



GARDEA
SOULFAMILY RESORT

GARDENESS SPA



Our four
magic
words



Natura

È onnipresente, anche negli ambienti interni della struttura.

Trattamenti per tutti

Che siate bambini, ragazzi, adulti o donne in dolce attesa.

Territorio

Un forte legame che si manifesta nell'utilizzo di prodotti di origine locale.

Professionalità

Il team di terapisti si prende cura degli ospiti creando percorsi su misura.

Natur

Sie ist allgegenwärtig, auch im Innern des Hotels.

Behandlungen für alle

Ob Kinder, Jugendliche, Erwachsene oder werdende Mütter.

Territorium

Eine starke Verbundenheit, die sich in der Verwendung von Produkten aus der Region manifestiert.

Professionalität

Das Spa-Team kümmert sich um die Gäste, indem es maßgeschneiderte Angebote schafft.

Nature

It surrounds you both outdoors and into our environments.

Treatments for all

Tailored care for children, teenagers, adults or pregnant women.

Territory

A strong bond that exalts local products in our cuisine.

Professionalism

Our expert therapists create personalized experiences for our guests.

I servizi offerti nella Spa

- Infinity pool esterna riscaldata
- Piscina outdoor riscaldata con scivolo
- Vasca interna riscaldata per i piccoli dai 0 ai 3 anni
- Sauna finlandese panoramica
- Docce tonificanti
- Zone relax con vista

Spa-Dienstleistungen

- Beheizter Infinity-Außenpool
- Beheizter Außenpool mit Rutsche
- Beheiztes Hallenbad für die Kleinsten von 0 bis 3 Jahren
- Finnische Sauna mit Panoramablick
- Erlebnisduschen
- Ruhebereiche mit Aussicht

Services offered in the spa

- Heated outdoor infinity pool
- Heated outdoor pool with slide
- Indoor heated pool for children aged 0 to 3 years
- Panoramic Finnish sauna
- Invigorating showers
- Relaxation areas with a view





Your body is a sanctuary.
Take care of it.

Trattamenti viso

Gesichtsbehandlungen | Facial treatments
by Team Dr Joseph

50 min. | € 95

80 min. | € 125

Intense Purifying

Questo trattamento, ideale per tutti i tipi di pelle, offre una pulizia intensiva che agisce in profondità migliorando l'idratazione. L'effetto è un viso purificato, uniforme e fresco.

Diese Behandlung, die für alle Hauttypen geeignet ist, bietet eine intensive Reinigung, die in die Tiefe geht und die Hydratation verbessert. Das Ergebnis ist ein gereinigtes, ebenmäßiges und frisches Gesicht.

This treatment, ideal for all skin types, offers intensive cleansing that acts in depth, improving hydration. The effect is a purified, uniform and fresh face.

Cellular regeneration

80 min. | € 150

Trattamento altamente efficace a base di principi attivi naturali con effetto immediato per un colorito luminoso e una pelle sana e curata. Agisce in profondità grazie a un massaggio modulato, che viene adattato alle esigenze individuali della pelle offrendo risultati visibili.

Hochwirksame Behandlung auf der Basis natürlicher Wirkstoffe mit Sofortwirkung für einen strahlenden Teint und eine gesunde, gepflegte Haut. Wirkt in die Tiefe dank einer modulierten Massage, die auf die individuellen Bedürfnisse der Haut abgestimmt ist und sichtbare Ergebnisse liefert.

Highly effective treatment based on natural active ingredients with immediate effect for a radiant complexion and healthy, protected skin. It acts in depth thanks to a modulated massage, adapted to the individual needs of the skin, offering visible results.

Advanced bio lifting

110 min. | € 195

Questo trattamento intensivo con massaggio biodinamico liftante viene personalizzato in base alle esigenze individuali della pelle e garantisce un effetto immediatamente visibile. La pelle risulta idratata e l'incarnato appare rimpolpato e luminoso nel tempo.

