



*Beniugets al
Cim del Benestar...*

*Saber que tots els teus somnis es compliran
ja no és un somni.*



Índex

5 Benvinguts a Mountain Spa 1850

6 La Nostra Etiqueta i Horaris

7 Les Nostres Instal·lacions

9 Dies de Benestar Mountain Spa 1850

11 Els Nostres Tractaments

12 Facials Essencials i Complementes de Belleza

13 Tractaments Corporals i Rituals

15-17 Col·lecció Valmont

Rituals d'Excepció

Tractaments Facials Antienvelliment

Tractaments Corporals Antienvelliment

19 Massatges Occidentals i Orientals

21 Tractaments per a Infants i Adolescents de 6 a 16 anys

22 Moviment i Activitats



Beviuguts a Mountain Spa 1850

El Mountain Spa 1850 és el lloc idoni per poder gaudir d'un moment relaxant i desconnectar totalment a 1.850 m d'alçada.

En un marc natural incomparable, amb unes vistes excepcionals a les valls de Soldeu, hi viureu unes experiències de benestar i bellesa que no us deixaran indiferents.

La vostra ubicació i els elements naturals que formen el vostre entorn són la vostra essència i els vostres millors aliats per fer que l'estona que passeu amb nosaltres us porti al cim del benestar.

En aquesta col·lecció trobareu unes propostes que faran de la vostra estada a Soldeu un moment privilegiat i únic.

Beviuguts al Cim del Benestar.



L'equip del Mountain Spa 1850

La Nostra Etiqueta i Horaris

Desitgem que gaudiu de la vostra estada amb nosaltres i esperem que la informació següent us sigui útil.

Horaris

- **Tractaments** De dilluns a diumenge, de 10.00 h a 22.00 h (subjectes a disponibilitat)
- **Circuit d'aigües i saunes** De dilluns a diumenge, de 10.00 h a 22.00 h
- **Gimnàs** De dilluns a diumenge, de 07.00 h a 22.00 h

Ens complau poder-vos recomanar i programar l'experiència perfecta. Per a això, us aconsellem que reserveu amb antelació els vostres tractaments:

- **Telèfon directe** (+376) 870 510, extensió des de la vostra habitació: «4»
- **Adreça electrònica:** info@sportwellness.ad
- **Lloc web** www.sportwellness.ad

Vestimenta requerida

Per a més confort, recomanem als clients de l'hotel que vagin a l'spa amb barnús. És obligatori dur calçat i vestit de bany. Ambdós els trobareu disponibles a la venda a la nostra recepció. A totes les saunes i els banys de vapor és imprescindible l'ús de banyador i toallola.

En els tractaments de bellesa i massatge, posem a la vostra disposició els estris adequats. Durant els tractaments, únicament quedarà exposada la zona tractada del vostre cos; la resta quedarà coberta. Us recomanem dur calçat esportiu amb sola tova i roba esportiva còmoda a l'àrea del gimnàs i durant les activitats guiades.

Confort

El Mountain Spa 1850 és un espai de relaxació i tranquil·litat. Us preguem que no utilitzeu el telèfon mòbil ni càmeres de fotografia i de vídeo, i us recordem que l'spa és una zona de no fumadors. No consumiu alcohol abans ni immediatament després del vostre tractament, ja que podria afectar-ne negativament l'eficàcia.

Arribada

Fem tots els possibles perquè els tractaments comencin a l'hora prevista. Per això, us recomanem que arribeu 15 minuts abans de l'hora reservada. En cas d'arribar tard, i si el vostre terapeuta o la cabina estan ocupats després, lamentablement, ens veurem obligats a escurçar el tractament reservat prèviament i a cobrar-vos-en el preu total.

Política de cancel·lació

Us informem que qualsevol cancel·lació o canvi de tractament no té cap càrrec, sempre que es notifiqui a la recepció de l'spa amb un mínim de 12 hores

d'antelació. En cas contrari o de no presentar-vos-hi, ens veurem obligats a cobrar-vos el 100 % del tractament acordat.

Durant el tractament

L'assetjament sexual i el comportament inapropiat durant un tractament no seran tolerats. En aquests casos, els nostres terapeutes tenen dret a interrompre immediatament el tractament.

