



OLYMPIC
PALACE
HOTEL
★ ★ ★ ★

OLYMPO SPA & WELLNESS





OLYMPO SPA & WELLNESS

Un rifugio di relax dove il benessere si fonde con il piacere dei sensi.

Immergiti in uno spazio pensato per rigenerare corpo e mente. La nostra spa ti invita a concederti momenti di puro piacere, offrendo esperienze sensoriali uniche che stimolano il tuo equilibrio interiore.

Ogni angolo di Spa Olympe è pensato per offrirti il massimo del comfort e dei benefici, soddisfacendo ogni tua esigenza di relax e rinnovamento: che tu voglia ricaricare le energie o semplicemente coccolarti, è il luogo ideale dove rigenerare corpo e mente. Ti auguriamo una permanenza piacevole, un'esperienza che ti farà sentire davvero speciale.

NIGHT SPA

La spa tutta per te, fino a 6 persone, dalle 21:00 alle 23:00.

Luci soffuse, atmosfera intima e benessere totale. Prenota la tua serata speciale.

REGOLAMENTO MASSAGGI

Si informano i Gentili Ospiti che la prenotazione per i massaggi deve essere effettuata presso la Reception entro il giorno precedente alla data del trattamento.

In caso di ritardo del cliente il massaggio verrà accorciato o non effettuato.

Per disdire l'appuntamento vi preghiamo di comunicarlo alla Reception con anticipo di almeno 12 ore. In caso di non presentazione del cliente verrà addebitato l'intero costo del trattamento.

Il pagamento dei massaggi può essere effettuato presso la Reception o in addebito sulla stanza.

Il centro benessere è un luogo di silenzio: per il vostro riposo vi preghiamo di non portare telefoni o di attivare la modalità silenzioso durante lo svolgimento dei trattamenti e nelle zone relax.

REGOLAMENTO SPA

ORARIO APERTURA

Dalle ore 14.00 alle
ore 20.00

ACCESSO LIBERO

Non è necessaria
prenotazione.

COSTO PER PERSONA

Gratis per gli ospiti dell'hotel.



I bambini fino a 18 anni
possono accedere alla
piscina dalle 14.00 alle 18.00
e accompagnati da genitori
o adulto responsabile.



A tutela del relax di tutti
si prega di tenere un tono
di voce adeguato.



È vietato tuffarsi
e correre.

No topless.

1. Si richiede di accedere e circolare nella SPA indossando accappatoio e ciabatte.
2. Costume obbligatorio in piscina
3. Cuffia non obbligatoria
4. A tutela del relax di tutti si prega di tenere un tono di voce adeguato e di non utilizzare il cellulare all'interno della SPA.
5. In sauna e bagno turco indossare solo l'asciugamano per coprire le parti intime, entrare scalzi, lasciando fuori tutti gli oggetti in plastica e metallo.
6. Non è mai consentito l'ingresso ai minori di 18 anni nella zona umida (sauna, bagno turco, zona relax, tisaneria).
7. Si prega di segnalare alle estetiste eventuali disturbi, patologie o gravidanze.
8. Per poter godere dei trattamenti in tutto relax, vi consigliamo di arrivare all'appuntamento con 15 minuti di anticipo.
9. Una doccia calda o una sauna hanno un piacevole effetto rilassante e distensivo.

SAUNA

Scopri il potere rigenerante della Sauna firmata Spa Olympo, realizzata a mano dai nostri artigiani con pregiato legno importato direttamente dalla Finlandia. Con le sue alte temperature e la bassa umidità, la sauna favorisce una sudorazione profonda che rilassa i muscoli e stimola la circolazione sanguigna. Un'esperienza che rinforza il sistema immunitario, prevenendo l'influenza e combattendo i virus del raffreddore; favorisce poi un rilassamento mentale completo, lasciandoti in uno stato di totale benessere.





