

2023



**TERME**  
DI RABBI



## Val di Rabbi

benessere naturale diffuso

Silenzi melodiosi, aria purissima, boschi di larici ed abeti rigogliosi, prati ricoperti da un morbido tappeto verde. Ed acqua, fresca e scintillante, che gioca con le rocce per creare cascate di emozioni, lavoro e divertimento... ma anche acqua minerale curativa, ricca di ferro e sali minerali. In Val di Rabbi, il benessere naturale ti sorprende dietro ogni sentiero, ogni maso ed ogni rivo, basta saperlo cogliere, risvegliando tutti i sensi. Il Parco Nazionale dello Stelvio custodisce e valorizza, con la Comunità e le Terme di Rabbi, questo immenso patrimonio dal fascino antico.

La nostra idea di benessere nasce da un dialogo continuo e costante tra i servizi in acqua erogati all'interno dello stabilimento termale e le attività olistiche organizzate all'aria aperta... un bagno rigenerante nell'acqua e nel bosco.

Riprenditi il tuo tempo tra i boschi e le cascate termali del Parco Nazionale dello Stelvio. I ritmi della Natura ti guideranno in una danza armoniosa e salutare con l'acqua termale dell'Antica Fonte.





Chi più sale più lontano vede.  
Chi più lontano vede,  
più a lungo sogna.

F Bonatti

## La nostra ricetta di benessere in 7 passi

### Respira a fondo

*Ferma il tempo e dedica almeno 3 respiri profondi a te stesso, immaginando il percorso che l'aria fresca di montagna compie per arrivare fino al centro del tuo corpo.*

L'atto del respiro, involontario per natura, può diventare consapevole e terapeutico con l'utilizzo dell'acqua termale, che pulisce e rinforza le alte vie aeree respiratorie.

### Bevi acqua fresca e pura

*Idrata ogni giorno il tuo corpo e nell'essenza dell'acqua riscopri la sua forza rigenerante.*

L'acqua termale dell'Antica Fonte è ricca di sali minerali, tanto da renderla un integratore alimentare naturale prezioso in molte fasi della vita.

### Ascolta il tuo cuore, il tuo sentire ed il tuo volere

*La sinfonia della natura e lo scorrere del torrente Rabbies ti accompagneranno come una dolce melodia.*

Abbraccia gli alberi, cammina a piedi nudi nel bosco, ascolta i silenzi, prenditi il tempo per sentire e sentirti. Il Parco dello Stelvio è una palestra di benessere a cielo aperto.

### Noi siamo ciò che mangiamo!

*Nutri il tuo corpo di cibi genuini, vivi, naturali e colorati. Nutri anche il tuo spirito di cose belle.*

Il ristorante ed il bar delle Terme di Rabbi Hotel propongono piatti salutari, a km zero, un pieno di energia per stare bene ed in salute.

### Cammina, cammina, cammina

*Passo dopo passo. Dedica qualche minuto al tuo cammino, perché non è importante la meta ma il viaggio. Appoggia tutta la pianta del piede a terra e senti la forza che scaturisce dal centro della terra.*

La camminata in acqua termale caldo-fredda su fondo ciottoloso, stimola la circolazione venosa e linfatica, regala gambe leggere e toniche, allevia le fatiche del lavoro e delle lunghe camminate.

### Muovi il tuo corpo in una danza armoniosa con la natura

*Scegli il tuo tempo ed i tuoi tempi. Anche pochi ogni giorno ti regalano elasticità, tonicità ed allontanano le tensioni muscolari.*

I nostri operatori del benessere organizzano attività e momenti di scambio per aiutare il corpo a recuperare la sua naturale elasticità.

### Sorridi al prossimo... sorridi alla vita

*Un sorriso dona gioia a chi lo dona e a chi lo riceve. Non perdere mai l'occasione di sorridere!*

Amiamo il nostro lavoro e prendiamo seriamente a cuore il benessere delle persone. Al centro del nostro pensiero ci sono gli ospiti, la comunità e noi stessi.

## Acqua dell'Antica Fonte

l'elisir naturale di Maria Teresa d'Austria

Ricca di ferro, magnesio e bicarbonato, oltre ad essere un ottimo integratore alimentare, stimola la circolazione grazie alla sua effervescenza naturale. Da secoli quest'acqua viene utilizzata con scopi salutari e benefici, come prevenzione e cura: stimola il sistema cardio-circolatorio, migliora l'apparato respiratorio, agisce positivamente sul sistema neurovegetativo, sull'apparato digerente e su quello uropoietico.

L'**Acqua Forta**, così chiamata dai rabbiesi, è un tesoro prezioso, che le Terme vogliono valorizzare attraverso la realizzazione di attività, prodotti e servizi in grado di curare e prevenire patologie molto diffuse, ma anche accompagnare le persone ad adottare degli stili di vita salutari, in grado di generare un benessere autentico.

Crediamo in una vacanza termale che pone al centro l'uomo con la sua fisicità e le sue relazioni così come vissuta all'epoca della Belle Époque in tutto l'Impero Austro-Ungarico.

Le Terme erano allora, e vogliamo lo siano oggi, luoghi deputati alla cura del corpo e della mente, con bagni termali e bagni nei boschi di larici ed abeti, inalazioni di acqua termale e di aria ionizzata lungo i torrenti e le cascate, camminamenti Kneipp in acqua termale e camminate a piedi nudi nei prati e nei rivi d'acqua fresca, con i momenti di allegria accompagnati da buon cibo, storie e tradizioni del luogo.