Condicions de salut

És important que ens informeu —especialment al vostre terapeuta— de qualsevol condició o requisit mèdic especial que pugueu requerir abans de començar el vostre tractament.

Abans d'entrar al circuit d'aigües per primer cop, és obligatori emplenar el document de contraindicacions d'ús.

Embaràs o període de lactància

Per a aquest període s'apliquen unes regles especials. Estarem encantats de proporcionar-vos una recomanació personal sobre els tractaments més aconsellats per tal que en pugueu gaudir amb total seguretat durant l'embaràs o el període de lactància.

Menors

El Mountain Spa 1850 és un spa per a adults. Per raons de seguretat, els menors d'entre 13 i 18 anys han d'entrar a la zona d'aigües i a les saunes acompanyats d'un adult. La recepció de l'spa es reserva el dret de demanar un document que n'acrediti l'edat en cas de dubte. L'accés al nostre gimnàs està permès a partir de 13 anys.

Oferim tractaments especials per als nostres hostes més joves. Els pares que ho desitgin estan convidats a acompanyar-los.

Serveis a l'habitació

Si ho desitgeu, certs massatges es poden fer a l'habitació sota demanda, subjectes a un suplement del 50 %.

Descomptes

Els clients allotjats en qualsevol dels nostres hotels, es beneficiaran d'un 10% de descompte sobre els preus de la carta, aquest descompte no és acumulable a promocions especials ni a programes.

Pèrdua o deteriorament d'objectes personals

Declinem tota responsabilitat en cas de pèrdua o deteriorament d'objectes personals.

Les Nostres Instal·lacions

Tenim a la vostra disposició cinc plantes amb una superfície total de 5.000 m² destinats exclusivament al benestar i a la bellesa. Decorat pel famós artista gironí Domènec Fita i Molat, al Mountain Spa 1850 trobareu

diferents dibuixos que, juntament amb les nostres característiques instal·lacions, constitueixen els elements distintius d'aquest centre que us convidem a descobrir.

1ª Planta del circuit



- Zona de relaxació amb gandules
- Quatre jacuzzis d'hidromassatge 32-30°C
- Vestuaris generals, dutxes i serveis

2ª Planta del circuit



- Tepidarium - Zona de relaxació amb 9 gandules calefactades 36°C
- Sauna amb música-teràpia i cromoteràpia 90°C; 10% humitat
- Bany turc amb 40°C; 90% d'humitat
- Font de gel
- Dutxes de contrast
- Caldarium 35°C
- Sanarium 50°C; 20% humitat
- Dutxes relaxants
- Cabina d'aromes 40°C; 60% humitat
- Pediluvi
- Zona de relaxació

3ª Planta del circuit



- Piscina d'hidromassatge de 32°C; 1m 40cm de profunditat amb 2 jacuzzis exteriors d'hidromassatge
- Piscina de relaxació 34°C; 1m 40cm de profunditat
- Piscina de contrast 12°C; 1m 40cm de profunditat i camí de còdols 12°C
- Zona de relaxació

Sales de tractaments



Disposem d'una planta, únicament dedicada a tractaments, massatges i balneoteràpia.

Compta amb 19 cabines, de les quals una doble per gaudir de tractaments a duo i la majoria d'aquestes amb vista a les muntanyes.



Dies de Benestar a Mountain Spa 1850

Experiència Spa - Circuit d'Aigües i Saunes

Client no allotjat

Inclou la degustació d'una beguda calenta, un suc o una copa de cava.

3 hores 49 €

Client Sport Hotel y Sport Hotel Village:

Inclou la degustació d'una beguda calenta, un suc o una copa de cava.

3 hores 37 €

Promoció especial hivern 2016-2017



Client Sport Hotel y Sport Hotel Village:

Inclou la degustació d'una beguda calenta, un suc o una copa de cava.

3 hores 29 €

Us heu descuidat el vestit de bany?
No us preocupeu!

