

FARMHOUSE

TORGGLER
HOF



Spa Menu



Orari d'apertura

INFINITY POOL

07:00 - 20:00

SILENCE POOL

10:00 - 20:00

SAUNA

11:00 - 20:00



Immergetevi nel nostro *Brunnehaus* e non fatevi distrarre

La nostra zona benessere Brunnenhaus, avvolta dalla Madre Terra ed accuratamente adagiata nella natura. All'ingresso il vecchio portone in legno è il simbolo della resistenza e ci porta a vedere l'interno. Da una fontana di pietra scorre l'acqua della sorgente, pareti d'argilla, un camino scoppiettante e molti angoli accoglienti rendono l'ambiente unico. Gli spazi luminosi e aperti rivolgono lo sguardo nel verde. In ogni stagione, sia all'interno che all'esterno vi sentirete a contatto con la natura. Ed è proprio lei, che ispira tutti noi e il Torgglerhof. Non solo oggi, da sempre.



Arrivare per restarci

Nuotare all'esterno nella piscina a sfioro, farsi del bene con un trattamento e un rituale di bellezza o semplicemente leggere un libro nella piccola biblioteca. Soltanto 24 scalini che vi separano da un luogo di tranquillità, sauna e bagno turco con vista. Inspirate

l'aria fresca della valle o andate a piedi nudi sull'erba fino alla Biosauna e godetevi il silenzio nella piscina "Silence". Dedicatevi allo yoga e al movimento nello "spazio per me" circondato dai meletti oppure andate a scoprire la nuova sala fitness.



LA NOSTRA LINEA COSMETICA

Welcome nel **TEAM DR JOSEPH**

TEAM D^R JOSEPH

Nei nostri prodotti si ritrovano due mondi: l'antica saggezza della medicina popolare insieme alle moderne scoperte scientifiche, le sostanze più pure insieme alla tecnologia più raffinata, il genio della natura insieme a un know-how altamente sofisticato. Per noi "qualità" significa collegare questi due mondi nel massimo rispetto per l'equilibrio naturale della pelle per ottenere prodotti armonio-si e sinergici. Per questo motivo ogni confezione di TEAM DR JOSEPH contiene hightech natural cosmetics. Rappresenta il nostro impegno nei confronti della curiosità e dell'esperienza, all'insegna della tradizione e del futuro al tempo stesso. Li colleghiamo con passione e rispetto, con logica e intuizione, per ottenere il meglio di entrambi i mondi.



Massaggi *classici*

MASSAGGIO INTEGRALE

Che meraviglia! Durante il massaggio classico integrale, tutti i blocchi vengono liberati e la circolazione sanguigna viene stimolata. Una pelle radiosa e una sensazione piacevole sono il risultato di questo momento di relax.

CA. 50 MINUTI COMPRESO IL RIPOSO 85,00 €

MASSAGGIO PARZIALE

Cosa preferite: schiena o gambe? Durante un massaggio parziale intensivo del corpo scioglieremo le vostre tensioni.

CA. 25 MINUTI COMPRESO IL RIPOSO 50,00 €

MASSAGGIO INTENSIVO PER LA SCHIENA

Questo speciale trattamento offre benessere e relax alle schiene stressate. Aiuta a mantenere la postura e ad alleviare la tensione muscolare. Infine, la schiena viene massaggiata con un balsamo e fatta riposare in tutto relax.

CA. 50 MINUTI COMPRESO IL RIPOSO 90,00 €

MASSAGGIO CON OLIO AROMATICO

Oli aromatici caldi e rilassanti e un delicato massaggio per un vero rilassamento.

CA. 50 MINUTI COMPRESO IL RIPOSO 90,00 €

MASSAGGIO ENERGIZZANTE

Chi cerca un massaggio un po' più energico è nel posto giusto. Con picchiettamenti, impastamento e trattamento dei punti di pressione, i muscoli e i tessuti vengono rilassati e rivitalizzati.

CA. 50 MINUTI COMPRESO IL RIPOSO 90,00 €

COMBI: MASSAGGIO SCHIENA E PIEDI

Per chi vuole rilassarsi completamente. Combinate un massaggio rilassante ai piedi e alla schiena.

CA. 50 MINUTI COMPRESO IL RIPOSO 85,00 €

MASSAGGIO PER IL VISO E TESTA

Un massaggio calmante, liberatorio e rilassante. Ha un effetto positivo per lo stress, l'affaticamento e la tensione.

