



CRISTALLO
ULTIMATE SPA
CORTINA D'AMPEZZO

ADVANCED RESEARCH



TRANSVITAL
OF SWITZERLAND

...il vero amore nasce dalla certezza
di poterci presentare al mondo
in perfetto equilibrio fra sicurezza interiore
e bellezza esteriore...

Benvenuto presso Cristallo Ultimate SPA dove potrai ritrovare il rapporto con te stesso, attraverso dei programmi personalizzati, che saranno preceduti da un colloquio finalizzato alla scelta dei trattamenti e dei massaggi più idonei a ristabilire l'equilibrio individuale.

I massaggi e i trattamenti proposti sono selezionati tra quelli appartenenti alle più antiche tradizioni come l'**Ayurveda** e l'esclusiva proposta viso e corpo **Transvital**. La figura dell'**Health Coach** può integrare l'esperienza con consigli alimentari, fitoterapici dell'**Angelica** e fitness per il proseguimento del programma anche dopo il vostro rientro a casa.

*...true love springs from the certainty
of being able to face the world
with a perfect balance between inner confidence
and outer beauty...*

*Welcome to Cristallo Ultimate Spa and to a new a relationship with your inner self. Our personal programmes are preceded by interviews designed to select the treatments and massages best able to re-establish your own personal equilibrium. Our massages and treatments are carefully selected from techniques perfected by ancient traditions, like **Ayurveda** and our exclusive **Transvital** face and body treatment. Our **Health Coach** can also complement your experience with advice on food, **Angelica herbal therapy** and fitness to allow you to continue your programme even at home.*

TRANSVITAL EXCLUSIVE RITUAL

Immersi in un'atmosfera colma di profumi, colori, dolcezza e piacevoli manualità che accarezzano l'anima, i rituali **Transvital** sono il cuore della nostra SPA. Attraverso questi magici momenti il corpo e lo spirito si fondono cullati da emozioni e sensazioni di incomparabile benessere. Potrete vivere questi magici momenti in coppia nella nostra **Torque Cabin** dedicata.

Immersed in a heady atmosphere of perfumes, colours and pleasure, this delightful treatment caresses your soul. Transvital rituals are the very heart of our spa. In magical moments, body and soul become one, cradled by emotion and an incomparable sensation of wellbeing. You can also live these magical moments as a couple in our dedicated Torque Cabin.

EXCLUSIVE TREATMENT FACIAL AND BODY

80 min. - € 290,00 / Coppia € 580,00

Questo trattamento ha delle radici antiche da sempre apprezzato nei Paesi Orientali. La pietra d'Allume dalle incredibili proprietà rassodanti e anti traspiranti è indicata per tutti i tipi di pelle. Questo trattamento ha proprietà addolcenti, idratanti, riparatrici e defaticanti, completato da un massaggio specifico con burro di karité purissimo con fragranza floreale.

Durante l'avvolgimento corpo verrà eseguito un profondo trattamento viso personalizzato, studiato da **Transvital**.

The ancient roots of this treatment have always been appreciated by oriental cultures. Alum stone has amazing firming and antiperspirant properties and can be used on all types of skin. This treatment has softening, moisturising, repairing and restorative properties and is complemented by a specific massage with extra-pure, floral fragrance shea butter. A thorough, personalised facial treatment, specially developed by Transvital, is performed in parallel with the body wrap.

EXCLUSIVE SIGNATURE FACIAL AND BODY

80 min. - € 270,00 / Coppia € 530,00

Un trattamento pensato per nutrire il corpo, con azione antiossidante, lissage rituale per il rinnovo dell'epitelio e massaggio con Olio aromatizzato ai frutti tropicali. L'esperienza viso nutriente specifica di **Transvital** completa questo dolce momento.

A treatment designed to nourish the body, with an anti-oxidant action and ritual smoothing to renew the epithelium and a massage with tropical fruit aromatic oil. Transvital's specific face nourishing experience completes this delightful moment.

TRANSVITAL RITUAL ANTI JET-LAG

80 min. - € 290,00 / Coppia 530,00

Intenso rituale corpo e viso; la fatica vola via, le tossine vengono allontanate e la pelle ritrova la sua luce.

Il corpo viene trattato con un lissage ed un avvolgimento detox, durante l'avvolgimento verrà eseguito un mini soin visage con l'esclusiva linea **Transvital**. Un intenso massaggio decontratturante anti-stress vi farà recuperare la stanchezza dopo un intenso periodo di lavoro o un lungo viaggio.

An intensive body and facial ritual. Fatigue evaporates, toxins are dissipated and your skin finds its natural radiance again.

*Your body is given a soothing treatment and a detox wrap, during which you also enjoy a mini-facial with the exclusive **Transvital** product line. An intensive, relaxing, stress-relieving massage helps you to recover from fatigue after a period of hard work or a long journey.*

TRANSVITAL SWISS SPECIAL

Cristallo Ultimate SPA e **Transvital** hanno pensato per voi dei pacchetti che vi faranno vivere un viaggio multisensoriale, attraverso il quale vi accompagneremo all'interno della nostra SPA.

Cristallo Ultimate Spa and Transvital have developed special packages that take you on a multisensory journey into our spa.

FIVE SENSES

150 min. - € 520,00

Transvital Regenerating face / Lomi Lomi Nui / Indonesian Embracing Treatment

PURIFYNG

140 min. - € 490,00

Transvital Collagen face / Essential flower / Hot Stone Massage

PERFECT BODY

125 min. - € 380,00

Transvital Energizing face / Transvital Head and Neck face massage / Cranio-sacral massage

REBELACING

120 min. - € 370,00

Indonesian Embracing Treatment / Transvital Head & Neck Face Massage / Reflexology

JOURNEY OF RELAXATION

160 min. - € 390,00

Transvital Antirides Extreme / Ayurveda Massage / Transvital Head&Neck Facemassage

TRANSVITAL COMPLEX FACE AND HAIR

100 min. - € 210,00

Transvital specific treatment / piega capelli Aldo Coppola



TRANSVITAL SWISS FACIAL CARE

Transvital è la linea di Trattamenti cosmetologici basati su una ricerca scientifica che propone soluzioni risolutive nate dalla tradizione cosmetica svizzera e dalla geniale intuizione del medico-ricercatore Dr. Jean Thomas.

