

vigilius
mountain spa



vigilius mountain resort

Finalmente arrivati. Finalmente il relax. A 1500 metri tutto assume un'altra connotazione. Il vigore della montagna ha una dimensione ancestrale, stimolante. Essere qui è un chiaro invito a lasciarsi tutto alle spalle, a fare cose diverse. Una sferzata di energia e di nuove sensazioni: sono bastati il breve viaggio in funivia e il profumo inebriante della natura per cancellare la quotidianità, per farci abbandonare a una corroborante sensazione di benessere.

Finally arriving. Embracing the tranquillity. Here, at 1500 metres altitude, everything is different. The energy of the mountains has something primal about it. I can feel how it pervades me; how it encourages me to leave everything behind and set out on a journey of discovery. I inhale the aromatic fragrance of nature. Already upon arrival, following the short cable car ride, I sense how my thoughts drift away. All of a sudden, everything is so easy.

vigilius mountain spa

Lasciarsi semplicemente trasportare dall'acqua surgiva della piscina, guardando i larici dei boschi circostanti. C'è solo l'imbarazzo della scelta: una lezione di yoga, un massaggio plantare camminando sulle pigne, un idromassaggio, un massaggio fatto da sapienti mani esperte, la sauna con lo sguardo nella natura circostante...

Il vigilius coniuga in maniera intelligente le tradizioni orientali e i tesori delle montagne dell'Alto Adige. Trattamenti dagli effetti durevoli corroborano, bilanciandoli, il corpo e lo spirito stimolando la capacità di rilassarsi. La spa del vigilius è un posto speciale, un luogo dove attingere a nuova energia e vigore.

Not having to do anything. I float in the brine, spring-water pool and let my eyes wander to the larches, swaying gently in the wind outside. What will I treat myself to today? Maybe yoga or perhaps the experience of fragrant fir cones beneath the soles of my feet. I could enjoy the indoor and outdoor whirlpool, the gentle hands that spoil me with a massage or a sauna with the amazing view of the impressive natural surroundings.

The vigilius finds intelligent ways to connect traditional, Far Eastern knowledge and the abundant treasures of the South Tyrolean mountains. Treatments with lasting effects enhance the balance of body, mind and soul. They bestow the feeling of being in close communion with oneself – full of fresh vigour and esprit! Clearly more than a spa, the vigilius is a source of vital energy.



I trattamenti vigilius, fonti inesauribili di energia vigilius Treatments - Inexhaustible sources of energy

Riequilibranti, rivitalizzanti, detossificanti.

Harmonizing, vitalizing, purifying.

TRATTAMENTI CORPO BODY

MASSAGGIO VIGILIUS **MASSAGE**

Massaggio dolce agli estratti di erbe montane e oli eterici scioglie blocchi e tensioni muscolari ripristinando il flusso energetico. Migliora l'irrorazione cutanea donando una pelle fresca e tonificata.

Inigorating mountain herbs and ethereal oils, applied through a gentle massage, relieve blockades and relax muscles.

Vigour and energy are enabled to flow freely again; the skin shines fresh and rosy.

Massaggio parziale | 30 min | Euro 48.-

[Partial massage](#)

Massaggio tutto corpo | 50 min | Euro 79.-

[Full body massage](#)

VIGILIUS SHIATSU

Lo shiatsu è un'antica tecnica orientale di digitopressione in grado di ripristinare le capacità di autoguarigione del corpo.

La stimolazione dolce dei meridiani ristabilisce l'equilibrio naturale fra corpo e mente con effetti duraturi.

Shiatsu is the thousand year old teaching of "finger pressure", which innervates the self-healing powers of the body.

Through gentle stretching and careful stimulation of the meridians, the natural balance of body, mind and soul is lastingly restored.

| 50 min | Euro 89.-

VIGILIUS WATSU

Movimenti in assenza di gravità effettuati in acqua calda surgiva combinati a un lieve massaggio pressorio per un rilassamento profondo. Il Watsu ripristina l'armonia e l'equilibrio naturale a livello corporeo.

In a state of weightlessness in warm spring water, centering movements and a gentle pressure massage bring deep relaxation. Watsu harmonizes the body and restores its natural balance.

| 45 min | Euro 89.-

MASSAGGIO YOGA VIGILIUS YOGA MASSAGE

| 80 min | Euro 128.-

Questo speciale trattamento che combina le tecniche di massaggio asiatiche con esercizi yoga, migliora la concentrazione e la postura liberando le energie sopite.