CA. 25 MINUTI 50,00 €

CA. 50 MINUTI INCLUSO MASCHERA 85,00 €

Massaggi *energetici*

ABHYANGA

„Con abbondante olio, con mani amorevoli“ - l'Abhyanga è uno dei massaggi più benefici ed efficaci della disciplina salutistica ayurvedica. Tutto il corpo viene trattato con oli caldi di origine vegetale, in modo armonioso, con un ritmo costante, con movimenti specifici, piani e circolari. Il massaggio completo del corpo offre un rilassamento profondo, vitalizza, pulisce e nutre la pelle e i tessuti. Benefico per la mente, l'anima e il sistema immunitario.

CA. 75 MINUTI INCLUSO IL RIPOSO

135,00 €

LOMI LOMI NUI

„Lasciare andare il vecchio ed essere aperti e liberi per il nuovo che deve arrivare“ - questo è l'obiettivo del trattamento di benessere Lomi Lomi Nui, secondo la tradizione hawaiana. Con olio di cocco caldo e una speciale tecnica che sfrutta l'avambraccio, il corpo viene massaggiato delicatamente con lunghi movimenti e completamente rilassato. Inoltre, il sistema nervoso viene rafforzato e il flusso linfatico, la circolazione sanguigna e il processo metabolico vengono attivati.

CA. 75 MINUTI INCLUSO IL RIPOSO

135,00 €

HOT STONE

Questo tipo di massaggio ha un effetto calmante sul cuore, la circolazione e il benessere con l'aiuto di pietre calde e oli di alta qualità. Si induce uno stato di rilassamento profondo. Il calore ha anche un effetto rilassante sui muscoli.

CA. 50 MINUTI INCLUSO IL RIPOSO

95,00 €

CA. 75 MINUTI INCLUSO IL RIPOSO

135,00 €



Rituali dinamici by TEAM DR JOSEPH

TRATTAMENTO RICOSTRUTTIVO PER LA SCHIENA CON CAMPANA TIBETANA

In Questo trattamento per la schiena, la tecnica e l'intensità sono adattate alle sue esigenze. La combinazione di oli essenziali, bicchieri per coppettazione e campane tibetane favorisce lo sblocco delle tensioni e migliora la dinamica della spina dorsale.

CA. 50 MINUTI INCLUSO IL RIPOSO 85,00 €

MASSAGGIO PER LA TESTA, COLLO E SPALLE

Con questo massaggio vengono curati la testa, il collo, le spalle e anche la schiena. Lo stress quotidiano scompare e il massaggio ha un effetto profondamente rilassante. Le tensioni vengono alleviate con speciali tecniche di massaggio e ricchi estratti di piante. Inoltre, si favorisce la microcircolazione e si rafforzano i vasi, gli organi sensoriali e i nervi.

CA. 50 MINUTI INCLUSO IL RIPOSO 85,00 €

MASSAGGIO DINAMICO A PIEDE E ALLE GAMBE

La combinazione di massaggio con guanto di rame e massaggio manuale modellato ravviva e tonifica le gambe stanche, permettendoti di affrontare attraverso la giornata in modo più rilassato e sollevato.

CA. 50 MINUTI INCLUSO IL RIPOSO 85,00 €

TRATTAMENTO RASSODANTE E RIVITALIZZANTE PER L'ADDOME

Questo trattamento corporeo agisce attraverso delicate stimolazioni della zona addominale, favorendo il drenaggio e la compattezza dei tessuti. Il centro del corpo appare più tonico e la tensione cutanea visibilmente migliorata.

CA. 50 MINUTI INCLUSO IL RIPOSO 80,00 €



Trattamenti per il corpo

TRATTAMENTO DI SINTOSSICANTE DELLA CELLULITE

Questo efficace trattamento della cellulite ottimizza l'aspetto della pelle. La combinazione di prodotti naturali altamente efficaci e la tecnica della coppettazione ha un effetto decongestionante sul tessuto corporeo e attenua visibilmente la cellulite. Uno scrub stimolante per il corpo e un massaggio speciale supportano questo trattamento. In combinazione con un impacco alle alghe, è possibile migliorare e ottimizzare i risultati.

CA. 50 MINUTI COMPRESO IL RIPOSO 85,00 €

CA. 80 MINUTI COMPRESO IL RIPOSO 120,00 €

PEELING E IMPACCO

Lo scrub corpo con fiori di fieno e noccioli di albicocca deterge delicatamente la pelle e stimola la microcircolazione. La pelle è preparata in modo ottimale per il successivo assorbimento dei principi attivi da parte dell'impacco in crema.

CA. 50 MINUTI COMPRESO IL RIPOSO 85,00 €

MASSAGGIO COMBINATO CON PEELING O IMPACCO

La piacevole sensazione di una pelle vellutata dopo un peeling o un impacco viene completata alla perfezione da un massaggio rilassante e rigenerante.

