



VALTELLINA

HOTEL RISTORANTE



La Ninfea

Centro Benessere - Wellness Centre



I nostri trattamenti benessere

Our wellness treatments

MASSAGGIO RELAX 50 MIN 70€

Allevia lo stress e gli stati d'ansia riducendo la tensione muscolare.

Gentle movements and mild pressures that lead to a sensation of wellbeing and lightness.

MASSAGGIO SPORTIVO 50 MIN 80€

Aiuta ad alleviare e risanare lo stato di affaticamento muscolare.

Deep massage that affects the muscle tissue with a techniques useful to eliminate contractures.

MASSAGGIO BREVE A SCELTA 25 MIN 45€

(schiena o gambe o viso).

Short massage (back or legs or face).

CANDLE MASSAGE 50 MIN 80€

Un'esperienza multisensoriale, avvolgente e rilassante.

Le nostre fragranze sono: sale dell'himalaya (scrub), lampone, uva, miele, mandorla e fiori d'arancia.

A multi-sensory and relaxing experience with himalayan salt (scrub), raspberry, grape, honey, almond and orange blossom.

MASSAGGIO DECONTRATTURANTE (SCHIENA-BACK) 50 MIN 85€

Distende la muscolatura, scioglie le contratture e le tensioni muscolari.

It relaxes the muscles, dissolve contractures and muscle tension.

MASSAGGIO ANTICELLULITE 50 MIN 80€

Tecnica studiata per ridurre la ritenzione idrica e migliorare la circolazione sanguigna.

It helps to eliminate the orange skin and it tightens and smooths the skin.

MASSAGGIO CERVICALE-CRANIO SACRALE 40 MIN 75€

Indicato per la cura della cervicalgia e stati di cefalea

Good for the neck pain and headache states.

Percorso benessere

Wellness path



Aperto dalle ore 16:00
alle ore 20:00
*Open from 4pm to
8pm*



Doccia emozionale
menta e maracuja
*Emotional shower
mint and maracuja*



Bagno di vapore
all'eucalipto
*Steam bath
with eucalyptus*



Sauna Finlandese 90°
al pino mugo
*Finnish Sauna 90°
with mountain pine*



Percorso kneipp
Kneipp path



Doccia svedese
e ghiaggio vitalizzante
*Iced bucket
and vitalizing ice*



Vasca idromassaggio
Jacuzzi
38°



Lettini relax
e angolo infusi
*Relaxing lounge
and herbal tea corner*

Kit spa

Wellness Kit (accappatoio-telo-ciabattine): <i>(bathrobe-towel-slippers)</i>	€ 12,00
Noleggio accappatoio - <i>Bathrobe rental:</i>	€ 10,00
Noleggio telo bagno - <i>Bath towel rental:</i>	€ 2,00
Acquisto ciabattine - <i>Slippers purchase:</i>	€ 2,00

Wellness etiquette

Consigli per il benessere - Wellness tips

Prenotare l'orario di ingresso alla reception
Book the entrance time at the reception

Mantenere un tono di voce moderato
e lasciarsi trasportare dai suoni
della musica e dell'acqua

*Be quite and let yourself be
carried away by the music and water*

Alternare le cabine calde con
getti e docce di contrasto

*Alternate hot cabins with jets
and contrast showers*

Indossare costume da bagno e ciabattine
Wear a swimsuit and a pair of slippers

Prima di utilizzare sauna, bagno di vapore
e vasca idromassaggio è necessario
fare la doccia

*Take a shower before using sauna,
steam bath and jacuzzi*

Utilizzare un telo/accappatoio
Use a bath towel/bathrobe

Stendersi di tanto in tanto sui lettini
e gustare un piacevole infuso

*Lie down on the loungers and enjoy
a pleasant herbal tea*

L'accesso è permesso ai maggiori di 15 anni
Entry is allowed to people over 15 years old

Qualsiasi tipo di bevanda, cibo e vetro non può essere introdotto
Any kind of drink, food and glass cannot be introduced inside the area





Cola Hotels
HOTELS & RESTAURANTS LIVIGNO



VALTELLINA

HOTEL RISTORANTE

★ ★ ★

Hotel Valtellina

via Saroch, 350 - 23041 Livigno (SO)

T +39 0342996781 - www.hvaltellina.it