**DEFINIZIONE:** < ACQUA RICCA DI SALI MINERALI, ACIDULA, CARBONICA FERRUGINOSA, SODICA E CONTENENTE BICARBONATO

TEMPERATURA AL PRELIEVO ARIA 9.0 °C  
CONDUCEBILITÀ ELETTRICA SPECIFICA A 20°C 2140  
OSSIGENO DISCIOLTO 0.5 MG/L  
RES. FISSO A 180°C 1500 MG/L  
DUREZZA TOTALE 42 °F  
PH 6.0-

ANIDRIDE CARBONICA (CO<sup>2</sup>) 1900 MG/L  
SODIO (NA<sup>+</sup>) 514 MG/L  
POTASSIO (K) 38 MG/L  
MAGNESIO (MG<sup>++</sup>) 41 MG/L  
CALCIO (CA<sup>++</sup>) 125 MG/L  
BICARBONATI (HC03<sup>-</sup>) 1387 MG/L  
FLUORURI (F<sup>-</sup>) 0.5 MG/L

SOLFATI (SO4<sup>--</sup>) 12 MG/L  
SILICE (SI02) 36 MG/L  
IONE FERROSO (FE<sup>++</sup>) 16.6 MG/L  
IONE FERRICO (FE<sup>+++</sup>) 0.2 MG/L  
FERRO TOTALE (FE) 16.8 MG/L

Ogni cosa che puoi immaginare  
la natura l'ha già creata





## La terapia idropinica

Siamo fatti in buona parte di acqua e ogni giorno dovremmo berne tanta, circa 1 litro ogni 25 Kg di peso corporeo. Alle nostre fonti è possibile scegliere tra l'acqua oligominerale della Val Tremenesca e l'acqua minerale termale dell'Antica Fonte. Due alternative completamente diverse, entrambe preziose ed utili.

L'acqua **oligominerale** è consigliata nelle diete povere di sodio e sali minerali. L'acqua **termale** è invece un integratore alimentare naturale ricco di ferro, magnesio, bicarbonato e molti altri Sali minerali, ottima per compensare attività sportiva o carenze legate agli stili di vita e all'età.

### L'ACQUA MINERALE DELL'ANTICA FONTE CURA:

- Gli stati di carenza di microelementi, quali l'anemia ferropriva e l'ipocalcemia
- Le gastriti con alta o bassa produzione di acido cloridrico
- Le malattie intestinali
- Le malattie del fegato e delle vie biliari
- Disturbi intestinali associati a stipsi

### Modalità d'assunzione consigliata:

*Piccole dosi, fredde e ricche di CO<sub>2</sub>*, bevute a piccoli sorsi successivi, stimolano nelle gastriti iposecretive la produzione di HCL sia per l'azione iperemizzante posseduta dall'anidride carbonica, sia per un processo di "rimbalzo" successivo alla leggera azione tamponante posseduta dai bicarbonati. In questo modo, si può stimolare, in un paziente ipocloridrico, la correzione funzionale riabilitandone la secrezione fisiologica. Si consiglia l'assunzione graduale di un quantitativo d'acqua che varia da uno a quattro

bicchieri, suddivisi lungo la giornata, prima ed anche durante i pasti.

*Una gran dose d'acqua (400-800 cc) leggermente riscaldata e quindi liberata dalla CO<sub>2</sub> bevuta in tempi brevi (20 min.), esercita invece una prevalente azione di tamponamento nelle gastriti ipersecretive. Con questo sistema si riabilita il gastrico cronico ad una produzione normale di HCL. Si consiglia di aumentare gradualmente la quantità d'acqua nell'arco del periodo di cura.*

### Costi della cura

Il costo della SOLA cura idropinica è di € 4 al giorno.

L'assaggio dell'acqua € 1

Per chi effettua altre cure in convenzione abbiamo deciso di applicare un prezzo di favore: € 1 al giorno. Totale per 12 giorni di cura € 12. In regalo diamo la tazza dal valore di € 5.

# Alpine Medical SPA

A woman with long dark hair, wearing a red bikini with a white floral pattern, is lying on her back in a blue whirlpool spa. She has her eyes closed and a peaceful expression, with her arms resting on the tiled edge of the spa. The water is turbulent and white with foam. The spa is set against a background of blue mosaic tiles.

Salute e Benessere attraverso  
l'acqua termale nel Parco  
Nazionale dello Stelvio.

La vacanza termale diventa un'occasione per prendersi cura di sé con piacere e naturalezza. Il metodo Terme di Rabbi combina il potere dell'acqua termale, minerale e ferruginosa, la forza vitale e rigeneratrice della Natura e l'innovazione scientifica nel campo della cosmesi naturale e dell'idroterapia, per garantire prevenzione e benessere in ogni fase della vita.

La musica non è nelle note,  
la musica è tra le note  
*Wolfgang Amadeus Mozart*

Le proposte, personalizzate dal personale medico e termale in base alle esigenze di ogni persona, sono monitorate costantemente per garantire risultato ed efficacia.

