

SPA SAINT HUBERTUS



SAINT HUBERTUS
LUXURY RESORT & SPA

Cervinia

SECONDA DI COPERTINA NON STAMPATA SOLO CARTA

**Saint Hubertus Resort è armonia,
vibrazione, energia:**

i suoi eleganti spazi sono stati ideati
dal celebre architetto francese Savin Couelle
e interamente costruiti da sapienti Mastri artigiani,
con elementi di arredo unici e materiali
che infondono tranquillità, gioia e pace profonda.

.

Il resort parla il linguaggio della natura
E ogni soggiorno è un'esperienza di immersione
nella forza degli elementi:
l'acqua della piscina ergonomica
e delle sorgenti cristalline adiacenti,
il legno caldo come i boschi infiniti
che sussurrano dalle vetrate,
il fuoco crepitante dai camini accesi nelle camere,
e la pietra silente e ferma che fa da ponte
con il maestoso Cervino.



Ergonomic Wellness a 2.000 mt

**La perfetta combinazione unica nel suo genere
di trattamenti benessere e allenamenti personalizzati
consigliati da un team di esperti**

Nel contesto rigenerante di questo resort speciale,
ogni ospite della Luxury SHR SPA
potrà intraprendere
un percorso benessere realizzato su misura.

Vivi al massimo l'esperienza al SHR
facendoti consigliare dai nostri professionisti
il percorso migliore per te
e ritrovare così un profondo senso di benessere
che durerà nel tempo.

I nostri percorsi:

Ergo Sport a 2.000 mt

Ergo Total Body Care

Ergo Energy

Ergo Aesthetic Wellness



*Ergonomic Wellness
a 2.000 mt*

Ergonomic Wellness a 2.000 mt

Ergo Sport a 2.000 mt

Questo programma è pensato per gli ospiti che vogliono trarre il massimo dalla loro giornata sulla neve. Si inizia con un veloce ma efficace warm-up seguito dal personal trainer e si conclude al rientro in struttura con un rigenerante e rilassante percorso guidato per il recupero muscolare dedicato agli sportivi.

Il programma della giornata include:

- Warm-up muscolare e cardiovascolare presciistico con personal trainer
- Snack to go pensato appositamente per gli sportivi
- Colazione energetica studiata ad hoc dal nostro Chef
- Cool down con allungamento dei muscoli allenati e rilascio mio-fasciale
- Consulenza con i nostri personal trainer e osteopata
- Trattamento welcome viso
- Trattamento viso o corpo
- Break con snack e le nostre tisane biologiche sapientemente selezionate



*Conclusione del percorso nella nostra **Ergo Water SPA:***

- BAGNO TURCO per favorire la respirazione bronchiale e riossigenare i tessuti
- ICE-FEET camminata sui sassi con immersione dei piedi nel ghiaccio per favorire la circolazione ed il drenaggio linfatico
- SAUNA FINLANDESE (85°) o BIO SOFT SAUNA (45°) per favorire lo smaltimento dell'acido lattico
- IDROMASSAGGIO con acqua arricchita di iodio, potassio e magnesio per il reintegro dei Sali minerali e mantenere un corretto equilibrio idro-salino
- ERGO SLEEP: lasciati avvolgere dal relax su comode sedute modulari con i nostri speciali CUSCINI ERGONOMICI CERVICALI e LOMBARI.

A partire da 160 euro

Ergo Total Body Care

Questo percorso è ideato per gli ospiti che preferiscono rimanere in struttura per una rigenerante coccola di benessere, uno spazio di relax tutto per sé, un momento di riconnessione profonda, magari in un giorno in cui il partner, la famiglia o gli amici preferiscono gli sci.

Il programma della giornata include:

- Colazione con piatto light dedicato al benessere studiata ad hoc dal nostro chef
- Consulenza con i nostri personal trainer e osteopata
- Consulenza con le nostre terapisti estetiche
- Allenamento personalizzato
- Trattamento welcome viso
- Pranzo Light consigliato in base ai gusti personali
- Trattamento viso/corpo o rituale

*Conclusione del percorso nella nostra **Ergo Water SPA**:*

- BAGNO TURCO coadiuvato da un nostro unguento vegetale per ossigenare e tonificare i tessuti e per purificare profondamente l'epidermide.
- DOCCIA EMOZIONALE con cromo e aroma terapia
- IDROMASSAGGIO con getti d'acqua mirati
- SAUNA BIOSOFT (45°) per attivare il metabolismo e espellere le tossine
- Rilassamento finale ERGO SLEEP su comode sedute modulari con speciali CUSCINI ERGONOMICI per le zone CERVICALI e LOMBARI

A partire da 230 euro

Ergo Energy

Questo percorso è stato ideato per gli ospiti che amano lo sport nelle giornate in cui può essere preferibile o necessario sostituire l'attività sportiva sulle piste con un potenziante e rigenerante programma di allenamento con il personal trainer, nonché trattamenti mirati e terapie per corpo e viso.

