



**Relax
alpino**

WELLNESS ŽIVA

RIKLI BALANCE HOTEL



Centro Wellness Živa: fonte di giovinezza, bellezza e grazia

Nel Centro Wellness Živa celebriamo la vita! E con lei tutto quello che rappresenta la dea slava Živa: longevità, giovinezza, bellezza, grazia, fertilità e vitalità.

Anche i nostri trattamenti benessere, nei quali coesistono la freschezza delle Alpi e il metodo terapeutico del dottor Rikli, sono indirizzati alla vita e alla vitalità. Il risultato finale è un'attenzione e una cura del corpo uniche, che non si trovano da nessun'altra parte: massaggi con punte di abete per rilassare i muscoli, trattamenti di bellezza con miele delle api della Carniola per una pelle splendente, il rituale Pokljuka per una rigenerazione completa e tanti altri ancora.

Gli effetti benefici dei trattamenti aumentano grazie all'acqua termale dal miracoloso potere curativo ascrivito ormai da tempo a Bled, alla sua natura fiabesca, al suo clima unico con tanti giorni di Sole e alla sua energia positiva. Da Bled ritornerete rinati!



Trattamenti con un tocco alpino

La Slovenia è una regione alpina. Una delle caratteristiche del mondo alpino sono i boschi di abete. Nelle antiche credenze popolari l'abete era considerato un albero in grado di guarire l'uomo dalle malattie. Per questo motivo, è particolarmente apprezzato nel campo della medicina. Nei nostri trattamenti lo utilizziamo a scopo preventivo e rilassante.

Massaggio classico con oli di erbe alpine e pino mugo

Nel Centro Wellness Živa effettuiamo massaggi classici con olio caldo. Il calore apre e dilata i pori e consente all'olio di penetrare nella pelle in profondità, facendo sì che gli effetti del massaggio siano più intensi e durino più a lungo. L'olio di erbe alpine rilassa il corpo e lo spirito e ammorbidisce la pelle, mentre l'olio di pino mugo favorisce il buonumore.

Massaggio con fascine di punte di abete

Il massaggio con fascine di punte di abete si basa sugli oli essenziali che, ad alte temperature, vengono rilasciati dalle punte raccolte in speciali fascine. Strofinando delicatamente le fascine calde sul corpo, si ottiene un effetto benefico e rilassante.

Bagno con punte di abete

Sciogliamo nell'acqua un'emulsione speciale di punte di abete e prepariamo un bagno rilassante particolarmente aromatico.

Rituale Pokljuka

Il rituale - che si basa sulle proprietà della vegetazione alpina - provoca un effetto rilassante e rinfrescante e comprende:

- ingresso di 1 ora alle saune;
- bevanda alle erbe;
- peeling al pino (15 min);
- massaggio con fascine di punte di abete (50 min);
- totale relax mentre si sorseggia un tè.

Peeling al pino

Grazie a questo speciale peeling, che prepariamo con il pino mugo, eliminiamo le cellule morte e prepariamo il corpo per il massaggio.

Programma alpino per due

Il programma - che offre tutta la freschezza delle Alpi - comprende:

- bagno con oli essenziali di pino (40 min), che rilassa il corpo e lo spirito e ammorbidisce la pelle;
- 2 x massaggio classico con oli di erbe alpine (50 min), che favoriscono il buonumore;
- ingresso di 3 ore alle saune con piscine, asciugamano, telo, tè e acqua.

Rituale giorno di Rikli

Il programma - i cui risultati sono il totale relax e la rigenerazione di corpo e spirito - viene svolto secondo i metodi di cura naturali del dottor Rikli e comprende:

- ingresso illimitato alle saune con piscine, asciugamano, telo, tè e acqua;
- peeling alle erbe a scelta direttamente in sauna;
- pasto sano e salutare al Bistrot Živa;
- massaggio (50 min) con fascine di punte di abete, basato sugli oli essenziali che, ad alte temperature, vengono rilasciati dalle punte raccolte in speciali fascine. Strofinando delicatamente le fascine calde sul corpo, si ottiene un effetto benefico e rilassante;
- bevanda salutare e rilassante.