Una vera innovazione: proteggere e stimolare il metabolismo della pelle, attivando le sue stesse sostanze vitali con un approccio scientifico.

Transvital intende la cosmesi come scienza della bellezza, ogni trattamento nasce per contrastare gli effetti del tempo, per garantire alla pelle di ogni donna, di ogni uomo, in ogni fase della vita, tutte le risorse necessarie a preservare il capitale di giovinezza. I trattamenti sono intesi come rituali per l'intensità e la specificità delle manovre di massaggio, all'interno dei protocolli delle più antiche discipline orientali.

*The **Transvital** line of cosmetic treatments is based on scientific research and offers effective solutions derived from Swiss cosmetic traditions and the unique intuition of Dr. Jean Thomas, medical practitioner and researcher.*

*A real innovation in cosmetics, the **Transvital** line protects and stimulates your skin's metabolism and scientifically energises its natural, vital substances.*

***Transvital** understands cosmetics as the science of beauty. Each treatment is designed to combat the effects of time and to provide every woman - and man - with the resources needed to preserve the valuable capital of youth in all stages of life. Our treatments are seen as rituals for the intensive and specific nature of the massages defined in the protocols of ancient oriental disciplines.*

TRANSVITAL REGENERATION MY MASK

80 min. - € 240,00

Innovativo trattamento tecnologico-estetico per mantenere la giovinezza della pelle e recuperare i segni del tempo. Attraverso l'utilizzo di una maschera ad infrarossi verrà stimolata la produzione di energia nelle cellule, ed il risultato sarà

un viso visibilmente più tonico. I segni del tempo vengono attenuati, l'epitelio così ricaricato viene risvegliato e gli effetti persistono a lungo. Metodo efficace non invasivo per ogni tipo di pelle. My Mask potrà inoltre essere acquistata presso **Cristallo Ultimate SPA** per avere questo esclusivo ed unico trattamento anche a casa vostra.

An innovative technological-aesthetic treatment designed to maintain your skin's youthfulness and combat the signs of ageing.

An infrared mask is used to stimulate cellular energy. The result is a visibly toned face with far fewer signs of ageing and a revitalised epithelium that ensures long-lasting benefits.

*An effective, non-invasive treatment for all types of skin. To enjoy this exclusive and unique treatment at home, you can also purchase My Mask from **Cristallo Ultimate Spa**.*

(il valore di acquisto della maschera non è incluso - *cost of mask not included*)

COLLAGEN MASK

80 min. - € 240,00 / 50 min. - € 190,00

Trattamento intensivo anti età globale a base di collagene puro naturale, stimola i naturali processi di riparazione della pelle, dona tonicità e compattezza. Una preziosa maschera di collagene verrà applicata sul vostro viso e speciali sistemi proteici faranno in modo di far arrivare questa macro-molecola negli strati più profondi dell'epidermide.

A thorough, intensive, anti-ageing treatment based on pure, natural collagen. It stimulates the skin's natural repair processes, boosting tone and firmness. A precious collagen mask is applied to your face and special protein systems employed to transfer the macro-molecules to the deepest layers of the epidermis.

PERFECTING FACE

80 min. - € 230,00 / 50 min. € 180,00

Il lusso della perfezione nel trattamento del viso e la tradizione cosmetica svizzera si incontrano nella linea top di gamma **Transvital**. Trattamento levigante, rigenerante e tonificante ad effetto tensore immediato, illumina il viso ed attenua gli effetti del tempo. La linea Perfecting è la protagonista del successo di questo trattamento e la referenza più ricercata della linea **Transvital**.

*The luxury of perfection in facial treatments and the best Swiss cosmetic traditions come together in the top of the line products of the **Transvital** range. A smoothing, regenerating and tonifying treatment with an immediate tensor effect illuminates your face and attenuates the effects of time. The Perfecting line of products is the key player in this successful treatment and the point of reference for the whole **Transvital** range.*



REGENERATING FACE

80 min. - € 230,00 / 50 min. € 180,00

Il trattamento d'eccellenza per preservare la bellezza senza tempo, rigenerando la pelle e prolungando la longevità cellulare. Basata ed ispirata alle più recenti e significative acquisizioni in campo dermocosmetico sulla rigenerazione e l'effetto anti-age.

The ultimate treatment for preserving timeless beauty, regenerating your skin and extending cellular longevity. Based on and inspired by important breakthroughs in dermocosmetic regeneration and anti-ageing treatments.

TRANSVITAL OXIGEN TREATMENT

80 min. - € 240,00 / 50 min. € 190,00

Trattamento viso specifico anti-età con ossigeno iperbarico; la competenza cosmetica **Transvital** viene arricchita dall'elemento che ci mantiene in vita. La pelle risulta più luminosa, i processi metabolici vengono riattivati, il viso risulta tonico e rimpolpato; definito dalle star il trattamento per il Red Carpet.

A special anti-ageing facial treatment with hyperbaric oxygen. Transvital's unrivalled know-how in cosmetics is enhanced by the element that maintains life.

Your skin is more radiant and its metabolic processes revitalised; your face toned and full. Known by the stars as the "Red Carpet" treatment.

ULTIMATE SKIN DEFENCE

80 min. - € 210,00 / 50 min. € 160,00

Trattamento anti pollution a base di cellule staminali vegetali e principi attivi biotecnologici, contrasta i radicali liberi e previene l'invecchiamento prematuro.

Anti pollution treatment, with vegetal stem cells and active biotechnology ingredients, to stop free radicals and prevent early ageing.

EXTREME LIGHT VITAL

80 min. - € 190,00 / 50 min. € 140,00

Tattamento anti macchia, illuminante a base di 7 erbe svizzere e alpha arbutina. Previene e inibisce la formazione di macchie cutanee donando alla pelle una nuova luminosità.

Dark spot preventing and brightening treatment, with 7 Swiss herbs and alpha-arbutin. To prevent and stop dark spots from appearing, while brightening the skin.