A la nostra recepció, teniu a la vostra disposició els accessoris següents a la venda:

Banyador d'home i dona
Barnús
Casquet de bany
Ulleres de natació
Calçat de bany
Tovallola

Experiència Spa i Més Programes «Winter» disponibles de 10.00 h a 14.00 h

Winter Basic Wellness Experience

Experiència Spa i un massatge de 25 minuts per triar:

- Massatge relaxant
- Rostre, cap i coll
- Reflexoteràpia podal

3 h 30 min. 75 €

Winter Relax Wellness Experience

Experiència Spa i un tractament de 50 minuts per triar:

- Massatge relaxant
- Tractament corporal «Puresa de les Bisses»
- Facial essencial

4 h 129 €

Winter Deluxe Wellness Experience

Experiència Spa i un tractament de 75 minuts per triar:

- Massatge amb pedres volcàniques
- Relaxació i nutrició «100 % argan»
- Facial antienvelliment

4 h 30 min. 165 €

Winter Ayurveda Wellness Experience

Experiència Spa i un tractament ayurvèdic de 90 minuts per triar:

- Sowkhyam: antifatiga
- Langhanam: anticel·lulític
- Kateevasthy: cura de l'esquena

5 h 240 €



Bellesa
 Sonni
 nestar
 Delicadesa
 au

Els Nostres Tractaments

Més enllà de poder gaudir d'una experiència de benestar a la nostra zona aquàtica, us oferim l'oportunitat de mirar-vos, gràcies a la nostra col·lecció de tractaments.

Al Mountain Spa 1850 hi ha un tractament per a cada necessitat. Rituals facials, massatges corporals, terapèutics, relaxants, esportius i holístics per assolir la relaxació del cos i de la ment.

Endinseu-vos en el cim del benestar i deixeu-vos guiar pels nostres terapeutes experts.

Us recordem que, si us allotgeu en un dels nostres tres hotels, us beneficiareu d'un descompte del 10 %, no acumulable a altres promocions especials i programes.



Tractament que es pot gaudir en parella



Tractament que inclou massatge



Tractament especialment indicat per a embarassades



Tractament disponible a l'habitació, subjecte a un suplement de 50%

Facials Essencials i Complements De Belleza

Massatge Facial 42 Moviments

Tècnica de massatge facial exclusiva. Una gran varietat de moviments per remodelar, estimular i estructurar l'oval del rostre. Descobriu una infinitat de sensacions a través d'un tractament històric.

50 min. 

95 €

Facial Antienvelliment

Aquest tractament ajuda a protegir la pell del rostre contra els signes de l'envelliment, reduint-ne les arrugues i les línies d'expressió. Gaudiu del plaer de la bellesa, les atencions i les cures a través d'un tractament personalitzat.

75 min. 

145 €

Higiene Facial

Cura facial indispensable per netejar en profunditat les impureses de la pell (microquists i punts negres). Prepara la pell per rebre un tractament específic a continuació o en dies posteriors.

50 min. 

95 €

Manicura

La nostra manicura bàsica té cura dels vostres dits i les vostres mans. Les ungles es llimen, les cutícules s'arreglen i les mans es nodreixen. El toc final, el marcarà el vostre color preferit.

50 min. 

65 €

Facial Essencial

Tractament facial adaptable a les necessitats del vostre rostre. Gaudiu d'una pell sense defectes i amb una lluminositat sense precedents, gràcies a la nostra cosmètica i tècniques, ambdues unides en un únic tractament.

50 min. 

110 €

Pedicura

El tractament perfecte per als peus comença amb una profunda exfoliació i un bany d'olis essencials que, conjuntament, allisen i suavitzen la pell. Les ungles es llimen, les cutícules s'arreglen i els peus es nodreixen. El toc final, el marcarà el vostre color preferit.

50 min. 

70 €

Consulteu a la recepció del nostre spa la disponibilitat, els horaris i els preus dels serveis de maquillatge i perruqueria.

Tractaments Corporals i Rituals

Exfoliació i Hidratació

Les cèl·lules mortes s'eliminen, la pell respira. El bany amb oli de magnòlia i tarongina il·lumina la pell, deixant-la hidratada i sedosa.

50 min.

95 €

Relaxació i Nutrició «100 % Argan»

L'os d'albercoc i l'oli d'argan preparen la pell per rebre un delicat massatge nutritiu. L'alt contingut en vitamina E, Omega 3, 6 i 9 és ideal per combatre l'envelliment prematur i tornar a la pell la seva suavitat i color naturals.

