



COMO  
SHAMBHALA

WELLNESS BEGINS  
WITHIN

LA VIA PER UN BENESSERE  
A LUNGO TERMINE

## **Accesso**

Gli ospiti dell'Alpina Dolomites di età pari o superiore a 18 anni possono usufruire gratuitamente dei servizi benessere di COMO Shambhala; per le richieste di trattamento per gli ospiti di età inferiore a 16 anni, si prega di consultare il nostro team della reception COMO Shambhala.

## **Servizi**

Il COMO Shambhala Retreat comprende:

- Nove cabine per trattamenti
- Un bagno di fieno
- Salone Aveda Coiffure
- Piscina interna ed esterna riscaldata con sauna familiare e docce
- Centro fitness con attrezzature Technogym all'avanguardia
- Studio yoga
- Apparecchiatura Space Curl 3D (ideata dalla NASA)
- Area wellness con bagno di vapore salino, bagno di vapore aromatico, sauna finlandese, sauna alle erbe, fontana di ghiaccio, docce tonificanti, pediluvi Kneipp
- Zona relax con vista panoramica

## **Prenotazioni**

Le prenotazioni possono essere effettuate presso la reception del COMO Shambhala Retreat oppure, per gli ospiti in hotel, chiamando l'interno 700 dal telefono in camera. Se chiamate dall'esterno COMO Shambhala Alpina Dolomites, potete comporre il numero +39 0471 796004 o inviarci una mail a [comoshambhala.cad@comohotels.com](mailto:comoshambhala.cad@comohotels.com). Vi suggeriamo di fissare gli appuntamenti in anticipo per assicurarvi l'orario preferito. Cerchiamo sempre di fare del nostro meglio per soddisfare le richieste di singoli terapisti e specialisti in base alla loro disponibilità.

## **Orario di apertura**

COMO Shambhala Retreat: h 9.00am - 12.00pm e 2.00pm - 8.00pm

Area wellness: h 2.00pm - 8.00pm. L'area wellness è a disposizione degli ospiti in qualsiasi momento, ma se si desidera utilizzarla in orari diversi da quelli di apertura del COMO Shambhala, si prega di contattare la reception dell'hotel.

Centro fitness: dalle 7.00am - 8.00pm. Il centro fitness è disponibile per gli ospiti in qualsiasi momento, ma se si desidera utilizzarlo oltre gli orari di apertura di COMO Shambhala, si prega di contattare la reception dell'hotel.

Piscina interna ed esterna riscaldata: dalle 7.00am - 8.00pm.

Un supplemento di € 100 sarà applicato agli appuntamenti fissati al di fuori degli orari di apertura del COMO Shambhala. Si prega di concordare con almeno 48 ore di anticipo i trattamenti fuori orario, contattando la reception del COMO Shambhala.

### **Arrivo**

Vi consigliamo di arrivare almeno 30 minuti prima dell'orario dell'appuntamento per potervi rilassare e approfittare delle nostre strutture. Arrivare in ritardo limiterà la durata del vostro trattamento. Per la vostra prima visita al COMO Shambhala, vi sarà chiesto di compilare un breve modulo confidenziale, per verificare eventuali controindicazioni a qualsiasi trattamento.

### **Cancellazione**

Se desiderate cancellare un appuntamento, vi preghiamo di comunicarcelo almeno 6 ore prima, altrimenti vi sarà addebitata l'intera tariffa di cancellazione. In caso di mancata presentazione a un appuntamento saremo costretti ad addebitarvi il prezzo pieno del trattamento.

### **Oggetti di valore**

Vi consigliamo di non portare con voi oggetti di valore. COMO Shambhala at Alpina Dolomites non si assume alcuna responsabilità per la perdita di denaro o oggetti di valore di qualsiasi tipo.

### **Tasse**

Tutti i servizi sono comprensivi di IVA al 22%.

### **Buoni regalo**

Regalate un'esperienza di benessere al COMO Shambhala. Scegliete dal menu i trattamenti benessere disponibili o acquistate un buono regalo.

# MASSAGGI

COMO Shambhala offre terapie di massaggio accuratamente mirate. I nostri esperti sono addestrati a praticare diverse tecniche asiatiche, con effetti che vanno dal rilassante al tonificante.

---

## **Massaggio COMO Shambhala**

Il massaggio nutriente COMO Shambhala, il nostro fiore all'occhiello, utilizza la nostra miscela particolare di oli per rilassare completamente la mente e ringiovanire delicatamente il corpo. È un massaggio ideale per chi desidera migliorare il proprio benessere generale, perché aiuta a riequilibrare il corpo e la mente.