ENERGIZING FACE

80 min. - € 190,00 / 50 min. € 140,00

Tattamento rivitalizzante e anti ossidante a base di Double Action Anti Age Bio Complex, dona elasticità e compattezza.

Revitalising, anti-oxidant treatment, with Double Action Anti Age Bio Complex, for more elastic and firm-looking skin.

HYDRA ALL AROUND FACE

80 min. - € 160,00 / 50 min. € 110,00

Tattamento a base di acido ialuronico e nanosfere ad azione filler e idratante.

Hyaluronic acid treatment, with hydrating, filler-like nano spheres.

SOOTHING FACE

50 min. - € 140,00

Tattamento calmante e decongestionante a base di burro di karitè e estratto di liquirizia, rende la pelle morbida e setosa.

Soothing and detoxing treatment with Shea butter and liquorice extract. For a softer, silky-looking skin.

TRANSVITAL ANTIRIDES EXTREME

50 min. - € 160,00

Trattamento rimpolpante che distende visibilmente i tratti e leviga il contorno occhi per una pelle rassodata in profondità, davvero radiosa.

Plumping and smoothing treatment, designed to diminish wrinkles, rejuvenate the eye contour and leave the skin visibly younger.

ANTI AGEING FACE FOR MEN

60 min. - € 140,00

Un trattamento anti-age globale per la pelle maschile pensato da Transvital: detossinante, remineralizzante e tonificante. Viene completato da un piacevole massaggio viso e décolleté antistress, perché dopo un trattamento viso un uomo scopre una nuova frontiera di piacere da sempre idealizzata solo per il mondo femminile.

An all-round anti-ageing treatment for male skin, developed by Transvital: detoxifying, remineralising and tonifying. The treatment is completed by a relaxing, anti-stress facial and neck massage that helps men discover a new frontier in pleasure, once considered the exclusive realm of women. All Transvital Swiss Care Facial treatments include palm massage in 50 minute sessions and palm and sole massage in 80 minute sessions.

Tutti i trattamenti Transvital Swiss Care Facial sono comprensivi di massaggio palmare, nei 50 minuti, e massaggio palmare e plantare, negli 80 minuti.

Every Transvital Swiss Care Facial treatment includes a palmar massage during the 50-minute treatment, and a palmar and plantar massage during the 80-minute treatment.



TRANSVITAL SWISS MINI FACIAL

EXTRA LIFT EYE SISTEM

25 min. - € 90,00

Mini trattamento efficace per togliere la stanchezza dagli occhi, con detersione del viso e applicazione di una maschera occhi specifica.

An effective mini treatment for tired eyes, with facial cleansing and the application of a special eye mask.

REBALACING

25 min. - € 85,00

Treatment a base di puro collagene.

Pure collagen treatment.

ANTI JET LAG

25 min. - € 75,00

Maschera viso anti ageing ad effetto immediato.

Anti-ageing facial mask, immediate effect.

RADIANCE

25 min. - € 65,00

Treatment liftante e stimolante.

Lifting and stimulating treatment.





HEALTH COACH, YOUR LIFE STYLE TRAINER

Il coach della salute è un professionista con competenze trasversali che vanno dalla conoscenza di base della fisiologia umana e le patologie correlate, alle scienze motorie e dell'alimentazione.

Alimentazione, attività fisica e riposo sono i parametri principali da tener in considerazione per un corretto stile di vita.

Il progetto è frutto della collaborazione tra **Cristallo Resort & SPA** e la Fondazione Scienze della salute (FISS) di Bologna.

L'ospite avrà la possibilità di essere seguito durante tutto il soggiorno al **Cristallo Resort & SPA** dal **Coach della salute**, che rimarrà a sua disposizione in modo da monitorarlo ciclicamente.

Il progetto si basa su 4 elementi:

- corretta alimentazione, basata sui principi della dieta Mediterranea
- educazione all'attività fisica
- riposo sonno e relax
- trattamenti corpo specifici studiati dalla linea cosmetica **Transvital**

*Our **Health Coach** is a professional with a skill set ranging from a basic knowledge of human physiology and pathologies to sport science and nutrition. Healthy eating, physical activity and rest are the key elements of a correct lifestyle. This project was developed by **Cristallo Resort & Spa** in conjunction with*

*FISS (the Science of Health Foundation) in Bologna. During your stay at **Cristallo Resort & Spa**, you will be offered the opportunity of being monitored and advised by our The project is based on 4 elements:*

Il progetto si basa su 4 elementi:

- *healthy eating, according to the principles of the Mediterranean diet*
- *education in physical activities*
- *rest through relaxation and sleep*
- *specific body treatments based on the **Transvital** range of cosmetic products*

CONSULENZA INDIVIDUALE INDIVIDUAL CONSULTING

20 min. - omaggio free

*Analisi corporea con bioimpedenziometro, il primo passo per strutturare una scheda personalizzata. L'analisi bioimpedenziometrica si basa sull'utilizzo di un macchinario che calcola la percentuale di massa grassa nel corpo. In questo modo l'**Health Coach** potrà conoscere i valori fondamentali per un corretto consiglio di benessere articolato su alimentazione e stile di vita. Nei menù dei ristoranti del Cristallo, del Room Service, della SPA e del Lounge Bar l'ospite troverà i piatti e le bevande approvati dal Coach.*

*Physical examination with a bioimpedence meter, the first step in formulating a personal plan. Bioimpedence analysis is based on the use of an electronic device to determine the percentage of fat in the body. This examination gives our **Health Coach** the information needed to advise you on how to achieve well-being through healthy eating and lifestyle changes. The menus offered by the Cristallo restaurants, Room Service, Spa and Lounge Bar all include dishes and drinks approved by the Coach.*

VISITA SPECIALISTICA SPECIALIST EXAMINATION

50 min. - € 120,00

Dopo l'analisi corporea l'**Health Coach** potrà realizzare un piano personalizzato

volto al miglioramento dello stile di vita, attraverso una sana alimentazione ed un'attività fisica specifiche.

L'**Health Coach** procederà con un'analisi approfondita delle vostre abitudini e del vostro stato di benessere e su queste basi costruirà un importante strumento tailor made utilizzabile anche nella vita di tutti i giorni; all'interno del vostro piano troverete dei consigli alimentari ed un allenamento specifico.