Il programma della giornata include:

- Consulenza con i nostri personal trainer e osteopata
- Consulenza con le terapisti estetiche
- WORK-OUT di gruppo per migliorare la mobilità articolare e la capacità cardio-respiratoria
- Terapia del freddo per disinfiammare, rilassare e favorire il recupero muscolare:
 - Body Ice Massage nella neve per disinfiammare, riattivare il metabolismo e smaltire l'acido lattico
 - Deep Breathing al caldo della SPA per riossigenare l'organismo
- SAUNA FINLANDESE (85°) per espellere le tossine
- DOCCIA EMOZIONALE con cromo aroma terapia
 - Trattamento welcome viso
 - Trattamento o rituale singolo o di coppia

*Conclusione del percorso nella nostra **Ergo Water SPA**:*

- BAGNO TURCO per favorire la respirazione bronchiale
- IDROMASSAGGIO con getti mirati
- ERGO SLEEP per completare il rilassamento su comode sedute modulari con speciali CUSCINI ERGONOMICI per le zone CERVICALI e LOMBARI.

A partire da 160 euro

Ergo Aesthetic Wellness

Percorsi di 3 o di 5 giorni che prevedono cicli di allenamenti e trattamenti personalizzati previa consulenza e diagnosi bio morfologica della pelle con i nostri professionisti del benessere.

Sono indicati per gli ospiti che cercano nel loro soggiorno un profondo e radicale benessere per il corpo, la mente e lo spirito, con effetti benefici che perdurano anche nei giorni e nelle settimane successive.

I programmi includono:

- Consulenza con i nostri personal trainer e osteopata
- Diagnosi bio morfologica e relativa scheda anamnestica redatta dalle terapisti estetiche

3 giorni

- n.2 Allenamenti personalizzati con personal trainer studiati in base alla valutazione precedentemente effettuata
- n.1 Trattamento scrub levigante viso e corpo con massaggio
- n.1 Fango terapia detossinante viso e corpo con massaggio completo
- n. 1 Trattamento corpo o rituale
- n.1 Trattamento specifico viso

5 giorni

- n.3 Allenamenti personalizzati con personal trainer in base alla valutazione precedentemente effettuata
- n.1 Trattamento scrub levigante viso e corpo con massaggio
- n.2 Fango terapie detossinanti viso e corpo con massaggio completo
- n.2 Trattamenti corpo o rituali
- n.2/3 Trattamenti specifici viso

Ergo Hydratation e Nutrition

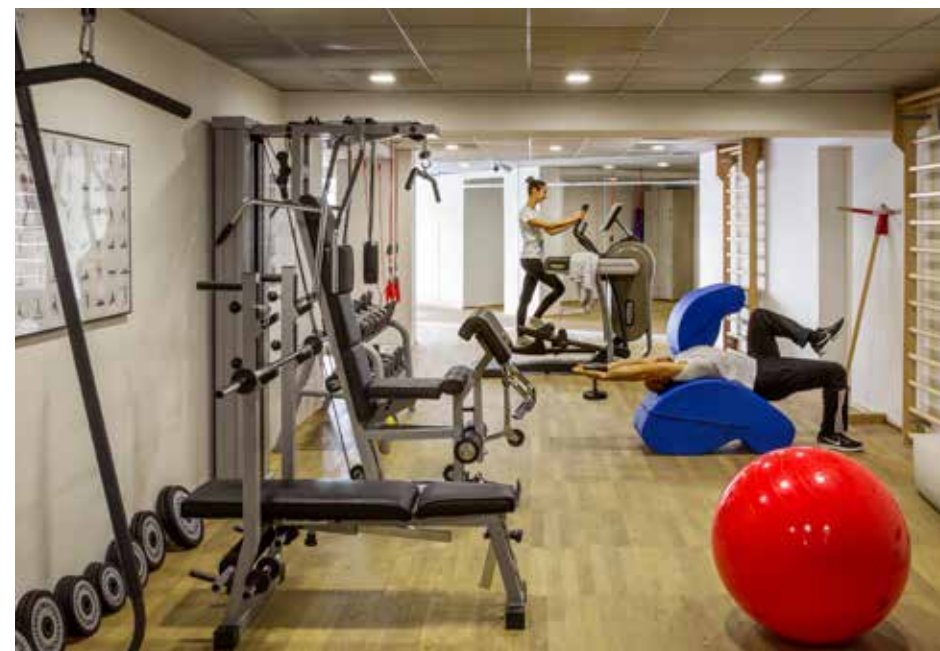
Il corpo a 2000 mt ha bisogno di ricevere una giusta idratazione.

