



UNBESCHWERTES WOHLBEFINDEN

BEAUTY TREATMENTS

FÜR SIE UND/ODER IHN

Unsere Haut ist unser grösstes Organ – denken wir daran. Alle unsere Anwendungen werden explizit auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt und dadurch geniessen Sie «Wohlfühlen mit dem Zusatznutzen Gesundheit». Natur und Sorgfalt gehen Hand in Hand – lassen Sie sich entführen in Ihre entspannende Wohlfühlzeit.

GESICHTSBEHANDLUNGEN

| | | |
|--|------------|---------|
| CLASSIC Auf den Hauttyp abgestimmte Pflege Für Neueinsteiger und «Eilige» | 50 Minuten | CHF 120 |
| SENTIMENT Auf den Hauttyp abgestimmte Pflege Für Geniesser | 80 Minuten | CHF 160 |
| NOVA PIAL Anti-Aging Gesichtsbearbeitung | 90 Minuten | CHF 200 |

KOSMETISCHE EINZELBEHANDLUNGEN

| | | |
|--------------------------------|------------|--------|
| Augenbrauen korrigieren | 10 Minuten | CHF 25 |
| Augenbrauen färben | 10 Minuten | CHF 25 |
| Wimpern färben | 20 Minuten | CHF 35 |
| Augenbrauen und Wimpern färben | 25 Minuten | CHF 45 |

JEDE NOCH SO ZARTE SPUR EINES DUFTES
ERZÄHLT EINE GESCHICHTE VOM LEBEN, VOM
MENSCHEN, VON DER WELT.

G. Delcour



MASSAGEN & BODY TREATMENTS

Massagen gehören zu den ältesten Heilmethoden und sind aus den Wohlfühlbereichen nicht mehr wegzudenken. Oftmals werden sie in ihrer Wirkkraft unterschätzt, denn die richtige Massage kann noch vieles darüber hinaus bewirken. Die sanften Berührungen der Haut tun gut und erhöhen das Wohlfühl.

Die Produkte der Bergwelt

Geben Sie sich den Produkten aus den Bergen hin und erfahren Sie ein unverfälschtes Erlebnis mit natürlicher Wirkung.

AROMA-MASSAGEN

Mit allen Sinnen geniessen.

100% echte Aromen in naturreine Basis-Öle eingebunden.

| | | |
|---|------------|---------|
| LAVANDRA Nacken-, Rückenmassage Mit Flimser Lavendelöl Kühlend, beruhigend, entstauend, entspannend Löst Blockaden im Kopf- und Nackenbereich | 40 Minuten | CHF 85 |
| INTENSIV Rückenmassage intensiv Mit Lavendel- oder Johanniskrautöl Aktivierend, durchblutungsfördernd, vitalisierend, entspannend | 40 Minuten | CHF 85 |
| REFLEXOLOGIA Fussreflexzonenmassage intensiv Stimulation der Reflexpunkte | 50 Minuten | CHF 125 |
| PEIS & COMBAS Fuss- und Beinmassage Mit Bündner Murremelöl Vitalisierend, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, schmerzlindernd Mit Johanniskrautöl Wärmend, beruhigend, schmerzlindernd, reizlindernd, ausleitend | 40 Minuten | CHF 105 |

GANZKÖRPER-RITUAL

Sanfte Berührung für Tiefenentspannung.

Die ganze Vielfalt der Alpen liegt in unserem Ganzkörper-Ritual.

| | | |
|---|------------|---------|
| ENERGIA DA MUNTOGNAS Heisse Steine, wahlweise mit Flimser Lavendelöl oder mit Bündner Murremelöl Traumhafte Melodien und samtene Hände geben Ihnen Tiefenentspannung und Kraft nach einem einstimmenden Fussbad mit kraftvollen Steinen. | 90 Minuten | CHF 185 |
|---|------------|---------|

GANZKÖRPER-MASSAGEN

TEMPS PER MEI 50 Minuten CHF 125

Klassische Massage

Mit Bündner Murremelöl

Vitalisierend, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, schmerzlindernd

Mit Johanniskrautöl

Wärmend, beruhigend, schmerzlindernd, reizlindernd, ausleitend

Mit Bündner Heuöl

Kühlend, anregend, entzündungshemmend, entspannend, regenerierend

Mit Flimser Lavendelöl

Kühlend, beruhigend, entstauend, entspannend

ACTIVITADS 50 Minuten CHF 140

Sportmassage mit Lavendelöl

Lockert die Muskulatur und das Gewebe

Löst Verspannungen und regt den Kreislauf und die Durchblutung an

SIEMI 80 Minuten CHF 175

Entspannungsmassage

Entspannend, beruhigend, kühlend, entstauend, zauberhaft

ADULA-BEHANDLUNGEN – SPEZIALMASSAGEN

Auswahl an Behandlungen aus verschiedenen Regionen der Welt.