Il percorso potrà essere completato con dei prodotti fitoterapici basati sull'antica conoscenza nutraceutica dell'**Angelica**, acquistabili presso la SPA.

*Using the results of the body examination, our **Health Coach** can draw up a personal plan to improve your lifestyle through healthy eating and specific physical activities. He will then perform a detailed analysis of your habits and your state of well-being and use the results to develop an important, personalised plan that you can use in your everyday life. Your plan will contain healthy eating recommendations and a personal training schedule. The project can be complemented by the use of phytotherapy products based on the ancient nutraceutical benefits of **Angelica**, available from the spa.*

ANALISI DELLE INTOLLERANZE ALIMENTARI ANALYSIS OF FOOD INTOLERANCES

€ 120,00

Attraverso un test immuno-enzimatico il Coach potrà valutare eventuali intolleranze alimentari per stilare un programma ancora più specifico, compilando una cartella con consigli pratici per l'eliminazione degli alimenti non tollerati. Sarà inoltre possibile effettuare il test per l'intolleranza al glutine.

An immunoenzymatic test will allow the Coach to evaluate any food intolerances and develop an even more personalised plan, complete with a list of practical hints designed to eliminate foods your body does not tolerate. You can also be tested for gluten intolerance.

TRANSVITAL SWISS CARE BODY

ESSENSKIN

80 min. - € 220,00

Maschera all'argilla vulcanica purificante con estratti di semi d'uva e Oxy Lift Perfecting Complex per un'azione rimodellante della silhouette.

Volcanic clay mask with grape seed extracts and Oxy Lift Perfecting Complex. Ideal to reshape the figure.

PERFECTING BODY

80 min. - € 280,00

Sofisticato trattamento corpo e viso esfoliante profondo che sfrutta tutta l'energia rivitalizzante, ristrutturante ,liftante e tonificante della Linea Perfecting Body and Face Transvital. Si conclude con un massaggio rivitalizzante e tonificante.

Sophisticated body treatment and facial deep exfoliant that uses the whole revitalizing energy , restructuring , lifting and toning of the Line Perfecting Body and Face Transvital . It ends with a revitalizing and invigorating massage.

TONESKIN body and face

80 min. - € 290,00

Maschera Corpo e viso all'argilla vulcanica tonificante con estratti di semi di vianciolo e Oxy Lift Perfecting Complex per un'azione Tonificante della silhouette. E' completato da un massaggio energetico al corpo e con l'applicazione dei prodotti **Transvital**.

Body and facial toning mask volcanic clay with grape seed extract and refinement Oxy Lift Firming Complex for action of silhouette. A blissful body massage follows, followed by an application of Transvital body products.



TRANSVITAL

ESSENTIAL FLOWER

50 min. - € 175,00 / Coppia Couple € 350,00

Tattamento esfoliante profondo a base di Potassio di Allume e Olio d'Argan puro aromatizzato da un bouquet di profumi intenso e idratante.

An intensive, moisturising and deep exfoliating treatment based on potassium alum and pure argan oil aromatised with a bouquet of perfumes.

BALANCE AND ARMONY

80 min. - € 240,00 / Coppia Couple € 480,00

110 min. - € 290,00 / Coppia Couple € 530,00

Tattamento rituale di dermo-pulizia profonda, ad azione detossinante, ossigenante e stimolante, agisce sull'equilibrio psico-fisico. Savonage e lissage con guanto di seta, avvolgimento detossinante all'argilla e mini trattamento viso; per finire idratazione del corpo con burro di Karité

A deep skin cleansing ritual treatment with a detoxifying, oxygenating and stimulating action that improves your psychic-physical equilibrium. Soaping and smoothing with a silk glove, a detox clay wrap and a mini facial treatment, plus body moisturising with shea butter to finish.

MASSAGGI MESSAGES

Il massaggio rappresenta da sempre la forma di contatto più istintiva e naturale. Attraverso le varie tecniche è possibile offrire al corpo e alla mente sollievo e benessere. Il nostro team di professionisti qualificati sarà in grado di offrire i migliori consigli per soddisfare ogni esigenza di benessere.

I massaggi possono essere fatti in coppia nella nostra Suite dedicata nella SPA, oppure comodamente nella vostra camera con un supplemento del 40%.

Massage has always been the most instinctive and natural form of contact. Body and mind find relief and well-being in a wide range of techniques. Our qualified professionals are able to offer expert advice on how to satisfy your well-being needs. Couples can enjoy massages together in our spa's dedicated suite, and massages can be administered in your room for a supplement of 40%.

CRISTALLO SOUL MASSAGE

50 min. - € 150,00 / Coppia Couple € 300,00

80 min. - € 180,00 / Coppia Couple € 360,00

Manualità dolci e avvolgenti caratterizzano questo massaggio mirato al benessere del corpo e della mente. L'azione distensiva di questo massaggio agisce sulla muscolatura di tutto il corpo e dona benefici antistress.

Gentle, enveloping manual action is the key to this massage that promotes well-being of body and mind. This massage relaxes the muscles of the whole body and provides effective relief from stress.

TRANSVITAL HEAD, NECK AND FACE MASSAGE

50 min. - € 150,00 / Coppia Couple € 300,00

Massaggio rigenerante con Regenerating Serum Transvital, tratta profondamente cuoio capelluto e cervicali. Rilassante e completo, dona un relax intenso. *A regenerating massage with Transvital Regenerating Serum, for an in-depth ef-*

fect on the scalp and cervical muscles. Stress-relieving and complete, for intensive relaxation.



MASSAGGIO LUCE DEL DESERTO

50 min. € 160,00 / Coppia Couple € 320,00

80 min. € 190,00 / Coppia Couple € 380,00

Massaggio eseguito con il burro di karité purissimo, cosmetico emolliente e dalle proprietà idratanti, attraverso manualità lente, dolci e profonde, che consentono alla pelle di rigenerarsi e rinnovarsi, proteggendola dagli agenti atmosferici, grazie alle sue proprietà filmanti e filtranti. Il massaggio Luce del deserto dona alla pelle un nuovo splendore e all'anima una nuova luce.

