

Ortisei (1.236 m) - BZ

Il nuovo Adler Balance Health Resort sorge in una posizione soleggiata con una splendida vista sulle magiche montagne dolomitiche e su Ortisei. Immerso nel contesto alberghiero dell'Adler Dolomiti Spa & Sport Resort, offre un ambiente lussuoso e riservato ideale per soggiorni dedicati alla propria salute. La bio-architettura innovativa e l'utilizzo generoso di legni pregiati, rendono l'Adler Balance Health Resort un luogo davvero speciale all'insegna del comfort e del benessere assoluto. Le luminose Junior Suite dispongono tutte di ampio balcone, TV digitale con cinema video, collegamento internet ADSL, minibar "soft", cassaforte, asciugacapelli e set per tisane. I bagni esclusivi offrono vasca da bagno, doccia e WC/Bidet separati. Adler Balance è la nuova via verso un benessere psico-fisico globale e duraturo. Si rivolge a tutti coloro che desiderano dedicare la propria vacanza alla salute, il bene più prezioso che la vita ci affida. Grazie ad un approccio olistico al benessere, il metodo Adler Balance coniuga la medicina classica alle terapie complementari e avvalendosi di metodi diagnostici con le tecnologie più avanzate, offre una vasta gamma di metodi terapeutici efficaci e naturali.



PROGRAMMI BENESSERE

Soggiorno escluso. Arrivi: domenica o giovedì, altri giorni su richiesta. Centro Adler Balance aperto tutti i giorni 08:30-20 (giovedì e domenica orario ridotto).

OFFERTE SPECIALI Buono Speciale Balance Buono di € 200 (per trattamenti) per tutti i programmi Balance Intensiv e buono di € 100 per tutti i programmi Balance Basis. **NB** I programmi Balance possono essere: Intensiv (associabile a 7 notti), Basic Settimanale (associabile a 7 notti), Basic Short (associabile a 3-4 notti).

BALANCE DETOX FX MAYR Programma medico di depurazione e rigenerazione, viene applicato il metodo F.X. Mayr che in oltre un secolo di storia ha ridato benessere e gioia di vivere a migliaia di persone; comprende: piano alimentare personalizzato con orario dei pasti prestabilito, pre-cura da seguire a casa la settimana antecedente l'arrivo, 1-1-1 visita medica, 1-1-1 check-up bioelettrico, 1-1-1 impedenzometria, 1-1-1 sequenza nutrizionale, 4-2-1 massaggi Balance (45 min), 1-1-1 delicata depurazione intestinale, 3-2-1 trattamenti addominali, 3-2-1 Aqua Detox, 1-1-1 visita medica finale; per il progr. Intensiv in aggiunta: 3 impacchi depuranti di alghe, 3 idromassaggi Balance, 1 trattamento viso Detox alla fitomelatonina, 2 Private Coaching, 1 tecnica di respirazione di gruppo. **Prezzo € 1.159 (Intensiv), € 578 (Basic Settimanale), € 419 (Basic Short)**

BALANCE SOVRAPPESO Programma medico dedicato al raggiungimento di un duraturo riequilibrio ponderale e metabolico e che aiuta a ritrovare un sano rapporto con il cibo; comprende: piano alimentare personalizzato con orario dei pasti prestabilito, pre-cura da seguire a casa la settimana antecedente l'arrivo, 1-1-1 visita medica, 1-1-1 check-up bioelettrico, 1-1-1 impedenzometria, 1-1-1 sequenza nutrizionale, 3-2-1 massaggi circolatori, 5-2-1 impacchi depuranti di alghe, 3-2-1 idromassaggi al sale, 2-2-1 Private Coaching, 1-1-1 visita finale; per il progr. Intensiv in aggiunta: 2 massaggi drenanti, 1 trattamento viso Detox alla fitomelatonina, 3 Fat Burner in gruppo. **Prezzo € 1.080 (Intensiv), € 662 (Basic Settimanale), € 446 (Basic Short)**

BALANCE AYURVEDA Programma di salute ispirato alla "Scienza della vita" e dedicato a chi vuole seguire questa antica filosofia-medicina orientale; comprende: scelta tra la cucina di salute "Balance" e piatti vegetariani della tradizione ayurvedica e macrobiotica, 1-1-1 consulenza ayurvedica, 1-1-1 visita medica, 1-1-1 impedenzometria, 1-1-1 sequenza nutrizionale, 1-2-1 impacchi ayurvedici, 2-2-1 massaggi Abyanga, 1-1-1 trattamento equilibrante testa, viso e piedi, 1-1-1 visita medica finale; per il progr. Basic settimanale in aggiunta: 1 Udvartana; per il progr. Intensiv in aggiunta: 1 Udvartana, 1 Kalarí (per ritrovare equilibrio posturale ed energetico con stiramenti, respirazione, massaggi con olio caldo e applicazione di sacchetti alle erbe), 1 Shirodhara, 2 bagni alle essenze personalizzati, 3 Aqua Detox, 2 sessioni di meditazione, 2 Private Coaching, 1 passeggiata meditativa, 1 incontro informativo sull'ayurveda. **Prezzo € 1.059 (Intensiv), € 601 (Basic Settimanale), € 416 (Basic Short)**

BALANCE VITAL AGING Programma medico che affronta in modo completo ed efficace i cambiamenti fisici e psicologici legati al passare degli anni; comprende: ottima e sana cucina, con ampia scelta di piatti raffinati e genuini, piano alimentare personalizzato su richiesta, 1-1-1 visita medica, 1-1-1 impedenzometria, 1-1-1 check-up bioelettrico, 1-1-1 sequenza nutrizionale, 2-2-1 impacchi corpo, 3-2-1 trattamenti viso, 1-1-1 peeling corpo, 2-2-1 Private Coaching, 1-1-1 visita medica finale; per il progr. Intensiv in aggiunta: 2 massaggi circolatori, 2 aqua Detox, 2 Body Tech, 1 tecnica di respirazione. **Prezzo € 958 (Intensiv), € 618 (Basic Settimanale), € 443 (Basic Short)**