BAGNO TURCO

Avvolgiti nel vapore aromatico del mentolo, nell'illuminazione cromoterapeutica e vivi un'esperienza di profondo rilassamento. Il nostro bagno turco interamente realizzato con Marmo Rosso e Bianco di Verona rappresenta un abbraccio di calore che idrata e purifica la pelle, stimola la microcircolazione sanguigna e favorisce una respirazione profonda e rigenerante. Un viaggio sensoriale che riduce lo stress, aumentando la produzione di endorfine, per un corpo e una mente rinvigoriti e sereni.





PISCINA CON ZONA IDROMASSAGGIO

Lasciati trasportare dalla nostra piscina riscaldata a 32 gradi, ideale per rilassarti dopo una giornata dinamica. Nuotando, potrai scoprire gli effetti benefici dell'acqua, stimolando la circolazione sanguigna, alleviando la pesantezza delle gambe e riducendo la ritenzione idrica. Un tuffo che rigenera e rinvigorisce, per un benessere che si sente nel profondo. L'angolo idromassaggio inoltre permette di attivare l'organismo e bruciare grassi, rivelandosi un vero toccasana per la salute.



TRATTAMENTI E MASSAGGI

CORPO

MASSAGGIO RILASSANTE

50 minuti/ €65,00

Vivi un'esperienza stimolante attraverso un processo riequilibrante del corpo. Un massaggio estremamente rilassante e distensivo, volto ad alleviare le tensioni immagazzinate e bloccate nella memoria cellulare del corpo e ad aiutare a sciogliere lo stress emotivo accumulato nei tessuti.

Il massaggio antistress produce uno stato di relax e armonia liberando corpo, mente e anima dalle pressioni quotidiane per ritrovare la pace interiore.

Rilassa il sistema nervoso e muscolare, libera endorfine, migliora l'umore, drena ed elimina le tossine dal corpo e scarica le tensioni defaticando i muscoli.



MASSAGGIO DRENANTE

50 minuti/ €65,00

Immagina di liberarti dalla pesantezza e dalle tossine accumulate, ritrovando una sensazione di leggerezza e vitalità. Il massaggio drenante è una tecnica delicata e rilassante, pensata per favorire il naturale drenaggio dei liquidi e delle impurità, stimolando e migliorando la circolazione. Ogni trattamento è un'esperienza di puro benessere, che ti aiuta a ridurre il gonfiore, alleviare la sensazione di stanchezza nelle gambe e a restituire elasticità alla pelle.

Questo massaggio è ideale per chi desidera favorire la purificazione dell'organismo in modo naturale. Regalati un momento di relax profondo, dove ogni gesto è studiato per donarti leggerezza, freschezza e una nuova energia.

MASSAGGIO NUTRIENTE

50 minuti/ €65,00

Il massaggio Total Body nutriente è un'esperienza rigenerante pensata per coccolare la pelle e rilassare il corpo in profondità. Grazie all'utilizzo di prodotti ricchi e nutrienti, come il burro di Karité, questo trattamento aiuta a restituire morbidezza e idratazione alla pelle, lasciandola setosa e vellutata. L'azione combinata dei movimenti delicati e delle proprietà dei prodotti nutrienti favorisce il rilassamento muscolare, donando un senso di benessere totale e di rin vigorimento.

Perfetto per chi desidera una pelle nutrita e un corpo in pieno equilibrio.

TRATTAMENTI E MASSAGGI

CORPO

CANDLE MASSAGE

50 minuti/ €65,00

Una coccola, un dolce abbraccio, in una magica atmosfera creata da luci soffuse e candele che diventano un caldo olio capace di smuovere emozioni e donare benessere.

Una tecnica efficace per il lavoro sulle circolazioni e per il rilassamento e l'equilibrio psico-fisico della persona.