A massage performed with extra-pure shea butter, a cosmetic product with softening and moisturising properties. Slow, gentle and deep manual movements regenerate and revitalise the skin. The film-forming and filtering properties of shea butter protect the skin against atmospheric agents. This massage gives your skin a new splendour and your soul a new light.

MASSAGGIO EMOLINFATICO

50 min. € 160,00 / 80 min. € 190,00

Efficace nel caso di stasi venosa e linfatica, adatto per il gonfiore addominale. Viene utilizzato per stimolare la circolazione sanguigna e linfatica. Le manualità sono pensate per favorire il reflusso dei liquidi interstiziali aumentando gli scambi cellulari, attivando la circolazione superficiale. I principali risultati sono un'ottima ossigenazione dei tessuti, l'eliminazione delle tossine e il rimodellamento della silhouette.

An effective massage for venous and lymphatic stasis, ideal for treating abdominal swelling. It stimulates blood and lymph circulation. This massage is designed to promote the reflux of interstitial liquids, boost cellular exchange, and energise superficial blood flow. The main results include excellent oxygenation of the tissues, the elimination of toxins and re-modelling of the silhouette.

LINFODRENAGGIO MANUALE

80 min. € 210,00

Il linfodrenaggio è una tecnica di massaggio ben nota per i suoi importanti effetti drenanti. Molto indicato per il riassorbimento degli edemi, per contrastare la cellulite e favorire il miglioramento della circolazione linfatica.

Ideale abbinato a trattamenti specifici per gli inestetismi della cellulite e in accompagnamento ad una alimentazione bilanciata.

This massage technique is well known for its lymph draining effects. It helps to re-absorb oedema, combats cellulite and promotes lymphatic circulation. An ideal complement for specific cellulite treatments and as an accompaniment to a balanced diet.

DEEP TISSUE

50 min. € 160,00 / Coppia Couple € 320,00

80 min. € 190,00 / Coppia Couple € 380,00

Massaggio ideale per chi vuole un trattamento focalizzato sulla distensione profonda dei tessuti e dei muscoli. Questa tecnica rilassa le tensioni usando una digito-pressione.

Distende la muscolatura superficiale e profonda, migliora la circolazione dell'energia vitale ottimizzando la risposta dell'organismo allo stress. Adatto come massaggio sportivo pre-gara.

The ideal massage for anybody seeking deep relaxation of tissues and muscles. This massage technique eliminates stresses by finger pressure. It relaxes superficial and deep muscles, improves the circulation of vital energy and optimises your organism's response to stress. Ideal as a pre-match massage in sport.

LOMI LOMI NUI

50 min. € 180,00 / Coppia Couple € 360,00

80 min. € 210,00 / Coppia Couple € 420,00

Antica tecnica di massaggio di origine Hawaiana. Eseguita secondo la metodica dei maestri della Grand Island. Il massaggio hawaiano, grazie ai suoi movimenti fluidi, profondi e danzati sul corpo è molto energizzante e dinamico. Tra i principali benefici vi è l'azione decontratturante della muscolatura e un profondo senso di benessere; ottimo anche come massaggio decontratturante post-gara. *An ancient massage technique of Hawaiian origin. Performed according to the method of the master-masseurs of the Big Island. Thanks to deep, fluid movements that seem to dance over the body, this Hawaiian massage is wonderfully energising and dynamic. Among its main benefits are decontraction of tense muscles and a profound sense of well-being. Excellent for post-match relaxation in sport.*

MASSAGGIO MAORI

50 min. € 180,00 / Coppia Couple € 360,00

80 min. € 210,00 / Coppia Couple € 420,00

Tecnica di massaggio che permette di ridurre gli inestetismi, prevenire gli infortuni, ridurre le tensioni e le contratture muscolari, diminuendo la pressione arteriosa. Ottimo per preparare la muscolatura all'attività sportiva. Oltre alle mani viene praticato con l'ausilio di sfere e semisfere di legno andando a decontrarre le piccole tensioni a carico dei sistemi connettivali e muscolari. Dona un profondo senso di relax.

A massage technique that improves your appearance, helps avoid injury, reduces stress and muscle contraction, and lowers blood pressure. An excellent way to prepare the muscles for sporting action. In addition to the hands, this technique also involves the use of wooden balls and cups to relieve small stresses in connective tissue and muscles. This massage creates a deep sense of relaxation.

INDONESIAN EMBRACING TREATMENT

50 min. € 190,00 / Coppia Couple € 380,00

80 min. € 220,00 / Coppia Couple € 440,00

Ispirato all'Indonesia, porta con sé una tradizione antica. Viene praticato con l'ausilio di fagottini contenenti cardamomo, cannella, zenzero e lime scaldati nel preziosissimo olio costituito dalle stesse spezie.

La sensazione è quella di un pennarello caldo che disegna il perimetro del corpo stimolando l'ipotalamo alla secrezione di endorfine e serotonina; l'iniziale senso di profondo relax si trasforma poi nella stessa energia di un risveglio dopo una lunga notte di sonno ristoratore.

Inspired by Indonesian techniques, this massage embodies ancient traditions. It is practised with the aid of bundles of cardamom, cinnamon, ginger and lime, heated in a precious oil derived from the same plants. The sensation is like a hot brush painting the perimeter of your body and stimulating your hypothalamus to secrete endorphins and serotonin. An initial sense of profound relaxation transforms into the kind of energetic re-awakening experienced after a long night of restoring sleep.

HOT STONE MASSAGE

50 min. € 180,00 / Coppia Couple € 360,00

80 min. € 210,00 / Coppia Couple € 420,00

Le pietre calde sono sempre state usate in diverse culture per riequilibrare i campi magnetici e i chakra distonici, sono raccolte sui letti del fiume e la loro forma levigata permette un rilascio graduale di calore.

Il massaggio è un insieme di tecniche dove si utilizzano manualità profonde e intense assieme alle pietre; perderete il contatto per un viaggio profondo in voi stessi da dove confonderete le sapienti mani dell'operatore e le pietre correre sul vostro corpo.

