



IN THE MIDST OF BEING



# DOT SPA KURHAUS CADEMARIO

DOT SPA è una nuova filosofia, uno stile di vita completamente personalizzato che ruota intorno a esigenze interiori, una perfetta armonia tra salute fisica e benessere emotivo. La filosofia di DOT SPA nasce dall'esigenza profonda di un rinnovato equilibrio, tra natura, ricerca scientifica, nutrizione e tradizione.

“Kurhaus Cademario 100 anni di tradizione di cura della persona”.

DOT SPA ist eine neue Philosophie, ein komplett personalisierter Lebensstil, bei dem es sich um innere Bedürfnisse dreht, eine perfekte Harmonie zwischen körperlicher Gesundheit und emotionalem Wohlbefinden. Die Philosophie von DOT SPA entspringt dem tiefen Bedürfnis nach einem neuen Gleichgewicht, zwischen Natur, wissenschaftlicher Forschung, Ernährung und Tradition.

“Kurhaus Cademario 100 Jahre Tradition der Körperpflege”.

DOT SPA est une nouvelle philosophie, un style de vie complètement personnalisé, qui s'intéresse à nos besoins intérieurs, pour retrouver une parfaite harmonie entre santé physique et bien-être émotionnel.

La philosophie de DOT SPA naît de l'exigence profonde de trouver un nouvel équilibre entre nature, recherche scientifique, nutrition et tradition.

«Kurhaus Cademario 100 ans de tradition dans les soins de bien-être et de beauté».

DOT SPA is a new philosophy, a fully personalised lifestyle that centres on inner needs, a perfect harmony between physical health and emotional wellbeing. The DOT SPA philosophy arose from the profound need to rediscover a balance between nature, scientific research, nutrition and tradition.

“Kurhaus Cademario 100 years of personal care traditions”.



# SIGNATURE TREATMENT

## PREZIOSO MAGNETISMO

🕒 80' - 200 Chf

Il rituale inizia con la digitopressione delle mani e il pediluvio alle rose. Lasciarsi andare con gli occhi chiusi al calore dell'acqua sui piedi e sentire le terminazioni delle mani rilassarsi lentamente. L'impacco all'argilla dorata su tutto il corpo dona morbidezza alla pelle e le digitopressioni orientali prima del massaggio rendono l'esperienza unica.

### WERTVOLLER MAGNETISMUS

Das Ritual beginnt mit der Akupressur der Hände und einem Rosenfussbad. Lassen Sie sich mit geschlossenen Augen auf die Wärme des Wassers an Ihren Füßen ein und spüren Sie, wie sich Ihre Finger langsam entspannen. Die Kompresse mit der goldenen Tonerde auf dem ganzen Körper verleiht der Haut Weichheit und die orientalische Akupressur vor der Massage macht das Erlebnis einzigartig.

### MAGNÉTISME PRÉCIEUX

Le rituel commence par une séance d'acupression des mains et un bain de pieds à la rose. Fermez les yeux et laissez-vous aller aux sensations de l'eau chaude sur vos pieds et des terminaisons nerveuses de vos mains qui se détendent lentement. Le cataplasme à l'argile dorée appliqué sur tout le corps adoucit la peau et l'acupression orientale effectuée avant le massage rend ce soin unique.

### PRECIOUS MAGNETISM

The ritual begins with digital acupressure of the hands and a rose-scented footbath. Close your eyes, embrace the warmth of the water over your feet and feel the tips of your fingers slowly relax. The golden clay pack over your whole body softens your skin, while oriental acupressure before the massage makes this experience unique.



# ENERGY BALANCE TREATMENTS DOT SPA RITUALS 5 ELEMENTS

I 5 rituali sono creati sulla base dei tratti tipici ed emozioni di ognuna delle 5 costituzioni, a seconda dell'elemento predominante. La medicina cinese identifica i 5 elementi Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua, essenziali per la vita.

Die 5 Rituale werden auf der Grundlage der typischen Eigenschaften und Emotionen jeder der 5 Konstitutionen erstellt, je nach dem vorherrschenden Element. In der chinesischen Medizin werden die 5 Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser als lebensnotwendig angesehen.

Les 5 rituels sont créés sur la base des caractéristiques et émotions liées aux 5 éléments et sont appliqués en fonction de l'élément dominant de chacun. La médecine chinoise identifie 5 éléments essentiels à la vie: le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau.

The 5 rituals were created based on the typical features and emotions of each of the 5 constitutions, depending on the predominant element. Chinese Medicine identifies 5 elements: Wood, Fire, Earth, Metal and Water, which are essential for life.

## LEGNO MAGICO

🕒 80' - 195 Chf

La magia del legno che genera il fuoco in un trattamento all'insegna del benessere di chi necessita di un massaggio profondo ed intenso come il deep-tissue, con la sinergia della respirazione guidata.

### MAGISCHES HOLZ

Die Magie des Holzes, die das Feuer in einer Behandlung erzeugt, die dem Wohlbefinden derjenigen gewidmet ist, die eine tiefe und intensive Massage wie "Deep Tissue" benötigen, mit der Synergie der geführten Atmung.

### BOIS MAGIQUE

La magie du bois qui génère le feu se retrouve dans ce soin bien-être idéal pour ceux qui ont besoin d'un massage tissulaire profond et intense, tel que le deep-tissue, associé à la respiration guidée.

### MAGICAL WOOD

The magic of wood that feeds fire for a wellness treatment created for those who need an intense, deep tissue massage together with guided breathing.





## CONNESSIONE FUOCO

🕒 80' - 185 Chf

Il fuoco nella creazione della terra, una connessione profonda. Un'energia forte ed intensa. Immersione nella vasca a freddo, massaggio circolatorio e meditazione guidata.

### FEUERVERBINDUNG

Das Feuer bei der Erschaffung der Erde, eine tiefe Verbindung. Eine starke und intensive Energie. Eintauchen in das kalte Becken, Kreislaufmassage und geführte Meditation.

### LIEN DU FEU

Le feu entretient un lien profond avec la création de la terre. Une énergie forte et intense. Immersion dans la baignoire d'eau froide, massage circulatoire et méditation guidée.

### FIRE CONNECTION

Fire creates earth. A deep connection, a powerful and intense energy. This treatment involves a dip in a cold bath, a circulatory massage and guided meditation.

## TERRA MINERALE

🕒 80' - 200 Chf

La terra genera il metallo. Dalla terra provengono tutti gli elementi essenziali per l'uomo. Il trattamento prevede il fango su tutto il corpo per una rigenerazione totale. Il massaggio svedese completa il rituale di benessere.

### MINERALERDE

Die Erde erzeugt Metall. Aus der Erde kommen alle wesentlichen Elemente für den Menschen. Die Behandlung umfasst Schlamm auf dem ganzen Körper für eine vollständige Regeneration. Die schwedische Massage rundet das Wellness-Ritual ab.

### TERRE MINÉRALE

La terre génère le métal. De la terre naissent tous les éléments essentiels à la vie humaine. Le soin prévoit l'application de boue sur tout le corps pour une régénération totale. Un massage suédois complète ce rituel bien-être.

### MINERAL EARTH

Earth generates metal. All the elements essential to man come from the earth. This treatment involves the application of mud over the whole body for total regeneration. A Swedish massage completes this wellness ritual.



## METALLO PREZIOSO

🕒 80' - 200 Chf

Il metallo genera l'acqua. La luminosità dell'oro sulla pelle. Scrub rivitalizzante sul corpo e impacco nutriente al burro di karité caldo.

**KOSTBARES METALL**  
Das Metall erzeugt Wasser. Die Leuchtkraft von Gold auf der Haut. Das revitalisierende Körperpeeling und die nährende Kompresse mit warmer Shea Butter.