Sulle orme di Arnold Rikli

La tradizione della medicina naturale a Bled risale al XIX secolo, quando il medico svizzero Arnold Rikli fondò nelle vicinanze del lago un sanatorio naturale. La filosofia alla base del suo metodo di cura era quella di affidarsi agli elementi naturali: aria, acqua e Sole. Rikli incitava i propri pazienti a fare tanto movimento all'aria aperta, a seguire un'alimentazione vegetariana moderata, ma di qualità, e ad avere un buon sonno ristoratore. Durante il vostro soggiorno presso di noi potrete seguire il programma per la salute del dottor Rikli. Vivere secondo i suoi precetti vuol dire alzarsi prima dell'alba, bere l'acqua fresca di Bled a digiuno, camminare scalzi sull'erba quando ancora c'è la rugiada mattutina, fare dei pasti leggeri, nuotare, prendere il Sole, camminare molto e passeggiare respirando la fresca aria alpina. Nel Centro Wellness Živa potrete quindi sperimentare i trattamenti adattati ai metodi di guarigione del dottor Rikli.

Trattamento con il miele delle api della Carniola

Gli effetti curativi dei prodotti a base di miele erano già conosciuti dagli antichi Greci, dai Romani, dagli Egizi e dagli Arabi. Il miele aiuta a mantenere la pelle elastica e, allo stesso tempo, rallenta il processo di invecchiamento. Durante il massaggio il miele penetra nella pelle, lasciandola rigenerata, turgida, liscia, giovane e fresca.

Massaggio con miele caldo

Massaggio classico del corpo con miele delle api della Carniola riscaldato.

Peeling al miele

Il peeling - con il quale eliminiamo le cellule morte dalla pelle e prepariamo il corpo per il massaggio - è composto dal miele delle api della Carniola e zucchero.

Bagno con latte e miele

Sciogliamo nell'acqua un'emulsione speciale al latte, aggiungiamo un cucchiaino di miele delle api della Carniola e prepariamo un bagno rilassante e che dona il buonumore.

Rituale di bellezza al miele

Il rituale - che prevede un trattamento completo del corpo - comprende:

- una bevanda al miele, che è la specialità del Rikli Balance Hotel;
- un peeling al miele per ammorbidire la pelle (15 min);
- un impacco al miele su un letto cocoon: spalmiamo sul corpo uno strato di miele delle api della Carniola e lo avvolgiamo con una pellicola. Segue un riposo sul letto cocoon ad acqua riscaldato, il cui calore aumenta gli effetti benefici del trattamento, in quanto consente un'azione più in profondità;
- un massaggio completo del corpo con miele caldo (50 min);
- totale relax mentre si sorseggia un tè al miele delle api della Carniola.



Nel Centro Wellness Živa utilizziamo per i nostri trattamenti il miele ricavato dalle api della Carniola, una specie autoctona slovena presente anche a Bled e dintorni. L'ape della Carniola produce un miele di prima qualità, che provoca numerosi effetti benefici sulla salute e sul buonumore.

Massaggi

Il massaggio rappresenta uno dei metodi di cura più antichi e semplici. Influisce positivamente sul benessere generale, migliora la circolazione sanguigna e rilassa i muscoli, il sistema nervoso e le articolazioni.

Massaggi classici

con olio di mandorle

L'olio di mandorle è ricco di vitamine, minerali e acidi grassi. Idrata e ammorbidisce la pelle.

con olio di argan

L'olio di argan è ricco di antiossidanti e vitamina E. Aiuta a mantenere la pelle giovane e morbida e riduce le rughe.

con olio di acini d'uva

L'olio di acini d'uva rafforza il tessuto cellulare, rigenera la pelle e aiuta a mantenerla idratata. Contribuisce inoltre a prevenire l'invecchiamento precoce della pelle.

con oli di erbe alpine e pino mugo

L'olio di erbe alpine rilassa il corpo e lo spirito e ammorbidisce la pelle. L'olio di pino mugo favorisce anche il buonumore.

con olio di canapa

L'olio di canapa migliora la resistenza naturale e la protezione della pelle e provvede all'assorbimento di tutti i minerali, le vitamine, gli antiossidanti e gli aminoacidi necessari. In via eccezionale, effettuiamo questo massaggio con olio di canapa freddo, che, per caratteristiche proprie, non può essere riscaldato.

Massaggio Živa

Durante questo piacevole massaggio distendiamo e muoviamo gli arti, massaggiamo il viso e il cuoio capelluto, eliminiamo le tensioni e prepariamo il vostro corpo a immagazzinare nuove energie. Associando i cristalli ai chakra, sollecitiamo il funzionamento dei centri energetici del corpo.