[This special treatment combines Asian massage techniques with traditional yoga exercises to enhance concentration, improve posture and release hidden energy.](#)

MASSAGGIO PLANTARE VIGILIUS PLANTAR MASSAGE

| 40 min | Euro 69.-

Il massaggio riflessoterapico del piede ripristina l'equilibrio e l'armonia a livello fisico incentivando i processi di autoguarigione del corpo. La stimolazione dei punti riflessologici migliora la funzionalità a livello organico e tissutale.

[A massage of the foot reflex zones balances the body, restores inner harmony and stimulates the self-healing powers. Moreover, human organ and tissue function are vitalized.](#)

BAGNO DI FIENO VIGILIUS HAY BATH

Il vigore concentrato delle erbe di montagna dell'Alto Adige depura e fortifica sciogliendo le tensioni e migliorando la circolazione sanguigna.

[The concentrated power of the South Tyrolean mountain herbs purifies and invigorates. It relieves tensions and stimulates the circulation.](#)

Bagno di fieno e massaggio parziale | 80 min | Euro 99.-
[Hay bath with partial massage](#)

Bagno di fieno e massaggio totale | 100 min | Euro 128.-
[Hay bath with full body massage](#)

PEELING ALLA MELA E FARINA DI MAIS VIGILIUS APPLE POLENTA PEELING

| 45 min | Euro 69.-

Viene preparato al momento secondo una ricetta della vigilius mountain spa.

I principi della mela dell'Alto Adige miscelata alla farina di mais e al miele regala una pelle rosea e vellutata.

[According to a vigilius mountain spa recipe, freshly prepared for each treatment, the wonderful active ingredients of South Tyrolean apples, finely ground corn and mountain honey foster rosy, delicate skin.](#)

MANICURE E PEDICURE VIGILIUS HANDS AND FEET CARE

Trattamento intensivo per mani e piedi con effetto rilassante e curativo.

[An extensive care programme for delicate hands, relaxed feet and healthy nails.](#)

Manicure | 50 min | Euro 54.-

Pedicure | 50 min | Euro 64.-

Sodashi – l'intelligenza della natura

Sodashi – Developed from the Intelligence of Nature

Il trattamento di bellezza Sodashi utilizza esclusivamente materie prime naturali non trattate, fitoessenze e fitoestratti. I prodotti Sodashi curano e nutrono la pelle in maniera intensiva con effetti ringiovanenti e rivitalizzanti. Oltre all'impiego di ottimi prodotti, Sodashi propone anche prodotti spa secondo le ricette dell'aromaterapia: equilibrio per corpo e mente.

Considered a gem in beauty care – Sodashi uses exclusively natural, untreated raw materials, herbal essences and extracts. Sodashi products have an especially long-lasting effect in fostering and nourishing the skin. They have a rejuvenating and vitalizing impact. In addition to extraordinary products, with recipes based upon aroma therapy knowledge, Sodashi develops unique spa treatments – balance for body, mind and soul.

VISO FACE

LUSSO LUXURY FACIAL

| 90 min | Euro 170.-

Vitamine e minerali di origine naturale ridonano alla pelle elasticità e splendore.

Trattamento viso rassodante e idratante con effetto lifting naturale.

This thermal pleasure from naturally pure vitamins and minerals endows the skin with elasticity and clarity. Moreover, the Sodashi Signature facial massage boosts the effect of the care products. The anti-ageing facial treatment has a toning and invigorating effect; the skin is lastingly supplied with nutrients – a natural face-lifting.

PULIZIA PURE FACIAL

| 60 min | Euro 114.-

Compresa calda seguita da massaggio facciale con preziose fitoessenze e maschera nutriente.

La pelle acquista un aspetto roseo, fresco, rilassato e luminoso. Spiana visibilmente le piccole rughe.

A warm facial compress, a facial massage with precious herbal essences and a nourishing mask bestow the skin a fresh and rosy appearance – relaxed and brilliant. Slight wrinkles are visibly reduced.

VITALITÀ VITAL FACIAL

| 60 min | Euro 114.-

Compresa calda seguita da massaggio facciale con effetti rilassanti. La maschera alle alghe e ai fitoestratti stimola la circolazione capillare, promuove la produzione di collagene a livello cutaneo e protegge dagli effetti ambientali.

A warm facial compress and a facial massage bring relaxation. An algae and plant mask strengthens the capillaries, stimulates the collagen production of the skin and protects against environmental impacts and ageing.

SPECIALE UOMO MAN SPECIAL

| 60 min | Euro 114.-

Trattamento viso abbinato a massaggio e peeling rilassante alla schiena.

Gli effetti benefici donano una pelle morbida dall'aspetto fresco e vitale.