L'acqua infatti è il primo veicolo di ossigenazione del corpo umano.

Al SHR scorre la preziosa acqua di fonte direttamente dal Cervino ricca di Sali minerali.

Inoltre, lasciatevi coccolare dalla nostra selezione di tisane biologiche dalle diverse proprietà: depurative, diuretiche, antinfiammatorie, antisettiche e cardiotoniche.

Anche la nutrizione svolge un ruolo chiave nel benessere a 360° ed è per questo che ogni percorso ERGO prevede una propria colazione nutriente ed equilibrata studiata ad hoc.



*Rituals, Face
and Body Treatments*

Rituals, face and body treatments

Ritual Experience

Da soli o in coppia per vivere l'impero dei sensi...

Lasciatevi avvolgere dalla straordinaria atmosfera fatta di luci soffuse, candele profumate e intensi suoni armonici, per vivere un meraviglioso viaggio polisensoriale e ritrovare l'armonia della vostra più profonda essenza. Quattro percorsi polisensoriali, ognuno con la propria unicità, che coniugano manualità rilassanti a metodiche cosmeceutiche applicate all'estetica professionale in grado di coinvolgere tutti i 5 sensi.

ORIENTAL SAVONAGE RITUAL**

Rituale polisensoriale di purificazione "mente e corpo" che ricorda la tipica cultura Marocchina, dagli straordinari effetti detossinanti e depurativi, in grado di indurre un profondo senso di rilassamento.

90' 130 euro

EMOTIONAL RITUAL*

Caratteristico rituale polisensoriale dalle straordinarie virtù esfolianti e rigeneranti, date dallo scrub ai Sali integrali dell'Atlantico, impreziositi da oli essenziali alla lavanda che, oltre a donare una sensazione di completo relax, rende la pelle subito morbida al tatto.

120' 190 euro

DEEP HARMONY RITUAL*

Favoloso rituale anti-stress, effettuato mediante l'utilizzo di speciali spazzole dalle setole morbide e naturali, in grado di riattivare la circolazione e ossigenare i tessuti, abbinate ad un massaggio rilassante dalle manualità avvolgenti eseguito con caldi e profumati oli naturali che sprigionano note olfattive riequilibranti.

120' 190 euro

EXCLUSIVE HOLISTIC RITUAL*

Esclusivo percorso polisensoriale in grado di toccare le corde più profonde dell'anima.

Un viaggio tra i sensi che inizia con un'esfoliazione profonda ma al tempo stesso delicata al viso e al corpo.

Seguirà poi un massaggio completo con manualità avvolgenti eseguite con preziosi oli vegetali sapientemente selezionati o con candele al burro di Karité aromatizzate.

Non manca inoltre un trattamento specifico viso, in base alla tipologia di pelle.

180' 240 euro

* Tutti questi rituali vengono effettuati nella cabina spa Suite e prevedono come ultima fase l'idromassaggio.

** Questo rituale contrariamente agli altri 3 si effettua nella cabina termale e non prevede l'idromassaggio.



Body Thermal Treatments

Una nuvola colorata di caldo vapore profumato per un perfetto equilibrio psico-fisico

Trattamenti di esfoliazione e rinnovamento cellulare, detossinanti, drenanti e rimodellanti, eseguiti su esclusivi lettini termali che rilasciano un caldo vapore colorato, arricchito di essenze dal profumo inebriante per ritrovare una perfetta forma fisica.

