

La Famiglia Kostner e collaboratori hanno il piacere di presentarVi la nuova Wellness-Farm, che è stata realizzata allo scopo di soddisfare le esigenze che da sempre caratterizzano l'uomo: serenità, calore, benessere e pace interiore. Questo nostro obiettivo ci ha portato a scegliere quale linea direttiva della nuova progettazione la filosofia orientale del Feng Shui.

Ciò che accomuna il nostro obiettivo e questa linea di pensiero è una maggiore consapevolezza nei confronti del rapporto uomo-natura ed uomo-ambiente. Guidati dallo scopo di ritrovare quest'antico equilibrio abbiamo sviluppato la Wellness-Farm sulla base dei cinque elementi o, meglio, i cinque aspetti ciclici dell'energia: Fuoco, Acqua, Legno, Metallo e

Terra. Ogni elemento è associato ad un percorso che a sua volta fa riferimento alle teorie del Dott. Kneipp, alla bioclimatologia termale romana e mediorientale o all'Ayurveda. Il nostro staff di collaboratori esperti e professionali sono a disposizione dei nostri ospiti per i diversi trattamenti o per consigli personalizzati. Il nostro centro offre: bagni di fieno,

cirmolo, fanghi, alghe, sali del Mar Morto, nonché applicazioni Thalasso nella vasca del Dott. Joseph Franz, "Multi-Bath-Vitalis". Seguono i bagni al latte, all'olio fossile ed ai vari oli essenziali nella vasca idromassaggio "Comfort". La svariata tipologia di massaggi completa l'offerta. Vi auguriamo di trascorrere momenti piacevoli e rilassanti.

1

S saune

- | | |
|---|---|
| 1 | docce / disinfezione antimicotica |
| 2 | laconicum |
| 3 | sauna finlandese 90° |
| 4 | frigidarium 12° / percorso kneipp / doccia fredda |
| 5 | docce aromatizzate |
| 6 | zona relax / panca relax |
| 7 | tepidarium 39° |
| 8 | calidarium |
| 9 | hammam oman |