Diese intensive Behandlung mit biodynamischer Lifting-Massage ist auf die individuellen Bedürfnisse der Haut abgestimmt und garantiert einen sofort sichtbaren Effekt. Die Haut wird mit Feuchtigkeit versorgt und der Teint wirkt nachhaltig aufgepolstert und strahlend.

This intensive treatment with biodynamic lifting massage is customized to the individual needs of the skin and guarantees an immediately visible effect. The skin is hydrated and the complexion appears plumped and luminous over time.

Eye + face lift

50 min. | € 95

Questo trattamento intensivo con massaggio Gua Sha permette di ottenere in poco tempo un contorno occhi visibilmente rassodato e una carnagione luminosa e fresca. La pelle viene rafforzata e rassodata, l'elasticità del contorno occhi viene migliorata, la secchezza e il gonfiore si riducono. Ideale in caso di rughe, stanchezza e gonfiore del contorno occhi, per un incarnato da subito più tonico.

Diese intensive Behandlung mit Gua Sha-Massage ermöglicht es Ihnen, in kurzer Zeit eine sichtbar gestraffte Augenpartie und einen strahlenden, frischen Teint zu erreichen. Die Haut wird gestärkt und gefestigt, die Elastizität der Augenpartie wird verbessert, Trockenheit und Schwellungen werden reduziert. Ideal bei Falten, Müdigkeit und Schwellungen der Augenpartie, für einen sofortigen strafferen Teint.

This intensive treatment with Gua Sha massage allows you to obtain a visibly firmer eye contour and a luminous and fresh complexion. The skin is strengthened and firmed, the elasticity around the eyes is improved, and dryness and puffiness are reduced. Ideal in case of wrinkles, tiredness and swelling of the eye contour, for an immediate toning effect.

Express power lift for men

50 min. | € 95

Questo trattamento dedicato agli uomini migliora l'aspetto della pelle purificandola in profondità e donandole un effetto rigenerante.

Diese Behandlung für Männer verbessert das Erscheinungsbild der Haut, indem sie sie tiefgehend reinigt und regeneriert.

This treatment dedicated to men improves the appearance of the skin by purifying it in depth and giving it a regenerating effect.





Trattamenti corpo

Körperbehandlungen | Body Treatments
by Team Dr Joseph

50 min. | € 90

Detoxifying cellulite

(including seaweed wrap) 80 min. | € 145

Un efficace trattamento anticellulite che agisce in modo duraturo sulla pelle e sul tessuto connettivo. Il peeling corpo ha un'azione detox e le manovre di coppettazione, combinate all'utilizzo di prodotti naturali altamente performanti, esercitano un'azione drenante sui tessuti attenuando visibilmente gli inestetismi cutanei.

Eine wirksame Anti-Cellulite-Behandlung, die nachhaltig auf Haut und Bindegewebe wirkt. Das Körperpeeling wirkt entgiftend und die Schröpfköpfe wirken in Kombination mit der Verwendung von hochwirksamen Naturprodukten entwässernd auf das Gewebe, wodurch Hautunebenheiten sichtbar reduziert werden.

An effective anti-cellulite treatment that has a lasting effect on the skin and connective tissue. The body peeling offers a detox effect and the cupping manoeuvres, combined with the use of highly performing natural products, promote a draining action on the tissues, visibly reducing skin blemishes.

Revitalizing + firming abdomen

50 min. | € 90

Questo trattamento agisce sulla parte centrale del corpo, aiutando a decongestionare la zona addominale. La delicata stimolazione di quest'ultima, infatti, migliora la tonicità della pelle e riduce il girovita.

Diese Behandlung wirkt auf die Körpermitte und trägt zur Entstauung des Bauchbereichs bei. Durch die sanfte Stimulation des Bauches wird die Haut gestrafft und die Taille reduziert.

This treatment works on the central part of the body, helping to decongest the abdominal area. The delicate stimulation improves skin tone and reduces the waistline.