## Thermal Spa

In equilibrio tra boschi e cascate termali nel Parco dello Stelvio, la Thermal Spa di Terme di Rabbi esprime la sua forza con metodi naturali e antichi

*L'area benessere, realizzata con materiali del luogo, valorizza l'acqua termale nella sua accezione più ludica e rilassante.*

Il **giardino d'inverno** arricchisce l'esperienza dell'ospite con una sauna alpina panoramica, il piccolo kneipp con l'antico mulino e la frizzante area relax lungo il torrente Rabbies.

Il percorso **Thermal Spa** comprende la degustazione dell'acqua minerale, il percorso kneipp in acqua termale, la vasca idromassaggio rigenerante, la sauna termale alpina, la bio-sauna al fieno con raggi infrarossi curativi per la schiena, il bagno turco profumato alla rosa canina.

Tre bellissime **aree relax**, due interne ed una esterna, che permettono la corretta fruizione dei servizi, garantendo l'alternanza tra aree caldo umide e aree di riposo. La tiseneria ristora l'ospite arricchendo la piacevole pausa di relax.

Gli spazi calibrati garantiscono un'ottimale esperienza di benessere. Il percorso termale è guidato dagli Operatori del Benessere. L'accesso alla Thermal Spa delle Terme di Rabbi avviene indossando un costume. Ad ogni ospite viene fornita la thermal bag con accappatoio e ciabattine, incluso nell'ingresso. L'accesso alla Thermal Spa è consentito a ragazzi di età superiore a 14 anni.

La visita medica di accesso è gratuita e facoltativa.

### Orari e costi:

dalle 9.00 alle 12.00	€ 30
dalle 14.00 alle 17.00	€ 35
dalle 17.00 alle 20.00	€ 40
Pacchetto 6 ingressi	€200

### BENESSERE SOTTO LE STELLE

Thermal Spa serale – VENERDÌ (3 ore) € 40  
Durata dalle 19.00 alle 22.00 con apericena

### ALPINE DAY SPA

Thermal Spa giornaliera – MERCOLEDÌ  
(6 ore) € 79  
Durata dalle 10.00 alle 16.00 con pranzo in giardino

### TRATTAMENTI BENESSERE IN ACQUA TERMALE

Bagno agli aromi e alle erbe kneipp in acqua termale con relax in stanza singola (30')	€ 35
Bagno con sali minerali aromatizzati in acqua termale con relax in stanza singola (30')	€ 35
Vasca rigenerante idromassaggio in acqua oligominerale (20')	€ 15
Bagno di fieno e acqua termale con impacco depurativo (60')	€ 59
Impacchi di erbe kneipp preparate con acqua termale	€ 33



## PROGRAMMI THERMAL MEDICAL SPA

*I programmi comprendono proposte da uno, tre o sei giorni. Scegli in base al tempo che desideri dedicare al tuo benessere.*

### CELLULITE e CIRCOLAZIONE

*La forza dell'acqua termale, sprigionata dall'anidride carbonica naturale, stimola lo scambio di acqua tra le cellule. I programmi proposti combattono efficacemente gli insetismi della cellulite e attivano la naturale circolazione sanguinea e linfatica.*

**Acqua** (1 gg) € 61

Consulto medico, 1 g. degustazione acqua termale, 1 camminamento kneipp in acqua termale, 1 vasca rigenerante idromassaggio, 1 bagno secco CO<sup>2</sup> con doccia termale, tisana, thermal bag.

**Rivitalizzante e tonificante** (3 gg) € 318

Consulto medico, 3 g. degustazione acqua termale, 3 camminamenti kneipp in acqua termale, 3 vasche rigeneranti idromassaggio, 3 bagni a secco CO<sup>2</sup> con doccia termale, 2 trattamenti corpo drenanti e disintossicanti con bambù massage, tisana, thermal bag.

**Gambe toniche e leggere** (6 gg) € 446

Consulto medico, 6 g. degustazione acqua termale, 1 Peeling corpo 25', 6 camminamenti kneipp in acqua termale, 6 vasche rigeneranti idromassaggio, 2 massaggi linfodrenanti metodo Vodder 40', 2 bagni a secco CO<sup>2</sup> con doccia termale, 2 pressoterapia con impacco drenante e tonificante, tisana, thermal bag.

### Anticellulite – percorso intensivo

(6 gg) € 573

Consulto medico, 6 g. degustazione acqua termale, 1 peeling corpo 25', 6 camminamenti kneipp in acqua termale, 2 bagni termali, 2 bagni a secco CO<sup>2</sup> con doccia termale, 2 vasche rigeneranti idromassaggio, 2 pressoterapia con impacco drenante e tonificante, 3 massaggi linfodrenanti metodo Vodder 40', 2 trattamenti corpo drenanti e disintossicanti con bambù massage, tisana, thermal bag.

### RIVITALIZZANTE MUSCOLARE E SPORT

*La forza curativa dell'acqua minerale dell'Antica Fonte, l'esperienza tecnica del Team Dr. Jospeh e le mani esperte dei nostri operatori si uniscono per dare evidente beneficio a chi soffre di dolori articolari e muscolari dovuti ad attività fisica o all'invecchiamento muscolo tessutale.*

**Terra** (1 gg) € 94

Consulto medico, 1 g. degustazione acqua termale, 1 bagno termale, 1 impacco di torba e acqua termale, 1 massaggio terapeutico 25', tisana, thermal bag.