75 min. 

150 €

Revitalitzador «Cames Cansades»

Especial per a les cames cansades després d'un dia d'esquí. Gràcies a l'aplicació d'un fang ric en sals minerals, en un bany de vapor, seguit d'un intens massatge de cames i peus que ajuda a reactivar la circulació, s'alleuja la retenció de líquids i la fatiga.

75 min.  

150 €

Ritual Antioxidant «Del Sommelier»

Una exfoliació amb raspalls, un embolcall acompanyat d'un massatge facial i un massatge corporal ajudaran a frenar l'envelliment cel·lular. En aquest ritual, les propietats del cava s'uneixen amb l'alta tecnologia cosmètica. Les cèl·lules mare de vinya i de magnòlia proporcionen una protecció natural contra l'estrès cutani produït pel sol i la contaminació.

105 min. 

190 €





La puresa de la naturalesa combinada amb el



Per Mountain Spa 1850

Al cor dels Alps suïssos, Valmont recull ingredients amb propietats excepcionals, seleccionats pels seus efectes a la bellesa de la pell.

L'aigua de les glaceres mil·lenaris s'alia amb extractes de plantes del jardí fito-alpí Valmont, per transportar fins a l'última capa de la pell les millors innovacions de *Magicien du Temps*.

Veritable expert en tractament antienvelliment, des de fa 30 anys Valmont perpetua el saber fer exclusiu de la cosmètica cel·lular suïssa - legat de la famosa Clínica Valmont - amb tractaments que proporcionen resultats immediats i duradors d'una qualitat inigualable.

A través de protocols únics i exclusius, els tractaments Valmont, són reconeguts gràcies al "Moviments de la Papallona" que dona ritme al tractament, La cadència dels moviments és a la vegada desconcertant i captivadora, porten l'harmonia als contraris. El client es sent relaxat i revitalitzant, la seva pell calmada i vitalitzada al mateix temps.

Cada ritual de bellesa compta amb els seus propis tractaments emblemàtics, amb un nom inspirat al legat suís de la marca.

Deixa't seduir per aquest viatge iniciàtic al cor de l'origen de Valmont.

poder de la ciència.



VALMONT

Rituals Facials i Corporals d'Excepció

Al Cim del Benestar ★

Especialment indicat per revitalitzar el rostre, el cos i l'esperit postesquí. Per a aquesta combinació especial de massatge alliberador de tensió muscular i facial revitalitzador, s'han seleccionat els productes i les tècniques de massatge més adequats per a una ràpida recuperació dels amants de la muntanya i del sol.

75 min.  

195 €

Elixir dels Glaciars

Una pell, simplement, sublim. Perquè la bellesa es mereix una obra d'art.

150 min. 

390 €



En exclusivitat per
Mountain Spa 1850



Tractaments Facials Antienvelliment

Hidratació Deu de les Bisses

La pell es reomple, la fatiga s'elimina.

50 min.	130 €
75 min. 	180 €

Tractaments Corporals Antienvelliment

Puresa de les Bisses

Un tractament exfoliant purificant i estimulador, gràcies a les sals de Bex o l'os d'albercoc. Resultat: una pell renovada.

50 min.	110 €
---------	-------

Energia Vitalitat dels Glaciars

La pell es regenera, mostrant-se resplendent i tonificada.

75 min. 	195 €
--	-------

Anticel·lulític Alts Cims de la Silueta

Tractament corporal remodelador i refermant. Masegament, percussions, friccions i pressions actuen en profunditat en cada zona del cos a fi d'obtenir un efecte tonificant i aprimador.

75 min. 	225 €
---	-------

Antienvelliment i Fermesa: Alts Cims del Lifting

La pell es mostra visiblement llisa i redensificada.

75 min.	195 €
100 min. 	220 €



Massatges Occidentals i Orientals

Relaxant – Fet a Mida

Massatge relaxant antiestrès adaptat a l'estat actual de la vostra ment, el vostre cos i la vostra ànima. El ritme, les maniobres i l'aroma us proporcionaran una profunda sensació de benestar.