AYURVEDA MASSAGE 60 Minuten CHF 140

Abhyanga

90 Minuten

CHF 210

Die Ganzkörpermassage aus Sri Lanka

SHIATSU 90 Minuten CHF 240

Japanische Fingerdrucktherapie

(Kommen Sie bitte in lockerer Kleidung)

LYMPHDRAINAGE 60 Minuten CHF 130

Anregung des Abwehrsystems

PEELING

Ein Hauch von Frische – wie neu geboren.

HARMONIA 50 Minuten CHF 115

Salz-Öl-Peeling mit Lavendelöl

Naturbelassenes Salz, feinste pflegende Öle und traumhafte Aromen

In Harmonie mit sanften Händen aufgetragen

SPA-ETIKETTE

ALLGEMEINES

- Die Nutzung des gesamten LA MIRA Wellness & Spa-Bereichs geschieht auf eigene Gefahr.
- Der Wellness & Spa-Bereich darf nicht mit Strassenbekleidung- und Schuhen betreten werden.
- Aus Sicherheitsgründen werden Kinder unter 16 Jahren im LA MIRA Wellness & Spa von ihren Eltern begleitet.
- LA MIRA Wellness & Spa ist nicht beaufsichtigt – Eltern haften für ihre Kinder.
- Aus Rücksicht gegenüber anderen Spa-Gästen bitten wir Sie, auf Mobiltelefonate und laute Gespräche zu verzichten. Wir weisen Sie darauf hin, dass die gesamte Konzeption des Spa-Bereiches auf den ruhe- und erholungssuchenden Gast ausgerichtet ist.
- Bitte nehmen Sie möglichst keine Wertgegenstände in den LA MIRA Wellness & Spa mit.
- Bei gesundheitlichem Unwohlsein bitten wir Sie, den entsprechenden Bereich zu verlassen und das Spa-Team zu informieren.
- Tiere haben im LA MIRA Wellness & Spa sowie im LA MIRA Garten keinen Zutritt.

RAUCHFREI

- Der gesamte Spa- und Wellnessbereich und der Liegebereich aussen im LA MIRA-Garten sind rauchfrei.

GARDEROBE

- Für externe Gäste sind abschliessbare Spinde vorhanden.
- Für die Garderobe wird keine Haftung übernommen.

SCHWIMMBAD/INDOOR POOL

- Mitbadende Gäste werden es Ihnen danken, wenn Sie vor dem Baden duschen und lange Haare zusammenbinden.

KINDER-PLANSCHZEIT

- Der Spa-Bereich ist eine Erholungszone und dem ruhigen und entspannten Baden gewidmet.
- Kindern steht der Indoor Pool während der Kinder-Planschzeit von 12 bis 17 Uhr zur Verfügung. Dann darf getobt und geplantscht werden.
- Vor- und nach der Planschzeit wird gebeten die Ruhezone einzuhalten.

OUTDOOR SOLE-POOL

- Wir weisen darauf hin, dass der Outdoor Sole-Pool für Kinder unter 16 Jahren nicht geeignet ist. Es wird keine Haftung übernommen.
- Der Outdoor Sole-Pool ist ein Ort der Ruhe und Entspannung. Aus Rücksicht auf andere Sole-Pool-Gäste ist das Lärmen und Plantschen im Becken untersagt.

SAUNA

- Aus Sicherheitsgründen ist der Saunabereich Erwachsenen und Jugendlichen ab 16 Jahre erlaubt.
- Der Saunabereich ist textilfreier Bereich.
- Bitte verwenden Sie Ihr Saunatuch während des Saunagangs in der Schwitzstube, so dass kein Schweiß auf die Sitzbänke gelangt. Im Dampfbad benötigen Sie kein Saunatuch.
- Duschen vor dem Baden und nach dem Schwitzen ist für unsere Gäste selbstverständlich.
- In jeder Saunakabine befindet sich ein roter Notfallknopf neben der Eingangstüre. Bei der Betätigung wird die Spa Réception alarmiert und kann so unverzüglich zu Hilfe eilen.
- In den ersten drei Monaten einer Schwangerschaft wird vom Saunieren abgeraten.

