



Fiemme Hospitality Essence

LA ROCCIA
WELLNESS HOTEL

Fiemme
Dolomythical Spa



Benessere su misura

Benvenuti a La Roccia Wellness Hotel,
la **nuova concezione del benessere**
e della cura della persona.

Grazie a **soluzioni innovative, uniche nel settore**,
proponiamo la nuova dimensione di wellness:
proverai l'**assenza di gravità** e **programmi**
di trattamento personalizzati unici,
in grado di soddisfare il desiderio di
sentirsi bene e ritornare in forma.

Affidati alle nostre treatment Consultant,
che si prenderanno personalmente **cura di te**.



Fiemme Experience

Scopri la nuova frontiera della bellezza in **Nuvola e Soffio, il meglio per rigenerare il corpo e la mente**. La sensazione di **galleggiamento e la manualità** del nostro personale massimizzeranno gli effetti del trattamento che vi condurrà ad un **rilassamento profondo** come mai l'avete provato prima!

ESFOLIARE - abete rosso

Lasciati trasportare dall'essenza di abete rosso nel cuore della Val di Fiemme: trattamento esfoliante a cui segue un massaggio rilassante e balsamico.

DECONTRATTURARE - fieno

Scrub e impacco alle erbe alpine arricchito da un massaggio con fagottini caldi al fieno raccolto nei nostri pascoli: allevia la stanchezza e i dolori offrendo al corpo un naturale comfort.

DEFATICARE - arnica

Tattamento defaticante ideale per gli amanti dello sport: solleva e scioglie la muscolatura, grazie alle antiche proprietà benefiche dell'arnica e ad un massaggio intensivo.

RIGENERARE - mela del Trentino

Tattamento rivitalizzante e aromatico viso e corpo: rigenera e nutre la pelle in profondità.

RILASSARE - birra di Fiemme

Rigenerante scrub e impacco al luppolo, che grazie alle sue proprietà rilassanti, contrasta l'insonnia e le tensioni nervose, completato da un massaggio rilassante.

RIVITALIZZARE - uva

Le proprietà antiossidanti e depurative dell'uva regalano alla pelle luminosità e nutrimento, grazie allo scrub con impacco e ad un rilassante massaggio finale.

100 minuti

145,00 €



Benessere del Corpo

Trattamenti corpo ad alta efficacia per **disegnare e scolpire la vostra Silhouette**. I nostri **prodotti di dermocosmetica** esalteranno i principi attivi sul vostro corpo, creando la magia di **un rituale sospeso tra Nuvola e Soffio**.

ILLUMINARE

50 minuti

70,00 €

Trattamento inclusivo di massaggio: permette di esfoliare la pelle donando nutrimento e luminosità, eliminare le cellule morte levigando la pelle. Gli oli essenziali di arancio dolce e arancio amaro contribuiscono ad ottenere un effetto stimolante della circolazione e del sistema linfatico con effetto illuminante, idratante e setificante.

RIDURRE

90 minuti

150,00 €

Trattamento inclusivo di massaggio specifico. L'azione combinata del fango ad effetto termogenico e dei principi attivi contenuti all'interno delle formulazioni costituirà un'AZIONE URTO rivolta agli inestetismi dati dalle adiposità localizzate e dalla ritenzione idrica delle zone quali addome, fianchi, glutei e gambe.

DRENARE

90 minuti

150,00 €

Trattamento ad azione refrigerante inclusivo di massaggio specifico. Combatte la ritenzione idrica e gli inestetismi della cellulite. L'alta concentrazione di principi attivi costituirà un'AZIONE URTO incentivando il drenaggio dei liquidi e la rigenerazione dei tessuti.

RASSODARE

90 minuti

150,00 €

Trattamento inclusivo di massaggio specifico. Questo trattamento dermocosmetico è in grado di modulare la produzione di 4 tipi di collagene rivitalizzando la pelle donando così compattezza e tonicità già dalle prime applicazioni.