MASSAGGIO POSTURALE OLYMPIC SIGNATURE

60 minuti/ €75,00

Il massaggio posturale è un trattamento mirato a sciogliere le tensioni muscolari e a contrastare dolori come il mal di schiena, spesso causati da posture scorrette mantenute nel tempo o da movimenti ripetitivi. Attraverso tecniche specifiche, questo massaggio favorisce il rilascio delle contratture, migliora l'equilibrio muscolare e aiuta il corpo a ritrovare un corretto allineamento posturale. Durante la seduta, vengono integrate manovre di stretching passivo, utili per l'allungamento delle fasce muscolari e per una maggiore mobilità articolare.

Oltre ai benefici strutturali, il massaggio posturale contribuisce a ridurre lo stress psicofisico, migliora la circolazione sanguigna e linfatica, e favorisce un riequilibrio energetico generale. Un ulteriore effetto positivo è il miglioramento dell'ossigenazione dei tessuti: già dopo una sola seduta è possibile percepire una maggiore vitalità e leggerezza, grazie a un apporto più efficace di ossigeno a muscoli e pelle.

MASSAGGIO CON SACCHETTI CALDI ALLE ERBE DELLA MONTAGNA

50 minuti/ €75,00

Questo prezioso trattamento ayurvedico favorisce una profonda distensione muscolare e dona una sensazione di benessere intenso e duraturo. Grazie al calore sprigionato dai tamponi caldi e ai principi attivi delle erbe officinali in essi contenute, il massaggio svolge un'efficace azione rilassante, antidolorifica e rigenerante. Il trattamento viene eseguito con speciali sacchetti di cotone caldo (Pinda), riempiti con una miscela di erbe della montagna selezionate per le loro proprietà antinfiammatorie e lenitive. Il calore penetra in profondità, scioglie le tensioni muscolari, stimola la circolazione e favorisce l'eliminazione delle tossine, mentre le erbe sprigionano i loro benefici naturali, contribuendo a rilassare mente e corpo.

Considerato tra i trattamenti più rilassanti ed emozionali dell'Ayurveda, il Pinda Sweda dona un'immediata sensazione di leggerezza, purificazione e armonia. Ideale per chi cerca sollievo da dolori muscolari, rigidità articolare, stress e affaticamento cronico.

MASSAGGIO HOT STONE

60 minuti/ €80,00

Il massaggio Hot Stone utilizza pietre laviche riscaldate per favorire il rilassamento profondo e il benessere fisico. Le pietre vengono posizionate su punti energetici come i chakra, mani, piedi e schiena, e utilizzate per massaggiare il corpo. Il calore penetra in profondità, scioglie le tensioni muscolari, migliora la mobilità articolare e stimola la circolazione sanguigna e linfatica. Aiuta a ridurre la ritenzione idrica, favorisce la disintossicazione e rende la pelle più liscia e tonica.

Oltre ai benefici fisici, questo trattamento dona una sensazione di equilibrio interiore e rilassamento mentale, migliorando l'umore e promuovendo una maggiore consapevolezza del proprio corpo.



TRATTAMENTI E MASSAGGI

VISO

MASSAGGIO ANTI-AGE VISO

35 minuti/ €45,00

Il massaggio viso antietà contribuisce a ridurre l'aspetto delle rughe e a migliorare l'elasticità della pelle, combattendo i segni dell'età. Al termine del trattamento, la posa di una maschera anti-age ne intensifica i benefici, lasciando la pelle rinnovata, idratata e visibilmente più fresca.

Un vero e proprio trattamento di bellezza che aiuta a ritrovare un aspetto disteso e radioso. energia.

MASSAGGIO RILASSANTE VISO BIO EMOZIONALE

35 minuti/ €45,00

Un rituale sensoriale per rilassare mente, corpo e cuore. Armonizzare il sistema nervoso, liberare le tensioni facciali, stimolare emozioni positive e ridare luce al volto attraverso un massaggio dolce e profondo, che lavora sul piano fisico, energetico ed emozionale.

