



PARKHOTEL LADINIA

★★★★

DOLOMITI SPA RESORT

SAUNA EXPERIENCES

WELLNESS RITUALS



BENVENUTI ALLA LADINIA SPA

Per garantire un'esperienza ottimale nel mondo delle saune, vi invitiamo a seguire queste semplici indicazioni:

Igiene: prima dell'utilizzo della sauna bisogna farsi una doccia ed asciugarsi bene.

Abbigliamento: vi consigliamo di NON indossare il costume da bagno, in quanto il calore può far rilasciare sostanze chimiche dannose, nonché trattenere sudore e batteri. È preferibile coprirsi con un asciugamano di cotone.

Permanenza: fermatevi in sauna per 10-15 min. Sono più indicate sedute brevi e intense, piuttosto che lunghe e tiepide.

Raffreddamento: rinfrescate le vie respiratorie all'aria fresca, poi fate una doccia con acqua fredda, partendo dalle estremità fino al cuore, quindi prima gambe e braccia, poi busto e testa.

Relax: dovrebbe durare almeno mezz'ora per permettere al corpo di rigenerarsi. L'ideale è terminare il percorso con un massaggio rilassante.

Silenzio: è un gesto di rispetto verso il bisogno di tranquillità di ogni persona.

Nella sauna si entra senza ciabatte e ci si adagia su un telo di cotone.

Nel bagno turco si entra senza ciabatte e senza telo, in quanto la seduta va sciacquata con il getto d'acqua che troverete all'interno.

WELCOME TO LADINIA SPA

To ensure an optimal experience in the sauna world, we invite you to follow these simple guidelines:

Hygiene: before using the sauna, please take a shower and dry off thoroughly.

Dress code: we advise against wearing swimwear, as heat can release harmful chemicals and trap sweat and bacteria. It is preferable to cover yourself with a cotton towel.

Duration: stay in the sauna for 10-15 minutes. Short and intense sessions are more recommended than long and lukewarm ones.

Cooling down: breath in fresh air, then take a cold shower, starting from the extremities towards the heart, first legs and arms, then chest and head.

Relaxation: it should last at least half an hour to allow the body to regenerate. Ideally, finish the journey with a relaxing massage.

Silence: it is a gesture of respect towards everyone's need for tranquility.

In the sauna, enter without slippers and lie down on a cotton towel. In the steam bath, enter without slippers and without a towel, as the seat needs to be rinsed with the water jet you will find inside.

AUFGUSS

È un rituale di benessere fisico e mentale, celebrato con musica nella sauna finlandese a 90°. Il maestro di sauna versa acqua e ghiaccio arricchiti di oli essenziali sulle pietre roventi, creando così un vapore aromatico distribuito con movimenti ritmici di un asciugamano. Questa pratica migliora la circolazione, rinforza il sistema immunitario, cardiovascolare e respiratorio, fornisce sollievo dalle allergie e purifica la pelle, regalando un'esperienza di profondo benessere.

Senza prenotazione, fino ad esaurimento posti.

Alle ore 18:30 – durata 10/15 min. - sei giorni a settimana

It's a ritual of physical and mental well-being, celebrated with music in the Finnish sauna at 90°C. The sauna master pours water and ice with essential oils onto the hot stones, creating an aromatic steam distributed with rhythmic movements of a towel. This practice improves circulation, strengthens the immune, cardiovascular, and respiratory systems, provides relief from allergies and purifies the skin.

Without reservation, until seats are full

At 6:30 pm - duration 10/15 min. - six days a week.



SFERA DI GHIACCIO CON OLIO ESSENZIALE BIO

Personalizzate la vostra esperienza di sauna finlandese con una sfera di ghiaccio arricchita con l'olio essenziale che preferite. Questo tocco aromatico potenzierà i benefici della sauna, offrendo un'immersione sensoriale su misura.

ICE BALL WITH ORGANIC ESSENTIAL OIL

Customize your Finnish sauna experience with an ice ball enriched with the essential oil of your choice. This aromatic touch will enhance the benefits of the sauna, offering a tailor-made sensory immersion.

Durata 10/15 min. € 5.00 / per sfera / per ball

MASSAGGIO / SCRUB FAI DA TE

Vi prepareremo uno scrub esfoliante a base di sale marino, olio da massaggio ed olio essenziale bio a scelta, ideale per un'esperienza rigenerante sia individuale che di coppia, nel comfort del bagno turco.

SELF MASSAGE / SCRUB

An exfoliating scrub based on sea salt, massage oil, and organic essential oil of your choice, ideal for a regenerating experience either alone or as a couple, in of our steam bath.

Durata 10/20 min. € 10.00 / pers

SMOKE RITUALS

È un'esperienza sensoriale di lusso nella sauna finlandese, riservata in esclusiva per una coppia o un gruppo di amici, con la presenza del maestro di sauna.

La particolarità è data da speciali campane di quarzo che vengono suonate delicatamente per creare, con l'ausilio di fragranze naturali e musica di sottofondo, atmosfere incantate. Questo rituale è pensato per rigenerare profondamente mente, corpo e spirito.

• Rituale del Bosco Incantato

Un cerimoniale che fa rivivere l'atmosfera pura delle foreste dolomitiche. Fragranze fresche di pino e abete arricchite dalle essenze di resine ed acque aromatiche del bosco, saranno accompagnate dalla melodia armoniosa della natura.

• Rituale della Serenità Meditativa

I profumi purificanti di lavanda, yerba santa, salvia bianca e incenso di palo santo vi guideranno verso uno stato di calma profonda, mentre la musica meditativa vi accompagnerà in un percorso di tranquillità ed introspezione.

Su prenotazione alle ore 16:00 - durata 15 min.

€ 130,00 a gruppo (da 2 a 8 persone)

SMOKE RITUALS

It is a luxury sensory experience in the Finnish sauna, exclusively reserved for a couple or a group of friends, with the presence of the sauna master. The peculiarity is given by special quartz bells that are played gently to create enchanted atmospheres, with the help of natural fragrances and background music.

• Enchanted Forest Ritual

A ceremonial that revives the pure atmosphere of the Dolomite forests. Fresh fragrances of pine and fir enriched with the essences of resins and aromatic waters of the wood, will be accompanied by the harmonious melody of nature.

• Meditative Serenity Ritual

The purifying scents of lavender, yerba santa, white sage, and palo santo incense will guide you towards a state of deep calm, while the meditative music will accompany you on a path of tranquility and introspection.

Upon reservation at 4:00 pm - duration 15 min.

€ 130.00 per group (from 2 to 8 people)