**MÉTAL PRÉCIEUX**  
Le métal génère l'eau. Expérimentez la luminosité de l'or sur la peau, avec un gommage corps revitalisant et un cataplasme nourrissant au beurre de karité chaud.

**PRECIOUS METAL**  
Metal generates water. The brightness of gold on the skin. This treatment involves a revitalizing body scrub and nourishing warm shea butter pack.

## IL SEGRETO DELL'ACQUA

🕒 80' - 200 Chf

L'acqua genera il legno. Elimina tutte le energie non in linea con il nostro corpo e accumulate nel tempo. Compresse rinfrescanti e calde alternate su tutto il corpo in sinergia con aromaterapia e il massaggio linfodrenante eliminano i liquidi e le tossine.

**DAS GEHEIMNIS DES WASSERS**  
Wasser erzeugt Holz. Es beseitigt alle Energien, die nicht mit unserem Körper im Einklang stehen und sich im Laufe der Zeit angesammelt haben. Erfrischende und warme Kompressen, die abwechselnd auf den ganzen Körper aufgelegt werden, in Synergie mit einer Aromatherapie und einer Lymphdrainagen-Massage beseitigen überschüssige Flüssigkeiten und Giftstoffe.

**LE SECRET DE L'EAU**  
L'eau génère le bois. Elle élimine toutes les énergies négatives pour notre corps accumulées dans le temps. Alternance de compresses rafraichissantes et de compresses chaudes sur tout le corps en synergie avec l'aromathérapie et un massage stimulant le drainage lymphatique pour éliminer les liquides et les toxines.

**THE SECRET OF WATER**  
Water nourishes wood. It eliminates all energies accumulated over time that are not in line with our body. Alternating cool and warm compresses are applied to the whole body in synergy with aromatherapy. A lymph drainage massage eliminates fluids and toxins.



# TRADITIONAL CHINESE MEDICINE TREATMENTS

## CONSULTAZIONE MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

🕒 60' - 200 Chf

La Medicina Tradizionale Cinese è un sistema curativo olistico e naturale, in uso da oltre 2500 anni. È progettato per stimolare i meccanismi naturali di guarigione del corpo. La consultazione può includere anche consigli dietetici, prescrizione di erbe e pratica del Qi Gong, agopuntura e tuina.

### BERATUNG DURCH TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Die Traditionelle Chinesische Medizin ist ein ganzheitliches und natürliches Heilsystem, das schon seit über 2500 Jahren angewendet wird. Es wurde entwickelt, um die natürlichen Heilungsmechanismen des Körpers zu stimulieren. Die Beratung kann auch Ernährungsberatung, Kräuterverschreibung und die Anwendung von Qi Gong, Akupunktur und Tuina umfassen.

### CONSULTATION DE MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

La médecine traditionnelle chinoise propose une approche holistique et naturelle depuis plus de 2500 ans. Son objectif est de stimuler les mécanismes de guérison naturels du corps. La consultation peut comprendre des conseils diététiques, des prescriptions de plantes et la pratique du Qi Gong, de l'acupuncture et de massages Tuina.

### TRADITIONAL CHINESE MEDICINE CONSULTATION

Traditional Chinese Medicine is a holistic healing approach that has been in use for over 2,500 years. It is designed to stimulate the body's natural healing mechanisms. The consultation may also include dietary advice, prescription of herbs and sessions of Qi Gong, acupuncture and tuina.

## ACU LIFTING VISO TRAMITE AGOPUNTURA

🕒 40' - 150 Chf

Riequilibrio della circolazione energetica del viso, stimolazione dei muscoli per un'azione anti-invecchiamento.

### ACU GESICHTSLIFTING DURCH AKUPUNKTUR

Ein neues Gleichgewicht des Energiekreislaufs des Gesichts, Stimulation der Muskulatur für eine Anti-Aging-Wirkung.

### LIFTING VISAGE AVEC L'ACUPONCTURE

Rééquilibrage de la circulation énergétique du visage, stimulation des muscles pour une action anti-âge.

### FACIAL ACULIFTING WITH ACUPUNCTURE

Rebalancing of facial energy circulation and stimulation of muscles, for an anti-aging action.

## STOP INESTETISMI CON AGOPUNTURA

🕒 60' - 200 Chf

L'utilizzo delle coppette e dell'agopuntura per stimolare la rigenerazione cellulare del corpo, del viso e facilitare la fluidità dei liquidi per combattere gli inestetismi.

### DIE UNVOLLKOMMENHEITEN MIT AKUPUNKTUR STOPPEN

Die Verwendung von Schröpfgläsern und Akupunktur zur Stimulierung der Zellregeneration im Körper und im Gesicht und zur Erleichterung des Flüssigkeitsflusses zur Bekämpfung von Unvollkommenheiten.

### STOP AUX DÉFAUTS INESTHÉTIQUES AVEC L'ACUPONCTURE

Utilisation de ventouses chinoises et de l'acuponcture pour stimuler la régénération cellulaire du corps et du visage et la fluidité des liquides pour lutter contre les défauts inesthétiques.

### BLEMISH PREVENTION WITH ACUPUNCTURE

Cupping and acupuncture are used to stimulate cell regeneration in the body and face and improve the flow of fluids to combat imperfections.

## STOP INSONNIA TRAMITE AGOPUNTURA

🕒 60' - 200 Chf

Dormire bene è la base di una vita equilibrata. Stimolazione energetica dei punti energetici e il riequilibrio dei meridiani, per ritrovare equilibrio del sistema nervoso autonomo.

### ENDE DER SCHLAFLOSIGKEIT DURCH AKUPUNKTUR

Guter Schlaf ist die Basis für ein ausgeglichenes Leben. Energetische Stimulation der Energiepunkte und ein neues Gleichgewicht der Meridiane zur Wiederherstellung der Balance im autonomen Nervensystem.

### STOP AUX INSOMNIES AVEC L'ACUPONCTURE

Un bon sommeil est à la base d'une vie équilibrée. Stimulation des points énergétiques et rééquilibrage des méridiens pour améliorer l'équilibre du système nerveux autonome.

### INSOMNIA PREVENTION WITH ACUPUNCTURE

Sleeping well is the foundation of a balanced lifestyle. Energy points are stimulated and meridians are rebalanced, to rediscover balance in the autonomous nervous system.

## DETOX & ADDICTION

🕒 60' - 200 Chf

### DISINTOSSICARSI DA DIPENDENZE TRAMITE AGOPUNTURA

Il protocollo di agopuntura auricolare (NADA) per aiutare il corpo a disintossicarsi e la mente a rafforzarsi nel raggiungere gli obiettivi. Disturbi dell'alimentazione, dipendenze, abitudini ossessive sono da tempo combattute anche con l'utilizzo di un approccio integrato di agopuntura.

### ENTGIFTUNG VON SÜCHTEN DURCH AKUPUNKTUR

Das Ohrakupunktur-Protokoll (NADA), um den Körper zu entgiften und den Geist zu stärken, um Ziele zu erreichen. Essstörungen, Süchte, zwanghafte Gewohnheiten werden seit langem auch mithilfe eines ganzheitlichen Akupunkturansatzes bekämpft.

### SE DÉBARASSER DES DÉPENDANCES AVEC L'ACUPUNCTURE

Protocole d'auriculothérapie (NADA) pour aider le corps à se désintoxiquer et renforcer l'esprit pour atteindre l'objectif fixé. Une approche intégrant l'acupuncture existe depuis longtemps pour lutter contre les troubles alimentaires, les dépendances et les comportements obsessionnels.