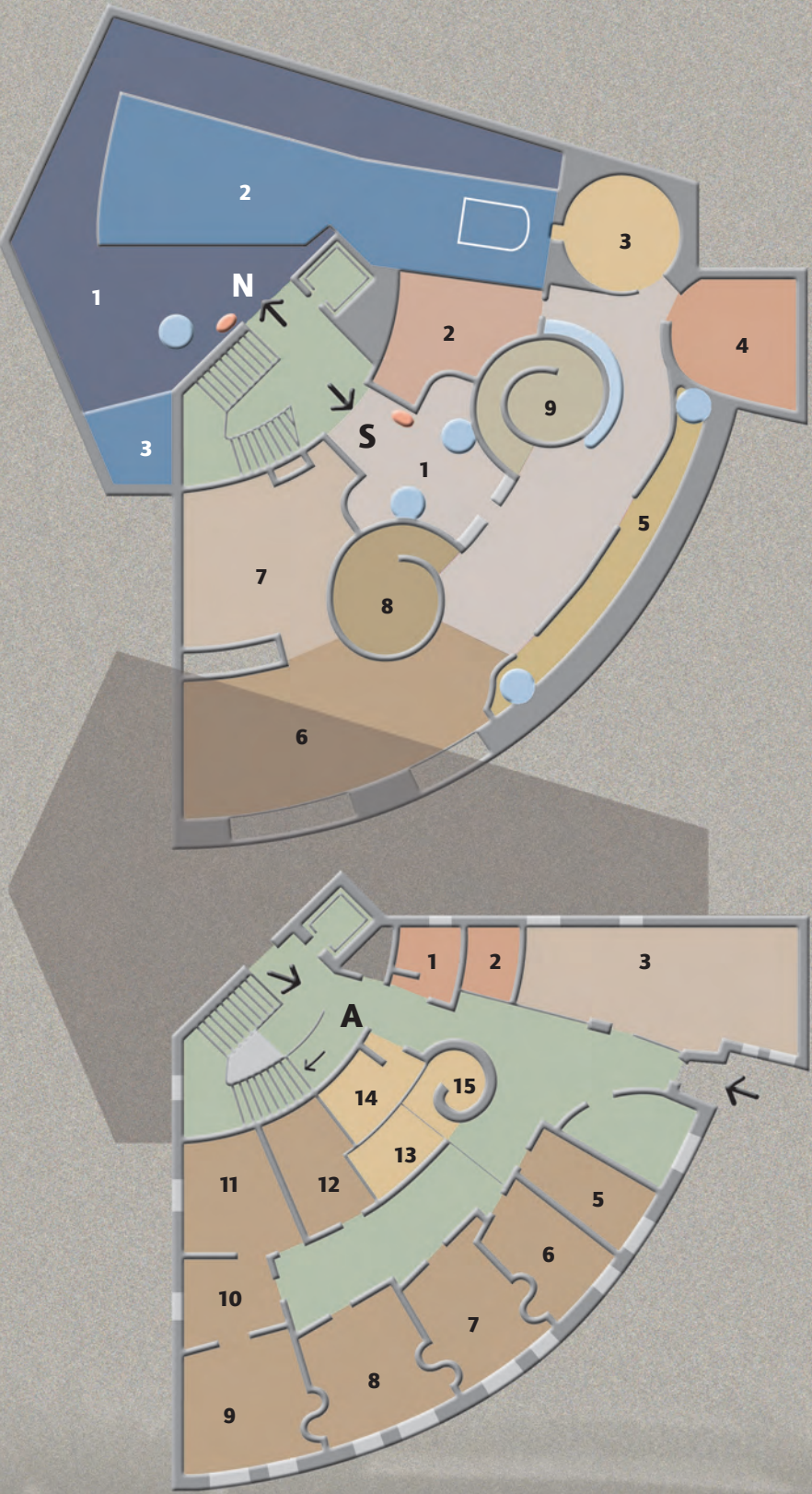
N natatio

- | | |
|---|---|
| 1 | zona relax / doccia / disinfezione antimicotica |
| 2 | controcorrente / natatio / geyser / cascata / cascate cervicali idromassaggio |
| 3 | piscina bambini |

0

A applicazioni

- | | |
|----|---|
| 1 | solarium viso |
| 2 | solarium doccia |
| 3 | fitness |
| 5 | massaggi |
| 6 | massaggi |
| 7 | estetica |
| 8 | massaggi |
| 9 | bagno di fieno e cirmolo "multi-bath-vitalis" |
| 10 | locale di preparazione |
| 11 | sala relax con letti d'acqua |
| 12 | idroparadiso |
| 13 | ufficio |
| 14 | spogliatoi |
| 15 | reception |



POSTA
ZIRM
WELLNESS
FARM

rilassante

fuoco

percorso 1, escluse applicazioni al piano 0: durata ore 1.30 - 1.50		asciugamani minuti	
1	disinfezione antimicotica > doccia normale > frigidarium 12° kneipp	no	03
2	laconicum <i>bagnare e pulire le panche</i> > doccia normale <i>con acqua fredda, se possibile</i>	consigliato	17
3	tepidarium 39° > doccia normale > frigidarium 12° <i>fiocto - kneipp</i>	si	20
4	sauna finlandese 90° > frigidarium 12° <i>ghiaccio - kneipp</i>	si	10
al piano 0 applicazioni possibili (bagno al cirmolo o fieno, olii essenziali, massaggio corpo, viso) accappatoio			
5	relax 32° <i>conversazione - lettura - acqua, tisana o centrifuga</i> > frigidarium 12° kneipp	si	20
6	sauna finlandese 90° > frigidarium 12° <i>fiocto - ghiaccio o lama fredda</i>	si	07
7	tepidarium 39° <i>aromaterapia rilassante</i>	si	15
sequenze studiate seguendo la metodologia naturale della stimolazione dei vasi sanguigni del dott. kneipp.			