This facial treatment includes a facial massage and an especially relaxing back exfoliation. The invigorating agents soften the skin and give it a fresh and energetic radiance.

CORPO BODY

MASCHERA CORPO DETOSSIFICANTE DETOXIFYING BODY WRAP

| 90 min | Euro 170.-

La combinazione di fitoestratti marini, alghe, minerali di origine vulcanica e fitoessenze, svolge potenti effetti detossificanti. Peeling tutto corpo seguito da impacco caldo particolarmente piacevole e stimolante anche a livello olfattivo. Il trattamento dona una pelle rassodata e luminosa e viene completato da un massaggio alla testa.

This rich complex of marine plants and algae, volcanic minerals and herbal essences has a deeply purifying effect. Indulge yourself in a sea of pleasing, natural fragrances during a full body exfoliation and a warm body mask while enjoying a head massage. After the treatment, the skin appears firm, pure and has a silky shimmer.

MASCHERA CORPO SENSITIV REFINING BODY WRAP

| 90 min | Euro 170.-

Massaggio dolce tutto corpo con perle di jojoba seguito da impacco idratante e massaggio alla testa. Questa maschera idratante per il corpo rinnova e rassoda la pelle coadiuvandola nel naturale processo anti-età. Trattamento estremamente dolce adatto anche alle donne in gravidanza.

After a gentle body massage with jojoba globules, and a subsequent body mask, enjoy a head massage while being enveloped in a comfortable body wrap. This moisturizing body mask renews and tones the skin and fosters its natural anti-ageing mechanisms. It is so gentle that it is also suitable for pregnant women.

ESFOLIAZIONE RILASSANTE O ENERGETICA RELAXATION OR ENERGY BODY SCRUB

| 60 min | Euro 114.-

Olio caldo e preziosi sali marini svolgono effetti rilassanti o energizzanti:

- la versione Energy depura e stimola
- la versione Relax rilassa la muscolatura riequilibrandola.

Spoil your body with a warm body oil and precious marine salt massage, either deeply relaxing or vitalizing, depending on one's preference:

- the Energy version has a purifying and stimulating effect;
- the Relax version soothes aching muscles and restores balance.

MASSAGGIO CORPO SIGNATURE SIGNATURE BODY MASSAGE

| 60 min | Euro 105.-

Dolci movimenti effettuati con pressione media o leggera stimolano il flusso energetico e linfatico sciogliendo blocchi fisici ed emozionali. Gli oli vegetali Sodashi combinati alle essenze aromatiche forniscono alla pelle il nutrimento di cui necessita.

Gentle strokes with light to medium pressure enhance the flow of energy and lymph within the body, while resolving physical and emotional blockades. Moreover, Sodashi herbal oils, combined with aromatic essences, supply the skin with essential nutrients.

DALLA TESTA AI PIEDI RELAX FROM SOUL TO SOLE

| 90 min | Euro 160.-

Relax e nutrimento per la testa, il cuoio capelluto, le mani e i piedi. Il massaggio alla testa scioglie le tensioni fornendo alla cute e al capello i nutrienti che garantiscono luminosità e splendore. Il massaggio alle mani e ai piedi con preziose fitoessenze dona mani morbide e levigate; gambe e piedi riacquistano una fresca vitalità.

Relaxation and care for head, hair, hands and feet. The head massage resolves tensions and supplies scalp and hair with valuable nutrients generating hair with brilliant shimmer. The hand and feet massage with precious herbal essences creates soft and silky hands. Legs and feet glow with fresh vitality.

TRATTAMENTO CORPO DI PULIZIA CLEANSE INDULGENCE PACKAGE

| 4,5 ore di benessere totale

| Euro 514.-

Un trattamento detossificante di mezza giornata. Peeling, massaggio e maschera di pulizia per il corpo con effetto nutriente. La pelle riacquista un aspetto levigato e setoso.

Half a day exclusively for detoxification. Exfoliation, massages and masks purify the body and nourish it lastingly. The skin appears firmer, silkier and feels altogether softer to the touch.

| 4,5 hours non-stop

TRATTAMENTO CORPO RIATTIVANTE ENERGIZE INDULGENCE PACKAGE

| 3 ore di benessere totale

| Euro 342.-

Nuova energia per corpo e mente. Estratti minerali marini ed essenze aromatiche naturali con effetti stimolanti e benefici per la pelle. Il trattamento lascia una sensazione di freschezza e benessere.