Nel Centro Wellness Živa i massaggi classici sono qualcosa di speciale, in quanto vengono eseguiti con olio caldo. Il calore apre e dilata i pori e consente all'olio di penetrare nella pelle in profondità, facendo sì che gli effetti del massaggio siano più intensi e durino più a lungo. Potete scegliere voi stessi l'olio da utilizzare. Ognuno vi rilasserà in modo diverso.

Massaggio con pietre calde

Il massaggio utilizza un'antica tecnica di rilassamento con pietre vulcaniche lisce posizionate sui meridiani, i canali energetici che scorrono nel nostro corpo. Il loro calore rilassa le tensioni muscolari, aiuta a combattere lo stress, regola e stimola i centri energetici del corpo.

Massaggio aromatico

Combinando gli aromi degli oli essenziali con diverse tecniche di massaggio, otteniamo un rilassamento completo del corpo e della mente. Il massaggio aromatico stimola la circolazione, accelera la disintossicazione del corpo e aumenta il tono muscolare e della pelle. Gli oli essenziali utilizzati durante i massaggi li rendono ancora più efficaci e influiscono positivamente sul buonumore.

Massaggio contro il dolore

Lo effettuiamo proprio in quella parte del corpo dove avvertite dolore. Scioglie le tensioni e allevia i disturbi funzionali.

Massaggio sportivo

Con uno sfioramento, uno sfregamento e una pressione più forti, otteniamo una migliore elasticità e resistenza della muscolatura e delle articolazioni.

Massaggio antistress

Nel massaggio antistress ci concentriamo sui cosiddetti punti caldi: la parte superiore della schiena, il collo e le scapole, il viso, il cuoio capelluto e le piante dei piedi. Il massaggio rilassa i muscoli contratti nei punti dove questi problemi si verificano più spesso, a causa dello stile di vita poco sano o dello stress al lavoro.



Prima del massaggio, concedetevi un bagno immersi nell'acqua termale. L'acqua termale amplifica gli effetti del massaggio e, allo stesso tempo, apporta al corpo e alla mente un piacevole senso di freschezza e leggerezza.

Massaggio anticellulite

Il massaggio anticellulite è una delle terapie più efficaci per rimuovere la cellulite da gambe e glutei. Il massaggio migliora il flusso sanguigno e consente alla pelle di ricevere più ossigeno. Ripetendo con regolarità il trattamento, è possibile ridurre notevolmente la cellulite.

Peeling pre-massaggio

Potete scegliere di effettuare un peeling prima di qualsiasi massaggio. Con questa tecnica eliminiamo le cellule morte dalla pelle e prepariamo il corpo al trattamento successivo. Dopo il peeling, la pelle è già più morbida, liscia e splendente.

Massaggio parziale

Durante il massaggio parziale ci dedichiamo a quella parte del corpo che, secondo voi, ha più bisogno di un trattamento (scapole e collo, schiena, gambe o piedi).

Duetto Živa

Il pacchetto coccole per due comprende:

- 2 x massaggio classico con olio caldo a scelta (80 min);
- Ingresso di 3 ore alle saune con piscine.

Bagni*

I bagni rilassano il corpo e favoriscono il buonumore. A seconda della temperatura dell'acqua e dell'olio essenziale e del profumo a cui si ricorre, hanno un effetto calmante o rinvigorente.

Bagno con latte e miele

Sciogliamo nell'acqua un'emulsione speciale al latte, aggiungiamo un cucchiaino di miele delle api della Carniola e prepariamo un bagno rilassante e che dona il buonumore.

Bagno con punte di abete

Sciogliamo nell'acqua un'emulsione speciale di punte di abete e prepariamo un bagno rilassante particolarmente aromatico.

Bagno Rikli (acqua, Sole o aria)

Sciogliamo nell'acqua un'emulsione a vostra scelta (acqua, Sole o aria) e prepariamo questo bagno, che rigenererà il vostro corpo e il vostro spirito grazie all'energia della natura.

Bagno romantico

Per le coppie è sempre il momento giusto per concedersi delle coccole romantiche. Le coccole comprendono un bagno romantico con veri fiori di rosa, un calice di spumante, frutta secca e noci.