DEAD SEA SALTS BODY SCRUB / Scrub ai Sali del Mar Morto

Trattamento di esfoliazione profonda ma non aggressiva ai Sali del Mar Morto impreziositi da oli vegetali profumati, in grado di levigare l'epidermide accelerandone il turnover cellulare e la produzione di collagene ed elastina per una pelle fin da subito più luminosa e vellutata

60' 110 euro

DETOX MUD / Fanghi detox

Avvolgimenti con fanghi remineralizzanti e detossinanti dallo straordinario potere drenante e riducente, in grado di rimodellare in maniera evidente la silhouette

60' 110 euro

BODY WRAP / Bendaggi sgonfianti

Avvolgimenti con bendaggi rimodellanti ad azione, lipolitica, drenante e tonificante, in grado di donare un'immediata sensazione defaticante e sgonfiante. Indicati per gambe pesanti

60' 110 euro

Body Firming Treatment

BODY FIRMING TREATMENT / Trattamento rassodante corpo

Trattamento rassodante anti-age, specifico per tessuti atoni e rilassati ad azione liftante.

Ricompatta, leviga e tonifica i tessuti stimolandone la rigenerazione delle fibre di sostegno del derma

60' 120 euro

TECHNISPA TREATMENT / Trattamento snellente

Unico trattamento di lipoaspirazione, dal duplice effetto ionizzante, per favorire la penetrazione dei principi attivi e stimolanti per rimodellare in maniera significativa la silhouette. I risultati saranno sorprendenti.

60' 130 euro



Body Massage

RELAXING MASSAGE / *Massaggio rilassante*

Massaggio rilassante e mio-distensivo che favorisce l'equilibrio fisico ed emozionale. L'utilizzo di preziosi oli vegetali alla lavanda, uniti a manualità lente e avvolgenti donano un profondo rilassamento rendendo la pelle liscia e vellutata al tatto. 50' 110 euro

HOT STON MASSAGE / *Massaggio con pietre calde*

Tecnica di massaggio antistress decontratturante dalle origini millenarie proveniente da due tradizioni: quella Ayurvedica e quella Sciamanica degli Indiani dell'Arizona. Eseguito con oli vegetali profumati e specifiche pietre laviche di origine vulcanica preriscaldate che sfruttano il calore immagazzinato rilasciandolo lentamente per tutta la durata del trattamento. 50' 110 euro

CANDLE MASSAGE / *Massaggio con le candele*

Massaggio multisensoriale eseguito con candele cosmetiche al burro di Karité impreziosite da fragranze profumate che scaldandosi si trasformano in gocce di purissimi oli essenziali. Tali proprietà abbinate a manualità lente e profonde donano uno straordinario senso di benessere totale. 50' 130 euro

AFTER SPORT MASSAGE / *Massaggio sportivo*

Massaggio defaticante eseguito con olio al rosmarino e speciali cuscini caldi dalle straordinarie virtù decontratturanti che aiutano a recuperare il tono muscolare soprattutto dopo un'intensa attività sportiva sulle piste da sci. 50' 110 euro



Face Treatments

STAMINOX

TRATTAMENTO ANTI-AGE ALL'OSSIGENO PURO 100%

Trattamento viso intensivo all'ossigeno puro al 100% eseguito in sinergia con specifiche fiale anti-age a base di principi attivi naturali formulate per pelli mature, con rughe superficiali o marcate, dalle straordinarie azioni rigeneranti, rimpolpanti, illuminanti, liftanti e schiarenti, evidenti già dalla prima applicazione.

1 seduta 90' 195 euro

3 sedute da 90' 390 euro



Face Treatments

BAKEL

Bakel è un concetto semplice ed innovativo, basato sulla creazione di uno skincare che, epurato da tutte le sostanze inutili generalmente utilizzate in cosmesi, massimizza i benefici per la pelle.

I trattamenti BAKEL sono composti da formule efficaci, trasparenti ed altamente sicure, hanno texture leggere ed a rapido assorbimento, offrono il beneficio di una pelle sana in pochi e semplici gesti.

La loro efficacia è scientificamente supportata da studi clinici.

HYDRATING AND NOURISHING FACIAL TREATMENT / *trattamento viso idratante e nutriente*

Indicato per la pelle disidratata, alipica e spenta che necessita di un trattamento mirato a ristabilire i corretti livelli di idratazione e nutrimento e risvegliare la luminosità del volto.

60' 115 euro

SOOTHING AND CALMING FIR SENSITIVE SKIN FACIAL TREATMENT / *trattamento viso lenitivo per pelli sensibili*

Indicato per pelle sensibile e/o congestionata, da trattare con estrema delicatezza.

In questo protocollo, gli attivi altamente lenitivi sono coadiuvati dall'efficacia di BLOSSOMICE che, attraverso lo skin-icing, ne amplifica l'effetto e riduce i livelli di infiammazione nella cute.

