

# SPA & WELLNESS



*al* **Serpiano**  
★★★ Wellness



## PISCINA & SPA

All'interno di Hotel Serpiano, c'è una piccola oasi di benessere dove potersi rigenerare a fine giornata:

Piscina coperta riscaldata 30° (16x8 m; profondità: da 90 a 140 cm)

Vasca idromassaggio 34°

Sala fitness

Sauna

Bagno di vapore

Sala relax

Solarium esterno con lettini

### **Speciale Clienti Hotel**

L'accesso è gratuito per tutti i clienti che soggiornano in Hotel, con i seguenti orari:

Piscina 9:00 - 20:00

SPA 15:00 - 20:00



## Ingresso per i clienti esterni

L'ingresso a SPA e PISCINA é consentito anche ai clienti che non soggiornano in Hotel, con i seguenti orari:

Piscina: 12:00 - 20:00

SPA: 15:00 - 20:00

## Tariffe

Ingresso singolo	CHF 25
Tessera 12 ingressi*	CHF 250
Abbonamento stagionale*	CHF 650

L'ingresso prevede una permanenza di 3 ore.  
Telo, ciabatte e accappatoio non inclusi.

\*Gli abbonamenti e tessere s'intendono validi per la stagione in corso e devono essere consumati entro la fine della stagione.

Noleggio Asciugamano	CHF 5
Noleggio Accappatoio	CHF 10
Acquisto Ciabattine	CHF 5

## Bambini e ragazzi

I bambini sono ammessi in piscina solo nella giornata di domenica, purché accompagnati e supervisionati da un adulto.

Baby (0-3 anni)	GRATIS
Ragazzi (4-17 anni)	CHF 18



# DAY SPA

## DAY SPA SHORT

*CHF 135 a persona*

Ingresso al centro SPA e all'area fitness.  
Fornitura di accappatoio e telo sauna  
Massaggio parziale di 25 minuti  
Pranzo light presso il Ristorante Hotel Serpiano

## DAY SPA FULL

*CHF 175 a persona*

Ingresso al centro SPA e all'area fitness.  
Fornitura di accappatoio e telo sauna  
Massaggio totale di 50 minuti  
Pranzo light presso il Ristorante Hotel Serpiano

## DAY SPA GOLD

*CHF 235 a persona*

Ingresso al centro SPA e all'area fitness.  
Fornitura di accappatoio e telo sauna  
Trattamento corpo "Oro 24K" di 90 minuti  
Pranzo light presso il Ristorante Hotel Serpiano

*I pacchetti Day SPA vanno prenotati con anticipo.  
Pranzo light disponibile anche in versione vegetariana, su preavviso.*





# CENTRO WELLNESS

Aromaterapici, distensivi, drenanti, rilassanti, i massaggi ed i rituali offerti dal nostro Centro Benessere ti faranno sperimentare il completo relax di mente e corpo. Sfoglia e scegli quello più adatto a te.

Il Centro Wellness é aperto tutti i giorni, su appuntamento

Aromatherapeutisch, entspannend, entwässernd - die Massagen und Rituale, die unser Wellness-Zentrum anbietet, lassen Sie eine vollständige Entspannung von Körper und Geist erleben.

Wählen Sie diejenige aus, die am besten zu Ihnen passt.

Täglich geöffnet, nach Vereinbarung

Aromathérapeutiques, relaxants, drainants, les massages et rituels proposés par notre centre de bien-être vous feront vivre une expérience de détente complète du corps et de l'esprit.

Naviguez et choisissez celui qui vous convient le mieux.

*Ouvert tous les jours, sur rendez-vous*

Aromatherapy, soothing, draining, relaxing, the massages and rituals offered by our Wellness Center will make you experience complete relaxation of mind and body. Browse and choose the one that suits you best.

Open every day, on appointment

# MASSAGGI short (25')

## Decontratturante Schiena (25 min)

CHF 64

Massaggio concentrato sulla schiena e sulla zona cervicale.  
Ideale per sciogliere le tensioni quotidiane.