Full body scrub with hay extracts

25 min. | € 60

50 min. | € 90

Grazie agli estratti di fiori di fieno e noccioli di albicocca, questo scrub corpo stimola la microcircolazione e purifica la pelle in profondità, rendendola più chiara e luminosa. Ideale per preparare al meglio la cute per i trattamenti successivi.

Dieses Körperpeeling mit Heublumen- und Aprikosenkern-Extrakten regt die Mikrozirkulation an und reinigt die Haut tiefgreifend, so dass sie klarer und strahlender wird. Ideal, um die Haut besser auf die nachfolgenden Behandlungen vorzubereiten.

This body scrub uses hay flower and apricot kernel extracts to stimulate the microcirculation and deeply purify the skin, making it clearer and brighter. Ideal for preparing the skin for subsequent treatments.



Enzymatic body peeling

From 13 years | 25 min. | € 60

Questo peeling naturale con enzimi di papaya e ananas aiuta a rimuovere le cellule morte della pelle e a rivitalizzare la cute, rendendola più morbida, rassodata e rinfrescata. Ideale per preparare al meglio la cute per i trattamenti successivi.

Dieses natürliche Peeling mit Papaya- und Ananasenzymen hilft, abgestorbene Hautzellen zu entfernen und die Haut zu revitalisieren, so dass sie weicher, straffer und erfrischt aussieht. Ideal, um die Haut besser auf die nachfolgenden Behandlungen vorzubereiten.

This natural papaya and pineapple enzyme peel helps to remove dead skin cells and revitalize the skin, making it softer, firmer and refreshed. Ideal for preparing the skin for subsequent treatments.

Calming & moisturizing body wrap From 13 years | 50 min. | € 95

Un impacco a base di calendula e camomilla, che lenisce la pelle stressata, previene le irritazioni e dona una sensazione e idratazione della cute.

Eine Packung auf Basis von Calendula und Kamille, die gestresste Haut beruhigt, Irritationen vorbeugt und die Haut ins Gleichgewicht bringt.

A compress based on calendula and chamomile to soothe stressed skin, prevent irritation and offer a feeling of balance and hydration to the skin.

Alpine & sports body wrap From 13 years | 50 min. | € 95

Il complesso di arnica e iperico potenzia la circolazione e mantiene l'elasticità muscolare, offrendo energia alle articolazioni stanche. Ideale per sportivi e persone attive, l'impacco alpino con arnica agisce in profondità, migliorando la circolazione e fornendo un efficace effetto decongestionante.

Durch das Zusammenspiel aus Arnika und Johanniskraut wird der Kreislauf gestärkt und die Elastizität der Muskeln unterstützt. Müde Gelenke erhalten neue Energie. Die alpine Packung ist ideal für Sportler und aktive Menschen, da Arnika bis in die Tiefe wirkt und einen abschwellenden Effekt ausübt.

The complex of arnica and St. John's wort boosts circulation and maintains muscle elasticity, offering energy to tired joints. Ideal for athletes and active people, the alpine compress with arnica acts deeply, improving circulation and providing a decongesting effect.



Be the energy you want
to attract.

Massaggi

Massagen | Massages
by Gardea

Ruscello del Baldo

25 min. | € 60

Bach des Baldo

50 min. | € 90

Baldo stream

80 min. | € 140

Massaggio rilassante effettuato su tutto il corpo con tecniche e manualità lente e profonde al fine di migliorare il benessere psicofisico. Il trattamento di 25 minuti è adatto anche ai più piccoli.

Eine entspannende Ganzkörpermassage mit langsamen und tief wirkenden Techniken und manuellen Techniken zur Verbesserung des psychophysischen Wohlbefindens. Die 25-minütige Behandlung ist auch für Kinder geeignet.

Relaxing massage performed on the whole body using slow, deep techniques and dexterity to improve psycho/physical well-being. The 25 min treatment is also suitable for children.

Calore del Baldo	25 min. € 70
Wärme des Baldo	50 min. € 95
Baldo heat	80 min. € 150

Massaggio decontratturante effettuato su tutto il corpo con manualità profonde e stimolanti, che sciolgono le tensioni muscolari migliorando le contratture. Ideale dopo l'attività sportiva e per alleviare lo stress di tutti i giorni.