60' 115 euro



ENLIGHTENING AND ENERGIZING FACAL TREATMENT / *trattamento viso illuminante ed energizzante*

Indicato per tutte le tipologie di pelle che desiderano un trattamento di bellezza dal risultato istantaneo, in grado di esaltare la naturale bellezza della pelle. Ideale per le occasioni "importanti".

60' 115 euro

FIRMING AND LIFTING FACIAL TREATMENT / *trattamento viso rassodante ad effetto lifting*

indicato per pelli mature, atone, con rughe e prive di vitalità, che necessitano di un trattamento rivitalizzante globale esaltato ad una gestualità avvolgente e decisa.

60' 160 euro

*Ergo Altitude
Fitness a 2000 mt*

Ergo altitude fitness a 360°

*“Lo sport consiste nel delegare al corpo
alcune delle più elevate virtù dell’animo”*

JEAN GIRAUDOUX

Migliora le tue prestazioni sportive,
allena il tuo corpo e ritrova un’ottimale forma fisica
con i nostri programmi di allenamento su misura.

RICORDATI DI RESPIRARE!

Soprattutto a 2000 mt!

*Respirare correttamente e avere una efficiente funzionalità diaframmatica
è di fondamentale importanza nella vita di tutti i giorni,
ma ancor di più quando ci si trova a oltre 2000 mt
e si pratica una qualunque attività sportiva.*

*Per questo durante e alla fine di ogni work-out è sempre prevista
una parte di respirazione consapevole con lo scopo di
adattare il corpo all’altitudine, recuperare velocemente dopo lo sforzo fisico
e migliorare le prestazioni atletiche.*

WARM-UP E COORDINAZIONE NEURO-MUSCOLARE

Mobilità/Elasticità/Flessibilità-Attivazione muscolare

Il riscaldamento generale del corpo e l’attivazione neuro muscolare
specifici sono fondamentali per preparare il corpo
ad affrontare un’attività sportiva intensa.

Preparati ad affrontare le piste da sci con 15 minuti di esercizi
volti a migliorare il tuo range-of-motion
e attivare la coordinazione neuro-muscolare necessaria
per dirigere e stabilizzare il determinato movimento
sugli sci o sullo snowboard.

COOL DOWN

Compensazione

Fase di scarico che prevede l’attivazione dei muscoli
e delle linee di forza che sono stati disattivati
durante l’allenamento sulle piste da sci e l’allungamento
di quelli che invece hanno lavorato durante la giornata.



L’obiettivo non è solo il
rilascio mio-fasciale
e l’allungamento dei
muscoli allenati, ma
bilanciare la tensione
che i muscoli e il tessuto
connettivo applicano sulla
nostra struttura.

Ergonomic Workout at Shr

BODY SPORT ERGONOMIC TRAINING

Allenamento personalizzato basato su uno specifico obiettivo discusso e concordato con il personal trainer.

La sessione prevede anche lo studio dettagliato della tecnica dei gesti atletici eseguiti, condizione fondamentale per una corretta e sicura esecuzione degli esercizi.

60' 90 euro

WINTER SPORTS WORKOUT: LEGS&COREST ABILITY&BALANCE

Allenamento che ha come obiettivo la stabilità e l'equilibrio del tronco e degli arti inferiori con focus specifico sui movimenti e muscoli principali utilizzati negli sport invernali.

60' 90 euro

WOMEN ERGONOMIC FITNESS TRAINING

Allenamento funzionale al femminile e seguito a corpo libero o con piccoli attrezzi volto a migliorare la mobilità, la forza e il tono muscolare rendendo più semplici i movimenti di tutti i giorni.

60' 90 euro

EXCLUSIVE CONDITIONING POWER&CONTROL WORKOUT

Programma di allenamento ideato per migliorare le prestazioni, il controllo dei movimenti sui 10 schemi motori, il recupero rapido dell'intensità dall'esercizio e sviluppare forza, mobilità, resistenza, coordinazione e agilità.

Si utilizzano anche tecniche di respirazione apposite per aiutare il corpo a recuperare velocemente durante e dopo qualsiasi sforzo

60' 90 euro

SMART WORKING BODY PAIN RELIEF

Lo smart working ha aumentato a dismisura le ore passate al computer e al telefono... call e riunioni su zoom lasciano non solo stanchi mentalmente ma anche con collo e schiena doloranti.

Questo allenamento è pensato per migliorare la condizione di fastidio cronico alla schiena e al collo e ritrovare una postura equilibrata per affrontare le lunghe giornate "digitali".