DEFATICARE

40 minuti

70,00 €

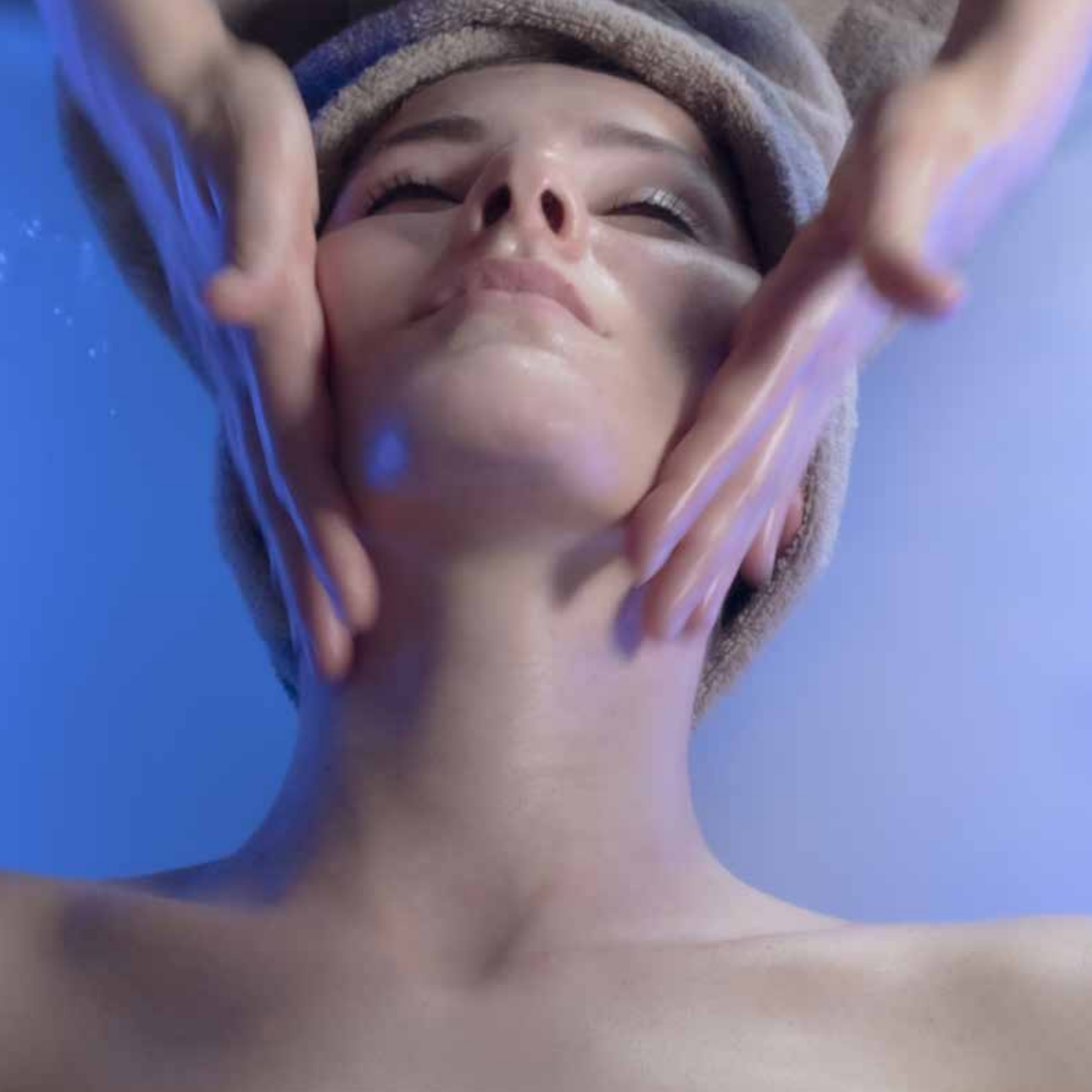
Trattamento defaticante pre e post attività sportiva in grado di drenare i liquidi in eccesso alleviando così gonfiori localizzati nelle zone di gambe, polpacci e caviglie. L'azione sinergica dei principi attivi agisce sia sull'attivazione del microcircolo che sul defaticamento muscolare di gambe e braccia.