**Muoviamoci in scioltezza** (3 gg) € 308

Consulto medico, 3 g. degustazione acqua termale, 2 bagni termali, 2 impacchi di torba e acqua termale, 1 bagno termale alle erbe kneipp, 1 impacco alle erbe e acqua termale, 2 massaggi terapeutici 25', 1 trattamento corpo rigenerante con massaggio aromatico agli oli essenziali, tisana, thermal bag.



**Remise en forme** (6 gg) €355  
Consulto medico, 6 g. degustazione acqua termale, 6 bagni termali, 3 impacchi di torba e acqua termale, 3 massaggi terapeutici 45', thermal bag.

**Sport e naturale relax in Val di Rabbi** (6 gg) €364  
Consulto medico, 6 g. degustazione acqua termale, 2 Thermal Spa, 2 camminamenti kneipp in acqua termale, 2 bagno termale alle erbe kneipp, 2 massaggi terapeutici sportivi 25', 1 impacco di erbe e acqua termale, 1 impacco di torba, 2 pressoterapie con impacco defaticante gambe, tisana, thermal bag.

## RESPIRO

*Acqua ed aria per pulire e rafforzare le vie aeree superiori. Il soffio vitale che rigenera ed equilibra.*

**Aria** (1 gg) € 36  
Consulto medico, 1 g. degustazione acqua termale, 1 inalazione, 1 aerosol, 1 doccia nasale, tisana, mascherina o forcilla.

**Fresco respiro** (3 gg) € 124  
Consulto medico, 3 g. degustazione acqua termale, 3 inalazioni, 3 aerosol, 3 docce nasali, 1 ingresso alla stanza relax salina, tisana, mascherina o forcilla.

**Allena il tuo respiro | Rinforza e tonifica le vie respiratorie** (1 gg 90') € 112  
1 cura inalatoria per rinforzare le alte vie respiratorie. Il potere magico del sale 1 seduta da 20' nella stanza relax salina, allenamento del respiro con Wellness Coach, Welcome Ritual effettuato dall'operatore,

10' di esercizio di respirazione, 20' di musica rilassante con Wellness Coach + massaggio connettivale per rilassare e tonificare le alte vie respiratorie, tisana rilassante.

## SONNO E RELAX

*I programmi realizzati con il supporto tecnico - scientifico di Starpool, permettono di allenare il cervello ed il corpo al rilassamento attivo oppure al sonno profondo e ristoratore.*

**Relax&Mindfulness | Rigenera mente e corpo** (1 gg 75') € 93

Accoglienza e anamnesi, 1 bagno termale con olio essenziale di lavanda, rilassamento con Wellness Coach, Welcome Ritual effettuato dall'operatore, 10' di esercizio Mindfulness personalizzato, 20' di musica rilassante con wellness coach + riflessologia plantare, tisana rilassante.

**Il rituale del sonno | Relax per dormire meglio** (1 gg 120') € 125

Accoglienza e anamnesi, 1 bagno termale con olio essenziale di arancio rosso o mandarino, rilassamento con Wellness Coach, Welcome Ritual effettuato dall'operatore, 10' di respiro guidato, Candle Massage 50', tisana rilassante.

## Programmi avanzati Wellness Coach

Il programma **mindfulness** ha 5 percorsi: **relax | calm | stability |creativity | lucidity**, 4 programmi respirazione per gli sportivi(di intensità crescente), 1 seduta Wellness Coach a diverso livello 30' € 37

# Thermal care

Cadendo, la goccia scava la pietra,  
non per la sua forza,  
ma per la sua costanza

Lucrezio

Prevenire e curare  
con l'acqua termale

Dal 1665 utilizziamo l'acqua termale dell'Antica Fonte, con protocolli approvati dal Sistema Sanitario Nazionale, per curare e prevenire:

## **ARTROSI E REUMATISMI**

con bagno termale, impacco di torba, massaggio fisioterapico, tecar terapia, terapie fisiche, biosauna con raggi infrarossi curativi per la schiena

## **INSUFFICIENZA VENOSA DEGLI ARTI INFERIORI**

con percorso flebologico in acqua termale, vasca idromassaggio, pressoterapia, massaggio linfodrenante metodo Vodder, ultrasuono terapia, ginnastica posturale

## **AFFEZIONI DELLE ALTE VIE RESPIRATORIE**

con inalazioni, aerosol, aerosol sonico e ionico, docce nasali, ginnastica respiratoria

## **PATOLOGIE GASTRO-INTESTINALI**

con cura idropinica e ginnastica dolce

### **Staff medico:**

**Direttore Sanitario, specialista in idrologia medica e otorinolaringoiatria**

prof. Francesco Russo

**Specialista cardiovascolare** dott. Renzo Brentari

**Specialista in gastroenterologia**

dott. Renato Gentilini

**In struttura è sempre presente un medico termale durante le ore di erogazione dei servizi curativi.**

### **COSTI**

Visita termale GRATUITA

Visita specialistica

€ 50

## I servizi medicali

*Tutti i trattamenti curativi sono resi con visita medica per poter essere usufruiti con prescrizione medica (SSN\*) e deducibilità fiscale.*

### CURA IDROPINICA

*Assaggio Acqua Antica Fonte – cura idropinica giornaliera	€ 1
Degustazione guidata	€ 2

### VISITA MEDICA

Visita termale	GRATUITA
Visita specialistica	€ 60

### BALNEOTERAPIA

*Bagno termale con relax in stanza singola (25')	€ 30
Bagno arti con idromassaggio (25')	€ 32
*Percorso flebologico in acqua termale (25')	€ 22
Bagno secco in anidride carbonica con doccia termale (25')	€ 30

### Massaggi curativi con funzione decontratturante e antinfiammatoria

Massaggio terapeutico (25')	€ 39
Massaggio terapeutico (40')	€ 52
Massaggio terapeutico (55')	€ 67
Massaggio terapeutico con tecar terapia o terapia fisica (40')	€ 59

**Massaggio linfodrenante metodo Vodder**, un tocco tanto delicato quanto potente, che favorisce lo spostamento di liquidi, di proteine e cellule immunitarie ed eliminazione di cataboliti e scorie varie a beneficio della circolazione tissutale.