60 minuti €140

75 minuti €160

## **Massaggio Deep Tissue profondo**

Il massaggio rigenerante Deep Tissue profondo di COMO Shambhala rilassa il corpo e permette di sciogliere le tensioni più radicate. Le tecniche utilizzate durante questo trattamento contribuiscono a migliorare la circolazione sanguigna e linfatica, affinché i muscoli recuperino la loro piena funzionalità.

60 minuti €150

75 minuti €170

### **Massaggio indiano della testa**

Iniziando in posizione seduta, il nostro massaggio indiano della testa aiuta ad alleviare la tensione indotta dallo stress nella testa, nel collo e nelle spalle. È incluso anche un delicato massaggio dei nove punti Marma del viso.

30 minuti €70

60 minuti €140

### **Massaggio dei piedi**

In questo trattamento, i terapisti di COMO Shambhala utilizzano il massaggio dei piedi per indurre un profondo rilassamento; la digitopressione stimola i naturali processi di rilassamento del corpo. Ideale dopo una giornata di viaggio o di escursioni.

30 minuti €70

60 minuti €140

### **Massaggio prenatale**

Il nostro massaggio prenatale è un trattamento appositamente studiato per tutte le fasi della gravidanza dopo il primo trimestre. Il trattamento inizia con un pediluvio, seguito da un massaggio completo del corpo, concludendosi con un massaggio rilassante al viso. Durante il trattamento vengono utilizzati dei cuscini appositi, per garantire il massimo comfort.

75 minuti €160

90 minuti €200

### **Massaggio Hot River Stone**

Il massaggio Hot River Stone di COMO Shambhala eseguito con pietre di fiume è un trattamento molto efficace per indurre un rilassamento profondo. Facendo scorrere le pietre lisce e calde lungo i muscoli, vengono sciolte tensioni e contratture. Il trattamento prevede anche allungamenti dinamici.

90 minuti €200

### **Massaggio drenante**

Il massaggio drenante è una delicata tipologia di massaggio pensata per favorire il drenaggio della linfa, eliminando le tossine e le scorie dai tessuti e aiutando il naturale processo di disintossicazione del corpo.

60 minuti €140

### **Massaggio Thai**

Il massaggio thailandese aiuta a sbloccare l'energia bloccata e migliora la vitalità. Con questo tipo di trattamento rigenerante, noto anche come "yoga passivo", gli esperti terapisti di COMO Shambhala manipolano il vostro corpo in posizioni di allungamento simili a quelle raggiunte attraverso lo yoga, applicando una leggera pressione lungo i meridiani e sciogliendo le articolazioni. Questo trattamento non prevede l'uso di oli. Si raccomanda un abbigliamento comodo.

75 minuti €160

90 minuti €200

### **Workshop di massaggio di coppia**

Una lezione privata di massaggio di coppia, che vi insegnerà la tecnica necessaria per beneficiare di questa secolare tradizione terapeutica anche a casa. Il nostro terapeuta vi mostrerà come praticare il massaggio sulla sedia e sul lettino, illustrandovi l'anatomia della schiena e le aree chiave su cui lavorare. Ogni sequenza del massaggio vi verrà mostrata nel dettaglio e in seguito avrete la possibilità di esercitarvi l'uno sull'altro. Riceverete una scheda anatomica dei muscoli della schiena per prendere appunti, che vi servirà da riferimento dopo l'esperienza.

75 minuti €160

## CURA DEL CORPO

La terapia del corpo COMO Shambhala comprende una gamma di trattamenti che aiutano a tonificare, disintossicare e rivitalizzare nel contesto di un'esperienza profondamente rilassante.

---

### **RITUALE COMO SHAMBHALA**

#### **Bagno rigenerante al fieno di montagna**

Si tratta di un'usanza altoatesina molto antica, che arriva dall'abitudine dei contadini di riposarsi, dopo le lunghe fatiche della giornata, sull'erba falciata dei prati. Il fieno di montagna è noto per le sue benefiche proprietà, che migliorano la circolazione, rilassano e riscaldano il corpo. Dopo un massaggio completo COMO Shambhala, vi immergerete in una vasca piena di fieno di montagna.

Questo stimola il riscaldamento delle articolazioni. Il bagno di fieno è accompagnato da un trattamento viso di 30 minuti con prodotti locali. Le piante erbacee contenute nel fieno rilasciano piacevoli profumi balsamici con effetto calmante e lenitivo.