RIMPOLPARE E VOLUMIZZARE

50 minuti

90,00 €

Trattamento specifico seno e décolleté, ridona turgore e volume. Il trattamento seno favorisce l'aumento del volume e tonicità del seno grazie ad una azione simile al lipo-lifting.



Benessere del viso

RINGIOVANIRE e ILLUMINARE

75 minuti 105,00 €

L'esclusiva sinergia degli acidi della frutta esfolia e rinnova intensamente la pelle, restituendo luminosità ed un colorito uniforme, per un viso visibilmente ringiovanito (sconsigliato nei mesi estivi).

RIVITALIZZARE

75 minuti 135,00 €

Rafforza la vitalità e la compattezza cutanea. Trattamento rivitalizzante alle vitamine, protezione globale contro i danni causati dalle aggressioni esterne. Include massaggio viso-testa-décolleté.

RIMPOLPARE

75 minuti 135,00 €

L'alta concentrazione di principi attivi valorizza i contorni del viso, con un visibile effetto riempitivo e liftante. Include massaggio viso-testa-décolleté.

OSSIGENARE

75 minuti 135,00 €

Trattamento viso intensivo ad azione ossigenante, illuminante e liftante per un effetto urto. Include massaggio viso-testa-décolleté.

IDRATARE E NUTRIRE

75 minuti 135,00 €

Trattamento viso ad azione rimpolpante con effetto altamente idratante per ottenere una pelle nutrita, levigata, turgida. Include massaggio viso-testa-décolleté.



Zero Gravity

La vostra salute e il vostro benessere psicofisico sono la nostra priorità. Zerobody è il sistema brevettato, unico al mondo, che in assenza di gravità massimizza gli effetti positivi contro lo stress, dolori muscolari e articolari, sonno, concentrazione, recupero psico-fisico. **Ogni seduta è personalizzata** da programmi di meditazione, respirazione, musicoterapia.

Seduta da 10 minuti: **15,00 €**

Seduta da 20 minuti: **20,00 €**

Seduta da 30 minuti: **25,00 €**

LA ROCCIA ZERO GRAVITY EXPERIENCE

70,00 €

Programma di rigenerazione mentale e fisica che prevede 1h30 di Zero Gravity al giorno:

- protocollo **Energy** al mattino: colore rosso - Fire music
- protocollo **Detox** al pomeriggio: colore o verde o arancio - Air music
- protocollo **Relax** alla sera: colore azzurro - Water music



Rituali di Coppia

RELAX PER DUE

40 minuti

160,00 € a coppia

Un vero e proprio rituale che permette di condividere con il proprio partner l'esperienza di un massaggio rilassante.

ROMANTIC MOMENTS

100 minuti

250,00 € a coppia

Coccole di coppia dalla testa ai piedi, trascorrendo momenti intensi di totale armonia. Trattamento corpo rigenerante arricchito da un trattamento viso personalizzato.

BEAUTY MOMENTS

60 minuti

210,00 € a coppia

Trattamento viso di coppia personalizzato: una pausa rilassante da vivere insieme.

Aromatic NUVOLA experience

In totale assenza di gravità salute e bellezza si fondono in un'emozionante esperienza olistica per rigenerare corpo e mente in profondità.

2 x Nuvola Experience 30 minuti

2 x Massaggi Soffio Aromatic Beauty Touch 30 minuti

Rituale per 2 persone

160,00 € a coppia

LA ROCCIA romantic experience

Immaginate il fascino e l'emozione di un rituale di coppia all'interno della Vostra Suite... un'esperienza davvero esclusiva e magica!

Massaggio aromaterapico di coppia effettuato con speciali olii essenziali provenienti dalla Val di Fiemme + Bagno aromatico ai profumi del bosco. È indicato per diminuire la fatica, allentare le tensioni e gli stati di stress, calmare la mente e favorire il sonno.