* Valgono per una o due persone

Trattamento del viso con cosmetici Heaven

Nel Centro Wellness Živa facciamo uso dei cosmetici Heaven, una linea di prodotti di bellezza creata da Deborah Mitchell. Così come il Rikli Balance Hotel, anche i cosmetici Heaven sono strettamente connessi al mondo delle api e della natura. Una delle loro principali peculiarità sono i prodotti dotati di licenza Abeetoxin®, che contengono il veleno delle api. Hanno ottenuto più di 25 premi Stevie, considerati nel mondo degli affari tra i premi internazionali più importanti e prestigiosi.

Bee sting facial

Il trattamento anti-età del viso comprende il ricorso a prodotti contenenti veleno d'api e a tecniche brevettate che rilassano i muscoli del viso, li rafforzano e li sollevano. Utilizzando i rulli per massaggi e facendo pressione su importanti punti del viso, del collo e delle spalle, rilassiamo la schiena. Durante il trattamento ci concentriamo sul massaggio della testa e delle spalle, che aiuta a ridurre il gonfiore degli occhi, riduce il doppio mento e offre un'esperienza spirituale. *

Willow bee facial

Trattamento del viso per persone con pelle impura (brufoli, acne o punti neri), pori dilatati, pigmentazioni della pelle o pelle danneggiata dall'eccessiva esposizione al Sole. Mediante il ricorso a prodotti organici, riequilibrano il pH della pelle, mentre con una speciale tecnica di massaggio e una pulizia dei pori in profondità agiamo contro le impurità della pelle e schiariamo le pigmentazioni. Il veleno delle api rilassa le linee del viso, rafforza la pelle e agisce in modo efficace contro l'invecchiamento. I risultati sono visibili già dopo la prima seduta. In caso di pelle impura, si consiglia di ripetere regolarmente il trattamento, ovvero una volta al mese. *

Bee peel facial

Trattamento per un perfetto colorito del viso. Si basa sul nuovo prodotto Bee Peel, che agisce come un peeling intensivo e, al contempo, ha un'azione idratante, in quanto distende la pelle, diminuisce le infiammazioni superficiali, rimuove le impurità dei pori in profondità e combatte le pigmentazioni sorte a causa dell'invecchiamento o dell'esposizione al Sole. La sua formula unica favorisce la creazione del collagene, che aumenta l'elasticità e la turgidezza della pelle e la idrata nei suoi strati più profondi. I risultati sono visibili già dopo la prima seduta. Per ottenere un risultato ottimale, occorre effettuare tre trattamenti consecutivi a distanza di due o tre giorni uno dall'altro. *

Nettle Venom Facial

Scoprite il segreto di una pelle giovane con il trattamento che utilizza ingredienti naturali e vegani al 100%, agendo come il "facelift", lenendo il rossore, levigando le rughe più sottili, nonché riducendo la pigmentazione e il gonfiore della pelle. *

Collagen Facial

Il trattamento include prodotti Heaven che stimolano la produzione di collagene nella pelle. Si basa sull'uso di un integratore alimentare: gocce di collagene, utilizzate anche nel trattamento della pelle con speciali tecniche di massaggio, che sollevano ulteriormente i muscoli facciali e riducono la comparsa delle rughe. *

* Tutti e cinque i trattamenti includono anche il massaggio dei piedi. In alternativa, potete scegliere un massaggio delle mani.

Trattamento del viso con pulizia in profondità

Trattamento per persone con pelle impura (brufoli, acne o punti neri) e pori dilatati. Oltre a utilizzare speciali tecniche di massaggio, con le quali massaggiamo anche mani e piedi, e a ricorrere a prodotti organici, effettuiamo anche una pulizia della pelle in profondità. I risultati sono visibili già dopo la prima seduta. In caso di pelle impura, si consiglia di ripetere regolarmente il trattamento, ovvero una volta al mese.



Nella gamma dei prodotti organici di lusso Heaven figurano articoli per la cura del viso, del corpo e dei capelli: latte detergente, idrogel, creme idratanti, maschere, peeling, sieri di olio, oli per massaggi, creme e saponi per il corpo e i capelli. Tutti i prodotti sono realizzati con i migliori ingredienti naturali e non contengono parabeni dannosi, che possono causare reazioni allergiche. I cosmetici Heaven non utilizzano nanotecnologie durante la produzione e non sono testati sugli animali.