**consigliamo di leggere attentamente le indicazioni generali sottostanti,
in caso di malessere interrompere il percorso immediatamente e rivolgersi subito ai nostri collaboratori.**

rinforzante

acqua

percorso 2, escluse applicazioni al piano 0: durata ore 2.00 - 2.15		asciugamano minuti	
1	disinfezione antimicotica > doccia normale > frigidarium 12° kneipp	no	03
2	hammam oman vasca d'immersione fredda 15° - bagnare e pulire le panche	no	10
3	docce aromatizzate > relax 32° conversazione - lettura - ascolto musica > doccia normale tiepida	si	12
4	natatio (costume) idromassaggio - cascate cervicali - effervescenze - leggera nuotata - doccia calda	si	10
5	relax 32° acqua, tisana o centrifuga > frigidarium 12° frotto	si	05
6	calidarium bagnare e pulire le panche > doccia normale	no	10
al piano 0 applicazioni possibili (idroparadiso, massaggio) doccia - accappatoio			
7	hammam oman vasca d'immersione fredda 15° - bagnare e pulire le panche > docce aromatizzate	no	10
8	tepidarium 39° ascolto musica > frigidarium 12° kneipp > doccia normale tiepida	si	20
9	laconicum bagnare e pulire le panche > frigidarium 12° doccia fredda	consigliato	15
10	tepidarium 39° ascolto musica	si	20
stimolazione che si riferisce alla filosofia orientale dell'ayurveda ed alle antiche usanze degli hammam turchi e mediorientali.			

**consigliamo di leggere attentamente le indicazioni generali sottostanti,
in caso di malessere interrompere il percorso immediatamente e rivolgersi subito ai nostri collaboratori.**

stimolante

legno

percorso 3, escluse applicazioni al piano 0: durata ore 1.30 - 1.45		asciugamani minuti	
1	disinfezione antimicotica > doccia normale > frigidarium 12° kneipp	no	03
2	tepidarium 39° ascolto musica - aromaterapia - acqua, tisana o succo > docce aromatizzate	si	15
3	laconicum bagnare e pulire le panche	consigliato	15
4	frigidarium 12° kneipp	no	03
5	relax 32° conversazione - lettura - acqua, tisana o centrifuga	si	20
al piano 0 applicazioni possibili (massaggi) accappatoio > frigidarium 12° kneipp			
6	calidarium bagnare e pulire le panche > frigidarium 12° ghiaccio - fiotto - kneipp	no	10
7	tepidarium 39° lettura - tisana finale	si	20
al piano 0 possibile trattamento (manicure - pedicure)			
sequenze riferite alla metodologia del dott. kneipp ed all'antica tecnica della bioclimatologia termale romana.			

consigliamo di leggere attentamente le indicazioni generali sottostanti,
in caso di malessere interrompere il percorso immediatamente e rivolgersi subito ai nostri collaboratori.

riequilibrante

metallo

percorso 4, escluse applicazioni al piano 0: durata ore 1.45 - 1.55		asciugamani minuti	
1	disinfezione antimicotica > frigidarium 12° kneipp	no	03
2	hammam oman vasca d'immersione fredda 15° - bagnare e pulire le panche > docce aromatizzate	no	10
3	natatio (costume) idromassaggio - doccia tiepida	si	10
4	tepidarium 39° acqua, tisana o centrifuga - ascolto musica > doccia normale calda	si	20
5	laconicum bagnare e pulire le panche	consigliato	20
6	frigidarium 12° kneipp - ghiaccio - fiotto	no	03
7	sauna finlandese 90° > frigidarium 12° doccia al piano 0 applicazioni possibili (idroparadiso, massaggi, maschere) accappatoio	si	10
8	frigidarium 12° kneipp - ghiaccio - fiotto > doccia normale calda	no	03
9	tepidarium 39° ascolto musica - acqua, tisana o centrifuga > frigidarium 12° kneipp > doccia normale tiepida	si	20