100 minuti €210



### **Trattamento detox per la pelle Alpina Dolomites**

Questo trattamento inizia con uno scrub purificante a base di fieno, seguito da un impacco di fango che lascia la pelle liscia e rinvigorita. Queste proprietà vengono esaltate mentre si sprofonda in un letto ad acqua riscaldato. Delicati getti massaggianti allentano la tensione e favoriscono l'assorbimento dei principi attivi. Segue una doccia e l'applicazione del nostro esclusivo COMO Shambhala New Skin Oil.

60 minuti €140

120 minuti €200 (con massaggio drenante 60 minuti)

### **COMO Shambhala Alpina Scrub**

Uno scrub rivitalizzante per il corpo a base di miele e aghi di pino mugo che lascia la pelle morbida, levigata e luminosa.

30 minuti €70

60 minuti (con massaggio collo, spalle e schiena di 30 minuti) €140

90 minuti (con massaggio COMO Shambhala di 60 minuti) €180

**Tutti i nostri impacchi vengono praticati su un lettino ad acqua riscaldato con delicati getti di idroterapia.**

#### **Impacco al latte di capra**

Il latte di capra, profondamente idratante e nutriente, ha effetti eccezionali sulla pelle secca e sensibile.

30 minuti €70

60 minuti (con massaggio collo, spalle e schiena di 30 minuti) €140

90 minuti (con massaggio COMO Shambhala di 60 minuti) €180

#### **Impacco alla genziana**

Il fiore della genziana ha qualità tonificanti e antiage. Anche questo trattamento inizia con un'esfoliazione a secco prima della posa dell'impacco, per stimolare la circolazione linfatica.

30 minuti €70

60 minuti (con massaggio collo, spalle e schiena di 30 minuti) €140

90 minuti (con massaggio COMO Shambhala di 60 minuti) €180

#### **Impacco al miele**

Il miele di produzione locale ammorbidisce, rinfresca e idrata profondamente; è un antiinfiammatorio che nutre la pelle.

30 minuti €70

60 minuti (con massaggio collo, spalle e schiena di 30 minuti) €140

90 minuti (con massaggio COMO Shambhala di 60 minuti) €180

## CURA DEL VISO

COMO Shambhala offre trattamenti viso per ogni tipo di pelle, compresi trattamenti anti-tetà non chirurgici. Attraverso trattamenti mirati e personalizzati in base alle vostre esigenze, possiamo rendere la vostra pelle più soda e più liscia, restituendole uno splendore giovanile.

---

### TRATTAMENTI PER IL VISO GUINOT

Creata dal farmacologo Jean-Daniel Mondin, Guinot è un'azienda che da più di 50 anni sviluppa prodotti all'avanguardia per la cura della pelle.

Tutti i nostri operatori specializzati Guinot sono qualificati per prescrivere trattamenti personalizzati per la cura del viso

### **Guinot Hydradermie Cellular Energy (Trattamento avanzato di ringiovanimento della pelle)**

Questo trattamento rivoluzionario rappresenta un'efficace alternativa alla chirurgia estetica. Questa tecnologia brevettata, che ricorre alla ionizzazione dinamica e all'energia termale, stimola l'energia cellulare della pelle. Grazie all'uso di una ricca varietà di gel, selezionati in base al tipo di pelle, questo trattamento esclusivo ringiovanisce e potenzia il nutrimento della pelle con risultati clinicamente provati dopo un solo trattamento.

75 minuti €190

### **Guinot Hydradermie Age Logic (Il top dei trattamenti anti-age)**

Questo trattamento viso antiage Hydradermie combatte i segni dell'invecchiamento focalizzandosi su occhi, viso e collo. È stato clinicamente testato che questo trattamento riduce la profondità delle rughe fino al 49.5%.

90 minuti €230

### **Guinot Age Summum (Trattamento anti-age supremo)**

Age Summum è il trattamento di eccellenza fra i trattamenti anti-age; contrasta i segni dell'invecchiamento con l'uso di vitamina C pura, acido ialuronico e Pro-Collagene. L'esclusivo massaggio viso anti-age Age Summum stimola la penetrazione degli ingredienti attivi nella pelle. Questo trattamento leviga le rughe e i segni del viso, restituendo alla pelle la sua originale luminosità.

60 minuti €160

**Guinot Lift Summum  
(Trattamento lifting rassodante)**

Questo esclusivo trattamento rassodante aiuta a ridurre immediatamente i segni di stanchezza e invecchiamento, concentrandosi su viso, collo e décolleté. L'esclusivo massaggio stimolante solleva e rassoda visibilmente mentre il principio attivo, il collagene, aiuta a migliorare l'elasticità. Il trattamento riduce anche la comparsa delle linee sottili, mentre le esclusive maschere viso e décolleté ripristinano un aspetto giovanile.