New energy for body and mind. Marine minerals and valuable natural aroma essences have an invigorating effect and nourish the skin. Following the treatment, a feeling of freshness and balance emerges.

| 3 hours non-stop

TRATTAMENTO CORPO RIGENERANTE REJUVENATE INDULGENCE PACKAGE

| 2,5 ore di benessere totale

| Euro 285.-

Le essenze aromatiche in combinazione con gli estratti minerali marini rilassano e liberano dallo stress nutrendo la pelle con preziose sostanze. Il trattamento promuove la rigenerazione cutanea e ne contrasta l'invecchiamento.

Valuable aroma essences and marine minerals relax, reduce stress and supply the skin with vital nutrients. This treatment stimulates skin-regeneration and protects against skin-ageing.

| 2,5 hours non-stop

Thalgo – la bellezza e la forza del mare Thalgo – Beauty and Vigour from the Sea

Il mare è un concentrato di elementi vitali per la salute e la bellezza: da sempre Thalgo sfrutta le sue preziose proprietà. Trattamenti rinfrescanti, detossificanti e rinvigorenti.

The sea brims over with vital elements for our health and beauty. From the beginning, Thalgo has cultivated a close relationship to the sea integrating only the highest quality substances of marine origin. Simply invigorating, purifying, animating.

VISO FACE

VISO BASIC FACE BASIC

Trattamento viso di pulizia, detersione profonda, siero e maschera con effetti migliorativi sulla texture della pelle
This facial treatment improves the condition of the skin through cleansing, deep cleansing, a concentrated agent and a mask.

| 50 min | Euro 69.-

VISO INTENSIVO FACE INTENSE

Trattamento intensivo dagli effetti duraturi consistente in pulizia, detersione in profondità, massaggio armonizzante e maschera speciale.

This intensive treatment has a lasting effect, and includes cleansing, deep cleansing, an eyebrow contouring, a concentrated agent, a harmonizing mask and a special mask.

| 80 min | Euro 116.-

CORPO BODY

PEELING ALLE ALGHE ALGAE PEELING

Un peeling intenso che migliora l'aspetto cutaneo, rivitalizza e stimola piacevolmente la circolazione.

This powerful peeling refines the skin, vitalizes and stimulates the circulation pleasantly.

| 45 min | Euro 69.-

IMPACCO ALLE ALGHE ALGAE PACK

Il trattamento per il corpo detossifica in maniera percettibile e contrasta l'iperacidosi.

The body treatment purifies noticeably and helps prevent overacidification.

Impacco tutto corpo

Full body

| 50 min | Euro 79.-

MASCHERA CORPO ALLE ALGHE ALGAE BODY MASK

La maschera corpo a base di alghe preziose rinforza la struttura connettivale contrastando la pelle a buccia di arancia.

The body mask with precious algae has a toning effect on tissue structure and is extremely effective in counteracting cellulitis.

Maschera tutto corpo

Full body

| 50 min | Euro 79.-

IMPACCO FANGO MUD PACK

Ricco di minerali, questo impacco ai fanghi marini dona una pelle distesa. Stimola la circolazione sanguigna.

This mineral-rich, marine mud pack stimulates the circulation and fosters refined, toned skin.

Impacco tutto corpo

Full body

| 50 min | Euro 79.-

Shiseido Qi – l'energia delle essenze a servizio della salute

Shiseido Qi – Essential Energy for Beauty

Da sempre l'azienda fondata nel 1872 basa il suo lavoro sulla combinazione fra cultura orientale e tradizione occidentale. I trattamenti Qi sviluppati da Shiseido stimolano con efficacia l'energia vitale, ristabiliscono l'armonia con visibili effetti a livello estetico.

The fusion of Far Eastern culture and tradition and Western knowledge is the basis of the company founded in 1872. The Qi treatments developed by Shiseido have an effective impact on the primal vital energy and ease the way to harmony and beauty.

VISO FACE

QI VISO QI FACE

Massaggio dolce per lo sblocco delle stasi energetiche.

Il volto torna splendere e riacquista un aspetto di freschezza duratura.

Energy blockades are gently relieved through massage. The face glows again in its original freshness, lastingly.

Qi intensive moisturizing care | 70 min | Euro 89.-

Qi time balance care | 85 min | Euro 116.-

CORPO BODY

QI CORPO QI BODY

Il massaggio corpo Qi scioglie i blocchi del flusso energetico:

trattamento di bellezza e di bilanciamento fra corpo e mente dagli effetti duraturi.

The vigilius Qi body massage relieves energy flow blockades and nourishes the body in an extraordinarily effective way – balancing body and mind.