25 min.	55 €
50 min.	110 €
75 min. 	150 €

Esportiu

Massatge esportiu energètic perfecte després d'una sessió d'esport. Les tensions i els bloquejos musculars es dissolen, la circulació sanguínia millora i el metabolisme s'activa. Ideal per recuperar els músculs cansats.

25 min.	55 €
50 min.	110 €
75 min. 	150 €

Reflexoteràpia Podal

Massatge delicat dels punts estratègics de la planta dels peus, relacionats amb els nostres òrgans. Aquest tractament és especialment eficaç en casos de fatiga física o problemes digestius.

25 min.	55 €
50 min. 	110 €

Rostre, Cap i Coll

Una experiència relaxant i profundament vigoritzant. Inclou massatge del cap i les espatlles, i pressió en punts de la cara. Alleuja l'estrès i les tensions de la vida. Indicat també per a l'insomni i per tenir cura del cuir cabellut.

25 min. 	55 €
---	------

Drenatge Limfàtic

Tècnica manual suau que estimula el retorn venós i limfàtic, eliminant les toxines i les substàncies nocives. Ideal com a tractament complementari per a les persones que pateixen de retenció de líquids.

50 min. 	110 €
---	-------

Sessió de Fisioteràpia

Avaluació i tractament de lesions musculars i òssies mitjançant tècniques manuals, posturals i d'electroteràpia. Orientació i consells al client.

50 min.	110 €
---------	-------

Pedres Volcàniques

Uneix l'efecte relaxant del massatge amb els beneficis de les pedres volcàniques calentes i fredes. Canalitzador d'energies i alliberador de tensions. Una sensació global d'alliberació, benestar i comoditat.

75 min. 	165 €
---	-------

Thai Traditional

Un tractament de cos sencer a l'estil tailandès original. Els bloquejos i la tensió s'alliberen, aplicant pressió al llarg de les línies energètiques del cos (o línies Sen) per permetre que l'energia vital flueixi lliurement a través dels canals d'energia. La pressió s'aplica generalment amb els dits i els polzes, però també amb el taló de la mà; fins i tot els colzes i els peus de vegades són utilitzats pels terapeutes.

75 min.	165 €
100 min.	195 €

Consulta Ayurveda

Experimenteu l'antiga tècnica de curació de l'ayurveda amb massatges a base d'olis d'herbes, després d'una consulta amb el vostre metge especialista en ayurveda de parla anglesa. Ell us indicarà el tipus d'energia que té el vostre cos i com la podeu millorar, i us proporcionarà els consells més adequats quant a dieta, tractament i paquets.

30 min.

Gratuït

Abhyangam - Antiestrès

Massatge relaxant de cos sencer amb olis d'herbes, incloent-hi la zona craniofacial. Relaxació del cos i la ment. Millora la circulació general i la brillantor de la pell. Aquest massatge és indicat per a ús diari, ja que equilibra totes les energies. És el massatge clàssic de l'ayurveda.

60 min. 

130 €

Elakkizhi - Calma Herbal

Aquest massatge és indicat per a les rampes musculars i el dolor articular, encara que té propietats altament relaxants. És ideal per a les persones que busquen massatges intensos. No és que sigui un massatge fort, però la combinació de la calor, els olis medicinals i el massatge té uns resultats sorprenents. Inclou un massatge de cos sencer, seguit d'un massatge amb pindes escalfades amb olis d'herbes. Aquesta teràpia pacifica la dosha vata.

75 min. 

180 €

Thaila-Shirodhara - Tranquil·litat

Potent teràpia per relaxar la ment. Després d'un relaxant massatge de cos sencer, es fa una colada d'olis medicinals pel front. És indicat per a estats d'insomni, ansietat, depressió, trastorns nerviosos i també per millorar la claredat mental. Aquesta teràpia equilibra les *doshes vata* i *pitta*.

75 min. 

180 €

Sowkhyam - Antifatiga

És una combinació de tres tipus de massatges relaxants. És una teràpia equilibrant que ajuda a alleujar la fatiga i l'estrès del cos i la ment. S'inicia amb un massatge corporal (zona craniofacial inclosa) amb olis d'herbes, seguit d'un massatge amb pindes d'herbes que alleuja les sobrecàrregues musculars i, finalment, la teràpia shirodhara, que calma la ment. Aquest tractament us acostarà al *swasthyam*, un estat d'equilibri del cos i la ment.