MASSAGGIO PARZIALE CON PEELING O IMPACCO

CA. 50 MINUTI, COMPRESO IL RIPOSO 85,00 €

MASSAGGIO COMPLETO CON PEELING O IMPACCO

CA. 75 MINUTI, COMPRESO IL RIPOSO 115,00 €

Trattamenti *viso*

TEAM DR JOSEPH

TRATTAMENTO INTENSIVO DI PULIZIA DEL VISO

Pulizia profonda specifica per il tipo di pelle secondo il metodo "TEAM DR JOSEPH". Pulizia, peeling, deterzione profonda, maschera peel-off e cura giornaliera – per una pelle visibilmente pulita e uniforme.

CA. 50 MINUTI 90,00 €

CURA DELLA BELLEZZA PROFONDAMENTE EFFICACE

Un trattamento a base di principi attivi meravigliosamente naturali, studiato appositamente per le esigenze della vostra pelle con un effetto immediato e un programma profondamente rilassante secondo il metodo "TEAM DR JOSEPH": Pulizia, peeling, deterzione profonda con coppette, massaggio modellante del viso, siero specifico per il tipo di pelle e cura giornaliera personalizzata. Ingredienti attivi naturali ad alta efficacia garantiscono una pelle sana e intensamente nutrita.

CA. 80 MINUTI 120,00 €

CURA EFFICACE PER GLI UOMINI

Metodo "TEAM DR JOSEPH" per lui. Potente, naturale, efficace: pulizia, peeling, pulizia profonda, siero speciale, maschera intensiva con massaggio al viso e una cura finale individuale. Potenza naturale high-tech per un aspetto potente e curato.

CA. 50 MINUTI 90,00 €

LIFTING VISO OCCHI SUPREMO

Questo trattamento intensivo di lifting con massaggio Gua Sha assicura un contorno occhi visibilmente più tonico, un contorno viso più compatto e un effetto luminoso. Le borse e la secchezza del contorno occhi si riducono. La pelle diventa visibilmente più soda, luminosa e uniforme.

CA. 80 MINUTI COMPRESO IL RIPOSO 95,00 €

ULTRASUONI VISO LIFTING

Questo trattamento viso con ultrasuoni rende la pelle impeccabile e dona un aspetto ringiovanito. Pulizia, peeling, deterzione profonda, correzione delle sopracciglia, siero specifico per il tipo di pelle e una maschera selezionata completano il trattamento per ottenere risultati visibili.

CA. 80 MINUTI COMPRESO IL RIPOSO 140,00 €

CORREZIONE DELLE SOPRACCIGLIA

IN AGGIUNTA A UNO DEI TRATTAMENTI VISO 15,00 €

Trattamenti *cosmetici*

MANICURE

Anche se le vostre mani sono sempre indaffarate, possono comunque essere belle. Con una manicure con prodotti nutrienti le vostre mani diventeranno morbide e vellutate.

CA. 75 MINUTI CON SMALTO O UN MASSAGGIO	75,00 €
CA. 80 MINUTI CON SMALTO SHELLAC	85,00 €

PEDICURE CON PEDILUVIO

Seguito da una pedicure eseguita a regola d'arte da un'abile pedicure. Infine, lasciatevi coccolare con un piccolo massaggio ai piedi oppure potete scegliere uno smalto.

CA. 75 MINUTI CON SMALTO O UN MASSAGGIO	75,00 €
CA. 80 MINUTI CON SMALTO SHELLAC	85,00 €

RIMOZIONE DELLO SMALTO SEMIPERMANENTE

CA. 15 MINUTI	15,00 €
---------------	---------

CORREZIONE DELLE SOPRACCIGLIA

CA. 20 MINUTI	25,00 €
---------------	---------

COLORAZIONE DELLE SOPRACCIGLIA

CA. 15 MINUTI	20,00 €
---------------	---------

COLORAZIONE CIGLIA

CA. 20 MINUTI	20,00 €
---------------	---------

COLORAZIONE SOPRACCIGLIA E CIGLIA

CA. 20 MINUTI	35,00 €
---------------	---------

DEPILAZIONE LABBRO SUPERIORE

CA. 15 MINUTI	25,00 €
---------------	---------

PACCHETTO OCCHI

Correzione delle sopracciglia con colorazione di ciglia e sopracciglia.

CA. 45 MINUTI	50,00 €
---------------	---------



Per i nostri *piccoli ospiti*

MASSAGGIO PER BAMBINI

Massaggio rilassante con una crema massaggiante benefica.