Hot stones have been used by many cultures since ancient times to balance the

body's magnetic fields and dystonic chakras. These stones, collected from river beds, have a smooth shape that ensures a gradual release of heat. This technique combines a deep, intensive massage action with the use of hot stones. It takes you on a journey into your inner self, from where you will begin to confuse the stones with the expert hands of the masseur as they run over your body.

MASSAGGIO THAILANDESE DEL NORD

80 min. € 210,00

Codificato nel V secolo da un medico indiano, il massaggio Thaiandese ebbe grande diffusione grazie ai monaci buddisti come pratica del "metta" (amorevolezza e amore). Viene praticato sul tatami a terra e comprende trazioni, digi-topressioni e movimenti di stretching passivo nello spazio, mirati a migliorare la flessibilità del corpo. Il risultato è un senso di flessibilità armoniosa e di leggerezza utile per dare sollievo alle tensioni che si creano a livello osteo-articolare. *First described in the 5th century by an Indian doctor, this Thai massage technique was diffused rapidly by Buddhist monks practising "metta" (benevolence and love). It is performed on a tatami bed on the floor and includes traction, finger pressure and passive stretching movements to improve the body's flexibility. The result is a sense of harmonious flexibility and lightness that gives relief from the stresses that afflict bones and joints.*

FOUR HANDS MASSAGE

50 min. € 340,00 / 80 min. € 390,00

Massaggio poli-sensoriale eseguito a 4 mani dalle proprietà profondamente rilassanti e riequilibranti.

Può essere personalizzato a seconda delle necessità.

A polysensory massage performed by 4 hands. Relaxing and re-balancing. This massage can also be personalised as needed.

MOM BEBÈ MASSAGE

50 min. € 220,00

Il massaggio prenatale è una pratica che asseconda le necessità del corpo della futura mamma nel corso delle varie fasi che precedono il parto. Il suo scopo è quello di accrescere le funzioni dei muscoli e delle articolazioni, migliorare la circolazione, tonificare il corpo e rinvigorire la partorientente sia sul piano fisico che mentale. È un massaggio rilassante ma con manualità che si diversificano dagli altri massaggi. Eseguitabile a partire dal quarto mese di gravidanza.

A pre-natal massage that satisfies the needs of the mother-to-be's body in various stages of pregnancy. The massage improves the functioning of the muscles and joints, optimises circulation, tonifies the body and re-energises the mother both physically and mentally. The relaxing action of this technique differs from that of other massages. The massage can be performed after the fourth month of pregnancy.

MASSAGGIO CRANIO-SACRALE

25 min. € 90,00

Leggere manipolazioni sulla zona del cranio e colonna vertebrale, riequilibrante della postura e dello stress.

Gentle manipulation of the cranium and spinal column restores correct posture and eliminates stress.

MASSAGGI AYURVEDICI

**...le lancette si impigliano sul quadrante,
le ore si nascondono come bambini stupiti della parola "prima"
...e la parola "dopo" ammutoliscono...
ogni cosa aspetta dalle mani il tocco dell'eternità...**

L'Ayurveda giungendo fino a noi da tempi remoti ha portato con sé un tesoro di grande utilità per vivere meglio, conservare la buona salute e offrire serenità ed equilibrio al corpo, alla mente e allo spirito.

La salute secondo l'Ayurveda non è semplicemente l'assenza di malattie, ma uno stato continuo di benessere, uno stato di completa felicità e armonia spirituale, fisica e mentale.

Tutto viene eseguito con la sapiente ritualità dettata dalla tradizione: dalla manualità ai prodotti utilizzati.

*...the hands of the clock become confused, the hours hide away like children,
entranced by the word "before"
...and the word "after" they are struck dumb...
everything awaits the touch of eternity from the hands....*

Ayurveda massage techniques have been handed down from ancient times and represent a truly valid treasure for living better, preserving health and developing serenity and equilibrium of body, mind and spirit. According to the principles of Ayurveda, health is not merely the absence of illness but a state of continuous well-being, complete happiness and spiritual, physical and mental harmony. Everything, from massage to the choice of products, is done according to knowing traditional rituals.



INDIAN HEAD MASSAGE

25 min. € 110,00

Massaggio specifico per la testa, Il Mukabhyangan rilassa il cuoio capelluto ed i cervicali, scioglie le tensioni sui tratti del viso, elimina i segni dello stress.

Mukabhyangan massage focuses specifically on the head, relaxing the scalp and cervical muscles, melting away tension in the face and eliminating signs of stress.

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

25 min. € 110,00

Massaggio specifico per i piedi, il Padabhyangan dona immediato sollievo ai piedi stanchi favorendo la circolazione di ritorno. Ideale per gli sportivi e per tutti coloro che mantengono la stazione eretta per un tempo prolungato.

A specific massage for the feet, Padabhyangan brings instant relief to tired feet and promotes return blood circulation. Ideal for sports enthusiasts and anybody who has to stand upright for extended periods.

AYURVEDA MASSAGE

50 min. € 190,00 / Coppia Couple € 380,00

80 min. € 220,00 / Coppia Couple € 420,00

Il massaggio secondo la tradizione ayurvedica, l'Abhyagan rappresenta un mezzo per raggiungere il benessere psicofisico e mantenersi in buona salute. Lo scopo dell'Abhyangan è armonizzare i Dosha, i principi biologici costitutivi di ogni essere umano, per eliminare Aama le tossine fisiche e mentali, creare un flusso emozionale positivo ed elevare lo spirito. Rallenta i processi degenerativi, migliora la resistenza allo stress, pacifica la mente, potenzia il sistema immunitario e il potere di auto-guarigione della mente.

Abhyagan is an Ayurvedic massage technique intended to restore psycho-physical well-being and maintain good health. The technique harmonises the Doshas, the biological energies inside every human being, eliminates Aama - the prime physical and mental toxins, creates a positive flow of emotions and raises the spirit. The massage also slows down degenerative processes, improves resistance to stress, pacifies the mind and boosts the immune system and the mind's power of self-healing.

MASSAGGIO SHIRO-ABYHANGAN

100 min. € 260,00

Rituale antico della tradizione indiana, possiede le caratteristiche di una terapia di benessere il cui compito è quello di favorire il recupero della vitalità essenziale del nostro corpo.