Entspannende Ganzkörpermassage mit tiefen und stimulierenden manuellen Techniken, die Muskelverspannungen lösen und Kontraktionen verbessern. Ideal nach sportlicher Betätigung und zum Abbau von Alltagsstress.

De-stiffening massage carried out on the whole body with deep and stimulating manual techniques, to dissolve muscle tension and improve stiffness. Ideal after sports, and to relieve everyday stress.

Profumo del bosco	For all ages, even babies 25 min. € 65
Duft des Waldes	50 min. € 95
Scent of the forest	80 min. € 145

Massaggio effettuato su corpo, testa e viso con manualità rilassanti e antistress. I profumi del bosco e del lago così come l'aroma delle erbe fresche del nostro giardino – appena pestate e abbinata a un olio neutro – ricreano un'armoniosa sinergia tra gli ingredienti naturali e i benefici del trattamento.

Massage von Körper, Kopf und Gesicht mit entspannenden und stressmindernden manuellen Techniken. Die Düfte des Waldes und des Sees sowie das Aroma frischer Kräuter aus unserem Garten – frisch zerkleinert und mit einem neutralen Öl kombiniert – schaffen eine harmonische Synergie zwischen den natürlichen Inhaltsstoffen und der Wirkung der Behandlung.

Massage on the body, head and face with relaxing and anti-stress techniques. The scents of the forest and the lake and the aroma of fresh herbs from our garden – freshly pounded and combined with a neutral oil – recreate a harmonious synergy between the natural ingredients and the benefits of the treatment.

Linfa del lago

25 min. | € 60

Lymph des Sees

50 min. | € 90

Lymph of the lake

80 min. | € 140

Ciottoli di fiume

Flusssteine

River pebbles

25 min. | € 60

Massaggio drenante e anticellulite effettuato su tutto il corpo con manualità personalizzate, che stimolano la circolazione linfatica e sanguigna e donano una sensazione di leggerezza agli arti inferiori. Consigliato alle donne in dolce attesa.

Drainage- und Anti-Cellulite-Massage für den ganzen Körper mit gezielten Handgriffen, die den Lymph- und Blutkreislauf anregen und den unteren Gliedmaßen ein Gefühl der Leichtigkeit verleihen. Empfohlen für werdende Mütter.

Draining and anti-cellulite massage performed on the whole body with personalized manual techniques to stimulate lymphatic and blood circulation and offer a sensation of lightness to the lower limbs. Recommended for pregnant women.

Massaggio rinfrescante effettuato con manualità energiche e rilassanti che donano una sensazione di leggerezza ai piedi affaticati. Ideale per le donne in dolce attesa, dopo lunghe camminate e pedalate.

Erfrischende Massage mit energetischen und entspannenden manuellen Techniken, die den müden Füßen ein Gefühl der Leichtigkeit verleiht. Ideal für werdende Mütter, nach langen Spaziergängen und Fahrradtouren.

Refreshing massage performed with energetic and relaxing manual techniques combined with exfoliation to give a feeling of lightness to tired feet. Ideal for pregnant women, after long walks and bike rides.

Tutti i massaggi possono essere personalizzati secondo le esigenze di ogni singolo ospite. Per completare l'esperienza abbiniamo a ogni massaggio i nostri infusi biologici prodotti localmente sul Monte Baldo.

Alle Massagen können individuell auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Gastes abgestimmt werden. Um das Erlebnis zu vervollständigen, kombinieren wir jede Massage mit unseren biologischen Aufgüssen, die vor Ort auf dem Monte Baldo hergestellt werden.

All massages can be customized according to the needs of each individual guest. To complete the experience, we combine our organic infusions locally produced on Monte Baldo with each massage.





Take time to do what makes your
soul happy.