Qi relaxing o energizing | 80 min | Euro 116.-

Qi relaxing or energizing

Trehs – il potere delle montagne dell'AltoAdige Trehs – The Energy of the South Tyrolean Mountains

Esclusiva linea cosmetica di produzione altoatesina certificata bio che sfrutta i particolari principi dell'olio di pino mugo di Sarentino. Trattamenti naturali, completamente biologici con effetti straordinariamente rinfrescanti e rivitalizzanti per la rigenerazione cutanea.

Dedicated to nature. The exclusive and biologically certified South Tyrolean care programme is based on the invigorating oil of the local Sarn mountain pine. The treatments are extraordinarily refreshing; they stimulate the circulation and support the regeneration of the skin.

WHIRLING**| 20 min | Euro 40.-**

Un benefico idromassaggio da godersi affacciati sui boschi di larice.

Un bagno stimolante che sfrutta le proprietà rinfrescanti del pino mugo.

Enjoy the whirlpool with the larch wood. Invigorating mountain pine makes the bubbling bath a refreshing experience.

PEELING AL PINO MUGO MOUNTAIN PINE PEELING**| 45 min | Euro 69.-**

Massaggio di pulizia della pelle alle microparticelle di pigne di pino mugo.

Gli estratti vegetali contenuti svolgono sulla circolazione effetti rilassanti e contemporaneamente stimolanti.

The finely ground mountain pine cone particles massage and cleanse the skin.

Its herbal extracts stimulate the circulation, while providing a soothing effect.

IMPACCO AL PINO MUGO MOUNTAIN PINE PACK**| 80 min | Euro 116.-**

Il pino mugo di Sarentino ha proprietà stimolanti sul sistema circolatorio.

Questo impacco modellante per il corpo rinforza il connettivo con effetti duraturi.

The Sarn mountain pine is invigorating and stimulates the circulation.

The mountain pine pack shapes the body and has a lasting toning effect on the tissue.

TRATTAMENTO INTENSIVO AL PINO MUGO MOUNTAIN PINE INTENSIVE CARE**| 75 min | Euro 89.-**

Il bagno rivitalizzante al pino mugo prepara la pelle al massaggio energetico abbinato al peeling.

La pelle acquista un aspetto roseo; nei 20 minuti di impacco all'olio assorbe preziose sostanze nutrienti.

A vitalizing mountain pine bath prepares the skin ideally for the subsequent energetic peeling massage.

During the 20-minute oil pack the body gains a rosy glow and is nourished with valuable nutrients.

Vitalis Dr. Joseph – La quintessenza delle Alpi
Vitalis Dr. Joseph – The Essence of the Alps

L'azienda con sede nel cuore delle Alpi opera nel settore erboristico farmaceutico. Lo sviluppo di programmi, metodi olistici e prodotti naturali rispetta elevatissimi standard di qualità e segue il ritmo degli astri.

The company located in the heart of the Alps develops holistic concepts, methods and natural products according to highest quality standards – a philosophy of all-natural cosmetics, oriented in line with the rhythm of the planets.

alpine_healthcare© Impacchi Packs

FIORI DI FIENO E GINEPRO HAY FLOWERS AND JUNIPER

Abbinare al vigore del ginepro, le erbe aromatiche selezionate raccolte sui prati montani dell'Alto Adige cancellano la stanchezza e donano una rinnovata sensazione di energia.

Select herbs from Alpine South Tyrolean mountain meadows together with the special energy of the mountain juniper, bestow new energy and banish fatigue.

Impacco più massaggio corpo | 90 min | Euro 138.-

[Pack with full body massage](#)

Solo impacco

| 50 min | Euro 79.-

[Pack](#)

SERPILLO E CIRMOLLO THYME AND AROLLA PINE

Il serpillo svolge effetti stimolanti sul metabolismo, tonifica il sistema nervoso e migliora l'irrorazione a livello cutaneo. In abbinamento agli effetti armonizzanti del cirmolo, questo impacco detossificante è un valido riequilibrante della circolazione e del benessere.

Thyme activates the metabolism, strengthens the nerves and stimulates the skin circulation. In connection with the harmonizing effect of the Arolla pine, this purifying health pack has a balancing impact on circulation and well-being..

ARNICA E IPERICO ARNICA AND SAINT-JOHN'S-WORT

Il potere rivitalizzante di queste due piante ridona vitalità alle articolazioni e alla muscolatura.

Gli effetti dell'arnica e dell'iperico sciolgono stress e tensioni.

The invigorating energy of Saint-John's-wort brings about new vitality for joints and muscles.

The active ingredient complex from arnica and Saint-John's-wort relieves stress and resolves tensions.