### DETOXIFY FROM ADDICTIONS WITH ACUPUNCTURE

The NADA protocol for ear acupuncture is used to help the body detoxify and the mind to become stronger in order to achieve goals. Food-related disorders, addictions and obsessive habits have been treated for some time using an integrated approach that includes acupuncture.

## SUPPORTO ONCOLOGICO CON AGOPUNTURA

🕒 60' - 200 Chf

Trattamento a supporto degli effetti collaterali delle terapie tradizionali (nausea e astenia).

### ONKOLOGISCHE UNTERSTÜTZUNG MIT AKUPUNKTUR

Behandlung zur Unterstützung der Nebenwirkungen der traditionellen Therapien (Übelkeit und Asthenie).

### ACUPUNCTURE POUR PATIENTS ONCOLOGIQUES

Traitement pour aider à supporter les effets secondaires des thérapies traditionnelles (nausées et asthénie).

### ONCOLOGY SUPPORT WITH ACUPUNCTURE

Treatment to support the side effects of traditional therapies (nausea and asthenia).

## FERTILITÀ

🕒 60' - 200 Chf

La medicina cinese a disposizione della donna nel supportarla verso il concepimento.

### FRUCHTBARKEIT

Chinesische Medizin für Frauen zur Unterstützung der Empfängnis.

### FERTILITÉ

La médecine chinoise pour soutenir les femmes dans leur désir d'enfant.

### FERTILITY

Chinese Medicine available to women to help them conceive.





## FASI LUNARI NELLA DONNA

🕒 60' - 200 Chf

La medicina cinese a disposizione delle donne come supporto ai cambiamenti ciclici: dalla pubertà alla menopausa.

### DIE MONDPHASEN DER FRAU

Chinesische Medizin für Frauen zur Unterstützung der Zyklusänderungen: von der Pubertät bis zu den Wechseljahren.

### PHASES LUNAIRES CHEZ LA FEMME

La médecine chinoise pour aider les femmes à affronter les changements liés aux cycles féminins de la puberté à la ménopause.

### WOMEN'S LUNAR PHASES

Chinese Medicine available to women to help them during changes in their cycle: from puberty to menopause.

## MENTAL COACHING

🕒 60' - 200 Chf

La Medicina Cinese mette al centro la gestione ottimale di relazioni ed emozioni. Trattamento per la gestione dello stress, nella trasformazione di emozioni.

Die Chinesische Medizin legt ihren Schwerpunkt auf den optimalen Umgang mit Beziehungen und Emotionen. Behandlung zur Stressbewältigung durch die Transformation von Emotionen.

Au cœur de la médecine chinoise se trouve la recherche de la gestion optimale des relations et des émotions. Traitement pour la gestion du stress et la transformation des émotions.

Chinese Medicine focuses on the optimal management of relations and emotions. This treatment involves the management of stress, in order to transform our emotions.

## TRAUMA TRANSFORMATION - PTSD

🕒 60' - 200 Chf

La Medicina Cinese mette al centro la gestione ottimale dell'equilibrio tra presente e passato. Trattamento per la gestione dello stress, nella trasformazione dei traumi.

Die Chinesische Medizin konzentriert sich auf den optimalen Umgang mit dem Gleichgewicht zwischen Gegenwart und Vergangenheit. Behandlung zur Stressbewältigung durch die Transformation der Traumata.

Au cœur de la médecine chinoise se trouve la recherche d'un équilibre optimal entre passé et présent. Traitement pour la gestion du stress post-traumatique.

Chinese medicine focuses on the optimal management of the balance between past and present. This treatment involves the management of stress, in order to transform trauma.

## NEW DIET, NEW BREATH

🕒 60' - 200 Chf

Il cielo posteriore indica nella tradizione Taoista tutto quello che entra nella nostra vita dalla nascita in avanti. Il cibo e la respirazione sono chiavi per riequilibrare emozioni, metabolismo e ritrovare nuova energia.

Der hintere Himmel bezeichnet in der taoistischen Tradition alles, was von Geburt an in unser Leben tritt. Essen und Atmen sind der Schlüssel, um die Emotionen und den Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht zu bringen und neue Energie zu finden.

Dans la tradition taoïste, le ciel postérieur indique tout ce qui entre dans notre vie à partir de notre naissance. L'alimentation et la respiration sont des éléments clés pour rééquilibrer nos émotions, notre métabolisme et pour retrouver une nouvelle énergie.

In Taoism, later heaven refers to everything that enters our life from birth onwards. Food and respiration are the key to rebalancing emotions, metabolism and finding new energy.

## AGOPUNTURA

🕒 60' - 200 Chf

La forza vitale, nota come Qi, scorre attraverso i meridiani del corpo umano. L'agopuntura permette di rilasciare il Qi bloccato e stimolare la naturale risposta di guarigione del corpo. Ha effetti benefici sul sistema nervoso, sul sistema endocrino e immunitario, sui sistemi cardiovascolare e digestivo.

### AKUPUNKTUR

Die Lebenskraft, die als Qi bekannt ist, fließt durch die Meridiane des menschlichen Körpers. Mit Akupunktur können Sie blockiertes Qi freisetzen und die natürliche Heilungsreaktion des Körpers anregen. Es hat positive Auswirkungen auf das Nervensystem, auf das endokrine System und das Immunsystem sowie auf das Herz-Kreislauf- und Verdauungssystem.

### ACUPUNCTURE

La force vitale, connue comme le Qi, circule le long des méridiens du corps humain. L'acupuncture permet de libérer le Qi lorsqu'il est bloqué et de stimuler les ressources naturelles de guérison du corps. Elle a des effets bénéfiques sur les systèmes nerveux, endocrinien, immunitaire, cardiovasculaire et digestif.

### ACUPUNCTURE

The vital force, known as Qi, flows through the meridians of the human body. Acupuncture frees Qi blockages and stimulates the body's natural healing response. It has beneficial effects on the nervous system, endocrine and immune system, and on the cardiovascular and digestive system.

## TUINA

🕒 60' - 200 Chf

Tuina è una tecnica di massaggio cinese utilizzata per ridurre lo stress, favorire il rilassamento e il sonno profondo. Viene spesso utilizzato per condizioni e lesioni legate al sistema muscolo-scheletrico e nervoso.

Tuina ist eine chinesische Massagetechnik, die zum Stressabbau, zur Förderung der Entspannung und des Tiefschlafs eingesetzt wird. Sie wird häufig bei Beeinträchtigungen und Verletzungen des Bewegungsapparats und des Nervensystems eingesetzt.

Le Tuina est une technique de massage chinoise utilisée pour réduire le stress, favoriser la détente et le sommeil profond. Il est souvent utilisé en cas de troubles et lésions musculo-squelettiques ou liés au système nerveux.

Tuina is a Chinese massage technique used to reduce stress and encourage relaxation and deep sleep. It is often used for conditions and injuries connected to the musculoskeletal and nervous system.

## QI GONG

🕒 60' - 180 Chf

Pratiche ed esercizi collegati alla medicina tradizionale cinese e alle arti marziali. Comprende la meditazione, il controllo della respirazione ed esercizi energetici.

Praktiken und Übungen, die in Verbindung mit der traditionellen chinesischen Medizin und den Kampfkünsten stehen. Es umfasst Meditation, Atemkontrolle und Energieübungen.

Pratiques et exercices liés à la médecine traditionnelle chinoise et aux arts martiaux. Comprend la méditation, le contrôle de la respiration et des exercices énergétiques.

This involves practices and exercises connected to traditional Chinese medicine and martial arts, which include meditation, control of respiration and energy exercises.



# DOT SPA THE FACE

## DOT UNIQUE SKIN

🕒 80' - 220 Chf

Cosmesi svizzera esclusiva in un trattamento viso completo e totalmente personalizzato. Analisi della pelle professionale e consulenza di bellezza (verrà anche consegnato attestato di salute del viso).