Tocco Consapevole e Lento, movimenti dolci, ritmici e profondi, che seguono le tensioni muscolari e stimolano i punti energetici, musica e ambiente sensoriale, luci soffuse, suoni armonici, respiro lento e profondo per favorire la distensione emozionale.

MASSAGGIO LINFODRENANTE

25 minuti/ €35,00

Il massaggio linfodrenante al viso è una tecnica delicata che stimola il sistema linfatico per favorire il drenaggio dei liquidi in eccesso e delle tossine, migliorando la microcircolazione e donando al viso un aspetto più fresco e riposato.

Riduce gonfiori, migliora il colorito della pelle, favorisce l'eliminazione delle tossine, stimola il sistema immunitario, ha un effetto rilassante e antistress

MASSAGGIO LIFTING NATURALE OLYMPIC SIGNATURE

50 minuti/ €75,00

Mix delle migliori tecniche come rilassante, drenaggio linfatico, Kobido, Gua Sha con cristalli di pietra, massaggio dei tessuti profondi del viso, Fierce Skin Stimulator con LED, RF ed EMS.

Massaggio lifting viso, è una tecnica manuale non invasiva che mira a tonificare i muscoli del viso, migliorare la circolazione e stimolare la produzione di collagene per un aspetto più giovane e compatto. Si tratta di un'alternativa naturale al lifting chirurgico, tecnica esclusiva per un effetto lifting totale.

Il massaggio rassoda e tonifica i muscoli del viso, riduce borse e occhiaie, migliora la circolazione sanguigna e linfatica, stimola la produzione di collagene ed elastina, leviga le rughe e dona luminosità, favorisce il drenaggio dei liquidi e delle tossine.



TRATTAMENTI E MASSAGGI

PARZIALI

MASSAGGIO SCHIENA

25 minuti/ €35,00

Il massaggio schiena rappresenta un trattamento decontratturante che unisce manovre tradizionali e l'uso di olio caldo per rilassare efficacemente la zona dorso-cervicale. Ideale per chi soffre di rigidità, tensioni muscolari o dolori diffusi, questo massaggio agisce profondamente sui punti di stress, sciogliendo le contratture e favorendo il rilassamento. Un'esperienza rigenerante che allevia la fatica e ristabilisce il benessere, regalando una sensazione di leggerezza e comfort.

Perfetto per chi cerca sollievo da tensioni accumulate durante la giornata.

MASSAGGIO DRENANTE GAMBE

25 minuti/ €35,00

Un massaggio che agisce sulla muscolatura delle gambe, rilassando le contratture e contribuendo ad alleviare il senso di stanchezza. La tipologia di manipolazioni che vengono applicate in questo massaggio linfodrenante permette anche di agire direttamente sull'aspetto estetico delle gambe, **contribuendo ad eliminare le smagliature e aiutando a dare nuova elasticità e tono alla cute.**

*“La poesia
trascende le parole
rendendole infinite,
il Massaggio
trascende il corpo
rendendolo
poesia.”*



TRATTAMENTI E RITUALI

FIUME

75 minuti/ €95,00

Trattamento Linfodrenante Body Brushing - scrub eseguito a secco, con l'uso di spazzole dalle setole naturali, applicazione argilla verde, massaggio piedi o viso, rimozione fanghi, massaggio linfodrenante.

Questo rituale stimola efficacemente i meridiani, favorendo la circolazione sanguigna, migliora l'aspetto della pelle rimuovendo delicatamente le cellule morte, favorendo morbidezza e luminosità, attiva il sistema linfatico contribuendo all'eliminazione delle tossine. Rituale astringente, rinfrescante, antinfiammatorio e assorbente delle scorie metaboliche.

MONTAGNA

60 minuti/ €75,00

Trattamento Muscolare-Scrub, massaggio muscolare distensivo, ha una funzione esfoliante restituendo elasticità, morbidezza e inoltre prepara la pelle a ricevere i trattamenti successivi.