Massage der Rücken- und Nackenpartie.  
Ideal, um alltägliche Verspannungen zu lösen.

*Massage du dos et de la nuque.  
Idéal pour soulager les tensions quotidiennes.*

Massage of the back and neck area.  
Ideal for relieving everyday tension.

## Gambe leggere (25 min)

CHF 64

Massaggio tonificante specifico che dona leggerezza,  
indicato per defaticare e drenare i liquidi in eccesso.

Spezifische tonisierende Massage, die Leichtigkeit verleiht  
und zur Entfettung und Entwässerung von überschüssigen Flüssigkeiten dient.

*Massage tonique spécifique qui donne de la légèreté,  
indiqué pour défatiguer et drainer les liquides en excès.*

Specific toning massage that gives lightness,  
indicated to defatigate and drain excess fluids.



Alle donne in gravidanza è sconsigliato fare  
trattamenti nei primi 3 mesi di gravidanza.

Für alle schwangeren Frauen empfehlen wir  
in den ersten 3 Monaten der Schwanger-  
schaft keine  
Körperbehandlungen durchzuführen.

*Pour toutes les femmes enceintes, nous ne  
recommandons pas de faire de traitements  
pendant les 3 premiers mois de la grossesse.*

Pregnant women are not recommended to  
have treatments during the first 3 months of  
pregnancy.





# MASSAGGI tailor-made (50')

## Relax (50 min)

CHF 110

Questo massaggio aiuta a sciogliere le tensioni a livello fisico e mentale, stimolando il corpo a risvegliare la sua energia vitale.

Diese Massage löst Verspannungen von Körper und Geist und regt den Körper an, seine Lebensenergie zu wecken.

*Ce massage soulage les tensions corporelles et mentales, stimulant le corps à réveiller son énergie vitale.*

This massage relieves body and mental tensions, stimulating the body to awaken its vital energy.

## Aromaterapico (50 min)

CHF 110

Altamente riequilibrante e dall'immediato effetto anti-stress, questo delicato massaggio, avvolge corpo e mente nelle note aromatiche degli oli essenziali.

Diese sanfte Massage, die stark ausgleichend wirkt und einen sofortigen Anti-Stress-Effekt hat, umhüllt Körper und Geist mit den aromatischen Noten ätherischer Öle.

*Hautelement rééquilibrant et avec un effet anti-stress immédiat, ce massage délicat enveloppe le corps et l'esprit dans les notes aromatiques des huiles essentielles.*

Highly rebalancing and with an immediate anti-stress effect, this delicate massage envelops body and mind in the aromatic notes of essential oils.



## Decontratturante (50 min)

CHF 110

Un massaggio energetico che interessa tutte le fasce muscolari, dal piacevole effetto defaticante. Riduce le contratture muscolari e cervicali.

Eine kräftige Massage, welche alle Muskelgruppen abdeckt, mit einem angenehmen Anti-Ermüdungseffekt. Sie reduziert Kontraktionen der Muskeln und des Halses.

*Un massage énergétique impliquant toutes les couches musculaires, avec un agréable effet énergisant. Réduit les contractions musculaires et cervicales.*

Energetic massage that affects all muscles, with a pleasant energising effect that reduces fatigue. It assists the reduction of muscular and cervical contractions.

# MASSAGGI speciali

## Hot Stone (50 min)

CHF 130

Le pietre laviche irradiano calore ed appoggiate sui punti energetici del corpo consentono di trovare serenità, bellezza e benessere.  
Trattamento suggerito in caso di disturbi del sonno e riequilibrio energetico.

Die Lavasteine strahlen Wärme ab und auf den wichtigen Energiepunkten des Körpers liegend, erlauben sie Ihnen, Gelassenheit, Schönheit und Wohlbefinden zu finden. Behandlung empfohlen bei Schlafproblemen und Ausbalancierung der Energie.