Gli ingredienti organici dei prodotti Heaven garantiscono un trattamento naturale della pelle e un aspetto impeccabile. Il trattamento con i cosmetici Heaven può migliorare sensibilmente l'aspetto della pelle ed è consigliato anche per la psoriasi, gli eczemi, l'acne e per le pelli grasse e impure. I prodotti sfruttano la forza della natura e sono in linea con le ultime scoperte della tecnologia cosmetica.

Trattamento di bellezza del viso

Il trattamento di bellezza del viso comprende il ricorso a prodotti contenenti veleno d'api e a tecniche brevettate che rilassano i muscoli del viso, li rafforzano e li sollevano. Oltre al massaggio del viso, il trattamento comprende anche quello del décolleté, dei muscoli delle scapole, della testa, delle mani e dei piedi.

Massaggio del viso

Relax completo del viso con quattro sieri di olio, scelti in base al tipo e ai problemi della pelle. Facendo ricorso a speciali tecniche di massaggio, rilassiamo i muscoli del corpo e concludiamo il trattamento applicando la crema Age Defiance, che distende la pelle e le dona un aspetto fresco e giovane.

Peeling e massaggio del viso

Il trattamento - che prevede un peeling glicolico non abrasivo e un massaggio del viso con olio organico - è un'ottima soluzione contro la pigmentazione, rafforza e distende la pelle e uniforma il colorito del viso.

Programmi speciali per la cura del corpo

Programma anticellulite per il corpo

La cellulite è una piaga che affligge molte donne. Il trattamento con il quale combattiamo la pelle a buccia d'arancia comprende:

- ingresso di 1 ora alle saune;
- tè disintossicante;
- peeling del corpo;
- massaggio delle parti interessate dalla cellulite con olio all'arancia;
- l'impacco di alghe e riposo su un letto cocoon ad acqua riscaldato, il cui calore aumenta gli effetti benefici del trattamento, in quanto consente un'azione più in profondità.

Il trattamento si conclude con l'applicazione di una crema anticellulite.

Lipo-detox

Questo trattamento disintossicante per il corpo - con cui distruggiamo anche le cellule di grasso - comprende:

- applicazione dell'attivatore e di una crema snellente sulle parti interessate dalla cellulite;
- bendaggio delle parti interessate dalla cellulite e riposo su un letto cocoon ad acqua riscaldato, il cui calore aumenta gli effetti benefici del trattamento, in quanto consente un'azione più in profondità.

Il trattamento si conclude con l'applicazione di una crema drenante.

Bendaggio del corpo su letto cocoon ad acqua riscaldato

Il trattamento è molto efficace nella riduzione della cellulite, in quanto agisce in profondità.

Comprende:

- scelta del bendaggio più idoneo su suggerimento della terapeuta e applicazione sulle parti più problematiche del corpo;
- bendaggio delle parti più problematiche del corpo e riposo su un letto cocoon ad acqua riscaldato, il cui calore aumenta gli effetti benefici del trattamento, in quanto consente un'azione più in profondità.

Il trattamento si conclude con l'applicazione di una lozione idratante su tutto il corpo.

Coccole giornaliere

Programma alpino per due

Il programma - che offre tutta la freschezza delle Alpi - comprende:

- bagno con oli essenziali di pino (40 min), che rilassa il corpo e lo spirito e ammorbidisce la pelle;
- 2 x massaggio classico con oli di erbe alpine (50 min), che favorisce il buonumore;
- ingresso di 3 ore alle saune con piscine, asciugamano, telo, tè e acqua.

Rituale giorno di Rikli

Il programma - i cui risultati sono il totale relax e la rigenerazione di corpo e spirito - viene svolto secondo i metodi di cura naturali del dottor Rikli e comprende:

- ingresso illimitato alle saune con piscine, asciugamano, telo, tè e acqua;
- peeling alle erbe a scelta direttamente in sauna;
- pasto sano e salutare al Bistrot Živa;
- massaggio (50 min) con fascine di punte di abete, basato sugli oli essenziali che, ad alte temperature, vengono rilasciati dalle punte raccolte in speciali fascine. Strofinando delicatamente le fascine calde sul corpo, si ottiene un effetto benefico e rilassante;
- bevanda salutare e rilassante.

SAVA HOTELI BLED

SAVA HOTELS & RESORTS

Sava Turizem d.d., Dunajska cesta 152, 1000 Ljubljana

www.sava-hotels-resorts.com