Il massaggio muscolare distensivo scioglie tensioni muscolari, migliora la mobilità e favore il rilassamento profondo. Questo massaggio è indicato chi ha dolori muscolari da stress o postura scorretta, atleti o sportivi, chi soffre di tensioni da lavoro sedentario, persone ansiose o con disturbi del sonno.

BOSCO

50 minuti/ €65,00

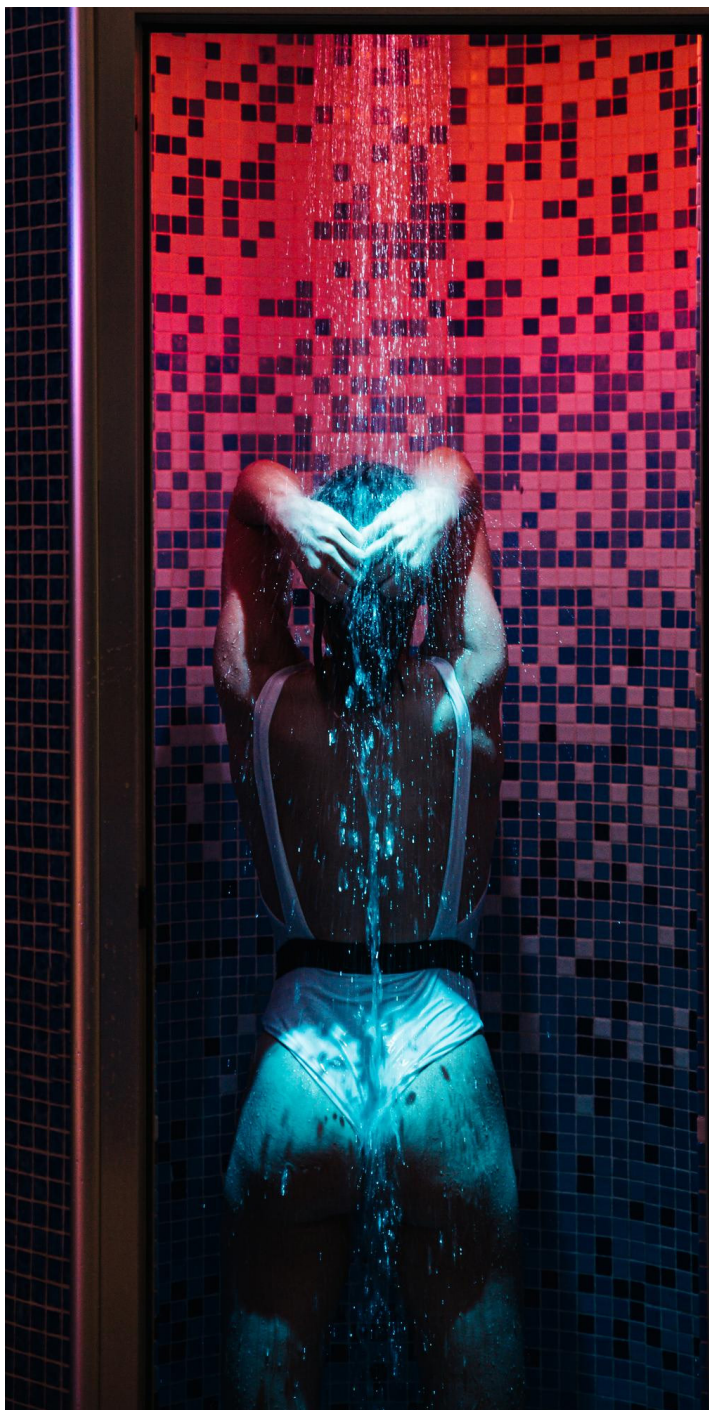
Spa Rituale per piedi e gambe dopo la camminata. Ammollo rilassante di piedi, esfoliazione delicata, massaggio rilassante di gambe e piedi. Massaggio ad azione drenante e anticellulite eseguito mediante il Gua Sha.