*Les pierres volcaniques irradient de la chaleur et permettent, lors qu'elles sont posées sur les points énergétiques fondamentaux du corps d'apporter sérénité, beauté et bien-être. Soin conseillé en cas de troubles du sommeil et de déséquilibre énergétique.*

The lava stones irradiate heat, and when placed on the fundamental energetic points of our body, allow us to find serenity, beauty and wellness. Suggested treatment in the event of sleep problems and energetic balance.

## Pindasweda (40 min)

CHF 110

Massaggio con sacchetti caldi alle erbe e polveri vegetali che tamponate sul corpo scaldano e decontraggono la muscolatura. Elimina le tossine e ridona energia al corpo.

Eine Massage mit warmen Beuteln, die Kräuter und pflanzliche Pulver enthalten, die Muskeln erwärmen und lockern, wenn sie auf den Körper getupft werden. Beseitigt Gifte und führt dem Körper Energie zu.

*Massage avec des sachets chauds aux herbes et poudres végétales qui, tamponnés sur le corps, réchauffent et décontractent les muscles. Élimine les toxines et redonne énergie au corps.*

A massage with herbal hot bags, excellent to melt muscular tension and joint disorders. Eliminates toxins thanks to the sudatorium effect.





# MASSAGGIO di coppia

(50 min)

CHF 230

Un massaggio rilassante, dalle manualità armoniche, ideale per ritrovare complicità. Un momento di totale abbandono ed intimità, volto al benessere dell'equilibrio di coppia.

Eine entspannende und harmonische Massage, ideal, um die Komplizenschaft wiederzuentdecken. Ein Moment der totalen Hingabe und Intimität für das Wohlbefinden und das Gleichgewicht des Paares.

*Un massage relaxant et harmonieux, idéal pour redécouvrir la complicité.  
Un moment d'abandon total et d'intimité pour le bien-être et l'équilibre du couple.*

A relaxing massage, harmonious, ideal for finding complicity.  
A moment of total abandon and intimacy for the well-being and balance of the couple.



# MASSAGGI specifici

## Riflessologia plantare (50 min)

CHF 110

Fussreflexzonen - *Réflexologie plantaire* - Reflexology

Massaggio olistico che agisce sui punti di riflesso dei piedi.

Eine ganzheitliche Massage, die auf die Reflexpunkte der Füße wirkt.

*Massage rééquilibrant qui agit sur les points de réflexologie des pieds.*

Energetic, holistic massage that works on the reflexology points of our feet.

## Linfodrenante (50 min)

CHF 120

Lymphdrainage - *Drainage lymphatique* - Lymphatic drainage

Massaggio che aiuta a ridurre la stasi linfatica, indicato in caso di ritenzione idrica, cellulite e gambe gonfie e pesanti.

Eine Massage, die dabei hilft, Lymphstasen zu reduzieren, empfohlen bei Wasseransammlungen, Cellulite sowie geschwollenen und schweren Beinen.

*Massage qui aide à réduire la stase lymphatique en cas de rétention d'eau, de cellulite et de jambes lourdes et gonflées.*

A delicate massage that helps reducing lymphatic stasis, appropriate for water retention, cellulite and swollen heavy legs.



## Trattamento schiena (50 min)

CHF 120

Spezielle Rückenbehandlung

*Soin spécifique pour le dos*

Back Treatment

Trattamento composto da un impacco d'argilla disinfiammante ed un massaggio decontratturante, ideale per chi soffre di tensioni muscolari.

Eine Behandlung, die aus einer Tonerdepackung besteht, um Entzündungen zu reduzieren, und einer Massage, um verspannte Muskeln zu lockern, ideal für jene Menschen, die an Muskelverkrampfungen leiden.

*Soin composé d'un cataplasme à l'argile anti-inflammatoire et d'un massage décontractant, idéal pour ceux qui souffrent de tensions musculaires.*

Clay body wrap and decontracting massage, ideal for muscular tension.