MELE E ROSA CANINA APPLE AND ROSE HIP

La mela è il frutto principe per la cura della pelle matura. In combinazione con la rosa canina questo impacco di bellezza stimola la rigenerazione cellulare, contrasta la perdita di idratazione e ridona elasticità alla pelle.

Apples are the ideal fruit for the care of mature skin. Combined with rose hips this beauty pack enhances the cell regeneration of the skin. Moisture loss is reduced and the skin feels more elastic again.

Pacchetti Packages

VIGILIUS ALPINE

Peeling vigilius alla farina di mais
Bagno di fieno con massaggio parziale
Massaggio vigilius tutto corpo

VIGILIUS ALPINE

vigilius apple polenta peeling
vigilius hay bath with a partial massage
vigilius full body massage

I Euro 225.- Pacchetto [As a package](#)

VIGILIUS ZEN

Watsu vigilius
Shiatsu vigilius
Massaggio plantare vigilius

VIGILIUS ZEN

vigilius Watsu
vigilius Shiatsu
vigilius Plantar massage

I Euro 225.- Pacchetto [As a package](#)

VIGILIUS VITALITY

Trattamento intensivo Trehs al pino mugo
Massaggio tutto corpo vigilius
Massaggio gambe e piedi al pino mugo
Gel rinfrescante per piedi Trehs

VIGILIUS VITALITY

Trehs mountain pine intensive care
vigilius full body massage
vigilius foot and leg massage with mountain pine
Trehs foot gel for refreshingly delicate feet

I Euro 220.- Pacchetto [As a package](#)

VIGILIUS PURITY

Peeling alle alghe Thalgo
Impacco al fango Thalgo con massaggio tutto corpo
Viso intensivo Thalgo
Pedicure vigilius

VIGILIUS PURITY

Thalgo algae peeling
Thalgo mud pack with a full body massage
Thalgo face intense
vigilius foot care

I Euro 295.- Pacchetto [As a package](#)

VIGILIUS HARMONY

Introduzione all'arte del tiro con l'arco
Shiseido Qi relaxing o energizing
Watsu vigilius
Shiatsu vigilius

VIGILIUS HARMONY

Introduction to the art of archery
Shiseido Qi relaxing or energizing
vigilius Watsu
vigilius Shiatsu

I Euro 320.- Pacchetto [As a package](#)

Pacchetti Packages

VIGILIUS BEAUTY

Sodashi maschera corpo detossificante
(effetto ringiovanente e depurante)
Trattamento mani Sodashi
Trattamento viso depurante Sodashi

VIGILIUS BEAUTY

Sodashi detoxifying body wrap
(rejuvenating and detoxing)
Sodashi hand care
Sodashi Pure Facial

I Euro 305.- Pacchetto [As a package](#)

TRATTAMENTI UOMO - ACTIVE

Impacco all'arnica e all'imperico Dr. Vitalis
Bagno di fieno con massaggio tutto corpo
Pedicure vigilius

FOR MEN - ACTIVE

Dr. Vitalis arnica und Saint-John's-wort pack
vigilius hay bath with a full body massage
vigilius foot care

I Euro 245.- Pacchetto [As a package](#)

TRATTAMENTI UOMO - RELAX

Trattamento viso Sodashi speciale uomo
Esfoliazione rilassante o energetica Sodashi
Massaggio corpo Sodashi Signature
Sodashi dalla testa ai piedi

FOR MEN - RELAX

Sodashi Man Special
Sodashi relaxing or energizing body scrub
Sodashi Signature body massage
Sodashi – Relax from Soul to Sole

I Euro 445.-Pacchetto [As a package](#)

PER LA FUTURA MAMMA

Yoga per la gravidanza (2 unità)
Maschera corpo Sodashi Sensitiv
Sodashi dalla testa ai piedi
Watsu vigilius
Pedicure vigilius

FOR PREGNANT WOMEN

Yoga for pregnant women (2 units)
Sodashi Refining body wrap
Sodashi – Relax from Soul to Sole
vigilius Watsu
vigilius foot care

I Euro 540.- Pacchetto [As a package](#)

move and explore

L'unica palestra del vigilius è la natura! Al vigilius il movimento viene inteso come percezione che coinvolge tutti i sensi. Meditazione, concentrazione e relax servono a riacquistare fluidità e leggerezza. Accettare la sfida della montagna per attingere alla propria forza interiore.

L'arte del tiro con l'arco è una disciplina di antiche tradizioni, affascinante e coinvolgente. Trovare il proprio baricentro alternando tensione e distensione, una sferzata di energia per corpo e mente.