Massaggio (40')	€ 55
Massaggio (55')	€ 69

### FISIOTERAPIA

Massaggio fisio – osteopatico (25')	€ 43
-------------------------------------	------

Massaggio fisio – osteopatico (40')	€ 54
Massaggio fisio – osteopatico (55')	€ 69
Magneto, Ultrasuoni, laser (20')	€ 25
Terapia fisica Tecar (25')	€ 43

### IMPACCHI CON METODO SOFT-PACK

La torba ha capacità antinfiammatorie, favorisce l'assorbimento degli edemi e dei gonfiori.

Impacchi di torba e acqua termale 3 pz (servizio usufruibile solo dopo il bagno termale)	€ 34
Impacchi di torba e acqua termale 5 pz (servizio usufruibile solo dopo il bagno termale)	€ 45
Biosauna al fieno con raggi infrarossi	€ 20
Raggi infrarossi	€ 15

### CURE INALATORIE

*Aerosol	€ 13
*Inalazione	€ 13
Doccia Micronizzata nasale	€ 13
Supplemento aerosol sonico/ionico (a seduta)	€ 2
Pacchetto inalazioni e aerosol (previa visita medica) 6 gg	€ 125
Pacchetto inalazioni e aerosol (previa visita medica) 12 gg	€ 210
Stanza relax salina (20')	€ 25

## Terme accreditate con il SSN garanzia di sicurezza e qualità autentica

Per ottenere le cure termali dal Servizio Sanitario Nazionale è sufficiente essere muniti della sola proposta-ricetta, redatta sul ricettario del Servizio Sanitario Nazionale dal medico di fiducia (medico di base o specia-

lista di una delle branche attinenti alle patologie che possono trovare beneficio nelle cure stesse e che abbia in uso il ricettario standardizzato). La proposta/ricetta per essere corretta deve indicare una patologia e la relativa cura.

### Sono convenzionate:

- Malattie artroreumatiche, osteoartrosi ed altre forme degenerative, reumatismi extra/articolari (12 bagni termali)
- Malattie vascolari, postumi di flebopatia di tipo cronico, varici (12 percorsi flebologici)
- Malattie otorinolaringoiatriche, sindromi rinosinusitiche bronchiali croniche, rinosinopia vasomotoria, faringolaringite cronica, sinusite cronica o sindrome rinosinusitica cronica (12 inalazioni e 12 aerosol)
- Malattie gastrointestinali, dispepsia di origine gastroenterica biliare, sindrome dell'intestino irritabile con stipsi (12 giorni di cura idropinica)

*Il ticket è di euro 3,10 per persone da 0 a 6 anni (non compiuti) ed oltre 65 anni (compiuti) con reddito familiare complessivo inferiore a euro 36.151,98 e di euro 55 per persone da 6 anni (compiuti) a 65 anni (non compiuti).*

La visita medica di avviamento ai trattamenti termali, obbligatoria e gratuita, si effettua su prenotazione.

La thermal bag è fornita a noleggio dalla struttura (5 € al giorno, 20 € per i 12 giorni di cura). È possibile portare la propria attrezzatura, senza costi aggiuntivi.

Per chi effettua un ciclo di cura completo, la cura idropinica è erogata al costo di 1 € al giorno.

# Natural Wellness



Un giorno senza sorriso è un giorno perso  
*Charlie Chaplin*

La proposta Natural Wellness delle Terme di Rabbi non è un pacchetto, non è un programma, è piuttosto una filosofia di vita ed un metodo di lavoro. È una proposta della Val di Rabbi, ideata dalle Terme di Rabbi e realizzata dal Parco Nazionale dello Stelvio, in collaborazione con il Comune di Rabbi e l'Azienda per il Turismo delle Valli di Sole, Pejo e Rabbi. Il benessere termale esce dalle mura dello stabilimento e si esplica in attività guidate nel bosco. La Natura, padrona assoluta di questo territorio, è l'attore protagonista di questa offerta di benessere.

**L'esperienza:** camminare a piedi nudi su terreni erbosi e boschivi, respirare sotto la cascata o lungo il torrente Rabbies, abbracciare gli alberi e lasciarsi trasportare dall'energia vitale del bosco, respirare i monoterpeni, potenti antistress rilasciati dalle piante.

**Dove:** ovunque, ma in modo speciale al Percorso Kneipp di San Bernardo, al percorso di Park Therapy al Coler, al Parco Sonoro Frusio alle Pozzatine.

**Come:** potete fare queste attività da soli, oppure accompagnati dai nostri Operatori del Benessere. Richiedete il calendario degli eventi organizzati da Terme di Rabbi ed il Parco Nazionale dello Stelvio presso l'ufficio ricevimento.