# RITUALE SPA

Oro 24k (90 min)

CHF 170

Un trattamento che combina viso e corpo, per un benessere totale della persona.

Maschera viso all'oro, per ridonarti tono e luminosità stimolando la rigenerazione e l'ossigenazione cellulare.

Massaggio corpo con olio caldo alla mirra e incenso, dall'azione fortemente tonificante ed antistress.

Eine kombinierte Gesichts- und Körperbehandlung die das gesamte Wohlbefinden der Person revitalisiert.

„Gold“ Gesichtsmaske für ein verfeinertes Hautbild und einen strahlenden Teint, stimuliert die Regeneration und Sauerstoffzufuhr der Zellen.

Körpermassage mit warmem Myrrhe- und Weihrauchöl.

Die Anwendung straft, belebt und bewirkt einen Antistress-Effekt.

*Un soin qui associe le visage et le corps pour un bien-être total.*

*Masque facial avec de l'or, pour restaurer le ton et la luminosité en stimulant la régénération cellulaire et l'oxygénation.*

*Massage corporel à l'huile de myrrhe chaude et à l'encens, avec une forte action tonifiante et anti-stress.*

A treatment that combines face and body, for a total well-being.

Face mask with gold, to restore tone and brightness by stimulating cell regeneration and oxygenation.

Body massage with warm myrrh oil and incense, for a strong toning and anti-stress action.





# RITUALE SPA

## Argan (90 min)

CHF 170

Un trattamento completo per viso e corpo, a base di puro olio d'Argan. Penetrando a fondo nella pelle, quest'olio dalle conosciute proprietà nutritive e distensive, dona una sensazione di rilassamento profondo a tutto il corpo.

Unitamente al massaggio allevia anche dolori articolari e muscolari, migliora l'elasticità della pelle lasciandola liscia e vellutata.

Eine komplette Behandlung für Gesicht und Körper, basierend auf reinem Arganöl. Dieses Öl, das tief in die Haut eindringt, verleiht dem Körper mit seinen pflegenden und entspannenden Eigenschaften ein Gefühl der Tiefenentspannung.

Zusammen mit der Massage lindert es Gelenk- und Muskelschmerzen, verbessert die Elastizität der Haut und macht diese geschmeidig und samtig.

*Un soin complet pour le visage et le corps, à base d'huile d'Argan pure. Pénétrant profondément dans la peau, cette huile aux propriétés nourrissantes et relaxantes, est une anti-rides précieuse et procure une sensation de relaxation profonde à tout le corps.*

*Avec le massage, il soulage également les douleurs articulaires et musculaires, améliore l'élasticité de la peau en la laissant lisse et velouté.*

A complete treatment for face and body, with pure Argan oil. Penetrating deeply into the skin, this oil with known nourishing and relaxing properties is a precious anti-wrinkle and gives a sensation of deep relaxation to the whole body.

Together with the massage it also relieves joint and muscular pains, improves skin elasticity leaving it smooth and velvety.

# RITUALE SPA

## Hammam Savon Noir (90 min)

CHF 170

Gommage al sapone nero e massaggio con candela all'olio di Argan. Uno dei principali riti dell'Hammam, attiva la circolazione venosa e linfatica rendendo la pelle morbida, priva di tossine ed altre impurità. Leggermente profumato alla lavanda, il sapone nero produce un effetto rilassante, mentre il massaggio con la candela all'Argan nutre e ripara la pelle, rendendola setosa al tatto.

Peeling mit schwarzer Seife und Massage mit Arganöl-Kerze. Die traditionelle Anwendung aus dem Hamam regt die Blutzirkulation an und unterstützt den Venen- und Lymphfluss. Die Haut wird dadurch spürbar weich und von Giftstoffen und anderen Unreinheiten befreit. Mit ihrem leichten Lavendelduft wirkt die schwarze Seife wunderbar entspannend. Die Massage mit der Arganöl-Kerze nährt und repariert die Haut und verleiht ihr ein seidiges Zartgefühl.