Produce uno stato di rilassamento profondo, calmando la mente ed eliminando gli stati emotivi negativi quali ansia, angoscia e irritabilità. Eccellente rimedio per l'insonnia la pratica dello Shirodhara favorisce la memoria e migliora la concentrazione, questo trattamento comprende il massaggio corpo.

This ancient ritual from Indian tradition possesses the characteristics of a well-being therapy able to promote the recovery of your body's essential vitality. It produces a state of deep relaxation, calming the mind and eliminating negative emotional states such as anxiety, worry and irritability. An excellent remedy for insomnia, Shirodhara also improves your powers of memory and concentration. The treatment includes a body massage.

MASSAGGIO CRISTALLI E PIETRE

50 min. € 180,00 / 80 min. € 220,00

Nei testi più antichi dei Veda si parlava dell'utilizzo delle gemme e delle pietre preziose per armonizzare mente e corpo. Nella sede di ciascun chakra viene appoggiata una gemma specifica che va ad armonizzare l'energia del punto stesso, con delle manualità e frizioni armoniche si va a rilassare il corpo.

Durante questo massaggio si utilizzano delle pietre vulcaniche calde che lo rendono estremamente rilassante e profondo.

The oldest Veda texts speak of the use of gems and precious stones to harmonise mind and body. A specific stone is placed at the seat of each chakra to harmonise the energy of that point while massage and harmonic friction relax the body. The technique also uses warm volcanic stones to achieve deep relaxation.



- Personal Trainer - 1 ora / 1 hour
€ 110,00
- Lezioni di nuoto individuale - 1 ora / 1 hour
€ 60,00
- Ginnastica Posturale - 50 min.
€ 90,00
- Power Plate - 1 ora / 1 hour
€ 45,00

VIRTUAL TRAINER REAL EXPERIENCE

...tanti corsi, tutti i giorni a tutte le ore

Real VT è un'innovativa esperienza di fitness che ti consentirà di allenarti liberandoti da ogni limite di spazio e tempo nel nostro esclusivo FitWell Club, immerso in un'atmosfera unica e magica.

So many courses, every day at all hours

Real VT is an innovative fitness experience that will allow you to train, freeing you from all limits of space and time in our exclusive FitWell Club, nestled in a unique and magical.



<i>Lunedì / Monday</i>	8.00	Yoga
	9.00	Gag
	18.00	Aero Dance
	19.00	Pilates Ring
<i>Martedì / Tuesday</i>	8.00	Postural
	9.00	Interval Step
	18.00	Total Tone
	19.00	Yoga
<i>Mercoledì / Wednesday</i>	8.00	Pilates Ring
	9.00	Pump
	18.00	Aero Dance
	19.00	Yoga Pilates
<i>Giovedì / Thursday</i>	8.00	Aero Dance
	9.00	Yoga
	18.00	Total Tone
	19.00	Yoga Pilates
<i>Venerdì / Friday</i>	8.00	Gag
	9.00	Yoga Pilates
	18.00	Step Base
	19.00	Yoga Pilates
<i>Sabato / Saturday</i>	8.00	Postural
	9.00	Total Tone
	18.00	Aero Dance
	19.00	Pilates Ring
<i>Domenica / Sunday</i>	8.00	Pump
	9.00	Yoga Pilates
	18.00	Pilates
	19.00	Total Tone

Tutti i corsi proposti potranno essere svolti a qualsiasi orario previa richiesta alla reception della SPA Transvital.

All proposed courses will be conducted at any time upon request at the reception desk of the SPA Transvital.







Donna / Woman

Taglio hair stylist / <i>Hair stylist haircut</i>	€ 70
Spuntata stilista / <i>Stylist strim</i>	€ 35
Piega hair stylist / <i>Stylist blow dry</i>	€ 50/70
Pettinata / <i>Worsted</i>	€ 30
Consulto hair stylist / <i>Consulting hair stylist</i>	€ 100
Acconciatura / <i>Hairstyle</i>	€ 80/150
Applicazione prodotti cliente / <i>Application of customer products</i>	€ 10
Applicazione colore-hennè cliente <i>Application of customer colour-hennè</i>	€40/50
Balsamo / <i>Conditioner</i>	€ 15
Semi di lino / <i>Linseed</i>	€ 20
Volumizzante-finish / <i>Volume finish</i>	€ 10
Trattamenti curativi / <i>Curative treatments</i>	€ 22
Trattamento hair therapy spa / <i>Hair therapy spa treatment</i>	€ 45
Impacco di silicone / <i>Silicone cream</i>	€ 65
Decolorazione / <i>Colour-stripping</i>	€ 75/100
Colore-hennè / <i>Colour-hennè</i>	€ 75/85
Olio schiarente / <i>Highlighting oil</i>	€ 65
Flash / <i>Shatoush / Meches</i>	€100/150
Ritocco coore-colata hennè / <i>Hennè / Colour touch up</i>	€ 45/65
Trattamento anti caduta Transvital <i>Transvital hair loss prevention treatment</i>	€ 25
Trattamento ristrutturante Shu Uemura <i>Restructuring Shu Uemura treatment</i>	€ 20

Uomo / Man

Shampoo / <i>Wash</i>	€ 30
Taglio / <i>Cut</i>	€ 50
Taglio & Shampoo / <i>Wash & Cut</i>	€ 75
Reflex / <i>Hair Colour</i>	€ 20

TRANSVITAL SWISS CARE HANDS & FEET

BASIC PEDICURE

50 min. € 70,00

TRANSVITAL LUXURY PEDICURE

70 min. € 110,00

Pedicure con esfoliazione a base di sale, olii essenziali e massaggio.

Pedicure with exfoliation salts, essential oils and massage.

BASIC MANICURE

45 min. € 60,00

TRANSVITAL LUXURY MANICURE

60 min. € 95,00

Dolce esfoliazione a base zucchero di canna, olii essenziali e massaggio.

Gentle exfoliation with cane sugar, essential oils and massage.

