delle vostre esigenze personali.

**2. Idro:** pediluvio secondo il metodo Kneipp, per attivare la circolazione e stimolare la vascolarizzazione.

**3. Fito:** relax con una tazza di tè alle erbe aromatiche, per disacidificare e depurare.

**4. Balneo:** doccia rinfrescante per riattivare l'epidermide prima del bagno.

**5. Bagno Vitalis:** 20 minuti nel vapore micromolecolare, adagiati su un substrato a vostra scelta e avvolti da un telo in cotone naturale. A seguire un bendaggio alle erbe per la disintossicazione.

**6. Reazione:** momento di rilassamento per riconoscere, vivere, sentire.

**7. Finale rilassante:** massaggio individuale secondo le vostre esigenze.

## Bagni alpini benefici

### **Fiori di fieno & ginepro** **Dopo una giornata attiva**

Sentitevi come rinati, rilassati, piú forti. Le erbe aromatiche selezionate degli alpeggi altoatesini d'alta quota e l'intenso potere del ginepro alpino vi faranno dimenticare la stanchezza di un'emozionante giornata.

### **Timo serpillio & cembro** **Muscoli & articolazioni**

Depurate il vostro organismo e godetevi un'intensa tranquillità. Il timo serpillio stimola il metabolismo epidermico e la microcircolazione cutanea, oltre a rinforzare il sistema nervoso. Abbinato all'effetto riequilibrante del cembro, questo bagno migliorerà anche la vostra respirazione.

### **Arnica & iperico** **Dopo l'attività sportiva**

Durante questo bagno lasciate agire l'energia vitale delle piante eliofile, che donano nuovo vigore ad articolazioni e muscoli affaticati. Il complesso dei principi attivi di arnica e iperico scioglie le tensioni, facendovi dimenticare lo stress.

### **Fango alpino con pino mugo** **Disintossicante e tonificante**

Un must per gli amanti delle tradizioni alpine. Il pino mugo diffonde un autentico aroma di montagna che, in combinazione con sedimenti naturali, favorisce la depurazione attraverso la pelle, per un'azione rivitalizzante e rinforzante: l'essenziale per una pelle bella e sana.

#### **Tutti i bagni:**

90 min. per 1 persona — 100 €

---

## Bagni alpini di bellezza

### **Mela & rosa canina**

#### **Idratazione per ogni tipo di pelle**

Concedete alla vostra pelle un bagno di bellezza sensuale e fruttato. Le mele, ricche di vitamine, minerali, pectine e cere, sono il frutto ideale per la rigenerazione e la cura delle pelli mature. La combinazione con la pregiata rosa canina riduce la disidratazione e ridona elasticità alla vostra pelle.

### **Vinacciolo & olivello spinoso**

#### **Per pelli mature**

Rigenerazione pura, per una pelle completamente rinnovata. Il cocktail di vitamine, carotenoidi, acidi palmitici e procianidine del bagno al vinacciolo e olivello spinoso protegge la vostra pelle dallo stress ossidativo, donandovi una piacevole sensazione di vellutato benessere.

### **Calendula & camomilla**

#### **Pelle sensibile e irritata**

La cura ideale per pelli strapazzate. Oltre a lenire le irritazioni, calendula e camomilla attivano la rigenerazione cellulare, per un colorito fresco e una cute elastica e luminosa. Addio pelle secca!

#### **Tutti i bagni:**

90 min. per 1 persona — 100 €

---



## Bagni nella lussuosa vasca doppia



Godetevi un bagno rilassante con effetto “high massage” nella nostra elegante vasca doppia con cromoterapia e piacevole musica subacquea.

### Bagno alla lavanda

Un piacevole bagno alla lavanda è fonte di relax, armonia e pace per corpo e anima.

### Bagno al pino mugo (per sportivi)

Dopo un bagno al pino mugo vi sentirete rinfrescati, rigenerati e nuovamente in forma.

### Bagno al ginepro (anticellulite)

Un bagno al ginepro favorisce l'eliminazione dei ristagni d'acqua dal tessuto connettivo, rilassando articolazioni e muscoli affaticati.

### Bagno al miele e cirmolo

Un toccasana in presenza d'indolenzimento muscolare. Questo bagno rilassante alle essenze naturali bioattive rigenera l'organismo e il sistema nervoso vegetativo, mentre i principi attivi contenuti nel miele hanno un'azione leggermente antibatterica, levigante e riequilibrante sull'idratazione cutanea.

### Trattamento conclusivo

Il trattamento al termine del bagno è molto importante, poiché prevede l'applicazione mirata di ulteriori principi attivi:

- olio d'enotera, per la cura delle pelle
- olio d'arnica, dopo l'attività sportiva
- olio d'iperico, in presenza di dolori articolari e muscolari
- centella asiatica, dopo il bagno al ginepro: ideale contro la cellulite

### Bagno e trattamento finale

ca. 30 min. per 1 persona — **50 €**

ca. 45 min. per 2 persone — **80 €**

Il legno, materia prima naturale, assorbe la linfa vitale attraverso le sue radici e la conserva al proprio interno. In un secondo momento, utilizzato come tavolato, sprigiona una sensazione di piacevole sicurezza e l'amato profumo legnoso. Queste caratteristiche si ritrovano anche nelle sale relax alpine. Con i nostri pacchetti succede pressoché la stessa cosa: racchiudono in sé tutto il buono e salutare e regalano rilassanti momenti di vacanza.