60 minuti €160

**Guinot Detoxygene Facial  
(Trattamento depurativo pelle)**

Un trattamento esclusivo in cui il potere della natura lavora per detossinare e ossigenare la vostra pelle. Ideale per tutte le pelli che vivono in città o per pelli esposte a inquinamento atmosferico. Pro-Oxygen stimola la respirazione cellulare mentre la maschera all'argilla verde naturale assorbe le tossine sulla superficie della pelle. Questo trattamento anti-inquinamento è studiato per pelli spente, grigie e include un Massaggio Serenity per favorire il drenaggio linfatico, lasciando la pelle ossigenata, fresca e limpida.

60 minuti €150

## TRATTAMENTI ESTETICI

I nostri trattamenti di bellezza donano un aspetto più curato, infondendo sicurezza e benessere.

---

### **DEPILAZIONE**

Vi proponiamo una gamma completa di trattamenti di depilazione, effettuati in modo impeccabile dalle nostre esperte estetiste lasciando la pelle morbida e liscia.

I listino prezzi è disponibile presso la wellness reception.

### **CURA DELLE UNGHIE**

Trattamenti nutrienti per mani e piedi che utilizzano massaggi lenitivi e scrub delicati per cuticole sane e unghie perfette.

#### **Manicure classico**

Una manicure duratura con smalto del colore di vostra scelta.

45 minuti €80

+ Impacco nutriente al latte di capra €90

### **Pedicure classico**

Una pedicure duratura con smalto  
del colore di vostra scelta.

60 minuti €95

+ Impacco nutriente al latte di capra €110

### **I CLASSICI DELLA BELLEZZA**

Vi proponiamo diversi trattamenti  
di colorazione delle ciglia e delle  
sopracciglia eseguiti a regola d'arte  
dalle nostre esperte estetiste.

Il listino prezzi è disponibile presso la wellness reception.

## **CURA DEI CAPELLI AVEDA**

La priorità di Aveda è il rispetto del mondo in cui viviamo, dai prodotti che produce al modo in cui il marchio restituisce alla società. Aveda si impegna a dare un esempio di leadership e di responsabilità ambientale, non solo nel mondo della bellezza ma in tutto il mondo.

### **Donna**

Taglio €50

Lavaggio e piega da €30

Colorazione tono su tono €55

Tinta da €70

Colpi di sole da €80

### **Uomo**

Taglio €40

### **Bambini**

Taglio da €20

### **Trattamento Idratante**

Nutre e idrata i capelli disidratati, rendendoli soffici e lucidi.

20 minuti €60

### **Trattamento Ristrutturante**

Ripara e rinforza i capelli danneggiati, rendendoli setosi e più luminosi.

20 minuti €60

### **Trattamento Botanical Rigenerante dei capelli e del cuoio capelluto**

Un trattamento intensivo che rilassa il cuoio capelluto, rafforzando, nutrendo e rigenerando i capelli al tempo stesso.

30 minuti €70



## EQUILIBRIO PSICOFISICO

COMO Shambhala propone svariati corsi e attività, tra cui sessioni di yoga e di attività fisiche. Gli ospiti dell'hotel sono invitati a parteciparvi liberamente. I nostri insegnanti accreditati sono anche disponibili su richiesta per allenamenti personali e sessioni private. Per prenotare l'attività di vostra scelta, rivolgetevi alla COMO Shambhala Wellness reception.

.....

### **Yoga**

Lo yoga è praticato da oltre 5.000 anni. Questa antica disciplina fa lavorare in modo completo sia il corpo che la mente, unendo esercizi di rafforzamento e tecniche di respirazione e meditazione. I benefici sono innumerevoli, dall'aumento della scioltezza e del tono muscolare all'abbassamento della pressione e alla diminuzione dello stress.

Lezioni private di yoga sono disponibili su richiesta per principianti ed esperti, per aiutarvi a sviluppare una pratica che può essere incorporata nel vostro stile di vita quotidiano o per migliorare il livello attuale delle vostre prestazioni. Il nostro istruttore di yoga progetterà insieme a voi un programma adeguato alle esigenze specifiche di ciascuno.