NAIL POLISH

15 min. € 20,00

HAIR REMOVAL

GAMBA INTERA / FULL LEG

50 min. € 95,00

MEZZA GAMBA / HALF LEG

30 min. € 50,00

BIKINI / BIKINI AREA

15 min. € 35,00

BIKINI COMPLETO / FULL BIKINI

30 min. € 60,00

ASCELLE / UNDER ARMS

10 min. € 25,00

BRACCIA / ARMS

25 min. € 45,00

LABBRO SUPERIORE / UPPER LIP

10 min. € 25,00





SPA ETIQUETTE

Tutto quello che c'è da sapere per vivere al meglio la Sua esperienza presso **Cristallo Ultimate SPA**.

Queste semplici regole di buon senso rendono il percorso un'esperienza rilassante e piacevole nel rispetto di tutti coloro che usufruiscono di questa splendida SPA, al fine di trascorrere momenti di vero relax e trarne il massimo beneficio psicofisico.

ESPERIENZA AREA UMIDA

- È vietato portare olii essenziali, sale, miele o prodotti cosmetici di qualsiasi natura all'interno della SPA che non provengano direttamente da quest'ultima.
- È vietato introdurre bibite in contenitori di vetro e cibo non proveniente dalla struttura all'interno della SPA.
- È possibile consumare bevande e alimenti solo se provenienti dal menù pensato dal nostro Chef per la Spa.
- L'accesso è consentito a tutti durante il giorno; dopo le 18.00 i minori di 14 anni sono invitati a lasciare la struttura.
- Dai 14 anni fino ai 18 si deve essere accompagnati da un adulto.
- È segno di rispetto parlare a voce bassa per non interrompere il relax degli altri ospiti; il silenzio amplifica le emozioni e favorisce la connessione a se stessi.
- È consigliato seguire le indicazioni e i consigli del nostro personale qualificato in merito all'utilizzo delle aree saune, delle strutture, rispettando tempi e modalità descritti.
- Ai fini della privacy degli ospiti è assolutamente vietato utilizzare e portare nell'area tutti gli apparecchi elettronici (telefoni cellulari, videocamere, i-pad e tablets).
- Per motivi di igiene e sicurezza è importante utilizzare sempre le ciabatte per

transitare tra le aree e toglierle sempre all'interno delle saune.

- Se non si è in perfette condizioni fisiche o igieniche è consigliato astenersi dall'effettuare il percorso.
- Entrare nel Bagno di Vapore lasciando le ciabatte e il telo fuori dalla porta.
- È d'obbligo prima di sedersi sopra le panche delle saune stendere l'asciugamano ed evitare di entrare bagnati, in quanto neutralizza il senso del bagno secco.
- È obbligatorio l'utilizzo del costume nell'area umida e della cuffia nella piscina, presso la nostra struttura. Potrà trovare un'ampia scelta di articoli dedicati presso il Desk SPA.

ESPERIENZA CABINE TRATTAMENTI

- Le chiediamo di arrivare 10 minuti prima dell'orario previsto, in modo che possano essere rispettati i tempi richiesti del trattamento.
- Per cancellare o richiedere una modifica della prenotazione, richiediamo almeno 24 ore di preavviso.

Tutte le cancellazioni non pervenute entro tale termine o la mancata presenza al trattamento, ci costringerà ad addebitare totalmente il valore del Suo appuntamento.

- La preghiamo cortesemente di compilare il Personal Medical History Form prima del Suo appuntamento. Mettendo il/la terapeuta a conoscenza delle Sue esigenze e di eventuali problematiche di salute, permetterà di svolgere in modo sicuro ed ottimale il trattamento da Lei scelto.

Al momento dell'ingresso si accetta completamente il presente regolamento; qualora non venga osservato il personale qualificato potrà invitare gli ospiti che contravvengono ad uscire.

SPA ETIQUETTE

All you need to know to enjoy your experience at Cristallo Ultimate Spa. These simple, common-sense rules ensure a pleasant, enjoyable experience for you and all other users of this splendid spa. By following them, you will enjoy moments of real relaxation and derive maximum psycho-physical benefit.

WET AREA EXPERIENCE

- It is forbidden to bring essential oils, salts, honey and cosmetic products not provided by the spa into the spa area.
- It is forbidden to bring drinks in glass bottles and food not provided by the spa into the spa area.
- Only food and drink from the menu created by the spa chef may be consumed.
- Access is open to all during the day. Children under 14 are not permitted in the spa after 18:00.
- Children between 14 and 18 must be accompanied by an adult.
- Show respect by speaking quietly and not disturbing the relaxation of other spa users. Silence amplifies the emotions and helps you connect to your inner self.
- Follow the instructions and advice of our qualified personnel regarding the use of saunas and other facilities. Respect prescribed times and methods of use.
- To ensure the privacy of all guests, it is strictly forbidden to bring electronic devices (mobile phones, video cameras, i-Pads and tablets) into the spa.
- For reasons of hygiene and safety, it is important to wear slippers when moving from one area to another and to remove them on entering the saunas.
- Do not begin a programme unless you are in good health physically and hygienically.
- Leave your slippers and towel outside the door before entering the steam bath.
- Always spread a towel over the sauna bench before sitting on it. Avoid entering

the sauna when wet as this neutralises the benefits of the dry bath.

- *Use of a bathing costume is mandatory in the wet area of the spa. Use of a swimming cap is mandatory in the pool. You can find a wide selection of dedicated articles at the reception desk.*

TREATMENT CABIN EXPERIENCE

- *Please arrive 10 minutes before the appointed time, to ensure that treatment times can be respected.*

- *At least 24 hours notice is required to cancel or change a booking.*

You shall be charged the full price of your treatment if you fail to cancel before this deadline or fail to turn up for an appointment.

- *Please fill in the Personal Medical History Form before your appointment. Always advise your therapist in advance of any special needs or health-related problems. This will ensure you enjoy your chosen treatment in complete safety.*

By entering the spa, you accept the above rules in full. Failure to observe these rules during your visit may lead to our staff asking you to leave.



**CRISTALLO
RESORT & SPA
CORTINA D' AMPEZZO**

**THE
LUXURY
COLLECTION**

Cristallo, a Luxury Collection Resort & Spa, Cortina d'Ampezzo
Via R. Menardi 42
32043 - Cortina d'Ampezzo - Dolomites
spa@cristallo.it - +39 0436 88 1730