- Esfoliazione personalizzata
- Maschera polivinilica con 2 booster di bellezza a scelta tra anti-età, anti-macchie, pelli impure, pelli sensibili
- Azione rimpolpante, idratante in profondità e a lunga durata con acido ialuronico
- Effetto illuminante siero multivitaminico (vit A+E+C)
- Massaggio liftante con applicazione di crema viso.

Exklusive Schweizer Kosmetik in einer vollständigen und total personalisierten Gesichtsbehandlung. Professionelle Hautanalyse und Schönheitsberatung (es wird auch eine Bescheinigung über den Gesundheitszustand des Gesichts ausgehändigt).

- individuell gestaltetes Peeling
- Polyvinyl-Maske mit 2 Schönheitsverstärkern zur Auswahl: Anti-Aging, Anti-Flecken, unreine Haut, empfindliche Haut
- Aufpolsternde, tief feuchtigkeitsspendende und langanhaltende Wirkung mit Hyaluronsäure
- Multivitamin-Serum mit aufhellender Wirkung (Vit. A+E+C)
- Lifting-Massage durch Auftragen der Gesichtsscreme.

Des cosmétiques suisses exclusifs pour un traitement complet et totalement personnalisé du visage. Analyse professionnelle de la peau et conseils de beauté (vous recevrez également un bilan de santé du visage).

- Exfoliation personnalisée
- Masque à l'alcool polyvinylique avec 2 boosters de beauté au choix: anti-âge, antitaches, peaux impures, peaux sensibles
- Action repulpante, hydratante en profondeur et durable, à l'acide hyaluronique
- Effet illuminateur du sérum multivitaminé (vit. A+E+C)
- Massage liftant avec application d'une crème pour le visage.

Exclusive Swiss cosmetics for a complete and fully customised facial treatment. Professional skin analysis and beauty advice (we'll also give a healthy face skin certificate).

- Customised exfoliation
- Polyvinyl mask with 2 beauty boosters
- a choice between anti-age, anti-blemish, impure skin, sensitive skin
- Plumping, deeply moisturising and long-lasting action with hyaluronic acid
- Illuminating multivitamin (A+E+C) serum
- Lifting massage with face cream application.

## DOT NATURAL FACIAL

🕒 50' - 125 Chf

🕒 80' - 165 Chf (with steam)

Il trattamento viso illuminante concentrato.

- Esfoliazione personalizzata
- Azione idratante in profondità e a lunga durata con acido ialuronico
- Effetto illuminante siero multivitaminico (vit A+E+C)
- Massaggio liftante con applicazione di crema viso.

Konzentrierte aufhellende Gesichtsbehandlung.

- Individuell gestaltetes Peeling
- Tief feuchtigkeitsspendende und langanhaltende Wirkung mit Hyaluronsäure
- Multivitamin-Serum mit aufhellender Wirkung (Vit. A+E+C)
- Lifting-Massage durch Auftragen der Gesichtscreme.

Le traitement visage concentré illuminateur de teint.

- Exfoliation personnalisée
- Action hydratante en profondeur et durable grâce à l'acide hyaluronique
- Effet illuminateur du sérum multivitaminé (vit A+E+C)
- Massage liftant avec application d'une crème pour le visage.

Our concentrated facial treatment.

- Customised exfoliation
- Deeply moisturising and long-lasting action with hyaluronic acid
- Illuminating multivitamin (A+E+C) serum
- Lifting massage with face cream application.

## DOT GENTLEMEN'S

🕒 50' - 125 Chf

🕒 80' - 165 Chf

Trattamento per l'uomo. Il viso è pulito, esfoliato e idratato con una soluzione personalizzata per la pelle maschile.

- Esfoliazione personalizzata
- Azione rimpolpante, idratante in profondità e a lunga durata con acido ialuronico
- Siero multivitaminico (vit A+E+C)
- Massaggio liftante con applicazione di crema viso per pelle maschile.

Behandlung für den Mann.

- Das Gesicht wird gereinigt, gepeelt und mit einer auf die Männerhaut abgestimmten Lösung befeuchtet.
- Individuell gestaltetes Peeling
  - Aufpolsternde, tief feuchtigkeitsspendende und langanhaltende Wirkung mit Hyaluronsäure
  - Multivitamin-Serum (Vit. A+E+C)
  - Lifting-Massage durch Auftragen der Männerhaut.

Traitement pour les hommes.

- Le visage est nettoyé, exfolié et hydraté avec une solution adaptée à la peau des hommes.
- Exfoliation personnalisée
  - Action repulpante, hydratante en profondeur et durable grâce à l'acide hyaluronique
  - Effet illuminateur du sérum multivitaminé (vit A+E+C)
  - Massage liftant avec application d'une crème pour le visage.

A treatment for men.

- This customised male skin care solution ensures that the face is cleansed, exfoliated and hydrated.
- Customised exfoliation
  - Plumping, deeply moisturising and long-lasting action with hyaluronic acid
  - Illuminating multivitamin (A+E+C) serum
  - Lifting massage with the application of face cream for men.

## DOT FACE EXPRESS

🕒 30' - 100 Chf

Mani esperte e ricerca scientifica si incontrano per creare un trattamento viso veloce ed efficace. Cosmesi svizzera anti-age sapientemente applicata con massaggio liftante, acido ialuronico e siero multivitaminico alla base di una routine che donerà luce al viso.

Fachkundige Hände und wissenschaftliche Forschung treffen aufeinander, um eine schnelle und wirkungsvolle Gesichtsbehandlung zu schaffen. Fachgerecht angewendete Schweizer Anti-Aging-Kosmetik mit Lifting-Massage, Hyaluronsäure und Multivitamin-Serum sind die Grundlagen einer Routine, die dem Gesicht mehr Leuchtkraft verleiht.

L'association de mains expertes et de la recherche scientifique font naître un traitement du visage rapide et efficace. Des cosmétiques suisses anti-âge appliqués avec expertise avec un massage liftant, de l'acide hyaluronique et un sérum multivitaminé comme base d'une routine qui illuminera votre visage.

Expert hands and scientific research combined for a quick and effective face treatment. Anti-aging Swiss cosmetics expertly applied with a lifting massage, hyaluronic acid and multivitamin serum for a routine treatment that will add a glow to your face.

## AGOPUNTURA AGELESS VISO

🕒 40' - 150 Chf

La medicina cinese al servizio della nostra pelle per una corretta ossigenazione del viso. Riequilibrio della circolazione energetica, stimolazione dei muscoli per un'azione antinvecchiamento.

### AKUPUNKTUR AGELESS GESICHT

Chinesische Medizin im Dienste unserer Haut für eine korrekte Sauerstoffversorgung des Gesichts. Neues Gleichgewicht des Energiekreislaufs, Stimulation der Muskeln für eine Anti-Aging-Wirkung.

### ACUPONCTURE ANTI-ÂGE VISAGE

La médecine chinoise au service de notre peau pour favoriser une bonne oxygénation du visage. Rééquilibrage de la circulation énergétique, stimulation des muscles pour une action anti-âge.

### AGELESS FACE ACUPUNCTURE

Chinese medicine is used to treat our skin and achieve correct facial oxygenation. Energy circulation is rebalanced and muscles are stimulated with an anti-aging action.



 **BASIS+**  
regenerating face cream 50 ml



# DOT TAILORED FACE CREAM

🕒 30' - 230 Chf

Personal advice & DOT Cream

Anamnesi cutanea e consulenza con i nostri esperti, cui segue la preparazione di una crema viso personalizzata in grado di rispondere perfettamente alle diverse esigenze della pelle.

