

Percorsi benessere

Sia che desideriate togliervi di dosso il grigiore quotidiano con una sauna o che vogliate rilassarvi immergendovi nel caldo vapore di un hammam, molte sono le possibilità offerte dalla nostra Cabina Wellness.

L'utilizzo in sequenza dei vari programmi, magari abbinati ad una musica suggestiva diffusa dagli altoparlanti di sauna e/o hammam, rappresenta un'esperienza di benessere unico ed un incentivo a dedicare sempre più tempo alla cura di voi stessi.

Ecco alcuni esempi:

PERCORSO VERTICALE:

Iniziate dal programma caratterizzato dalla temperatura più bassa per poi "salire" fino a sperimentare gli effetti delle temperature più alte.

Nella sauna, selezionate quindi il programma di biosauna per poi passare alla sauna romana e quindi a quella finlandese.

Nell'hammam, selezionate invece il programma tepidarium per poi passare all'hammam e quindi al calidarium.

PERCORSO TRASVERSALE:

È possibile disporre di ancora più variazioni sul tema "benessere"; ecco un esempio di programmi in successione che costituisce un semplice suggerimento ed invito a sperimentare le molteplici varianti offerte da Sasha.

Iniziate con una seduta di hammam (max. 30 minuti). Andate in doccia e utilizzate i getti nebulizzati a temperatura moderatamente fredda (anche la doccetta può servire allo scopo); quindi fate una sessione di riposo per circa 10-15 minuti.

Ora, entrate nella sauna e selezionate il programma "biosauna" (10-15 minuti circa).

Entrate nuovamente in doccia e utilizzate il soffione doccia con getto moderato e temperatura abbastanza fredda; quindi riposare per circa 20 minuti.

Se lo desiderate, fate un'altra sauna a temperatura più elevata (per esempio, la sauna finlandese, 10-12 minuti max.)

Un'energica sferzata con il soffione doccia o la cascata (acqua moderatamente fredda) ed un'ultima sessione di riposo in tutta tranquillità prima di riprendere i contatti con la normalità quotidiana.

Scopri tutte le offerte per momenti indimenticabili

SUITE IN DAY USE

Regalati una mattinata di coccole e relax con la tua dolce metà, in un ambiente raffinato e confortevole. Oppure se hai bisogno di staccare la spina per un pomeriggio non esitare a contattarci...

Il pacchetto prevede:

Una suite bellissima con cabina Wellness e vista panoramica a vostra disposizione per 4 ore (dalle ore 9 alle ore 13 o dalle ore 15 alle ore 19).

Percorsi Biosauna, Sauna Romana e Finlandese, Hammam, Doccia Emozionale, Cromodream.

Camera in Day Use per riposarti prima di tornare alla routine, per concederti un break rilassante tra un appuntamento e l'altro, per una mini fuga, per il restyling e il make-up!

Terrazzo ed area relax dove rilassarsi con una squisita tisana rigenerante. Kit accappatoio, telo sauna e ciabattine.

Parcheggio privato.

Connessione wi-fi free.

Tv satellitare con SKY TV.

OFFERTA PER LA COPPIA

€ 60,00

L'offerta è soggetta alla disponibilità della struttura.

DUE CUORI E UNA SUITE

Un'occasione speciale per festeggiare il nostro amore...

Il pacchetto prevede:

Pernottamento in Wellness Suite
Prima colazione a buffet.

Allestimento romantico con frutta e prosecco per brindare al vostro arrivo.

Percorso Wellness con Biosauna, Sauna Romana e Finlandese, Hammam, Doccia Emozionale, Cromodream.

Terrazzo ed area relax dove rilassarsi, angolo The e tisaneria.

Kit accappatoio, telo sauna e ciabattine.

Parcheggio privato.

Connessione wi-fi free.

Tv satellitare con SKY TV.

PREZZO PER LA COPPIA

€ 200,00

Supplemento "Opzione Romantico" su richiesta

Bouquet di rose rosse e

colazione in camera: € 50,00.

FUGA D'AMORE

Non perdere l'occasione di regalarti un momento speciale con la tua dolce metà!

Il pacchetto prevede:

Soggiorno di una notte per due persone in Wellness Suite.

Frutta e prosecco per brindare al vostro arrivo.

Allestimento romantico della camera.

Percorso Wellness con Biosauna, Sauna Romana e Finlandese, Hammam, Doccia Emozionale, Cromodream.

Cena a lume di candela in camera *a la carte* con due portate a scelta e buffet di verdure, dessert (bevande escluse).

Colazione in camera

Terrazzo ed area relax dove rilassarsi, angolo The e tisaneria.

Kit accappatoio, telo sauna e ciabattine.

Parcheggio privato.

Connessione wi-fi free.

Tv satellitare con SKY TV.

SPECIALE OFFERTA A COPPIA

€ 300,00

WEEK END GUSTO E RELAX

Regalati un week end rilassante e rigenerante lontano dalla frenesia e dallo stress quotidiano.

Il pacchetto prevede:

Soggiorno di una notte per due persone in Wellness Suite.

Allestimento romantico con frutta e prosecco per brindare al vostro arrivo.

Percorso Wellness con Biosauna, Sauna Romana e Finlandese, Hammam, Doccia Emozionale, Cromodream.

Terrazzo ed area relax dove rilassarsi, angolo The e tisaneria.

Cena con *Menù Degustazione Valtellina* al Ristorante con Antipasto di Salumi e Formaggi, due portate a scelta, dessert, Vino Rossi Nebbiolo IGT.

Prima colazione a buffet.