30' 60 euro

KIDS' PSYCHO MOTOR TRAINING

Programma di allenamento pensato per gruppi di bambini/adolescenti focalizzato a sviluppare le capacità psico-motorie lavorando sugli schemi motori principali in un contesto allo stesso tempo ludico e creativo.

1 bambino 25 euro • 2 bambini 40 euro



Osteopatia

TERAPIA MANUALE CON TECNICHE OSTEOPATICHE

La medicina manuale osteopatica è un sistema di diagnosi e trattamento che integra corpo, mente e spirito, ponendo l'enfasi sull'integrità strutturale e funzionale del corpo incoraggiando i processi di auto-regolazione e autoguarigione.

Attraverso manipolazioni e manovre specifiche si dimostra efficace per la prevenzione, valutazione ed il trattamento di disturbi che interessano non solo l'apparato neuro-muscoloscheletrico, ma anche cranio sacrale (legame tra il cranio, la colonna vertebrale e l'osso sacro) e viscerale (azione sulla mobilità degli organi viscerali). 60' 110 euro

OSTEOPATIA e SPORT

Le disfunzioni organi che assorbono energia utile alla prestazione sportiva.

La presenza di disfunzioni mette in allerta il sistema nervoso la cui attenzione viene "attirata" in quelle zone turbando le informazioni propriocettive utili all'equilibrio e al corretto gesto atletico.

Il trattamento osteopatico ottimizza il livello energetico del corpo dando input correttivi a quelle disfunzioni viscerali, muscolari, legamentose che assorbono energia preziosa per allenamento e performance sportiva. 60' 110 euro

Fango e Gel minerale

per il trattamento dei problemi articolari e muscolari

Fomenta Marina promuove il ripristino delle funzionalità articolari e muscolari stimolando le capacità reattive e riparative dei tessuti trattati. 30' 60 euro



TRAUMI

contusioni, ematomi, versamenti

La composizione minerale ricca di Halloy site dona al prodotto un'elevata attività assorbente.

Particolarmente indicato nelle situazioni di ristagno di liquidi edematosi, ecchimosi e versamenti.

Principio attivo: Rocce vulcaniche (Halloy site prevalente) in acque Minerali Acido Carboniche.

CONTRATTURE

tendiniti, mal di schiena, cervicalgie, strappi muscolari

L'elevata presenza delle zeoliti (Phillipsite e Chabasite) dona a questo prodotto una forte capacità antiossidante, decontratturante e riparativa dei tessuti muscolari e tendinei.

Principio attivo: Rocce Vulcaniche (Zeoliti prevalenti) in Acque Minerali Acido Carboniche.

ARTROSI

degenerazioni articolari, processi articolari cronici

La composizione minerale di questa formulazione (Montmorillonite prevalente) dona al prodotto un'elevata attività antiossidante, in grado di contenere i processi degenerativi articolari, di stimolare le capacità riparative e reattive dei tessuti trattati.

Principio attivo: Rocce Vulcaniche (Montmorillonite prevalente) in Acque Minerali Acido Carboniche.

DOLORI

deficit motori e funzionali, squilibri energetici

L'elevata presenza di rocce ferro-magnetiche (Pirite prevalente) consentono al prodotto una naturale capacità analgesica biostimolante e elettromagnetica.

Principio attivo: Rocce Vulcaniche (Pirite prevalente) in Acque Minerali Acido Carboniche.

ATTIVITÀ SPORTIVA E AGONISTICA

disintossicante e stimolante muscolare

La ricca presenza di manganese consente al prodotto un'elevata capacità riattivante a livello vascolare, particolarmente idoneo ai fini sportivi per agevolare la prestazione agonistica e contrastare la formazione di acido lattico.

Principio attivo: Rocce Vulcaniche (Wad-Manganese prevalente) in Acque Minerali Acido Carboniche.

TRATTAMENTO FANGHI Fomenta Marina e TERAPIA MANUALE

Il trattamento prevede l'applicazione della linea Fomenta Marina, fanghi minerali al 100% bioattivi combinati con la terapia manuale osteopatica per il mantenimento del benessere muscolo-scheletrico.



Saint Hubertus Ergonomic SPA

Via Piolet 5/A
11021 Cervinia Aosta

TEL 0039 0166 54 59 16
info@sainthubertusresort.it
www.sainthubertusresort.it

perto tutti i giorni dalle ore 10.00 alle ore 20.00
(i clienti esterni sono i benvenuti tramite prenotazione)