La base:

Crema a base di Snow Algae proveniente dal territorio svizzero:

- Favorisce l'attivazione dei fattori di longevità nelle cellule della pelle
- Contribuisce a rinforzare i meccanismi di difesa cellulare con una azione antiossidante.

I booster da combinare: anti-age, anti-macchie, pelle sensibile, pelle impura.

Hautanamnese und Beratung durch unsere Experten, gefolgt von der Zubereitung einer personalisierten Gesichtsschmierung, die perfekt auf die unterschiedlichen Hautbedürfnisse abgestimmt ist.

Die Grundlage: Creme auf Basis der Snow Algae aus der Schweiz:

Fördert die Aktivierung von Langlebigkeitsfaktoren in den Hautzellen. Sie hilft dabei, die Abwehrmechanismen der Zellen mit einer antioxidativen Wirkung zu stärken.

Die Booster, die miteinander kombiniert werden können: Anti-Aging, Anti-Flecken, empfindliche Haut, unreine Haut.

Diagnostic cutané et conseils de nos experts avec préparation d'une crème visage personnalisée en mesure de répondre parfaitement aux différents besoins de la peau.

La base: une crème à base d'algue des neiges provenant du territoire suisse, qui favorise l'activation des facteurs de longévité des cellules de la peau. Elle contribue à renforcer les mécanismes de défense cellulaire avec une action antioxydante. Les boosters à ajouter en fonction des besoins: anti-âge, antitaches, peaux sensibles, peaux impures.

Skin inspection and advice with our experts, followed by the preparation of a personalised face cream perfectly meeting your skin's different needs.

Basis:

Cream made with a base of Snow Algae from Switzerland:

- Promotes the activation of longevity factors in the skin cells
- Helps to reinforce cellular defence mechanisms with its antioxidant effect.

Boosters that can be combined: anti-aging, hyperpigmentation, sensitive skin, impure skin.



# DOT SPA THE BODY SCRUB

## FRIZZANTE LIMONE E ZENZERO

🕒 45' - 110 Chf

Accordi frizzanti per uno scrub energico al limone e zenzero con applicazione dell'olio idratante aromatico.

### SPRITZIGE ZITRONE UND INGWER

Spritzige Akkorde für ein energiegeladenes Zitronen-Ingwer-Peeling und Auftragen von aromatischem Feuchtigkeitsöl.

### CITRON ET GINGEMBRE PÉTILLANTS

Des accords pétillants pour un gommage énergique au citron et au gingembre avec application d'une huile hydratante aromatique.

### SPARKLING LEMON AND GINGER

An energy scrub with the sparkling accords of lemon and ginger with the application of an aromatic moisturising oil.

## FRANGIPANI ESOTICO SCRUB

🕒 45' - 110 Chf

Un cuore di frangipani avvolgente, vellutato, delicato e floreale su tutto il corpo. Un'esfoliazione profonda con l'applicazione finale dell'olio orientale.

### FRANGIPANI EXOTISCHES PEELING

Eine Herznote aus umhüllender Frangipani, samtig, zart und blumig auf dem ganzen Körper. Ein tiefwirkendes Peeling mit abschliessender Anwendung des orientalischen Öls.

### GOMMAGE EXOTIQUE FLEURS DE FRANGIPANIER

Un cœur de frangipanie enveloppant, velouté, délicat et fleuri sur tout le corps. Une exfoliation profonde avec l'application finale de l'huile orientale.

### EXOTIC PLUMERIA SCRUB

With a heart of plumeria, this velvety, delicate and floral deep exfoliation treatment involves the whole body, and is followed by the application of oriental oil.



# IN SHAPE

## DOT BODY SCULPT

🕒 50' - 140 Chf

Mani esperte e tecniche di massaggio con diversi tipi di pressione, si combinano in questo efficace massaggio anticellulite. L'uso della crema ad azione drenante e lipolitica migliorano da subito l'aspetto della pelle.

Fachkundige Hände und Massagetechniken mit verschiedenen Druckarten werden bei dieser wirkungsvollen Anti-Cellulite-Massage kombiniert. Die Verwendung der Creme mit drainierender und lipolytischer Wirkung verbessert sofort das Erscheinungsbild der Haut.

La combinaison des mains expertes et des techniques de massage appliquant différents types de pression est la clé de l'efficacité pour ce massage anti-cellulite. L'utilisation de la crème à l'action drainante et lipolytique améliore immédiatement l'aspect de la peau.

Expert hands and massage techniques using different types of pressure are combined in this effective anticellulite massage. The use of a cream with draining and lipolytic action immediately improves the appearance of the skin.

## DOT REMISE EN FORME

🕒 80' - 195 Chf

Il trattamento snellente per eccellenza. Azione efficace contro inestetismi di gambe, braccia e addome.  
- Esfoliazione mirata  
- Trattamento drenante e riducente  
- Circolazione riattivata  
- Effetto corpo rassodato e tonico.

Die verschlankende Kur schlechthin. Eine wirksame Massnahme gegen die Unvollkommenheiten an Beinen, Armen und Bauch.  
- Gezieltes Peeling  
- Drainierende und reduzierende Behandlung  
- Wiederbelebter Kreislauf  
- Mit der Wirkung eines gestrafften und festen Körpers.

Le traitement minceur par excellence. Action efficace contre les imperfections des jambes, des bras et de l'abdomen.  
- Exfoliation ciblée  
- Traitement drainant et amincissant  
- Circulation réactivée  
- Effet corps raffermi et tonifié.

The ultimate slimming treatment. Effective action against imperfections of the legs, arms and abdomen.  
- Targeted exfoliation  
- Draining and reducing treatment  
- Reactivated circulation  
- Firm and toned body effect.



## DETOX TREATMENT

🕒 50' - 110 Chf

Fango drenante su tutto il corpo, e applicazione del trattamento DOT Lipofit SU ZONE SPECIFICHE.

Drainierende Schlammbehandlung am ganzen Körper und Anwendung der DOT Lipofit-Behandlung an BESTIMMTEN STELLEN.

Boue drainante appliquée sur tout le corps et soin DOT Lipofit SUR DES ZONES SPÉCIFIQUES.

Draining mud is applied all over the body, while the DOT Lipofit treatment is administered TO SPECIFIC AREAS.

## AGOPUNTURA ANTI-CELL

🕒 60' - 200 Chf

Stop inestetismi con agopuntura. Utilizzo delle coppette e dell'agopuntura per stimolare la rigenerazione cellulare del corpo, del viso e facilitare la fluidità dei liquidi per combattere gli inestetismi.

### AKUPUNKTUR ANTI-CELL

Die Unvollkommenheiten mit Akupunktur stoppen. Die Verwendung von Schröpfgläsern und Akupunktur zur Stimulierung der Zellregeneration im Körper und im Gesicht und zur Erleichterung des Flüssigkeitsflusses zur Bekämpfung von Unvollkommenheiten.

### ACUPONCTURE ANTI-CELLULITE

Stop aux défauts inesthétiques avec l'acuponcture. Utilisation de ventouses chinoises et de l'acuponcture pour stimuler la régénération cellulaire du corps et du visage et la fluidité des liquides pour lutter contre les défauts inesthétiques.

### ANTI-CELL ACUPUNCTURE

Blemish prevention with acupuncture. Cupping and acupuncture are used to stimulate cell regeneration of the body and face, and increase the flow of fluids to combat blemishes.

# JOURNEY AMONG TRADITIONAL MESSAGES

## MASSAGGIO CLASSICO SVEDESE

🕒 50' - 135 Chf

🕒 80' - 195 Chf

La tecnica di massaggio a media pressione stimola la circolazione sanguigna, diminuisce lo stress, migliora la mobilità e incoraggia il rilassamento muscolare.