# UNIRE.

---

Legno di un fienile esposto al sole alla malga Klammbach (1.950 m)



ECLETTICO  
TRADIZIONE  
PERSONALITÀ

## Vivere il Paesino di montagna coi pacchetti alpini

### 4 giorni per Lei

- 1 vitalis massage resonanz<sup>®</sup> – Cellulite, 100 min.
- 1 massaggio alpine\_ healthcare<sup>®</sup> con mela e rosa canina, 50 min.
- 1 massaggio con tamponi caldi alle erbe alpine, 50 min.
- 1 Bagno al pino mugo, 30 min.

**275 €**

---

### 4 giorni per Lui

- 1 massaggio intenso per manager, 50 min.
- 1 massaggio Alpenblick antistress, 50 min.
- 1 massaggio alpino all'olio di marmotta, 50 min.
- 1 tradizionale bagno di fieno seguito da un massaggio, 90 min.

**265 €**

---

### “Pacchetto di prova”

- 1 massaggio parziale, 30 min.
- 1 massaggio aromatico Alpenblick, 50 min.
- 1 tradizionale bagno di fieno seguito da un massaggio, 90 min.

**185 €**

---

### Sogni montani

- 1 massaggio alpino all'olio di arnica, 50 min.
- 1 bagno ai fiori di fieno e ginepro seguito da un massaggio, 90 min.

**150 €**

---

### Sinfonia alpina per intenditori

- 1 riflessologia plantare, 25 min.
- 1 massaggio Alpenblick antistress, 50 min.
- 1 massaggio con tamponi caldi alle erbe alpine, 50 min.
- 1 fango alpino al pino mugo seguito da un massaggio, 90 min.
- 1 bagno rilassante alle erbe alpine, 30 min.

**305 €**

---

### Intenso benessere per sportivi

- 1 massaggio alpino all'olio di arnica, 50 min.
- 1 massaggio alpino al pino mugo e silvestre, 50 min.
- 1 tradizionale bagno di fieno seguito da un massaggio, 90 min.
- 1 massaggio aromatico Alpenblick, 50 min.

**270 €**

---

### Pacchetto men power

- 1 Alpine\_healthcare® peeling al fieno, 25 min.
- 1 riflessologia plantare, 25min.
- 1 massaggio alpino al pino mugo e silvestre, 50 min.
- 1 massaggio con tamponi caldi alle erbe alpine, 50 min.
- 1 Bagno al miele e cirmolo, 30 min.

**252 €**

---

### Pacchetto manager

- 1 Vitalis massage resonanz Dorsalis®, 50 min.
- 1 massaggio alpino al pino mugo e silvestre, 50 min.
- 1 massaggio stimolante del tessuto connettivo, 50 min.
- 1 Bagno al timo serpillio & cembro, 90 min.

**260 €**

---

### Trattamenti riservati alle future mamme

Il nostro team della SPA alpina è lieto di prendersi cura delle particolari necessità delle donne in gravidanza con trattamenti mirati.

#### Farfalle nella pancia

##### Per viziare le future mamme dalla testa ai piedi

- peeling completo all'olio di rosa, 30 min.
- massaggio di testa, spalle e nuca, 30 min.
- massaggio alpine\_healthcare® con calendula e camomilla, 50 min.
- riflessologia plantare, 25 min.
- bagno alla lavanda, 30 min.

**198 €**

---

#### Voglia di vita

- massaggio alpine\_healthcare® con mela e rosa canina, 50 min.
- Alpine\_healthcare® peeling al fieno, 25 min.
- riflessologia plantare, 25min.

**135 €**

---

## Il meglio da portare a casa

Da regalare ai vostri cari oppure a voi stessi. I prodotti alpini di benessere che trovate in vetrina al ricevimento sono ideali per entrambe le soluzioni. Ricche creme per ogni tipo di pelle, profumati oli per i bagni oppure gustose tisane sono dei regali che rendono tutti felici, voi inclusi.

VITALIS  
DR. JOSEPH   
natural intelligence

*Alpicare*<sup>®</sup>  
sanum per Alpes

HIGHTECH NATURAL COSMETICS  
TEAM D<sup>R</sup> JOSEPH  
SÜDTIROL



[www.alpenblick.it](http://www.alpenblick.it)

Fam. Lanzinger  
Via S. Giuseppe 19  
I-39030 Sesto

T 0039 0474 710 379  
F 0039 0474 710 042  
[hotel@alpenblick.it](mailto:hotel@alpenblick.it)

DOLOMITES.  
LIFE.  
BERGDÖRFL.