FITNESS

- Das Trainieren ist nur in Sportbekleidung und mit Turnschuhen ohne schwarz gummierte Sohlen gestattet.
- Der Fitnessbereich darf nicht in Strassenbekleidung genutzt werden. Badeschuhe, Slippers oder Socken sind aus Sicherheitsgründen nicht erlaubt.
- Wir bitten um Verständnis, dass Kinder unter 16 Jahren aus sicherheitstechnischen Gründen auch in Begleitung von Erwachsenen keinen Zutritt in den Fitnessbereich haben.

TERMINVEREINBARUNG FÜR WELLNESS & SPA-BEHANDLUNGEN

- Wir empfehlen, die Reservierung der Behandlungstermine mit der Hotelreservierung vorzunehmen.
- Bei frühzeitigen Reservierungen können wir Ihren Wunschtermin berücksichtigen. Reservierungen vor Ort sind je nach Verfügbarkeit möglich.

TREFFPUNKT

- Gerne erwarten wir Sie 5 bis 10 Minuten vor Beginn Ihres Termins an unserer LA MIRA Wellness & Spa-Réception, damit Sie entspannt und pünktlich Ihre Anwendung geniessen können.

VERSPÄTUNG/ANNULATION

- Im Falle einer Verspätung informieren Sie bitte unsere Mitarbeiter an der LA MIRA Wellness & Spa Réception.
- Bitte haben Sie Verständnis, dass sich im Falle einer Verspätung Ihre Behandlungszeit entsprechend verkürzt, jedoch der volle Betrag in Rechnung gestellt wird.
- Wird der Termin ohne Absage nicht wahrgenommen, wird der volle Betrag in Rechnung gestellt.
- Die in einem Package enthaltenen Leistungen gelten bei Nichtwahrnehmen der Termine als konsumiert.

PREISE

- Alle Preise verstehen sich in CHF. Abrechnung in Euro zum jeweiligen Tageskurs.

SOLARIUM

- Der Zugang zum Solarium ist ab 16 Jahren gestattet.
- Damit die UV-Strahlung nicht schädigend wirkt, sollten Sie Kosmetika und Parfum entfernen. Ausserdem sollten Sie keine Kontaktlinsen tragen.
- Wir möchten Sie bitten den Augenschutz zu Ihrem eigenen Schutz bei jeder Nutzung zu tragen.
- Personen mit dem Hauttyp 1 sollten die Sonnenbank gänzlich meiden.

ESSEN & GETRÄNKE

- Die LA MIRA-Terrasse ist im Sommer ab 11 Uhr für Konsumationen von Getränken & Snacks geöffnet.
- Die Terrasse ist während dieser Zeit ausschliesslich unseren Wellness-Gästen in Spa-Kleidung vorenthalten.
- Wir möchten Sie jedoch bitten kein Essen in den Sauna- oder Schwimmbereich mitzunehmen.
- Bitte beachten Sie, dass auf der Liegewiese aus Sicherheitsgründen nur Plastikbecher erlaubt sind.

HOTELGÄSTE

- Im Soldanella-Zimmer-Arrangement ist die Benützung unseres LA MIRA Wellness & Spa nicht inkludiert. Gerne können Sie den Tageseintritt dazu buchen – erkundigen Sie sich dazu bitte an der Réception.
- In den Adula-Zimmern und Suiten stehen eine Badetasche mit Tüchern sowie Badeslipper und Bademantel für Sie zur Verfügung.
- Bitte nehmen Sie möglichst keine Wertgegenstände in den LA MIRA Wellness & Spa mit.

HAFTUNG

- Die Benutzung des SPA-Bereiches ist Personen in gutem Gesundheitszustand vorbehalten, bzw. solchen Personen, für die es keine medizinischen Einschränkungen für die Benutzung bestimmter Geräte gibt.
- Das Hotel lehnt jede Verantwortung im Fall von Krankheit oder gesundheitlichem Risiko seiner Gäste ab, die in jedem Fall auf eigene Gefahr und Verantwortung den Wellness & Spa-Bereich benutzen.
- Dies sowohl im Wissen oder Nichtwissen einer medizinischen Einschränkung.

HOTEL ADULA