250,00 € a coppia

La Roccia Romantic Experience può essere effettuata nelle seguenti stanze: Junior Suite Queen Deluxe, Suite Deluxe, Suite Deluxe con vista, Suite Queen Deluxe



Private Spa

Il lusso di poter godere della nostra **Spa in formula esclusiva e privata** provando l'esperienza della sequenza **calore-freddo-riposo** grazie ai tre **percorsi di benessere:**

Purify - purificati con il giallo del sole

Relax - rilassati con il blu del cielo

Excite - riprendi energia con il rosso del fuoco

Scegli il tuo desiderio di benessere, indossa il tuo colore e seguilo...

PRIVATE SPA

90 minuti

150,00 € a coppia

Sauna finlandese

Detossinazione profonda - riequilibrio del sistema immunitario

Bagno turco

Rinnovatore cellulare - contribuisce alla salute e al benessere di corpo e mente

Bagno mediterraneo

Stimola l'eliminazione delle scorie metaboliche - rilassa la muscolatura della schiena

Water paradise

Unico e incredibile percorso Kneipp multisensoriale dove l'acqua è la protagonista

Info e prenotazioni alla reception. Il prezzo varia in base al numero di persone che accedono alla Private Spa. La Private Spa può essere abbinata ai rituali di bellezza in bagno mediterraneo e bagno turco.

PRIVATE SPA & NUVOLA EXPERIENCE

180 minuti

310,00 € a coppia

Rilasciare i pesi respirando il calore

Ritrovare sé stessi attraverso il potere dell'acqua in assenza di gravità

Abbandonare le tensioni attraverso le mani esperte dei nostri terapisti



Rituali di bellezza in private spa

Tre rituali di bellezza in bagno mediterraneo e bagno turco che riscoprono le antichissime tradizioni romane e orientali.

RITUALE DEI FANGHI IN BAGNO MEDITERRANEO

60,00 € a persona

L'innalzamento della temperatura consente agli impacchi e fanghi attraverso un processo di osmosi di rilasciare i principi attivi e di eliminare le impurità.

RITUALE DEL VAPORE IN BAGNO TURCO

40,00 € a persona

Vapori caldi ed essenze di eucalipto abbinati ad un burro scrub al sale con essenze di agrumi per stimolare la circolazione allo scopo di favorire la pulizia della pelle e drenare i liquidi in eccesso.

DETOX BODY SELF RITUAL

100,00 € a persona

Un vero rituale di detossinazione dato dall'abbinamento di vapori caldi ad un bagno di vapore sensoriale che andranno a favorire la penetrazione, attraverso un processo di osmosi, dei principi attivi per una detossinazione e drenaggio del corpo.

I rituali di bellezza sono associati all'utilizzo della private spa e da aggiungere al relativo costo di ingresso.



Soffio water experience

Lettino da massaggi evoluto e tecnologico con una morbida membrana, unica nel suo genere, attraversata da un'onda delicata che lambisce il corpo. Ideale per qualsiasi tipo di massaggio o trattamento viso/corpo.

Soffio trasforma il massaggio tradizionale in un'esperienza di benessere indimenticabile, massimizzando l'efficacia del tocco esperto dell'operatore.

ALLEVIARE LE TENSIONI

30 minuti 55,00 €

Massaggio specifico spalle, viso e cuoio capelluto. L'utilizzo di olii essenziali in sinergia con le mani esperte dei nostri Beauty Therapists permettono di rilassare il sistema nervoso ed eliminare la fatica causata dallo stress.

STIMOLARE e ENERGIZZARE

30 minuti 55,00 €

Digitopressioni plantari dei punti energetici, sfioramenti ed energiche manovre in abbinamento all'utilizzo di olii essenziali andranno a stimolare ed energizzare i punti riflessi del corpo.