### KLASSISCHE SCHWEDISCHE MASSAGE

Die Mitteldruck-Massagetechnik regt die Durchblutung an, baut Stress ab, verbessert die Beweglichkeit und fördert die Muskelentspannung.

### MASSAGE CLASSIQUE SUÉDOIS

Une technique de massage exerçant une pression moyenne pour stimuler la circulation sanguine, diminuer le stress, améliorer la mobilité et encourager la détente musculaire.

### CLASSIC SWEDISH MASSAGE

The average pressure massage stimulates blood circulation, reduces stress, improves mobility and encourages muscle relaxation.

## MASSAGGIO AROMATERAPICO

🕒 50' - 135 Chf

🕒 80' - 195 Chf

La combinazione degli oli profumati e del massaggio rilassante crea un senso di benessere totale e una percezione di rinnovamento.

### AROMATHERAPEUTISCHE MASSAGE

Die Kombination aus duftenden Ölen und der entspannenden Massage schafft ein totales Wohlbefinden und ein Gefühl der Erneuerung.

### MASSAGE AROMATHÉRAPEUTIQUE

L'union des huiles parfumées et du massage relaxant crée une sensation de régénération et de bien-être totale.

### AROMATHERAPY MASSAGE

The combination of perfumed oils and a relaxing massage creates a feeling of total wellbeing and a sense of rejuvenation.



## DEEP TISSUE MASSAGE

🕒 50' - 140 Chf

Il massaggio è profondo e lento. Le tensioni vengono sciolte in profondità e migliora la circolazione. Per una mente lucida e concentrata.

Die Massage ist tief und langsam. Verspannungen werden in der Tiefe gelöst und die Durchblutung wird verbessert. Für einen klaren und konzentrierten Geist.

Un massage profond et lent. Il dénoue les tensions en profondeur et améliore la circulation. Pour un esprit lucide et une meilleure concentration.

This is a deep, slow massage. Tensions are dissolved deep down, improving circulation, for a clear, concentrated mind.

## MASSAGGIO SPORTIVO

🕒 50' - 135 Chf

Una combinazione sequenziale di manualità tra impastamenti, battiture e percussioni che consentono un apporto iperemico ed ipertermico su tutta la profondità della struttura muscolare, ideale sia prima che dopo un allenamento o una prestazione sportiva.

**SPORTMASSAGE**  
Eine sequenzielle Kombination manueller Anwendungen wie Kneten, Schlagen und Perkussion, die einen hyperämischen und hyperthermischen Beitrag auf die gesamte Tiefe der Muskelstruktur ermöglichen; ideal sowohl vor als auch nach dem Training oder einer sportlichen Leistung.

**MASSAGE SPORTIF**  
Une série de gestes alternant pétrissages, tapotements et percussions qui favorisent l'hyperémie et l'hyperthermie en profondeur sur toute la structure musculaire. Idéal aussi bien avant qu'après un entraînement ou une activité sportive.

**SPORTS MASSAGE**  
A sequential combination of kneading, beating and pounding that creates a state of hyperemia and hyperthermia throughout the entire muscular structure, ideal before and after training or practising sports.

## MASSAGGIO DOLCE ATTESA

🕒 50' - 135 Chf

Massaggio personalizzato per le donne in gravidanza a partire dal quarto mese.

**MASSAGE "IN ANDEREN UMSTÄNDEN"**  
Personalisierte Massage für schwangere Frauen ab dem vierten Monat.

**MASSAGE GROSSESSE**  
Massage personnalisée pour les femmes enceintes à partir du quatrième mois.

**MASSAGE FOR EXPECTANT MOTHERS**  
A personalised massage for pregnant women from the fourth month onwards.



# JOURNEY AMONG MASSAGES TO THE HORIZON

## DOT SPOT

🕒 50' - 135 Chf

Tecnica DOT di massaggio profondo che agisce sulla schiena e sul collo con tamponi caldi alle erbe thailandesi, compresse calde aromatizzate e balsami orientali.

DOT Tiefengewebss-Massagetechnik, die mit warmen Thai-Kräuterpads, warmen aromatisierten Kompressen und orientalischen Balsamen auf Rücken und Nacken wirkt.

Technique DOT de massage tissulaire profond qui agit sur le dos et la nuque au moyen de pochons chauds aux herbes thaïlandaises, de compresses chaudes aromatisées et de baumes orientaux.

This DOT deep massage technique acts on the back and neck and uses hot pads containing Thai herbs, warm aromatic compresses and oriental balms.

## THAI

🕒 50' - 145 Chf

🕒 80' - 200 Chf

Digitopressione ritmica e stretching assistito per rilassare profondamente e rivitalizzare il corpo e la mente. Migliore flessibilità, sollievo dalle tensioni muscolari e articolari, e un equilibrio del sistema energetico del corpo. Si consiglia un abbigliamento comodo.

Rhythmische Akupressur und assistiertes Stretching zur tiefen Entspannung und Revitalisierung von Körper und Geist. Verbesserte Flexibilität, Linderung von Muskel- und Gelenkverspannungen und ein Gleichgewicht des Energiesystems des Körpers. Es wird bequeme Kleidung empfohlen.

Acupression rythmique et étirements assistés pour détendre et revitaliser le corps et l'esprit en profondeur. Amélioration de la flexibilité, soulagement des tensions musculaires et articulaires, et équilibre du système énergétique du corps. Il est recommandé de porter des vêtements confortables.

Rhythmic digital acupressure and assisted stretching to deeply relax and revitalize the body and mind. The result is improved flexibility, relief from muscle and joint tension, and balancing of the body's energy system. Comfortable clothing is recommended.

## DOT HOT STONE

🕒 50' - 165 Chf

🕒 80' - 195 Chf

Le pietre levigate rilasciano lentamente e in modo uniforme la loro energia e il loro calore. Il massaggio aumenta la circolazione sanguigna ed elimina rapidamente le tossine.

Die geschliffenen Steine geben ihre Energie und Wärme langsam und gleichmässig ab. Die Massage erhöht die Blutzirkulation und beseitigt Giftstoffe auf schnelle Weise.

Les pierres polies libèrent leur énergie et leur chaleur de façon lente et uniforme. Le massage augmente la circulation sanguine et élimine rapidement les toxines.

Polished stones slowly and evenly release their energy and heat. This massage increases blood circulation and eliminates toxins rapidly.

## MASSAGGIO INDIANO TESTA E PIEDI

🕒 45' - 110 Chf

L'alternativa al massaggio corpo. La testa ed i piedi ricchi in terminazioni nervose e punti energetici, le due polarità riequilibrano tutto il corpo. Aiuta l'emicrania, l'ipertensione e l'insonnia.

**INDISCHE KOPF- UND FUSSMASSAGE**  
Die Alternative zur Körpermassage. Der Kopf und die Füße sind reich an Nervenenden und Energiepunkten, die beiden Polaritäten bringen den ganzen Körper wieder ins Gleichgewicht. Sie hilft bei Migräne, Bluthochdruck und Schlaflosigkeit.

**MASSAGE INDIEN DE LA TÊTE ET DES PIEDS**  
L'alternative au massage du corps. La tête et les pieds sont riches en terminaisons nerveuses et en points d'énergie; les deux polarités rééquilibrent l'ensemble du corps. Aide à lutter contre les migraines, l'hypertension et l'insomnie.

**INDIAN HEAD AND FOOT MASSAGE**  
The alternative to a body massage. The head and feet have a high concentration of nerve endings and energy points; the two polarities balance the whole body. This massage helps migraine, hypertension and insomnia.

## FACE LIFTING MASSAGE

🕒 30' - 80 Chf

Per rivitalizzare il tono della pelle e dei muscoli. Tecniche coreane e francesi per un viso luminoso.