Nature is our gym! Here at the vigilius movement means perception with all senses. While meditating, concentrated and relaxed, I feel the easygoing lightness return. And when I take on the challenges presented by the mountains, I feel how they give me my unbridled strength back.

The art of archery is fascinating. Finding one's center during the act of bending and releasing the bowstring – an energy boost for body and mind. Beautiful experiences turn into lasting memories. I take them along with me, forever.

PROGRAMMA SETTIMANALE MOVE AND EXPLORE (COMPRESO NEL PREZZO DELLA CAMERA)

MOVE AND EXPLORE WEEK PROGRAMME (FREE)

yoga e tiro con l'arco, i Cinque Tibetani®, training autogeno, rilassamento muscolare progressivo, body styling con Thera Band, body stretching, nordic walking, mountainbike, escursioni in alta montagna, bocce, escursioni sulla neve, escursioni invernali

Yoga – archery – Five Tibetans® – autogenic training – progressive muscle relaxation – body styling with Thera Band – body stretching – Nordic walking – mountain biking – summit tours – Boccia – snowshoeing – winter hiking

MONTE SAN VIGILIO ACTIVE (NON INCLUSO NEL PREZZO DELLA CAMERA)

VIGILJOCH ACTIVE (AGAINST FEE)

Sci, slitta, sci di fondo, curling, parapendio

Skiing – tobogganing – cross country skiing – paragliding

PERSONAL GUIDING

Potenziare il proprio vigore con il personal trainer. Un programma personalizzato dagli effetti duraturi.

Enhance your individual vigour with a personal guide. Careful yet steady, lasting.

Attività del programma | 50 min | da Euro 60.-
move and explore
con personal trainer

All the activities | 50 min | from Euro 60.-
of the move and explore programme
with a personal guide

Prezzi a colpo d'occhio [At a Glance](#)

| Durata [Duration](#) | Pag. [Page](#)

VISO	FACE		
Sodashi Lusso	Sodashi Luxury Facial	90 min	08
Sodashi pulizia	Sodashi Pure Facial	60 min	08
Sodashi vitalità	Sodashi Vital Facial	60 min	08
Sodashi speciale uomo	Sodashi Man Special	60 min	08
Thalgo viso basic	Thalgo Face Basic	50 min	11
Thalgo viso intensivo	Thalgo Face Intense	80 min	11
Shiseido Qi viso Intensive Care	Shiseido Qi Face Intensive Care	70 min	13
Shiseido Qi viso Time Balance Care	Shiseido Qi Face Time Balance Care	85 min	13

MASSAGGI	MASSAGES		
Sodashi massaggio corpo Signature	Sodashi Signature body massage	60 min	10
Sodashi dalla testa ai piedi	Sodashi – Relax from soul to sole	90 min	10
vigilius massaggio parziale corpo	vigilius partial massage	30 min	05
vigilius massaggio tutto corpo	vigilius full body massage	50 min	05
vigilius Shiatsu	vigilius Shiatsu	50 min	05
vigilius Watsu	vigilius Watsu	45 min	05
vigilius massaggio yoga	vigilius Yoga massage	80 min	06
vigilius massaggio plantare	vigilius Plantar massage	40 min	06
Shiseido massaggio corpo Qi	Shiseido Qi body massage	80 min	13

TRATTAMENTI CORPO	BODY TREATMENTS		
Sodashi maschera corpo detossificante	Sodashi Detoxifying Body Wrap	90 min	09
Sodashi maschera corpo Sensitiv	Sodashi Refining Body Wrap	90 min	09
Sodashi esfoliazione rilassante o energetica	Sodashi Relaxing or Energy Body Scrub	60 min	09
vigilius bagno di fieno con massaggio parziale corpo	vigilius Hay Bath with a partial massage	80 min	06
vigilius bagno di fieno con massaggio tutto corpo	vigilius Hay Bath with a full body massage	100 min	06
vigilius peeling alla farina di mais	vigilius Apple Polenta peeling	45 min	06
vigilius manicure	vigilius hand care	50 min	06
vigilius pedicure	vigilius foot care	50 min	06