DRENARE

50 minuti 95,00 €

Attraverso sfioramenti e leggere pressioni il sistema linfatico e circolatorio verrà stimolato con conseguente riduzione degli inestetismi quali il gonfiore e cellulite.

ARMONIZZARE E RILASSARE

50 minuti 95,00 €

Il massaggio di testa e piedi permette di calmare la mente, rallentare i pensieri, allentare le tensioni mentali e rilassare tutto il corpo.

RIVITALIZZARE E CALMARE

50 minuti 95,00 €

Il massaggio aromaterapico sfrutta le proprietà degli olii essenziali per il benessere del corpo e della mente. Una delle tecniche più piacevoli, ideale per risollevarti dallo stress ma anche per prevenire l'invecchiamento e rivitalizzare l'organismo.



Massaggi Terre lontane

Un approccio corpo - mente - spirito, tipico delle tradizioni e filosofie lontane che utilizzano il massaggio come mezzo per raggiungere il benessere non solo fisico, ma anche mentale e spirituale allo scopo di trovare equilibrio e armonia con sé stessi e con l'ambiente circostante.

TRADIZIONE HAWAIANA

50 minuti

95,00 €

Lomi-Lomi Nui, massaggio con effetto drenante e rilassante. Dimezza le tensioni fisiche, muscolari ed emotive. L'utilizzo della musica tematizzata al massaggio permetterà alla vostra mente di viaggiare verso isole lontane.

TRADIZIONE SCIAMANICA

60 minuti

110,00 €

Stone Massage, grazie all'utilizzo di pietre calde, fonde gli effetti benefici della termoterapia a quelli più propri del massaggio: stimolando i centri energetici vitali (i Chakra) si andrà ad attivare l'energia di questi punti. La pratica di Hot Stone contribuisce ad acquisire una maggiore consapevolezza del proprio corpo.

TRADIZIONE AYURVEDA

60 minuti

110,00 €

Abhyanga, massaggio che agisce in tutte le parti del corpo. Prevede l'utilizzo di olii caldi che grazie al loro aroma avvolgente e alle diverse manualità del massaggio vanno ad agire sui Dosha ossia i Principi biologici di ogni essere umano andando ad alleviare le sensazioni di stanchezza ed eliminando le tossine sia mentali che fisiche.

TRADIZIONE ORIENTALE

60 minuti

individuale 110,00€

coppia 220,00€

Candle Massage, un'esperienza di massaggio multisensoriale capace di donare alla mente e al corpo benefici profondi. In questo speciale rituale si utilizzano candele profumate al burro di Karité sia per le loro proprietà nutrienti sia per quelle energetiche.

TRADIZIONE TIBETANA

60 minuti

individuale 125,00€

coppia 230,00€

Tibetan ritual: una carezza per l'anima. Massaggio con campane tibetane che agisce sia sugli aspetti fisici che emotivi della persona. Le vibrazioni sonore di tali campane – di diverse dimensioni – delicatamente suonate sui chakra, producono delle intense “vibrazioni interiori” che sono in grado di indurre corpo e mente in uno stato di profondo relax. Una carezza interiore, profonda, sottile, rigenerante che dona un gran senso di pace e armonia interna.



Massaggi Corpo

TIME

25 minuti 50,00 €

Massaggio localizzato gambe o schiena.

TOTAL BODY

45 minuti 75,00 €

Massaggio vigoroso, stimola la circolazione e rilassa la muscolatura.

FASCE MUSCOLARI

40 minuti 75,00 €

Attraverso il calore e le manovre specifiche, rilassa la muscolatura di schiena e cervicale.

PERFECT BODY

40 minuti 75,00 €

Manualità, manovre e prodotti vengono personalizzati secondo gli inestetismi da trattare.

ENERGIA e VIGORE

50 minuti 90,00 €

Massaggio specifico che agisce in profondità al fine di sciogliere le tensioni muscolari.



Benessere per bambini e ragazzi

PRINCIPESSA PER UN GIORNO

Limatura e applicazione smalto.

30,00 €

LE CHIAMANO EMOZIONI

Massaggio con mamma o papà.