Questo rituale dona immediatamente una piacevole sensazione di benessere alle gambe stanche sgonfiando e influenzando positivamente la circolazione.



PERCORSI BENESSERE

Scopri il nostro programma di percorsi benessere, studiati per offrire un'esperienza di totale relax e rigenerazione. Segui le indicazioni all'interno della Spa per esplorare ciascun percorso, con ordine ideale e durata consigliata di ogni esperienza, per trarre il massimo beneficio da ogni tappa del nostro angolo di tranquillità.



PERCORSO RELAX

Circa 60 minuti

Obiettivo:

sciogliere le tensioni
muscolari, alleviare
lo stress ristabilendo
l'equilibrio psicofisico.

1.

Doccia calda (2 minuti): Inizia il tuo viaggio di benessere con una doccia calda per rilassare i muscoli e preparare il corpo al percorso.

2.

Sauna (15 minuti): Rilassati nel caldo secco della sauna, per liberare le tossine e favorire il rilassamento profondo.

3.

Doccia fredda: Rinfresca la pelle con una doccia fredda che stimola la circolazione e rinvigorisce i sensi.

4.

Riposo nell'area relax (20 minuti): Sdraiati e lasciati coccolare nel comfort dell'area relax, per un momento di pace totale. Utilizza il momento di riposo per ristabilire il normale battito cardiaco, concentrandoti nella respirazione.

5.

Piscina (10-15 minuti): Sfrutta l'acqua della piscina riscaldata per sciogliere ulteriormente le tensioni muscolari e continuare il percorso di rilassamento. L'angolo idromassaggio offre un piacevole massaggio che favorisce la circolazione e il recupero.

6.

Bagno turco (15 minuti): Abbandonati al caldo umido del bagno turco, un trattamento che apre i pori e purifica la pelle.

7.

Ripeti il ciclo: Alterna il caldo umido del bagno turco, la freschezza della doccia fredda e il riposo nell'area relax, per un'esperienza di benessere senza pari.



PERCORSO TONIFICANTE

Circa 120 minuti

Obiettivo:

stimolare la
circolazione riducendo
la ritenzione idrica,
rinvigorire il corpo e
favorire il recupero
muscolare.

1.

Doccia calda: Inizia con una doccia calda che riscalda il corpo e prepara la pelle per il passaggio successivo.

2.

Bagno turco (15 minuti): Lasciati avvolgere dal vapore del bagno turco, per una profonda purificazione.

3.

Doccia fredda: Rinfresca il corpo con una doccia fredda che stimola la circolazione e tonifica i muscoli.

4.

Riposo nell'area relax (20 minuti): Rilassati e rigenerati con una sosta nell'area relax, dove il silenzio e il comfort ti avvolgeranno. È consigliato utilizzare il momento di riposo per ristabilire il ritmo del battito cardiaco e concentrarsi sulla respirazione.

5.

Piscina riscaldata (10 minuti): Fai qualche minuto di nuoto per stimolare la circolazione e tonificare i muscoli. L'angolo idromassaggio rinvigorisce il corpo e prepara alla sauna.

6.

Sauna finlandese (13 minuti): Il caldo secco della sauna finlandese favorisce il rilascio delle tossine e il recupero energetico.

7.

Doccia fredda: Un'altra doccia fredda per stimolare la circolazione e rinvigorire il corpo.

8.

Riposo nell'area relax (20 minuti): Rilassati ancora una volta nell'area relax, per prepararti al prossimo trattamento.

9.

Bagno turco (20 minuti)

10.

Doccia fredda (2 minuti)

11.

Riposo finale (25 minuti): Concludi il percorso rilassandoti nell'area relax, lasciando che il benessere pervada tutto il corpo.