Zur Belebung des Tonus von Haut und Muskeln. Koreanische und französische Techniken für ein Gesicht mit Leuchtkraft.

Pour revitaliser la peau et redonner du tonus musculaire. Des techniques coréennes et françaises pour un visage lumineux.

To revitalise skin and muscle tone. Korean and French techniques for a radiant face.

## MASSAGGIO PIEDI

🕒 30' - 80 Chf

Con il massaggio ai piedi migliora la circolazione sanguigna. Diminuiscono i livelli di stress ed i problemi di insonnia.

### FUSSMASSAGE

Die Fussmassage verbessert die Blutzirkulation. Sie verringert das Stressniveau und die Probleme mit der Schlaflosigkeit.

### MASSAGE DES PIEDS

Le massage des pieds améliore la circulation sanguine. Il fait baisser le niveau de stress et diminue les problèmes d'insomnie.

### FOOT MASSAGE

Foot massages improve blood circulation and reduce stress levels and problems of insomnia.

## RIFLESSOLOGIA PLANTARE

🕒 45' - 125 Chf

L'equilibrio energetico del corpo attraverso la stimolazione di punti specifici sui piedi.

### REFLEXZONENMASSAGE

Erlangen des Energiegleichgewichts des Körpers durch die Stimulation bestimmter Stellen an den Füßen.

### RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Retrouver l'équilibre énergétique du corps par la stimulation de certains points sur les pieds.

### PLANTAR REFLEXOLOGY

The body's energy balance through stimulation of specific points on the feet.

## LINFODRENAGGIO

🕒 50' - 145 Chf

🕒 80' - 190 Chf

Massaggio lento e ideale per detossinare il corpo.

### LYMPHDRAINAGE

Langsame Massage, ideal zur Entgiftung des Körpers.

### DRAINAGE LYMPHATIQUE

Massage lent, idéal pour détoxifier le corps.

### LYMPHATIC DRAINAGE

A slow massage, ideal for detoxifying the body.

## WASSAGE

🕒 45' - 115 Chf

Massaggio in acqua assistito. Ascoltare l'acqua terapeutica e il proprio corpo.

Assistierte Wassermassage. Dem Heilwasser und dem eigenen Körper Gehör schenken.

Massage assisté dans l'eau. Pour être à l'écoute de l'eau thérapeutique et de son propre corps.

Assisted water massage. Listen to the healing force of water and your body.



# VICHY'S TREATMENTS

## LE BANYA

🕒 50' - 210 Chf

COMING SOON

Trattamento antico che ha origini all'epoca coloniale vichinga, di cui si trovano le prime tracce nell'area di San Pietroburgo.

Trattamento ritmato per una massaggio tonico con l'aiuto del Veniks, foglie di betulla. Prevede inoltre una piacevole esfoliazione del corpo sotto l'acqua del lettino a pioggia.

Antike Behandlung, die ihren Ursprung in der Kolonialzeit der Wikinger hat, wovon die ersten Spuren in der Gegend von St. Petersburg zu finden sind.

Eine rhythmische Behandlung für eine Tonus verleihende Massage mit Hilfe von Veniks, Birkenblättern. Es beinhaltet auch ein angenehmes Peeling des Körpers unter dem Wasser des Regenbettes.

Soin très ancien dont l'origine remonte à l'époque des conquêtes vikings, dont on trouve les premières traces dans la zone de Saint-Petersbourg.

Un soin rythmé pour un massage tonique à l'aide du veniks en feuilles de bouleau. Il prévoit en outre un agréable gommage du corps sous l'eau de la douche vichy.

An ancient treatment that originated in the Viking Age, with the first evidence appearing in the area of St. Petersburg.

This rhythm-based treatment involves a toning massage using Veniks, leafy birch twigs. It also includes an enjoyable body scrub under the water of the rainshower table.

## RITUALE SCHIUMA DI ORIENTE

🕒 60' - 150 Chf

COMING SOON

Tutta l'esperienza del bagno turco in questo rituale inedito. Sapone nero su tutto il corpo, bagno turco, esfoliazione profonda con il guanto kessa e massaggio schiuma d'oriente.

### RITUAL SCHAUM AUS DEM ORIENT

Das ganze Erlebnis des türkischen Dampfbads in diesem beispiellosen Ritual.

Schwarze Seife auf dem ganzen Körper, türkisches Dampfbad, Tiefenpeeling mit dem Kessa-Handschuh und orientalische Schaummassage.

### RITUEL MOUSSE D'ORIENT

Toute l'expérience du bain turc dans un rituel inédit.

Application de savon noir sur tout le corps, bain turc, gommage profond avec gant kessa et massage mousse d'orient.

### ORIENT FOAM RITUAL

This unique ritual provides all the experience of a Turkish bath. Black soap is applied to the whole body, followed by a Turkish bath, deep exfoliation with a Kessa glove and an Orient foam massage.





## RITUALE DELL'HAMMAM

🕒 60' - 150 Chf

Esfoliazione profonda con il sapone nero e il guanto kessa. Applicazione del Rassoul per una pelle velluata.

**HAMMAM-RITUAL**  
Tiefes Peeling mit schwarzer Seife und dem Kessa-Handschuh. Auftragen von Rassoul für eine samtige Haut.

**RITUEL DU HAMMAM**  
Gommage profond avec savon noir et gant kessa. Application de rassoul pour une peau veloutée.

**HAMMAM RITUAL**  
Deep exfoliation with black soap and a Kessa glove, and application of Rhassoul mud for velvety skin.

## MASSAGGIO SOTTO PIOGGIA

🕒 60' - 150 Chf

Sfioramenti e frizioni su tutto il corpo sotto l'acqua e aromaterapia.

**MASSAGE IM REGEN**  
Sanfe Berührungen und Reibungen am ganzen Körper unter Wasser und Aromatherapie.

**MASSAGE SOUS LA PLUIE**  
Des effleurements et des frictions sur tout le corps sous l'eau et aromathérapie.

**MASSAGE UNDER THE RAIN**  
Light touch massaging and gentle friction of the whole body under the water, together with aromatherapy.

COMING SOON

# PERSONAL TRAINING

Le attività motorie proposte sono personalizzate, la scelta inoltre è tra diverse filosofie, per un riequilibrio posturale ideali.

Nei giardini del dottor Keller o nella sala fitness, un team di professionisti specializzati nelle diverse tecniche è a vostra disposizione.

Die vorgeschlagenen motorischen Aktivitäten sind personalisiert, es kann auch zwischen verschiedenen Philosophien gewählt werden, um ein ideales posturales Gleichgewicht zu erlangen. In den Gärten von Dr. Keller oder im Fitnessraum empfängt Sie ein Team von Fachleuten, die sich auf die verschiedenen Techniken spezialisiert haben.

Les activités sportives proposées sont personnalisées. Il est possible de choisir parmi différentes philosophies visant un rééquilibrage postural idéal. Une équipe de professionnels spécialisés dans les différentes techniques est à votre disposition dans les jardins du docteur Keller ou dans la salle de sport.

The exercises are personalised, and can also be chosen from different philosophies to ensure optimal postural rebalance. Our team of professionals specialised in different techniques provide instruction in the Keller gardens or fitness room.

## QI GONG

🕒 60' - 180 Chf

Pratiche ed esercizi collegati alla medicina tradizionale cinese e alle arti marziali. Comprende la meditazione, il controllo della respirazione ed esercizi energetici.

Praktiken und Übungen aus der traditionellen Chinesischen Medizin und den Kampfkünsten. Es umfasst Meditation, Atemkontrolle und Energieübungen.

Pratiques et exercices liés à la médecine traditionnelle chinoise et aux arts martiaux. Comprend la méditation, le contrôle de la respiration et des exercices énergétiques.