Rituali

Rituale | Rituals

Forest renewal

80 min. | € 160

-
- Scrub corpo completo con estratti di fiori di fieno
 - Impacco corpo Calming & Moisturizing
 - Massaggio Linfa del lago
 - Ideale per le mamme in dolce attesa.
-
- Ganzkörperpeeling mit Heublumenextrakten
 - Beruhigende und feuchtigkeitsspendende Körperpackung
 - Massage „Linfa del lago“
 - Ideal in der Schwangerschaft.
-
- Complete body scrub with hay flower extracts
 - Calming & moisturizing body wrap
 - Lymph of the lake massage
 - Ideal for expectant mothers.

Mountain Sport

80 min. | € 170

- Scrub corpo completo con estratti di fiori di fieno
- Impacco corpo Alpine & Sport
- Massaggio Calore del Baldo
- Ideale per gli amanti dello sport.

- Ganzkörperpeeling mit Heublumenextrakten
- Alpine Sport-Körperpackung
- Massage „Calore del Baldo“
- Ideal für Sportliebhaber.

- Complete body scrub with hay flower extracts
- Alpine & sports body pack
- Baldo heat massage
- Ideal for sports enthusiasts.



Percorsi Gardeness

Gardeness Angebote | Gardeness Paths

Gardeness for ladies

€ 390

-
- Rituale Forest Renewal (80 min.)
 - Trattamento corpo a scelta (50 min.)
 - Trattamento viso a scelta (50 min.)
 - Massaggio Ruscello del baldo (50 min.)
-
- Ritual Forest Renewal (80 Min.)
 - Körperbehandlung nach Wahl (50 Min.)
 - Gesichtsbehandlung nach Wahl (50 Min.)
 - Massage „Ruscello del Baldo“ (50 Min.)
-
- Forest Renewal ritual (80 min.)
 - Body treatment of your choice (50 min.)
 - Facial treatment of your choice (50 min.)
 - Baldo stream massage (50 min.)

Gardeness for gentlemen

€ 390

- Rituale Mountain Sport (80 min.)
- Trattamento viso Express Lift for Men (50 min.)
- Massaggio Calore del Baldo (50 min.)
- Ritual Mountain Sport (80 Min.)
- Gesichtsbehandlung Express Lift for Men (50 Min.)
- Massage „Calore del Baldo“ (50 Min.)
- Mountain sport ritual (80 min.)
- Express lift for men facial treatment (50 min.)
- Baldo heat massage (50 min.)

Gardeness for kids

€ 125

- Massaggio Profumo del bosco (25 min.)
- Impacco corpo a scelta (25 min.)
- Short Spa Manicure (25 min.)
- Massage „Profumo del bosco“ (25 Min.)
- Körperpackung nach Wahl (25 Min.)
- Short Spa Maniküre (25 Min.)
- Scent of the forest massage (25 min.)
- Body wrap of your choice (25 min.)
- Short spa manicure (25 min.)



Gardeness for two

€ 520

- Trattamento viso a scelta a persona del Team Dr Joseph (50 min.)
- Trattamento corpo a scelta a persona (50 min.)
- Massaggio per lui Calore del Baldo (50 min.)
- Massaggio per lei Linfa del lago (50 min.)
- Gesichtsbehandlung nach Wahl pro Person mit Team Dr Joseph (50 Min.)
- Körperbehandlung nach Wahl pro Person (50 Min.)
- Massage für ihn „Calore del Baldo“ (50 Min.)
- Massage für sie „Linfa del lago“ (50 Min.)
- Facial treatment of your choice per person by Team Dr Joseph (50 min.)
- Body treatment of your choice per person (50 min.)
- Baldo heat massage for him (50 min.)
- Lymph of the lake massage for her (50 min.)





Trattamenti beauty

Beautybehandlungen | Beauty treatments

Spa manicure

70 min. | € 90

Spa Maniküre

Il trattamento include: esfoliazione alle mani, limatura delle unghie, rimozione delle cuticole, impacco con crema al miele della Valle di Ledro e applicazione smalto.