Attività di Park Therapy di gruppo min. 4 (3 ore)	€ 19
Attività di Park Therapy e Mindfulness individuale (3 ore)	€ 80
Ingresso combinato alla Thermal Spa con tariffa agevolata	€ 35

## INFO UTILI

Si consiglia la prenotazione dei trattamenti telefonando al numero 0463 983000.

La visita medica per le cure in convenzione e per beneficiare delle detrazioni fiscali sui trattamenti sanitari è gratuita e obbligatoria.

Consigliamo di presentare in sede di visita con il medico termale tutta la propria documentazione.

Le informazioni comunicate al medico sono protette da segreto professionale secondo la procedura Privacy aziendale per dati rilevanti.

Le cancellazioni trattamenti vanno effettuate entro il giorno precedente, dopo questo termine il costo verrà imputato.

Chiediamo di non utilizzare i telefoni all'interno del centro termale.

Forniamo thermal bag per i pacchetti da un gg o a noleggio a pagamento in ogni caso.

Il ciclo di cure è più efficace se eseguito in modo consecutivo.

## PARCHEGGIO

Scontiamo dal prezzo dei pacchetti da 1 giorno il prezzo del biglietto del parcheggio in località Plaze dei Forni. Basta mostrare la foto del biglietto in fase di accesso ai trattamenti, o comunque prima del pagamento.

## SCONTI (non cumulabili)

- Sconto del 10% per pacchetti da 6 trattamenti dello stesso genere acquistati unitariamente.
- Sconto del 15% per 12 trattamenti dello stesso genere acquistati unitariamente.
- Per i residenti in Trentino proponiamo promozioni dedicate a maggio, giugno e settembre.
- Ospiti Grand Hotel sconto del 20% su tutti i servizi singoli a pagamento.
- Ospiti circuito Rabbi Vacanze sconto del 10% su tutti i servizi singoli
- Grest card Trentino per la degustazione gratuita dell'acqua termale

# Natural Beauty

A woman with long, wavy hair is standing in a lush green forest. She is wearing a long, flowing dress with a vibrant orange and yellow floral pattern on a dark blue background. She is barefoot and has her arms raised, reaching towards the tall, thin trees. The forest floor is covered in green moss and small plants. The sky is visible through the canopy of the trees, showing a mix of blue and white clouds.

Il segreto della longevità è...  
mangiare la metà, camminare  
il doppio, ridere il triplo

*Proverbio cinese*

Per la vostra bellezza ed il vostro benessere, abbiamo scelto un partner speciale ed esclusivo, che condivide i nostri ideali e la nostra attenzione verso la Natura e verso di Voi: **TEAM DR JOSEPH - SUSTAINABLE PROVEN CERTIFIED NATURAL SKINCARE · SINCE 1986**

Dal 1986 **TEAM DR JOSEPH** è sinonimo di qualità ed efficacia senza precedenti e promette una skin care naturale, sostenibile e orientata ai risultati. I prodotti bio-certificati e pluripremiati seguono un approccio olistico e contengono combinazioni di principi attivi provenienti da diverse piante, perfezionati con processi altamente tecnologici per garantire i migliori risultati per la pelle.

Da oltre tre decenni, **TEAM DR JOSEPH** sviluppa concetti di trattamento olistico orientati alle esigenze individuali della pelle. Nei trattamenti del viso e del corpo, oltre alle tecniche del massaggio fasciante, vengono utilizzati strumenti speciali come i tamponi floreali o i bicchieri soffiati a bocca per la coppettazione biodinamica.

## Viso

### **TRATTAMENTO VISO PURIFICANTE INTENSO** (50') € 78

Ideale per tutti i tipi di pelle, questo trattamento viso offre un'intensa pulizia profonda che purifica la pelle in profondità senza togliere l'umidità o gli oli naturali. I pori appaiono affinati, il tessuto più compatto e la pelle è preparata in modo ideale per la cura dei principi attivi. Sperimenta una pulizia profonda della pelle per una carnagione visibilmente fresca, chiara e uniforme.

### **TRATTAMENTO VISO PURIFICANTE INTENSO CON VAPORIZZAZIONE** (80') € 98

Ideale per tutti i tipi di pelle, questo trattamento viso offre un'intensa pulizia profonda grazie alla vaporizzazione con acqua di fonte che purifica la pelle in profondità senza togliere l'umidità o gli oli naturali. I pori appaiono affinati, il tessuto più compatto e la pelle è preparata in modo ideale per la cura dei principi attivi. Sperimenta una pulizia profonda della pelle per una carnagione visibilmente fresca, chiara e uniforme.

### **TRATTAMENTO VISO RICREAZIONE CELLULARE** (50') € 84

Cura del principio attivo naturale con effetto immediato per una carnagione radiosa, sana e intensamente curata. Questo trattamento viso profondamente efficace, con massaggio facciale modulato. E' adattato alle esigenze individuali della vostra pelle e offre risultati visibili.

### **EXPRESS POWER LIFT UOMO** (50') € 78

Potere high-tech naturale per gli uomini,

per una carnagione migliorata e chiara. Questo trattamento viso è l'ultimo regime di coccole per uomini; veloce ed efficace, regala una pulizia profonda, pori raffinati e una carnagione migliorata in pochissimo tempo. Un bel mix di benessere e risultati.