**consigliamo di leggere attentamente le indicazioni generali sottostanti,
in caso di malessere interrompere il percorso immediatamente e rivolgersi subito ai nostri collaboratori.**

completo

terra

percorso 5, escluse applicazioni al piano 0: ore durata 2.30 - 2.45		asciugamano minuti	
1	disinfezione antimicotica > doccia normale <i>tiepida</i> > frigidarium 12° <i>kneipp</i>	si	03
2	hammam oman <i>vasca d'immersione fredda 15° - bagnare e pulire le panche</i> > docce aromatizzate	no	15
3	tepidarium 39° <i>conversazione - lettura - ascolto musica</i> > frigidarium 12° <i>ghiaccio - frotto</i>	si	15
4	sauna finlandese 90° > doccia normale <i>calda</i>	si	12
5	relax 32° <i>acqua, tisana o centrifuga</i> > frigidarium 12° <i>doccia - frotto</i>	si	15
6	calidarium <i>bagnare e pulire le panche</i> > doccia normale <i>tiepida</i> o <i>fredda</i>	si	15
al piano 0 applicazioni possibili (bagno al cirmolo o fieno) accappatoio			
7	hammam oman <i>vasca d'immersione fredda 15° - bagnare e pulire le panche</i> > docce aromatizzate	si	10
8	tepidarium 39° <i>ascolto musica - lettura</i> > natatio (costume)	si	20
9	laconicum <i>bagnare e pulire le panche</i> > doccia normale <i>tiepida</i>	consigliato	15
10	natatio (costume) <i>idromassaggio - cascate cervicali - effervescenze - leggera nuotata</i> > doccia normale <i>tiepida</i>	si	10
11	tepidarium 39° <i>ascolto musica</i>	si	20
metodologia del dott. kneipp, bioclimatologia termale romana, filosofia ayurvedica, bagni hammam turchi e mediorientali e filosofie nordiche di stimolazione dei vasi sanguigni con sbalzi di temperatura violenti.			

consigliamo di leggere attentamente le indicazioni generali sottostanti,
in caso di malessere interrompere il percorso immediatamente e rivolgersi subito ai nostri collaboratori.



Indicazioni Generali

Consigliamo di leggere attentamente le indicazioni generali sottostanti, in caso di malessere interrompere il percorso immediatamente e rivolgersi subito ai nostri collaboratori di servizio.

Per un corretto utilizzo della Wellness-Farm consigliamo quanto segue:

Prima di entrare è obbligatorio utilizzare l'apposita pompa della disinfezione antimicotica ed effettuare una doccia di pulizia.

Accesso alle saune senza costume da bagno, solamente con ciabatte ed asciugamano accettato. L'utilizzo di costumi o indumenti intimi vari possono portare batteri all'interno delle cabine e fermare o impedire il corretto fluire della circolazione sanguigna.

È vietato l'accesso e l'uso delle saune ai minori di 16 anni.

Non utilizzare shampoo, bagno schiuma o saponi di alcun genere all'interno.

Per questo motivo consigliamo di effettuare una doccia di pulizia nella Vs. stanza o nelle docce segnalate dai nostri collaboratori prima di recarsi nella Wellness-Farm. Dopo il ciclo è indicato attendere qualche ora prima di pulire la pelle con saponi vari. **La doccia di pulizia**, oltre che creare disagi e schiume antipatiche, impoverisce la pelle dopo aver effettuato una sudorazione naturale. **Utilizzare l'asciugamano o l'accappatoio** nella zona relax nel rispetto degli altri ospiti. È buon uso mantenere il silenzio nei locali **parlando a bassa voce** rispettando la privacy altrui. **Accesso alla natatio** con costume da bagno, ciabatte ed asciugamano o accappatoio.

Vi sono controindicazioni per le attività situate all'interno della Wellness-Farm. Per gli effetti benefici delle varie attività Vi consigliamo di leggere **le indicazioni consegnateVi** dalla direzione (consigliamo di evitarne l'uso a persone anziane con problemi

di cuore o di circolazione sanguigna, ai bambini, alle signore incinte e, comunque, in caso di mancata consegna del certificato medico alla direzione decliniamo ogni responsabilità per danni o disagi avuti all'interno della Wellness-Farm).

Consigliamo sempre e comunque, per i frequentatori alle prime armi, di chiedere consiglio ai collaboratori addetti e di evitare gli sbalzi troppo bruschi tra le alte e le basse temperature.

**All'interno della Wellness-Farm
è severamente vietato fumare ed usare
telefoni cellulari.**

I percorsi ed i tempi segnalati sono indicativi.