Die Behandlung umfasst: Peeling der Hände, Feilen der Nägel, Entfernen der Nagelhaut, Packung mit Honigcreme aus dem Ledrotal und Auftragen des Nagellacks.

The treatment includes: hand exfoliation, nail filing, cuticle removal, Valle di Ledro honey cream wrap and nail polish application.

Spa pedicure
Spa Pediküre

70 min. | € 105

Il trattamento include: esfoliazione ai piedi, limatura delle unghie, rimozione delle cuticole, rimozione degli ispessimenti cutanei, impacco con crema al miele della Valle di Ledro e applicazione smalto.

Die Behandlung umfasst: Fußpeeling, Feilen der Nägel, Entfernen der Nagelhaut, Entfernen von Hautverdickungen, Packung mit Honigcreme aus dem Ledrotal und Auftragen von Nagellack.

The treatment includes: foot exfoliation, nail filing, cuticle removal, removal of thickened skin, wrap with Valle di Ledro honey cream and nail polish application.

Short spa manicure
Short Spa Maniküre

From 3 to 12 years | 25 min. | € 45

Il trattamento include: impacco con crema al miele della Valle di Ledro, limatura unghie e applicazione smalto.

Die Behandlung umfasst: Packung mit Honigcreme aus dem Ledrotal, Feilen der Nägel und Auftragen von Nagellack.

The treatment includes: wrap with Valle di Ledro honey cream, nail filing and nail polish application.

Short spa pedicure
Short Spa Pediküre

From 3 to 12 years | 25 min. | € 50

Il trattamento include: impacco con crema al miele della Valle di Ledro, limatura unghie e applicazione smalto.

Die Behandlung umfasst: Packung mit Honigcreme aus dem Ledrotal, Feilen der Nägel und Auftragen von Nagellack.

The treatment includes: wrap with Valle di Ledro honey cream, nail filing and nail polish application.

Epilazione

Epilation | Depilation

Trattamenti prenotabili solo in combinazione tra loro:

- labbro superiore/mento € 20
- mezza gamba € 45
- gamba intera € 60
- zona bikini parziale € 30
- braccia € 30

Die Behandlungen können nur in Kombination gebucht werden:

- Oberlippe/Kinn € 20
- halbes Bein € 45
- ganzes Bein € 60
- Bikinizone teilweise € 30
- Arme € 30

Treatments bookable only in combination with each other:

- Upper lip/chin € 20
- Half leg € 45
- Whole leg € 60
- Partial bikini area € 30
- Arms € 30



Gardeness etiquette

- Si consiglia di prenotare il trattamento desiderato con il giusto anticipo – prima dell'inizio del soggiorno –, così da poter scegliere tra più orari.
- L'accesso alla Spa è consentito con ciabattine, costume e accappatoio.
- Si consiglia di spegnere i cellulari o di metterli in modalità aereo, in particolare durante i trattamenti, per favorire un maggiore rilassamento.
- La cancellazione di un trattamento è gratuita fino a 24 ore prima dell'orario concordato, altrimenti sarà accreditato l'intero importo del servizio prenotato.
- Si prega di arrivare all'appuntamento 15 minuti prima dell'orario prefissato al fine di compilare un modulo confidenziale, personalizzare e verificare eventuali controindicazioni del trattamento. Si ricorda che presentarsi in ritardo limiterà la durata della seduta.
- Eventuali modifiche di orario dei trattamenti sono possibili esclusivamente a seconda della disponibilità della Spa.
- Si consiglia di non portare con sé oggetti di valore: in caso di smarrimento, il team della Spa non è responsabile.