### **EXPRESS OCCHI CON LIFTING DEL VISO** (50') € 84

Questo trattamento viso con massaggio Gua Sha assicura una zona degli occhi visibilmente rassodata e una carnagione radiosa e fresca nel più breve tempo possibile. È un vero e proprio fitness per pelle, tessuti e vasi. La pelle è rinforzata e rassodata, l'elasticità del contorno occhi è migliorata, la secchezza e il gonfiore sono ridotti. Ideale per rughe, stanchezza e gonfiori del contorno occhi per un incarnato roseo, fresco, visibilmente più compatto.

#### **Effetto lifting**

- le rughe d'espressione e le linee di secchezza nella zona degli occhi sono ridotte
- i contorni del viso sono perfezionati e rassodati
- sollievo dai mal di testa da tensione
- effetto bagliore: la carnagione diventa più luminosa e uniforme
- "fitness" per pelle, tessuti e vasi
- aumento della resilienza, la pelle diventa più liscia, rinforzata e rafforzata
- assorbimento generalmente migliore dei principi attivi
- riduzione del gonfiore intorno agli occhi - aspetto sveglio e radioso
- miglioramento dell'attività linfatica, ef-

fetto disintossicante

- carnagione uniforme
- per maggiore elasticità e vitalità
- pulizia profonda per una carnagione raffinata.

## CORPO

### **TRATTAMENTO POWER STAMP DI ERBE ENERGIZZANTE** (50') € 82

Massaggio rivitalizzante con tamponi alle erbe aromatiche, riattivante e ricostituente per la muscolatura e l'apparato locomotore. I tamponi naturali alle erbe aromatiche effettuano una leggera pressione e picchiettamenti su tutto il corpo, creando un effetto peeling sulla pelle, migliorando la circolazione e stimolando il metabolismo. Il profumo dei pregiati oli aromaterapici aiuta a combattere lo stress e apporta una nuova vitalità. Ripartite di slancio, pieni di energia e riequilibrati!

### **RELAXING HEAD AND NECK MASSAGE** (50') € 82

Massaggio testa, nuca e spalle. Un massaggio particolarissimo che risveglia i sensi! Le speciali tecniche di massaggio per la zona della testa, della nuca e delle spalle e gli estratti vegetali altamente efficaci sciogliono le tensioni e rischiarano la mente. Il microcircolo risulta stimolato, rafforzando anche i vasi, gli organi di senso e i nervi. Il contatto profondo e la piacevole esperienza olfattiva permettono di staccare la spina dallo stress di tutti i giorni. Un momento indimenticabile, con un'azione profondamente distensiva.

**TRATTAMENTO ANTICELLULITE DETOSSINANTE** (50') € 82

**Programma anticellulite efficace**

Un efficace trattamento anticellulite che agisce in modo duraturo sulla Vostra carnagione e sul tessuto connettivo. La coppettazione, in combinazione con prodotti naturali altamente efficaci, attenua visibilmente la cellulite, esercitando un'azione drenante sui tessuti. Il pediluvio riattivante, l'effetto stimolante del peeling corpo e la speciale tecnica di massaggio favoriscono l'azione detox. In combinazione con un impacco di alghe, il risultato è ottimizzato. La definizione è tutto!

**TRATTAMENTO ADDOMINALE RIVITALIZZANTE E RASSODANTE** (50') € 82

Questo efficace trattamento rassoda la parte centrale del corpo e aiuta a decongestionare la zona addominale. La stimolazione delicata della zona dell'addome migliora la tonicità della pelle, con un'azione tonificante sul tronco e una riduzione del girovita. La soluzione per il Vostro addome!

**AROMA SALT BODY SCRUB** (25') € 42

Un'esperienza aromatica per i sensi con azione riattivante e rivitalizzante. L'impiego di oli aromaterapici e sale del Mar Morto purifica intensamente e favorisce la rigenerazione della pelle. Per sentirsi come rinati!

**FULL BODY SCRUB WITH HAY EXTRACTS** (25') € 42

**Peeling corpo completo con noccioli di albicocche ed estratti di fieno**

Un pacchetto di principi funzionali alpini tutto naturale! Il delicato peeling corpo migliora l'aspetto della pelle, rendendo-

la chiara e luminosa. Il metabolismo della pelle risulta stimolato e così anche la circolazione. Un aiuto efficace che Vi farà risplendere!

**DYNAMIC RECREATION BACK MASSAGE** (50') € 68

**Rivitalizzante tecnica per la schiena con effetti duraturi**

Un massaggio ricostituente per la schiena, personalizzato in base alle Vostre esigenze in quanto a tecnica e intensità. Gli oli naturali da massaggio altamente efficaci ottimizano il risultato. La straordinaria combinazione di coppette e campane tibetane aiuta ad allentare le tensioni e migliora la flessibilità della colonna vertebrale. Rilassati e liberi di muoversi. Dritti fuori, sereni dentro!

**Massaggi Olistici**

Massaggi benessere, olistici e rilassanti donano benessere e riattivano l'energia vitale dell'organismo, agendo sugli stati ansiosi e sullo stress di tutti i giorni.

Massaggio benessere (30') € 49

Massaggio benessere (40') € 63

Massaggio benessere (55') € 80

Dien Chan Zone - riflessologia facciale (40') € 67

Disciplina con efficacia immediata che consente di stimolare il proprio viso in ogni momento della giornata.