25 minuti 45,00 € a persona



Beauty Services

Servizi e Prezzi su richiesta

Pulizia del viso, manicure, spa manicure, pedicure, spa pedicure, smalto semipermanente, rimozione smalto semipermanente, epilazione corpo.



ORARI

Orario area piscine, terrazza e bar piscina: 10:00 – 20:00 – il giovedì fino alle 22:00

Orario Glamour Sauna Suite: 17:00 – 20:00 – il giovedì fino alle 22:00

Orario Fiemme Dolomythical Spa (sauna, bagno turco, bagno mediterraneo, cascata di ghiaccio, kneipp verticale, docce emozionali e sala relax in Cirmolo): 17:00 – 20:00 e il giovedì fino alle 22:00.

Orario sala relax the Sound of Wood: 10:00 – 20:00- il giovedì fino alle 22:00

Orario Estetica e rituali: 10:00 – 13:00 / 14:30 – 20:00 – giovedì 14.30 – 22:00

Prenotazione obbligatoria – i trattamenti del mattino vanno prenotati entro le ore 20 del giorno precedente

L'apertura serale del giovedì è riservata agli adulti.

Gli orari di apertura possono subire delle variazioni.

IMPORTANTE: ACCESSO AL CENTRO BENESSERE

accesso libero e gratuito negli orari indicati all'area piscina e Infinity Pool, Glamour Sauna Suite, terrazza con Sky Bar, sala relax "The Sound of Wood" e Fiemme Dolomythical Spa;

accesso Fiemme Dolomythical Spa in formula private solo su prenotazione e a pagamento ad uso esclusivo di chi la prenota (sauna, bagno turco, bagno mediterraneo, cascata di ghiaccio, kneipp verticale, docce emozionali e sala relax in Cirmolo). Abbiamo ideato il percorso benessere "PRIVATE SPA SYSTEM": avrai il privilegio di poter godere della nostra Spa in formula esclusiva e privata.

ZONE AMMESSE IN BASE ALL'ETA'

La sala relax "The sound of wood", la Glamour Sauna Suite e la Private Spa sono riservate agli ospiti adulti a partire dai 14 anni.

ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO: accappatoio e ciabattine.

REGOLE DI COMPORTAMENTO

- Nella sala relax "The Sound of Wood" l'utilizzo dei cellulari è consentito in modalità silenziosa nel rispetto del riposo
- Nell'area piscina e Infinity pool è tassativamente vietato tuffarsi o utilizzare giochi d'acqua
- È vietato portare in camera il telo riservato alla zona piscina e saune
- Non sono in nessun modo tollerati comportamenti inappropriati nei confronti dei nostri terapeuti Spa. In caso contrario, il terapeuta Spa è autorizzato ad interrompere il trattamento in qualsiasi momento con addebito del trattamento ricevuto.

ORARI APPUNTAMENTI

- Sugeriamo di presentarsi al centro benessere 10 minuti prima dell'appuntamento per rilassarsi ed iniziare in orario il trattamento prenotato
- In caso di ritardo il trattamento sarà adeguato per terminare nel tempo previsto e non penalizzare il cliente successivo.

MODIFICA E/O CANCELLAZIONE APPUNTAMENTI

- La modifica di un appuntamento è possibile con un preavviso di almeno 4 ore. La cancellazione di un appuntamento wellness è possibile gratuitamente con un preavviso di almeno 12 ore. Oltre tale termine sarà addebitato:
- il 50% del prezzo del trattamento per cancellazioni con un preavviso inferiore alle 12 ore fino a 4 ore prima dell'inizio del trattamento
 - l'intero importo del trattamento per cancellazioni con preavviso inferiore alle 4 ore o senza preavviso o la mancata presentazione.

“La vera ricchezza non deriva
dall'abbondanza dei beni
materiali, ma da una mente
serena.”

Enjoy your time

Luciano

La Famiglia Gilmozzi

Paolo

Enrico

Maria Maddalena