60 minuti €90

60 minuti (coppia) €160

### **Yoga in famiglia**

Questo corso per famiglie comprende una lezione di yoga per due adulti e due bambini di età superiore ai cinque anni. Lo yoga può aiutare a migliorare la concentrazione, stimolare l'immaginazione e liberare l'energia in un ambiente divertente e sicuro. I bambini impareranno a conoscere gli animali, la natura e l'anatomia di base, utilizzando posture yoga animate. Per gli adolescenti, lo yoga è un ottimo modo per ridurre lo stress quotidiano della scuola, degli esami e dell'imminente età adulta.

60 minuti (due adulti + due bambini a partire dai cinque anni) €220

### **Core Connection**

Questa sessione d'allenamento si concentra sul rafforzamento, la tonificazione e l'allungamento della zona addominale oltre ad aiutare a comprendere i principali muscoli attivi che compongono la parte centrale del corpo.

45 minuti €70

### **Fitness e personal trainer**

Un programma di allenamento personale e sessioni private di fitness sono disponibili su richiesta per chiunque, dai principianti ai più esperti. Il nostro istruttore lavora a stretto contatto con ogni cliente per determinare le esigenze specifiche di ciascuno e progettare il programma più adatto a raggiungere gli obiettivi desiderati.

60 minuti €90

60 minuti (coppia) €160

Supplemento (dalla terza persona in poi) €30 a persona

### **Meditazione**

Scoprite il potere curativo e rilassante di un'antica tradizione terapeutica con una sessione individuale.

30 minuti €50

30 minuti (coppia) €90

Supplemento (dalla terza persona in poi) €30 a persona

## SPECIALE PER LUI

Promuovere il benessere positivo è parte integrante della filosofia di COMO Shambhala. Con questo obiettivo in mente, abbiamo realizzato questa gamma di trattamenti specifici per le esigenze maschili, pensati per alleviare le tensioni, aumentare la vitalità e indurre un rilassamento profondo, favorendo una sensazione di benessere interiore.

---

### **MASSAGGI**

#### **Massaggio COMO Shambhala**

Il massaggio nutriente COMO Shambhala, il nostro fiore all'occhiello, utilizza la nostra miscela particolare di oli per calmare completamente la mente e ringiovanire delicatamente il corpo. È un massaggio ideale per chi desidera migliorare il proprio benessere generale, perché aiuta a riequilibrare il corpo e la mente.

60 minuti €140

75 minuti €160

#### **Massaggio Deep Tissue profondo**

Il massaggio rigenerante Deep Tissue profondo di COMO Shambhala rilassa il corpo e permette di sciogliere le tensioni più radicate. Le tecniche utilizzate durante questo trattamento contribuiscono a migliorare la circolazione sanguigna e linfatica, affinché i muscoli recuperino la loro piena funzionalità.

60 minuti €150

75 minuti €170

### **Massaggio indiano della testa**

Il nostro massaggio indiano della testa aiuta ad alleviare la tensione indotta dallo stress nella testa, nel collo e nelle spalle. È incluso anche un delicato massaggio al viso dei nove punti Marma del viso.  
60 minuti €140

### **The Complete Man**

Questo trattamento in 90 minuti allevia la tensione e ridá energia. Si inizia con un massaggio alla schiena, al collo e le spalle per sciogliere la tensione. Segue un trattamento viso idratante di 30 minuti per pulire la pelle in profondità. La seduta si conclude con una rapida pulizia delle unghie. Il trattamento di 120 minuti invece prevede un massaggio deep tissue su tutto il corpo.  
90 minuti €180  
120 minuti €280

### **Trattamento Body Recovery**

Il nostro impacco all'arnica è perfetto per ridare scioltezza ai muscoli stanchi dopo una giornata di sci o di escursioni a piedi o in bicicletta. L'arnica allevia i dolori e le tensioni muscolari. Completa il trattamento un massaggio di 30 minuti alla schiena, al collo e alle spalle o un massaggio completo di 60 minuti dei tessuti profondi.  
60 minuti €140  
90 minuti €190

## **TRATTAMENTO GUINOT PER UOMINI**

Questo trattamento per il viso Guinot Hydradermie è stato creato per i nostri clienti uomini. È disponibile esclusivamente presso COMO Shambhala at Alpina Dolomites.

## **Trés Homme Hydradermie Cellular Energy Treatment**

Questa è un'ottima introduzione al trattamento viso per gli uomini, caratterizzato dal processo di idratazione tipico di Guinot, per nutrire la pelle e ritrovare la sua luminosità. I prodotti vengono scelti in base alle esigenze specifiche della pelle e aiutati da lievi correnti ionizzate, penetrano in profondità e aiutano a ripristinare la sua naturale luminosità. I principi attivi agiranno per reidratare la pelle, migliorandone la naturale elasticità.