90 min. 

220 €

Langhanam - Anticel·lulític

Ajuda a combatre l'obesitat i la cel·lulitis. La primera part és un massatge amb micronitzats d'herbes, seguit d'un massatge corporal amb olis medicinals i, finalment, una aplicació de pindes d'herbes calentes que activen el metabolisme i ajuden a drenar el greix corporal. Aquesta teràpia, a més, alleugereix el cos i la digestió, i millora la salut de la pell.

90 min. 

220 €

Kateevasthy - Cura de l'Esquena

El tractament s'inicia amb un massatge per tota l'esquena. A continuació, es fa un massatge complet amb pindes medicinals molt beneficioses per a les articulacions. Seguidament, s'aplica una colada d'oli tebi amb herbes medicinals als punts de dolor del cos, mitjançant una massa de farina de blat. Ajuda a alleujar el dolor crònic, els esquinços musculars, els problemes discals i la rigidesa articular. És indicat per als trastorns de la *dosha vata*. S'aconsella fer aquest tractament sovint per tal d'aconseguir millors resultats. Indicat per a punts de dolor concrets a l'esquena.

90 min. 

220 €

Marma Massage – Reforç d'Energia

S'utilitza la digitopressió sobre els punts vitals (*marma*) i els músculs, utilitzant el polze o el palmell de la mà en certs punts amb una alta concentració d'energia vital. Aquest massatge és excel·lent per a l'excés de feina, quan el dia a dia ens porta al cansament, per ajudar a estirar els músculs de tot el cos i alleujar la fatiga.

60 min. 

150 €

Indian Sarvanga Thaila Dhara Bany d'Oli a Quatre Mans

Aquest és el més extravagant de tots els tractaments ayurvèdics. Després d'un massatge corporal, entre 5 i 6 litres d'oli tebi a base d'herbes banyen el cos de forma contínua, excepte el cap. És indicat per millorar la força de tots els teixits del cos, calmar el dolor i la rigidesa articular. És el millor tractament per alleujar la *dosha vata*.

90 min. 

330 €

Si ho desitgeu, podeu elaborar el vostre programa a mida amb l'ajuda del nostre metge especialista en ayurveda.

Sampoornam - Harmonia Ayurvèdica

Sampoornam és l'estat d'harmonia del cos, la ment i l'esperit. Aporta sensació de plenitud. La sessió s'inicia amb un massatge de micronitzats d'herbes. A continuació, es fa un massatge de cos sencer amb olis, seguit de l'aplicació de pindes tèbies d'herbes, i finalitza amb la teràpia shirodhara. Relaxa el cos i la ment, i dóna energia. Millora la qualitat del son i la digestió.

110 min. 

350 €



Tractaments per a Infants i Adolescents (de 6 i fins a 16 anys)

Kid Spa Discovery - Massatge

Bany d'hidromassatge i massatge relaxant.

50 min. 

95 €

Kid Spa Experience

Bany d'hidromassatge, massatge relaxant i facial Exprés.

75 min. 

120 €

Kid Spa Discovery - Facial

Bany d'hidromassatge i massatge facial Exprés.

50 min. 

95 €

*Aquestes propostes només inclouen els tractaments. L'accés al circuit d'aigües està reservat als majors de 13 anys.

Moviment i Activitats

Entrenament personal

60 min.	85 €
95 min.	120 €

Fitness 1 dia i Expèriencia Spa 3 hores

Inclou armariet, tovallola i auriculars

1 dia	55 €
-------	------

Només Fitness – 1 dia

Inclou armariet, tovallola i auriculars

1 dia	30 €
-------	------

En cas d'estar interessat en abonaments mensuals o de temporada, consulteu a la nostra recepció del Mountain Spa 1850.

Per a activitats i excursions, poseu-vos en contacte amb la recepció principal dels hotels.



... I ara és el moment de gaudir,

del Cim del Benestar.

Rebi una cordial salutació del

Seu equip de Mountain Spa 1850





T +376 870 510

www.sportwellness.ad