Riflessologia Thai (40') € 67





Ottimo metodo per ritrovare il proprio equilibrio psico-fisico. Allevia i dolori e le tensioni, aiuta a superare lo stress della vita quotidiana.

Riflessologia plantare(40') € 67

Particolarmente gradevole e rilassante, antistress e riequilibrante delle attività dell'organismo. Migliora lo stato d'animo ed aiuta a combattere gli stati d'ansia, ha un effetto calmante

Massaggio aromatico agli oli essenziali (50') € 85

L'applicazione degli Oli Essenziali, abbinata alla tecnica AromaTouch, stimola la risposta energetica dell'organismo.

Bambù massage (50') € 85

Massaggio di benessere ideale sia per l'uomo, soprattutto per lo sportivo grazie al suo effetto decontratturante e rinvigorente, che per la donna, ottimo in presenza di cellulite, sia edematosa che fibrotica perché si valorizzano le caratteristiche drenanti e riattivanti.

Hot stone massage con pietre del Rabbies (50') € 85

Calde e lisce pietre calde, combinate a olio caldo e profumi, vi condurranno in uno stato di profondo relax e benessere.

### SERVIZI ESTETICI

Manicure Estetico unghie naturali (30') € 35

Manicure estetico + applicazione semi-permanente (40') € 45

Solo rimozione semi-permanente (20')

(senza manicure) € 15

Pedicure curativo (55') € 50

Pedicure estetico (40') € 39

Solo applicazione semi-permanente mani (20') € 28

Solo applicazione semi-permanente piedi (30') € 38

### DEPILAZIONE

Gamba intera + inguine (55') € 44

Gamba parziale + inguine (30') € 32

Depilazione zone piccole e singole da € 9

Depilazione braccia o inguine € 18

### PRESSOTERAPIA

Trattamento flash (25') € 27

Trattamento completo con impacco drenante o tonificante Vitalis (40') € 55

### BETAINA

BURRO DI KARITE' BIO

VITAMINA E

ESTRATTO GLICERICO DI MIRTILLO

CELLULE STAMINALI DI MARRUBIO

ATTIVO ANTIAGE DERIVANTE DALLE  
FOGLIE DI ORIGANO

CERA D'API SBIANCATA GOCCE CAFFEINA

ESTRATTO LIPO DI PEPERONCINO ROSSO

ESTRATTO GLICOLICO DI ARTIGLIO  
DEL DIAVOLO

ACQUA DI AMAMELIDE

ESTRATTO GLICOLICO DI RUSCO

ESTRATTO DI FIORI DI ARNICA

ESTRATTO DI FOGLI DI MELISSA

ACIDO JALURONICO A MEDIO-ALTO PESO  
MOLECOLARE

ESTARTTO DI STELLA ALPINA

ESTRATTO DI FIORI DI CALENDULA



## La linea cosmetica delle Terme

Un progetto di economia circolare in Val di Rabbi

Acqua minerale termale ed estratto di erbe di montagna coltivate in Val di Rabbi per una linea elegante ed efficace. Un piccolo progetto di economia circolare volto a valorizzare le peculiarità del territorio e la grinta e la determinazione delle donne di montagna.

L'Azienda Agricola L'Aura di Laura Rizzi ha coltivato in modo naturale e raccolto a mano per noi le stelle alpine, la calendula, la melissa e l'arnica utilizzate nella loro essenza per dare forza e carattere ad una nuova linea, tutta locale.

La produzione avviene in Trentino, grazie al nostro partner Areaderma, la grafica è curata da Kumbe di Tione di Trento e da Marta Spotti di Rabbi.

VISO

**GIORNO**

con estratto di Stella Alpina 50 ml

€ 29

**NOTTE**

con estratto di Stella Alpina 50 ml

€ 29

**GEL DETERGENTE**

con estratto di Melissa 200 ml

€ 19

**TONICO**

con estratto di Melissa 200 ml

€ 19

CORPO

**IDRATANTE**

con estratto di Stella Alpina 200 ml

€ 26

**FUNZIONALE RISCALDANTE**

con estratto di Arnica 250 ml

€ 28

**FUNZIONALE DRENANTE**

con estratto di Calendula 250 ml

€ 28

**FUNZIONALE CELLULITE**

con estratto di Melissa 250 ml

€ 28



Un viaggio di mille miglia deve cominciare con un solo passo.  
*Lao Tzu, Tao The Ching*



TRENTINO

Val di Sole

## COME RAGGIUNGERCI



## ORARIO INGRESSO TERME CURA

Da lunedì a sabato  
8.30 - 11.30 / 16.00 - 19.00

## ORARIO INGRESSO TERME BENESSERE

Da lunedì a sabato  
9.00 - 12.00 / 16.00 - 20.00

## VENERDÌ APERTURA SERALE ingresso con APERICENA

19.00 - 22.00

## MERCOLEDÌ ORARIO CONTINUATO ingresso con BRUNCH

9.00 - 20.00

**Si consiglia di accedere su prenotazione.  
Le terme sono chiuse nel periodo invernale**

Località **Fonti di Rabbi**, 162  
38020 Rabbi (TN)  
Tel. 0463 983000  
info@termedirabbi.it  
[www.termedirabbi.it](http://www.termedirabbi.it)

FOTO: Azienda per il Turismo Valli di Sole,  
Pejo e Rabbi, T. Prugnola, S. Pasotto