60 minuti €170

## SPECIALE BAMBINI

Il benessere positivo è importante a qualsiasi età. Al COMO Shambhala, il nostro obiettivo è aiutare i bambini e gli adolescenti a vivere bene, a pensare in modo positivo e a condurre una vita piena e attiva. Tutti i nostri trattamenti e le nostre attività, dai massaggi allo yoga, sono stati appositamente studiati per apportare benefici al corpo e alla mente. Puntiamo a ridurre lo stress, a favorire un sonno rigenerante, a incoraggiare una postura corretta e a creare un ambiente in cui i più giovani possano trovare soddisfazioni lontano dalla tecnologia, aiutandoli a scoprire la loro gioia interiore.

---

### **Massaggio COMO Shambhala per bambini**

Questo massaggio nutriente, effettuato con la nostra speciale miscela di oli, ha lo scopo di calmare la mente sovraeccitata e di contrastare la stanchezza fisica: ideale per i bambini che hanno bisogno di essere un po' stimolati.

30 minuti di massaggio ai piedi o alla schiena €70

45 minuti di massaggio completo €120

60 minuti di massaggio completo €140

### **Pulizia del viso**

Appositamente progettato per le pelli delicate, questo trattamento fornisce una pulizia leggera per le pelli giovani.

30 minuti €70

### **Manicure per bambini**

Questa manicure è un trattamento rilassante per manine che non stanno mai ferme! Le mani vengono immerse in acqua calda profumata, preludio a una delicata esfoliazione; segue un massaggio calmante per rendere la pelle morbida e liscia. Come tocco finale, i bambini possono scegliere il loro colore preferito di smalto per le unghie.

30 minuti €60

### **Pedicure per bambini**

Questa rilassante pedicure comprende un bagno caldo ai piedi, una delicata esfoliazione e un massaggio con COMO Shambhala New Skin Oil, un vero toccasana per piedini sempre in movimento. Infine, le unghie dei piedi vengono limate e dipinte nel colore di smalto preferito dei vostri bimbi.

30 minuti €60

### **Percorso benessere per i giovani**

Anche i giovani possono provare il relax COMO Shambhala con questo percorso benessere rigenerante, pensato per rilassare la mente e il corpo. I bambini potranno scegliere tra un massaggio alla schiena di 30 minuti, un massaggio ai piedi o un trattamento al viso, prima di una mini manicure e pedicure. Potranno anche farsi dipingere le unghie nel loro colore preferito.

60 minuti €140

75 minuti (con applicazione dello smalto) €160

Attenzione, i trattamenti di 30 minuti sono per i bambini di età inferiore ai 10 anni; i trattamenti di 45 minuti e più sono per i bambini dai 10 anni in su.

**Termini e condizioni**

- Per assicurarsi che i bambini non abbiano reazioni allergiche ai prodotti utilizzati nei trattamenti, è indispensabile effettuare un patch test da tre a quattro ore prima.
- I trattamenti sono riservati a bambini/e e ragazzi/e da 5 a 16 anni.
- I trattamenti saranno eseguiti in una parte riservata del COMO Shambhala Retreat.
- Gli ospiti minorenni dovranno indossare indumenti intimi o biancheria monouso durante tutti i trattamenti.
- Prima del trattamento uno dei genitori o il tutore del minorenne dovrà firmare il modulo di consenso per i clienti minorenni.
- Uno dei genitori o il tutore deve essere presente in ogni momento nella cabina dove verrà eseguito il trattamento. Se il genitore o il tutore lascia la cabina per qualche motivo, il trattamento verrà interrotto e l'intero costo del trattamento sarà comunque addebitato.



# SPECIALISTA DEL BENESSERE

---

## **MATTEO PASQUALI**

### **Operatore di Body Work**

Matteo Pasquali è sempre stato affascinato dal modo in cui il corpo può raggiungere una funzionalità ottimale. Ha iniziato il suo percorso professionale 10 anni fa come chef e nutrizionista per passare poi allo studio dell'anatomia, fisiologia e massaggio in Gran Bretagna. In seguito ha approfondito i suoi studi conseguendo un diploma in traumatologia sportiva in Italia. Attraverso anni di pratica, Matteo ha sviluppato il suo stile di "massoterapia" - una serie di trattamenti specialistici che lavorano con la naturale fisiologia del corpo per riportare l'omeostasi nell'organismo.

## **TRATTAMENTI**

### **Massaggio riattivante integrato**

Questo massaggio è il rimedio ideale dopo un allenamento, squilibri o lesioni muscolari. Riattiva la capacità di movimento delle articolazioni e migliora il benessere olistico del corpo. La consultazione iniziale dura 15 minuti ed è seguita da un massaggio riattivante integrato della durata desiderata.