Thalgo peeling alle alghe	Thalgo Algae Peeling	45 min	12
Thalgo impacco tutto corpo alle alghe	Thalgo Algae Pack full body	50 min	12
Thalgo maschera corpo alle alghe	Thalgo Algae Body Mask	50 min	12
Thalgo impacco fango tutto corpo	Thalgo Mud Pack full body	50 min	12
Trehs Whirling	Trehs Whirling	20 min	15
Trehs peeling al pino mugo	Trehs Mountain Pine Peeling	45 min	15
Trehs impacco al pino mugo	Trehs Mountain Pine Pack	80 min	15
Trehs trattamento intensivo al pino mugo	Trehs Mountain Pine Intensive Care	75 min	15
Dr. Vitalis impacco ai fiori di fieno e ginepro	Dr. Vitalis Hay Flower & Juniper Pack	50 min	17
con massaggio tutto corpo	with a full body massage	90 min	17
Dr. Vitalis impacco al serpillio e cirmolo	Dr. Vitalis Thyme & Arolla Pine Pack	50 min	17
con massaggio tutto corpo	with a full body massage	90 min	17
Dr. Vitalis impacco all'arnica e iperico	Dr. Vitalis Arnica & Saint-John's-Wort Pack	50 min	17
con massaggio tutto corpo	with a full body massage	90 min	17
Dr. Vitalis impacco alla mela e rosa canina	Dr. Vitalis Apple & Rosehip Pack	50 min	17
con massaggio tutto corpo	with a full body massage	90 min	17

PACCHETTI

PACKAGES

Sodashi trattamento corpo depurante	Sodashi Cleanse indulgence package	10
Sodashi trattamento corpo riattivante	Sodashi Energize indulgence package	10
Sodashi trattamento corpo rigenerante	Sodashi Rejuvenate indulgence package	10
vigilius Alpine	vigilius Alpine	18
vigilius Zen	vigilius Zen	18
vigilius Vitality	vigilius Vitality	18
vigilius Harmony	vigilius Harmony	18
vigilius Purity	vigilius Purity	18
vigilius Beauty	vigilius Beauty	19
Per l'uomo – relax	For Men – Relax	19
Per l'uomo – active	For Men – Active	19
Per la futura mamma	For Pregnant Women	19

PMP – Phytomassopodia®



New – vigilius mountain spa

PHYTOMASSOPODIA ist eine von Prof. G. Mazzocco wissenschaftlich erforschte Methode der Fußbehandlung und folgt einem antiken Ritual, das bereits in den römischen Thermen Anwendung fand. Das Prinzip fußt auf fünf universitären Disziplinen: auf der Wissenschaft der Kinesologie, der Physiotherapie, der Podologie, der Thermal Medizin und der Aromatherapie.

PMP verhilft nicht nur den Füßen, sondern dem gesamten Körper ganz unmittelbar zu neuem Wohlbefinden, und zwar mittels Peeling, Massage und kalten oder warmen Wickeln aus Lehm, Algen und PMP Heilpflanzenpräparaten.

PMP wirkt entgiftend, entspannend, Energie ausgleichend, verbessert den Blut- und Lymphkreislauf, reduziert Schwellungen, Krämpfe und Muskelschmerzen, reaktiviert die inneren Organe, reinigt und entgiftet die Haut.

La **PHYTOMASSOPODIA** è il primo metodo brevettato per il benessere che nasce dal piede. È stato messo a punto dal Prof. G. Mazzocco dopo anni di studi e ricerche e si ispira a un rituale termale utilizzato dagli antichi romani. Il principio è basato su cinque discipline; la kinesiologia, la fisioterapia, la podologia, la medicina termale e l'aromaterapia.

Dal trattamento PMP non traggono beneficio solo le estremità, ma tutto l'organismo: il peeling, il massaggio, gli impacchi caldi o freddi con argilla, alghe e fitopreparati PMP sono garanzia di immediato benessere. Il trattamento PMP svolge un'azione disintossicante e rilassante, ripristina la circolazione sanguigna e linfatica, riduce gonfiore, crampi e dolori muscolari, riattiva la funzionalità organica, depura e migliora la pelle.

PHYTOMASSOPODIA is a treatment method scientifically researched by Prof. G. Mazzocco for feet which follows an ancient ritual used in Roman thermal baths.

The principle is based on 5 university disciplines: the study of Kinesiology, Physiotherapy, Podiatry, Thermal Medicine and Aromatherapy.

PMP helps not only the legs and feet but the body as a whole to feel directly a new sense of well-being through such treatments as Peeling, Massage, cold or warm wraps with loam, algae and PMP healing herb preparations.

PMP purifies the body of poisons, relaxes, balances energy, improves blood and lymph circulation, reduces swelling, cramps and muscle pains, reactivates the inner organs as well as cleans and purifies the skin.

| 60 min | Euro 89.-



vigilius mountain resort

Vigiljoch - 39011 Lana - Italy

Südtirol - Alto Adige - South Tyrol

fon +39 0473 556600

fax +39 0473 556699

info@vigilius.it www.vigilius.it