PERCORSO DEPURATIVO

Circa 80 minuti

Obiettivo:

espellere le tossine e
le scorie metaboliche
in eccesso, ossigenare
la pelle ed ottenere
una sensazione di
leggerezza e vitalità.

1.

Doccia fredda (2 minuti): Inizia con una doccia fredda per stimolare la circolazione e preparare il corpo.

2.

Sauna (caldo secco): Senti il calore secco della sauna che favorisce l'eliminazione delle tossine e rilassa i muscoli.

3.

Doccia freddo intenso: Rinfresca il corpo con una doccia fredda, un vero shock rigenerante per i sensi e la pelle.

4.

Riposo nell'area relax (25 minuti): Rilassati nell'area relax, dove la tranquillità ti aiuterà a recuperare energia e benessere. Utilizza il momento di riposo per ristabilire il normale battito cardiaco, concentrandoti nella respirazione.

5.

Piscina riscaldata (10-15 minuti): Una tranquilla nuotata in piscina può essere un'ottima alternativa al riposo completo, favorendo l'eliminazione delle tossine e il rilassamento muscolare.

6.

Sauna (caldo secco, 15 minuti)

7.

Doccia freddo intenso

8.

Riposo nell'area relax (25 minuti): Concludi il percorso rilassandoti ancora nell'area relax, lasciando che il benessere si diffonda in tutto il corpo.



PERCORSO ENERGIZZANTE

Circa 80 minuti

Obiettivo:

risvegliare i sensi
offrendo un'esperienza
vitalizzante e il
miglioramento
dell'umore.

1.

Doccia calda (2 minuti): Inizia con una doccia calda per aprire i pori e preparare il corpo ad assorbire i benefici dei trattamenti successivi.

2.

Bagno turco (caldo umido, 20 minuti): Lasciati avvolgere dal vapore del bagno turco, che tonifica la pelle e stimola una profonda sensazione di rilassamento.

3.

Doccia fredda moderata: Risveglia i sensi con una doccia fredda moderata che rinvigorisce e stimola la circolazione.

4.

Riposo nell'area relax (25 minuti): Concediti un momento di pausa nell'area relax, per recuperare energia e lasciare che il corpo assimili i benefici del trattamento. Utilizza questo momento per ristabilire il normale battito cardiaco concentrandoti sulla respirazione.

5.

Piscina riscaldata (10 minuti): Approfitta della piscina per fare qualche bracciata leggera, migliorando la circolazione e preparando il corpo al prossimo step.

6.

Sauna finlandese (caldo secco, 13 minuti): Sperimenta il calore secco della sauna finlandese che purifica il corpo e rigenera la mente.

7.

Doccia fredda violenta: Un'ulteriore doccia fredda intensa che stimola la circolazione e rivitalizza ogni fibra del corpo.

8.

Riposo nell'area relax (25 minuti): Termina il percorso con un lungo riposo nell'area relax, dove il corpo e la mente si rigenerano completamente.



SCOPRI IL PIACERE DI OGNI GIORNO IN MONTAGNA

Dopo aver ritrovato benessere e relax nella nostra SPA Olympo, lasciati ispirare dalla bellezza della natura che ci circonda.

Ogni giorno organizziamo attività ed escursioni pensate per farvi vivere al meglio il nostro territorio:

- ♦ passeggiate nei boschi,
 - ♦ uscite panoramiche,
 - ♦ esperienze autentiche tra le Dolomiti,
- per riconnettersi con la natura... e con sé stessi.

Che vogliate camminare in silenzio tra i larici, scoprire angoli nascosti con le nostre guide locali o semplicemente respirare l'aria autentica della Val Rendena, c'è sempre qualcosa di speciale che ti aspetta.

Chiedi in reception il programma aggiornato della settimana. Ti aiuteremo a scegliere l'attività perfetta per te.

Rilassarsi è solo l'inizio.