CA. 45 MINUTI INCLUSO IL RIPOSO 60,00 €

CA. 25 MINUTI INCLUSO IL RIPOSO 35,00 €

TRATTAMENTO VISO JUNIOR

Trattamento viso detergente e rilassante con maschera idratante, seguito da cure finali.

CA. 45 MINUTI INCLUSO IL RIPOSO 70,00 €

CA. 25 MINUTI INCLUSO IL RIPOSO 40,00 €

MANICURE O PEDICURE CON SMALTO

Modellare unghie e cuticole, applicazione di smalto.

CA. 25 MINUTI 35,00 €

Trattamenti prenotabili fino a 12 anni.

Personal Training

PERSONAL TRAINING

Un allenamento individuale ed efficace che utilizza TRX, manubri, elementi di salto e vari strumenti di functional training. Grazie alla combinazione di forza, stabilità e mobilità, vieni allenato in modo completo. Il tuo trainer adatta ogni esercizio esattamente al tuo livello e ai tuoi obiettivi.

CA. 60 MINUTI PER 1 PERSONA 90,00 €

CA. 60 MINUTI PER 2 PERSONE 130,00 €

YOGA- PRIVATE COACHING

Un accompagnamento completamente personale nel tuo percorso di yoga. In sessioni adattate individualmente, lavori in modo mirato su postura, respirazione e consapevolezza - al tuo ritmo e in base alle tue esigenze.

CA. 60 MINUTI PER 1 PERSONA 90,00 €

CA. 60 MINUTI PER 2 PERSONE 130,00 €

PROFILASSI DELLA SCHIENA

Questo trattamento ti aiuta a rafforzare la schiena a lungo termine e a prevenire disturbi. Nella sessione personalizzata impari esercizi mirati per stabilità, mobilità e una postura sana. Il tuo coach ti mostra tecniche delicate ma efficaci, facili da integrare nella vita quotidiana, che aiutano a ridurre le tensioni e a migliorare in modo duraturo la salute della tua schiena.

CA. 60 MINUTI PER 1 PERSONA 90,00 €

CA. 60 MINUTI PER 2 PERSONE 130,00 €



PACCHETTO

Il Pacchetto di Profilassi della Schiena con Massaggio Intensivo alla Schiena offre una combinazione ideale di allenamento mirato e profondo rilassamento. Con esercizi personalizzati rafforzi la muscolatura di schiena e core, migliori la postura e preveni efficacemente eventuali disturbi. Successivamente, un massaggio intensivo alla schiena scioglie le tensioni profonde, stimola la circolazione e dona una sensazione più leggera e rilassata in tutto il corpo. Perfetto per chi desidera davvero prendersi cura della propria schiena.

1 SESSIONE DI ALLENAMENTO 60 MIN.,

1 TRATTAMENTO 50 MIN.

175,00 €

Spa *etichetta*

Chiediamo gentilmente di rispettare la tranquillità di tutti gli ospiti e di spegnere il cellulare nelle aree comuni.

Abbiate un occhio di riguardo per l'ambiente e usate con parsimonia gli asciugamani. Dopo l'utilizzo vi chiediamo di riporli nel cesto della biancheria.

Vi preghiamo di coprire il vostro lettino nell'area relax utilizzando il telo grigio contenuto nella vostra borsa wellness.

Non lasciate sdraio occupate quando uscite dalle zone relax.

Nella Spa è vietato mangiare.

È vietato immergersi nudi nelle piscine.

CONSULENZA & APPUNTAMENTI

Alla reception dell'hotel potrete prenotare i vostri appuntamenti nella Spa. Se siete indecisi nella scelta dei trattamenti, fateci sapere i vostri desideri. Vi aiuteremo ad individuare le soluzioni più adatte a voi. Inoltre vi preghiamo di comunicare tempestivamente la presenza di eventuali malattie cardiache, ipertensione, allergie, o stato di gravidanza ecc.

RILASSATEVI E METTETEVI A VOSTRO AGIO

Vi preghiamo di presentarvi in accappatoio, ciabatte, senza gioielli e trucco ca. 5 minuti prima dell'inizio del vostro trattamento. Sorseggiate in tutta tranquillità una deliziosa tisana...

IN CASO DI CONTRATTEMPI

Vi preghiamo di comunicarci eventuali cambiamenti di orari o un eventuale disdetta dei trattamenti almeno 24 ore prima. Altrimenti l'intero costo del trattamento verrà addebitato.

FARMHOUSE

TORGGLER
HOF

Torgglerhof Nr. 19
39010 Saltaus (St. Martin in Passeier)
Südtirol - Italien
T +39 0473 645 433