*Gommage au savon noir et massage avec une bougie à l'huile d'argan. Un des principaux rites du Hammam, active la circulation veineuse et lymphatique, rendant la peau douce, dépourvue de toxines et autres impuretés. Légèrement parfumé à la lavande, le savon noir produit un effet relaxant, tandis que le massage à la bougie d'Argan nourrit et répare la peau, la rendant soyeuse à la touche.*

Scrub with black soap and candle massage with Argan oil. One of the main practice of the Hammam, it activates the venous and lymphatic circulation, making the skin soft, free of toxins and other impurities. Slightly perfumed with lavender, the black soap produces a relaxing effect, while the Argan candle massage nourishes and repairs the skin, making it silky to the touch.

# VISO

## **Pulizia Viso con spremitura** (75 min)

CHF 90

Gesichtsreinigung mit Mitesser entfernen  
*Nettoyage du visage avec enlèvement de point noirs*  
Facial cleaning with blackheads removing

## **Trattamento Detox** (60 min)

CHF 110

Tiefenreinigende Gesichtsbehandlung  
*Traitement purifiant pour le visage*  
Purifying facial treatment

Trattamento detossinante per una pelle depurata, levigata e rigenerata.  
Entgiftende und tiefenreinigende Behandlung für eine glatte und regenerierte Haut.  
*Soin détoxifiant pour une peau purifiée, lisse et régénérée.*  
Treatment with purifying action on the skin, giving luminosity to your face.

## **Viso Anti-Age** (50 min)

CHF 115

Trattamento anti-age ad azione ossigenante, tonificante e illuminante.  
Behandlung gegen Hautalterung mit Sauerstoffanreicherung,  
belebend und erhellend.  
*Soin anti-âge à action oxygénante, tonifiante et éclairante.*  
Treatment with rejuvenating action, it oxygenates and regenerates the epidermis.



# BEAUTY

## Sopracciglia (15 min)

Augenbrauenkorrektur  
Sourcils  
Eyebrow

CHF 19

## Baffetti o Mento (5 min)

Oberlippe oder Kinn  
Lèvre supérieure ou menton  
Moustache or Chin

CHF 10

## Ascelle o inguine (15 min)

Achseln oder Bikinizone  
Aisselles ou maillot  
Armpits or groin

CHF 25

## Inguine totale (25 min)

Intim komplett  
Maillot total  
Total groin

CHF 35

## Braccia o mezza gamba (20 min)

Arme oder Beine halb  
Bras ou demi-jambes  
Arm or half leg

CHF 45

## Gambe (30 min)

Beine ganz  
Jambes  
Legs

CHF 65

## Petto o schiena uomo (30 min)

Brust oder Rücken Mann  
Torse ou dos pour lui  
Chest or back for him

CHF 49

# MANI & PIEDI

## Manicure classica (40 min)

CHF 45

## Pedicure classica (60 min)

CHF 55

## Solo smalto (20 min)

CHF 20

Nur Lack  
*Seulement vernis*  
Polish only

## Manicure SPA (60 min)

CHF 69

Manicure, Peeling, Massaggio con olii, Maschera idratante  
Maniküre, Peeling, Öl-Massage, Feuchtigkeitsmaske  
*Manicure, Peeling, Massage avec huile, Masque Hydratant*  
Manicure, Peeling, Oil-Massage, Moisturizing Mask

## Pedicure SPA (75 min)

CHF 79

Pedicure, Peeling, Massaggio con olii, Maschera idratante  
Pediküre, Peeling, Öl-Massage, Feuchtigkeitsmaske  
*Pedicure, Peeling, Massage avec huile, Masque Hydratant*  
Pedicure, Peeling, Oil-Massage, Moisturizing Mask



*al* **Serpiano**  
★★★ Wellness

SPA & WELLNESS  
Hotel Serpiano  
Via Serpiano, 6867 Serpiano  
(Svizzera)

+41 (0) 91 986 20 00  
info@serpiano.ch  
www.serpiano.ch