60 minuti (incluso il consulto di 15 minuti) €170

75 minuti (incluso il consulto di 15 minuti) €180

90 minuti (incluso il consulto di 15 minuti) €210

### **Trattamento successivo:**

60 minuti €160

### **Massaggio alle gambe**

Dopo aver svolto attività fisica a contatto con la natura, camminando, sciando o facendo escursioni in bicicletta, questo massaggio alleggerisce le gambe e dà sollievo ai piedi. Concentrandosi sui muscoli degli arti inferiori del corpo, lascia una sensazione di leggerezza e vitalità, alleviando dolori, gonfiore e stanchezza.

45 minuti €130

### **Massaggio tradizionale Thai-Chi dell'addome**

Il nostro massaggio Thai-Chi dell'addome agisce sugli organi situati nella zona dell'ombelico e del ventre, dove spesso si accumulano stress e tensioni. Contribuisce a una serie di effetti positivi, tra cui il miglioramento della digestione e la diminuzione del gonfiore e della stitichezza. Per ottimizzare l'effetto, si consiglia un ciclo di tre trattamenti.

60 minuti €160

### **Riflessologia plantare**

La riflessologia plantare si basa sul principio che gli organi del corpo rispondono alla pressione applicata a punti riflessi dei piedi. Questo trattamento ha lo scopo di creare uno stato di equilibrio e di rilassamento, il primo passo per consentire un ristabilimento del corpo. Con questo trattamento Matteo è stato in grado di aiutare i suoi clienti alleviando disturbi di vario genere, come problemi digestivi e circolatori, emicranie e stress.

60 minuti €160

### **Stretching assistito**

Lo stretching assistito è una forma di stretching passivo che utilizza una forza esterna per allungare i muscoli. I benefici sono molteplici, ma questo metodo aiuta soprattutto ad aumentare la flessibilità e l'ampiezza dei movimenti e a ridurre la rigidità e la tensione del corpo.

60 minuti € 160

## **SABINE PLATTER**

Sabine Platter si dedica da molti anni al modo migliore per mantenere la salute e prendersi cura del benessere di corpo, mente ed anima. Dopo essersi diplomata in Austria, ha seguito un corso in India per diventare insegnante di yoga e ha ulteriormente approfondito le sue conoscenze dedicandosi allo studio dell'Ayurveda a Milano.

L'obiettivo di Sabine è di aiutare le persone a riconnettersi con sé stesse attraverso i trattamenti ayurvedici, la pratica dello yoga, la meditazione e il rilassamento, con l'intenzione di riportare il benessere olistico al corpo e di essere consapevoli degli aspetti emotivi e fisici di ogni individuo.

## **TRATTAMENTI**

### **Massaggio corpo Abhyanga**

Abhyanga è un massaggio ayurvedico ritmico. Viene usato l'olio caldo che aiuta a energizzare il corpo e migliorare la circolazione. I muscoli si liberano da impurità e tossine, poiché aiuta a migliorare il sistema immunitario inducendo uno stato di profondo rilassamento nella mente.

75 minuti €160

90 minuti €200

### **Massaggio al viso Mukha Abhyanga**

Mukha Abhyanga è un trattamento ayurvedico per il viso. Purifica in profondità e nutre la pelle, tonifica e ossigena i tessuti. Migliora la luminosità del viso riducendo le rughe. Il trattamento migliora il sistema immunitario e attiva gli organi di senso. È utile per l'insonnia perché calma la mente.

30 minuti €75

### **Massaggio ai piedi Pada Abhyanga**

Il Pada Abhyanga é un trattamento ayurvedico per i piedi, che pacifica e rilassa. Cura la rigidità e migliora la flessibilità articolare, contrasta l'intorpidimento ed è un riattivante della circolazione. Utile per i piedi gonfi e la ritenzione idrica alle estremità, previene e cura la secchezza della pelle.

Il Pada Abhyanga dona stabilità psico-fisica.

30 minuti €75

### **Massaggio dell'addome Udara Abhyanga**

Questo delicato massaggio addominale mira a migliorare le condizioni dell'addome e a rigenerare l'elasticità, il tono e la forza dei tessuti. Attiva il metabolismo e favorisce la digestione. Ha un'azione benefica in caso di stitichezza o iperacidità e aiuta ad alleviare lo stress e la tensione fisica.