BALANCE MIND & SPIRIT Programma di salute mirato al rilassamento e al riequilibrio psico-fisico attraverso la conoscenza della medicina tradizionale cinese e delle antiche filosofie orientali; comprende: ottima e sana cucina, con ampia scelta di piatti raffinati e genuini, piano alimentare personalizzato su richiesta, 1-1-1 visita medica, 1-1-1 impedenzometria, 1-1-1 sequenza nutrizionale, 1-1-1 consulenza olistica, 4-2-1 Reiki, 2-2-1 bagni alle essenze personalizzati, 2-2-1 massaggi antistress, 1-1-1 visita medica finale; per il progr. Intensiv in aggiunta: 1 riflessologia plantare, 2 impacchi di fango, 2 sessioni di meditazione, 1 passeggiata meditativa, 1 trattamento riequilibrante di testa, viso e piedi, 2 Private Coaching. **Prezzo € 1.072 (Intensiv), € 575 (Basic Settimanale), € 403 (Basic Short)**

SOGGIORNO MEZZA PENSIONE

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	L	M	N	O
Junior Suite	917	990	1.135	1.170	1.272	1.297	1.318	1.402	1.470	1.570	1.617	1.750	2.350
J.S. uso singola	1.267	1.340	1.485	1.520	1.622	1.647	1.808	1.892	1.820	2.060	2.107	2.240	2.840

Periodi: A (30/05/10-12/06/10; 10/10/10-04/12/10); B (13/06/10-26/06/10; 12/09/10-09/10/10); C (05/12/10-18/12/10; 27/03/11-09/04/11); D (29/08/10-11/09/10); E (27/06/10-17/07/10); F (09/01/11-22/01/11); G (19/12/10-25/12/10; soggiorno minimo 7 notti); H (23/01/11-05/02/11; 13/03/11-26/03/11); I (18/07/10-31/07/10); L (06/02/11-12/03/11); M (01/08/10-28/08/10; soggiorno minimo 7 notti); N (02/01/11-08/01/11; soggiorno minimo 7 notti); O (26/12/10-01/01/11; soggiorno minimo 7 notti).

Periodi chiusura: 05/04/10-29/05/10; dal 10/04/11 a data da definire.

SOGGIORNO MEZZA PENSIONE Prezzi per persona a settimana con soggiorni domenica-domenica o giovedì-giovedì con mezza pensione (cucina raffinata e sana a base di prodotti freschi di stagione con possibilità di scegliere tra le seguenti formule: piano alimentare personalizzato in base al profilo alimentare, libera scelta tra le varie proposte del menu "à la carte", cucina vegetariana ispirata alla tradizione ayurvedica e macrobiotica; sala da pranzo riservata solo per gli ospiti di quest'ala). **Supplementi** Pensione completa € 17 (al giorno). **Riduzioni** Bambini fino a 15 anni non ammessi. Terzo letto 30%.

SOGGIORNI INFERIORI ALLA SETTIMANA Forfait Wellness Short Stay (non possibile nei periodi G+M+N+O) Per soggiorni nei **week end** (3 notti con arrivo giovedì e partenza domenica) o **midweek** (4 notti con arrivo domenica e partenza giovedì). I costi per persona in con mezza pensione sono i seguenti per entrambe le proposte: **Doppia € 462 (A), € 498 (B), € 571 (C), € 588 (D), € 639 (E), € 694 (F), € 738 (I), € 750 (H), € 839 (L); Singola: € 637 (A), € 673 (B), € 746 (C), € 763 (D), € 814 (E), € 896 (F), € 913 (I), € 995 (H), € 1.085 (L).** **Supplementi e Riduzioni** Vedi sopra.

SPECIALE VIAGGI DI NOZZE Spumante in camera e 1 Bagno Rasul per 2 persone in omaggio.

CAMERE E SERVIZI Camere con vasca da bagno, doccia e WC/Bidet separati, balcone, TV digitale con cinema video, collegamento internet ADSL, minibar "soft", cassaforte, asciugacapelli e set per tisane. **Servizi gratuiti** Accappatoio e asciugamani per piscine e saune a disposizione per tutta la durata del soggiorno; tè e tisane preparate individualmente nell'erbario dell'hotel; "Il mondo delle Acque Aguarda" con piscina interna ed esterna di acqua dolce con idromassaggi (32°C), piscina all'acqua salina interna ed esterna con idromassaggi (35°C), sauna finlandese panoramica, biosauna al fieno, "Lady-Sauna" con Caldarium alle rose (per sole donne), bagno a vapore in grotta alle essenze floreali, laghetto alpino con idromassaggi, hot-whirlpool esterno, ampie zone relax; "Adler-Fit" area fitness spaziosa con modernissime attrezzature e ricco programma giornaliero con varie attività di fitness, sport e tecniche di rilassamento; attività di sano movimento e tecniche di rilassamento seguite da un team esperto: garage coperto. **Servizi a pagamento** Grotte Saline con lago salino sotterraneo e sauna inalatoria in pietra di sale € 12; Bagno orientale Rasul € 38, durata 50 min; solarium viso € 17 (15 min), solarium corpo € 22 (10 min); transfer per vettura/tratta da pagare in loco: stazione Bolzano o Bressanone-Hotel (40 km circa) € 90-100 circa, aeroporto Verona-Hotel (180 km circa) € 280-320 circa. **Inoltre** Vedi Hotel Adler Dolomiti & Sport Resort pag 18-19.