- Wir empfehlen Ihnen, die von Ihnen gewünschte Behandlung rechtzeitig – vor Beginn Ihres Aufenthalts – zu buchen, damit Sie unter mehreren Terminen auswählen können.
 - Der Zutritt zum Spa ist mit Slippers, Badeanzug und Bademantel gestattet.
 - Wir empfehlen, Mobiltelefone auszuschalten oder auf Flugmodus zu stellen, insbesondere während der Behandlungen, um eine bessere Entspannung zu erreichen.
 - Die Stornierung einer Behandlung ist bis zu 24 Stunden vor dem vereinbarten Termin kostenlos, ansonsten wird der volle Betrag der gebuchten Leistung in Rechnung gestellt.
 - Wir bitten Sie, 15 Minuten vor der vereinbarten Zeit zu Ihrem Termin zu erscheinen, um das Privacy-Formular auszufüllen, die Behandlung zu personalisieren und eventuelle Kontraindikationen zu prüfen. Bitte beachten Sie, dass sich bei verspätetem Erscheinen die Dauer der Behandlung verkürzt.
 - Änderungen der Behandlungszeiten sind nur nach Prüfung der Verfügbarkeit des Spas möglich.
 - Wir empfehlen Ihnen, keine Wertsachen mitzubringen: Das Spa-Team übernimmt keine Verantwortung bei eventuellem Verlust.
- We recommend you book the desired treatment well in advance – before the start of your stay – so you can choose the time you prefer.
 - Access to the spa is admitted with slippers, swimsuit and bathrobe.
 - It is advised to turn off mobile phones or put them on airplane mode, especially during treatments, to promote greater relaxation.
 - Cancellation of a treatment is free up to 24 hours before the agreed time, otherwise the full amount of the booked service will be charged.
 - Please arrive at your appointment 15 minutes before the scheduled time in order to fill in a confidential form, personalize and verify any side effects of the treatment. Please note that arriving late will limit the duration of the session.
 - Changes to the treatment times are only possible depending on the availability of the spa.
 - It is advisable not to bring valuables with you: in case of loss, the spa team is not liable.



Sauna Etiquette

Come procedere all'esperienza in sauna

Per gli adulti si consiglia di fare una doccia ed entrare nell'ambiente secco per circa 10 minuti. Dopodiché, procedere con un'ulteriore doccia fredda e rilassarsi sui lettini con i piedi più in alto della testa per il doppio del tempo trascorso in sauna, così da favorire il ricircolo fisiologico del sangue ed evitare cali di pressione. In seguito, bere una tisana o dell'acqua aromatizzata per reintegrare i liquidi persi sudando e mangiare un frutto per fornire zuccheri ed energie al corpo. Anche i più piccoli possono provare questa esperienza, con un accompagnatore e nelle stesse modalità dei grandi, ma con una permanenza ridotta a 5 minuti.

So geht man beim Saunabesuch vor

Erwachsenen empfehlen wir, sich zu duschen und für etwa 10 Minuten in die trockene Umgebung zu gehen. Danach nehmen Sie eine weitere kalte Dusche und entspannen sich auf den Liegen mit hochgelegten Füßen, und zwar doppelt so lange wie in der Sauna, um den physiologischen Blutkreislauf zu fördern und einen Blutdruckabfall zu vermeiden. Trinken Sie anschließend Kräutertee oder aromatisiertes Wasser, um die durch das Schwitzen verlorene Flüssigkeit wieder aufzunehmen, und essen Sie ein Stück Obst, um den Körper mit Zucker und Energie zu versorgen. Auch jüngere Kinder können diese Erfahrung machen, mit einer Begleitperson und auf die gleiche Weise wie Erwachsene, aber mit einer auf 5 Minuten reduzierten Verweildauer.

How to proceed with the sauna experience

For adults, it is recommended to take a shower and enter the dry environment for about 10 minutes. After that, proceed with a cold shower and relax on the sunbeds with your feet higher than your head for twice the time spent in the sauna, to promote the physiological recirculation of blood and avoid drops in blood pressure. Later, drink herbal tea or flavoured water to replenish the fluids lost through sweating and eat a piece of fruit to supply sugar and energy to the body. Even the little ones can try this experience, with a guide and in the same way as the adults, but with a stay reduced to 5 minutes.



Surround yourself with people
who inspire you and make your
heart smile.

○
○
○

GARDEA

SOULFAMILY RESORT

www.gardeahotel.com