This involves practices and exercises connected to Traditional Chinese Medicine and martial arts, including meditation, control of respiration and energy exercises.

## YOGA

🕒 60' - 110 Chf

Partendo con il saluto al sole "Surya Namaskar", per ritrovare l'elasticità del corpo e della mente. Meditazione guidata.

Ausgangspunkt ist der Sonnengruss "Surya Namaskar", um die Elastizität von Körper und Geist wiederzuerlangen. Geführte Meditation.

Avec salutation au soleil «Surya Namaskar», pour retrouver la souplesse du corps et de l'esprit. Méditation guidée.

Beginning with the sun salutation "Surya Namaskar", to rediscover body suppleness and mind elasticity. Guided meditation.

## PT POSTURALE

🕒 60' - 110 Chf

È un tipo di ginnastica posturale che educa al mantenimento della postura corretta. Esercizi con movimenti lenti di consapevolezza corporea.

### PT KÖRPERHALTUNG

Es ist eine Art Körperhaltungsgymnastik, die zur Aufrechterhaltung der richtigen Körperhaltung erzieht. Übungen mit langsamen Bewegungen zur Körperwahrnehmung.

### PT POSTURALE

C'est un type de gymnastique posturale pour éduquer les participants à garder une posture correcte. Exercices avec mouvements lents favorisant la prise de conscience corporelle.

### POSTURAL PT

This is a type of postural gymnastics that teaches how to maintain correct posture. It involves exercises with slow movements and body awareness.

## PASSEGGIATA CONSAPEVOLE

🕒 60' - 90 Chf

L'arte di camminare ascoltando il proprio corpo, la propria respirazione, e i suoni della natura supportati da guide esperte. Prestare attenzione al momento presente, vivere con consapevolezza ogni singolo passo.

### BEWUSSTER SPAZIERGANG

Die Kunst des Gehens, während Sie auf Ihren Körper, Ihre Atmung und die Geräusche der Natur hören, unterstützt von fachkundigen Führern. Die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment richten, jeden einzelnen Schritt mit Bewusstsein leben.

### PROMENADE PLEINE CONSCIENCE

L'art de marcher avec des guides experts, en écoutant son corps, sa respiration et les bruits de la nature. Se concentrer sur le moment présent et avoir conscience de chaque pas.

### MINDFUL WALKING

This is the art of walking while listening to your body, your breathing and the sounds of nature, assisted by expert guides. You will become mindful of the present moment and aware of each individual step.



# PRIVATE SPA EXPERIENCES

🕒 60' - 150 Chf

La Spa Privata è un luogo esclusivo e raffinato. Idromassaggio con vista e zona rilassante per il singolo o la coppia.

Das private Spa ist ein exklusiver und raffinierter Ort. Türkisches Dampfbad, Whirlpool und Ruhebereich für Singles, Paare.

Le spa privatif est un lieu exclusif et raffiné. Bain turc, jacuzzi et espace détente vous accueillent seul ou en couple.

The Private Spa offers an exclusive, elegant location. Turkish bath, Jacuzzi and relaxation area for individual guests or couples.

## MASSAGGIO DI COPPIA

🕒 50' - 280 Chf a coppia / pro Paar / par couple / per couple

🕒 80' - 310 Chf a coppia / pro Paar / par couple / per couple

Un momento insieme unico, massaggio rilassante per due nella spa privata.

**PAARMASSAGE**  
Eine einzigartige Zeit zu zweit, entspannende Massage für zwei im privaten Spa.

**MASSAGE EN COUPLE**  
Un moment unique à partager à deux, un massage relaxant en duo dans le spa privatif.

**MASSAGE FOR COUPLES**  
An exclusive moment together, a relaxing massage for two in our private spa.

## LA DOLCE VITA IN DUE

🕒 100' - 390 Chf a coppia / pro Paar / par couple / per couple

Massaggio di coppia al profumo degli agrumi, spa suite con bagno ai limoni e idromassaggio.

**LA DOLCE VITA ZU ZWEIT**  
Paarmassage mit Zitrusduft, Spa-Suite mit Zitronenbad und Whirlpool.

**LA DOLCE VITA À DEUX**  
Massage en couple au parfum d'agrumes, spa suite avec bain au citron et hydromassage.

**"LA DOLCE VITA" FOR TWO**  
Couple's citrus-scented massage in the Spa Suite with lemon bath and Jacuzzi.



# SIGNATURE TREATMENT IN PRIVATE SPA

## PREZIOSO MAGNETISMO PER DUE

🕒 80' - 400 Chf a coppia / pro Paar / par couple / per couple

Il rituale inizia con la digitopressione delle mani e il pediluvio alle rose.

Lasciarsi andare con gli occhi chiusi al calore dell'acqua sui piedi e sentire le terminazioni delle mani rilassarsi lentamente.

L'impacco all'argilla dorata su tutto il corpo dona morbidezza alla pelle e le digitopressioni orientali prima del massaggio rendono l'esperienza unica.

### WERTVOLLER MAGNETISMUS FÜR ZWEI PERSONEN

Das Ritual beginnt mit der Akupressur der Hände und einem Rosenfussbad.

Lassen Sie sich mit geschlossenen Augen auf die Wärme des Wassers an Ihren Füßen ein und spüren Sie, wie sich Ihre Finger langsam entspannen. Die Komresse mit der goldenen Tonerde auf dem ganzen Körper verleiht der Haut Weichheit und die orientalische Akupressur vor der Massage macht das Erlebnis einzigartig.

### UN PRÉCIEUX MAGNÉTISME POUR DEUX

Le rituel commence par une séance d'acupression des mains et un bain de pieds à la rose.

Fermez les yeux et laissez-vous aller aux sensations de l'eau chaude sur vos pieds et des terminaisons nerveuses de vos mains qui se détendent lentement.

Le cataplasme à l'argille dorée appliqué sur tout le corps adoucit la peau et l'acupression orientale effectuée avant le massage rend ce soin unique.

### PRECIOUS MAGNETISM FOR TWO

The ritual begins with digital acupressure of the hands and a rose footbath. Close your eyes, embrace the warmth of the water over your feet and feel the tips of your fingers slowly relax. The golden clay pack over your whole body softens your skin, while oriental acupressure before the massage makes this experience unique.

# DOT SPA BEAUTY TREATMENTS

## MANICURE

⌚ 30' - 70 Chf

## DOT SPA MANICURE

⌚ 50' - 120 Chf

### Manicure, scrub, maschera e massaggio alle mani.

Maniküre, Peeling, Maske und Handmassage.

Manucure, gommage, masque et massage aux mains.

Manicure, hand scrub, mask and massage.

## PEDICURE

⌚ 50' - 80 Chf

## DOT SPA PEDICURE

⌚ 80' - 130 Chf

### Pedicure, scrub, maschera e massaggio ai piedi.

Pediküre, Peeling, Maske und Fussmassage

Pédicure, gommage, masque et massage aux pieds.

Pedicure, foot scrub, mask and massage.

## SMALTO • NAGELLACK • VERNIS À ONGLES • NAIL POLISH

15 Chf

## SMALTO SEMIPERMANENTE • SEMIPERMANENTER NAGELLACK NAGELLACK SEMI-PERMANENT • SEMI-PERMANENT NAIL POLISH

40 Chf

## EPILAZIONE • EPILATION • ÉPILATION • HAIR REMOVAL

Starting from 10 Chf

## TINTURA CIGLIA E SOPRACCIGLIA • WIMPERN UND AUGENBRAUEN FÄRBEN TEINTURE DES CILS ET DES SOURCILS • EYELASH AND EYEBROW DYEING

50 Chf