30 minuti €75

## PACCHETTI BENESSERE

I nostri pacchetti COMO Shambhala sono esperienze meticolosamente curate che fondono diversi trattamenti e metodi, per offrire benefici mirati, e benché richiedano virtualmente più tempo possono essere concentrati in un solo giorno.

---

### COMO Shambhala Active

Date il via ad uno stile di vita attivo e sostenibile, armati di nuove conoscenze sul vostro corpo. Questo pacchetto comprende una sessione di esercizi e trattamenti studiati per favorire uno stile di vita attivo.

Il pacchetto include:

- una sessione di allenamento di gruppo di 60 minuti (secondo il programma giornaliero del benessere)
- un massaggio thailandese di 60 minuti, in cui il nostro esperto guiderà il vostro corpo in posizioni di stretching simili allo yoga per aiutare a sbloccare lo stress accumulato

- un massaggio ai piedi di 60 minuti, che si concentra sui punti di pressione del piede per aiutare a riequilibrare
- la bevanda “Muscle Mylk” di COMO Shambhala, una combinazione di banana, latte di cocco e altri ingredienti rigeneranti, studiata per accelerare il recupero muscolare riducendo l’infiammazione e reintegrando le sostanze nutritive

Una persona €270 Due persone €490

## COMO Shambhala Cleanse

Un profondo approccio al benessere. Questo pacchetto combina movimento, trattamenti per il corpo e massaggi per un senso di rigenerazione dinamica e una depurazione delicata, insieme ad un piccolo regalo per portare avanti uno stile di vita sano anche a casa.

Il pacchetto include:

- una sessione di allenamento di gruppo di 60 minuti (secondo il programma giornaliero del benessere)
- un trattamento COMO Shambhala detox della pelle di 30 minuti: uno scrub corpo con la nostra miscela di oli da massaggio PURIFY, seguito da una doccia, per aiutare a disintossicare e rivitalizzare la pelle spenta, migliorandone la circolazione e il colorito

- un massaggio drenante di 60 minuti, studiato per favorire il drenaggio linfatico, che asporta le tossine dai tessuti, aiutando il naturale processo di depurazione dell'organismo
- la bevanda "Green and Clean Juice" di COMO Shambhala, che dà energia e rafforza la funzione immunitaria
- un flacone del nostro "Purify Body Oil" da 100 ml, che combina oli purificanti al finocchio e agrumi con l'effetto calmante del cipresso e il profumo rinfrescante del pompelmo dolce

Una persona €250 Due persone €440

## COMO Shambhala Sleep

Il sonno è una delle componenti più importanti del benessere. Questo pacchetto vi prepara ad una notte di vero e proprio riposo mentre soggiornate da noi. Vi suggeriremo anche come adattare l'ambiente della vostra abitazione, la vostra routine di doccia, l'uso di aromi, gli orari dei pasti e altro ancora - per migliorare il sonno, riducendo così lo stress e ripristinando l'energia a lungo termine.

Il pacchetto include:

- una sessione di allenamento di gruppo di 60 minuti (secondo il programma giornaliero del benessere).
- un massaggio COMO Shambhala di 60 minuti, che utilizza la nostra miscela di oli da massaggio che aiutano a calmare completamente la mente e a rivitalizzare il corpo

- un massaggio plantare di 60 minuti, in cui i nostri specialisti applicano una leggera pressione sui punti riflessi del piede per riequilibrare i sensi
- una composizione di oli essenziali "CALM" da 10 ml da utilizzare nel vostro caldo bagno serale, per prepararvi a un sonno riposante

Una persona €285 Due persone €535

## COMO Shambhala Beauty

Ritrovate il vostro splendore naturale, spesso spento dalla routine quotidiana. Questo pacchetto consiste in diversi trattamenti intensivi, durante i quali i nostri esperti si prenderanno cura della vostra pelle, dei muscoli, delle unghie e i vostri sensi attraverso una selezione di proposte di benessere mirate.

Il pacchetto include:

- una sessione di allenamento di gruppo di 60 minuti (secondo il programma giornaliero del benessere)
  - uno scrub corpo di 30 minuti con il nostro "INVIGORATE Body Scrub", che rimuove le impurità e ammorbidisce la pelle
  - un massaggio COMO Shambhala di 60 minuti a scelta
- un trattamento viso di 30 minuti che aiuta a potenziare l'idratazione della pelle, per ritrovare la sua naturale luminosità
  - un manicure o pedicure di 30 minuti per sistemare e curare le unghie
  - un COMO Shambhala Balm a scelta in omaggio

Una persona €330 Due persone €620





COMO  
SHAMBHALA  
ALPINA  
DOLOMITES