Kit accappatoio, telo sauna e ciabattine.

Parcheggio privato.

Connessione wi-fi free.

Tv satellitare con SKY TV.

APPROFITTA

A SOLI € 250,00 PER COPPIA

WELLNESS SUITE



La vostra oasi esclusiva nel cuore della Val Masino, un ambiente pensato per il vostro benessere, in cui ogni gesto diviene un'attenzione per il corpo e la mente.

Le Cime

HOTEL RISTORANTE PIZZERIA

★★★ Val Masino

Via Bagni, 25 - Tel. 0342 64 10 51
info@hotellecime.it - www.hotellecime.it

Potrete rigenerarvi dopo una giornata di sport o ritagliarvi un momento solo per voi scegliendo tra le varie proposte di trattamenti nell'esclusiva **WELLNESS SUITE**.

Lasciatevi avvolgere da vapori, colori, profumi e suoni per una pelle morbida, rigenerata e una mente calma, rilassata e riposata. La nostra Suite è dotata di biosauna, sauna romana, sauna finlandese, bagno turco, doccia emozionale, funzione cromodream, zona relax con tisane ed ampio terrazzo con vista panoramica.

Un ambiente riservato ed accogliente dove trascorrere momenti di puro relax per regalarsi e regalare benessere.

L'Hamмам

Il rituale dell'Hamмам contribuisce a creare uno stato di benessere, riducendo gli effetti nocivi dello stress quotidiano; è piacevole e benefico in qualsiasi periodo dell'anno, sia d'inverno per prevenire disagi legati al raffreddamento e dare sollievo all'apparato muscolare, che d'estate per abbassare la temperatura corporea donando un effetto rinfrescante e favorire l'abbronzatura (o illuminarla quando già c'è), dato che favorisce una pulizia profonda della pelle. L'hammam stimola inoltre il rinnovamento dell'acqua presente all'in-

terno del corpo e mantiene libere le vie respiratorie inumidendole, il che è importante perché viviamo in ambienti generalmente troppo secchi; inoltre provoca un vasodilatazione e, di conseguenza, un miglior nutrimento della pelle. Scopri tutti i programmi disponibili:

Tepidarium

Questo programma, caratterizzato da una saturazione di vapore media e da una temperatura di circa 38 °C, può essere considerato il primo passo verso il vero e proprio bagno di vapore umido. La bassa temperatura favorisce l'inizio del riscaldamento del corpo e l'apertura dei pori della pelle.

Hamмам

Normalmente associato a massaggi, l'hammam rappresenta un momento di relax e di vero benessere. La saturazione di vapore è elevata, mentre la temperatura si aggira sui 42 °C.

Calidarium

È il programma con la temperatura più alta (circa 46 °C) e la saturazione di vapore è prossima al 100%. La sudorazione è intensa, favorendo così la naturale disintossicazione del corpo.

La sauna

La sauna contribuisce a favorire il rilassamento fisico e mentale, ad allontanare lo stress e a creare una sorta di temporanea fuga dalla routine quotidiana. Fare regolarmente una sauna, inoltre, favorisce l'eliminazione delle tossine, attiva il metabolismo cellulare della pelle ed aiuta a mantenere una carnagione dall'aspetto fresco, sano e riposato. Anche la muscolatura ne trae giovamento, specialmente dopo un'intensa attività fisica: la traspirazione, infatti, aiuta ad eliminare l'acido lattico formatosi durante la pratica sportiva.

Biosauna

È una sauna "dolce" con una temperatura compresa tra 45-55 °C e un'umidità relativa (UR) indicativamente di 25-35%. Questo programma vi permette di godere di una piacevole sauna rigenerante, simile ai bagni di fieno altoatesini, senza affaticamento e con possibilità di inalazione delle essenze aromatiche; essa è particolarmente indicata per chi non sopporta il sia pur modesto sforzo cardiocircolatorio che può richiedere la sauna a calore secco, pur offrendo gli stessi benefici per la salute. È adatta anche come approccio alla sauna finlandese.

Sauna Romana

La Sauna Romana è caratterizzata da una temperatura compresa tra 60-70 °C mentre l'umidità relativa (UR) è indicativamente di 20-25 %; è benefica ed efficace per la circolazione del sangue, aiuta a diminuire la tensione muscolare e lo stress e consente un'intensa sudorazione.

Sauna Finlandese

È questa la sauna classica, detta anche a "calore secco", in cui la temperatura è compresa tra 80-90 °C mentre l'umidità relativa (UR) risulta molto bassa.

Doccia emozionale

Molto più di una semplice doccia, perfettamente integrata nei percorsi benessere di sauna e hammam o da sperimentare anche da sola, abbandonandosi alle molteplici forme d'acqua che sprigionano i vari getti. E il tutto abbinato ai giochi di colore di una luce avvolgente, per un coinvolgimento totale all'insegna dell'energia e del relax. Scopri tutte le funzioni:

Soffione doccia

Un getto "a pioggia", situato sul cielo della cabina, che stimola l'apparato cardiovascolare, regolato in

modo che eroghi acqua moderatamente fredda, è ideale dopo la sauna finlandese per godere di una sferzata di benessere.

Getti nebulizzati

Situati ai lati del soffione doccia, questi getti agiscono come una carezza d'acqua, procurando al corpo un leggero massaggio tonificante.

Cascata

Un getto d'acqua che scaturisce dalla parete, capace di realizzare un massaggio delicato sulla muscolatura del collo e della schiena.

Doccetta

Ideale per rinfrescarsi e tonificare la pelle ed il tono muscolare.

