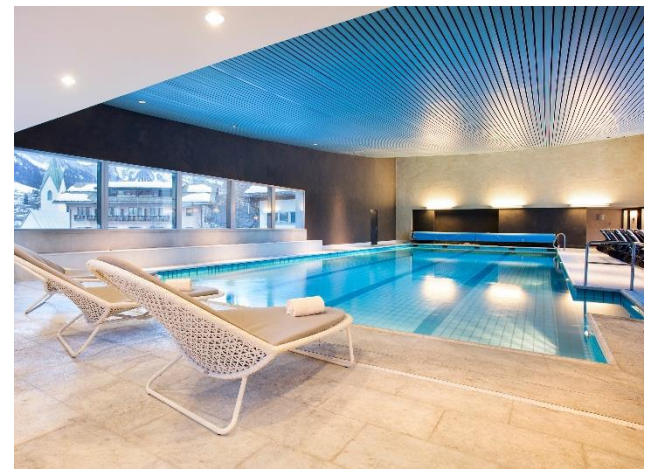




LA MIRA
Wellness & Spa



UNBESCHWERTES WOHLBEFINDEN
CAREFREE WELLNESS

HOTEL ADULA
★★★★★

HOTEL ADULA • Via Sorts Sut 3 • 7018 Flims • Switzerland • T +41 81 928 28 28 • info@adula.ch • adula.ch

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	50 Minuten	CHF 80
Auf den Hauttyp abgestimmte Pflege Für Neueinsteiger und «Eilige»		
SENTIMENT	80 Minuten	CHF 120
Auf den Hauttyp abgestimmte Pflege Für Geniesser		
NOVA PIAL	90 Minuten	CHF 140
Anti-Aging Gesichtsbildung		

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

40 Minuten

CHF 65

Nacken-, Rückenmassage

Mit Flimser Lavendelöl

Kühlend, beruhigend, entstauend, entspannend

Löst Blockaden im Kopf- und Nackenbereich

INTENSIV

40 Minuten

CHF 65

Rückenmassage intensiv

Mit Lavendel- oder Johanniskrautöl

Aktivierend, durchblutungsfördernd, vitalisierend, entspannend

REFLEXOLOGIA

50 Minuten

CHF 95

Fussreflexzonenmassage intensiv

Stimulation der Reflexpunkte

PEIS & COMBAS

40 Minuten

CHF 70

Fuss- und Beinmassage

Mit Bündner Murmelöl

Vitalisierend, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, schmerzlindernd

Mit Johanniskrautöl

Wärmend, beruhigend, schmerzlindernd, reizlindernd, ausleitend

GANZKÖRPER-RITUAL

Sanfte Berührung für Tiefenentspannung.

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

ENERGIA DA MUNTOGNAS

90 Minuten

CHF 140

Heisse Steine, wahlweise mit Flimser Lavendelöl oder mit Bündner Murmelöl

Traumhafte Melodien und samtene Hände geben Ihnen Tiefenentspannung

und Kraft nach einem einstimmenden Fussbad mit kraftvollen Steinen.

QUICKY - UNSER „KENNENLERN-ANGEBOT“ FÜR SIE!

Jede obenstehende Massage können Sie auch gerne als „**25 Minuten Angebot**“ zum Preis von **CHF 45** ausprobieren.

GANZKÖRPER-MASSAGEN

TEMPS PER MEI 50 Minuten CHF 90
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 95
Sportmassage mit Lavendelöl

Lockert die Muskulatur und das Gewebe
Löst Verspannungen und regt den Kreislauf und die Durchblutung an

SIEMI 80 Minuten CHF 120
Entspannungsmassage

Entspannend, beruhigend, kühlend, entstauend, zauberhaft

ADULA-BEHANDLUNGEN – SPEZIALMASSAGEN

Auswahl an Behandlungen aus verschiedenen Regionen der Welt.

AYURVEDA MASSAGE 60 Minuten CHF 95
Abhyanga 90 Minuten CHF 140

Die Ganzkörpermassage aus Sri Lanka

SHIATSU 90 Minuten CHF 160
Japanische Fingerdrucktherapie

(Kommen Sie bitte in lockerer Kleidung)

LYMPHDRAINAGE 60 Minuten CHF 110

Anregung des Abwehrsystems

PEELING

Ein Hauch von Frische – wie neu geboren.

HARMONIA 50 Minuten CHF 95
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.

BEAUTY TREATMENTS

FOR HIM AND/OR HER

Our skin is our biggest organ - let's remember this. All our applications are explicitly aligned to your needs allowing you to enjoy "wellness with the added health benefit". Nature and care go hand in hand - let yourself be swept away to a relaxing, pleasurable time.

FACIAL TREATMENTS

CLASSIC Care attuned to the skin type For newcomers and "those in a rush"	50 minutes	CHF 80
SENTIMENT Care attuned to the skin type For epicures	80 minutes	CHF 120
NOVA PIAL Anti-aging facial treatment	90 minutes	CHF 140

COSMETIC SINGLE TREATMENTS

Eye brow correcting	10 minutes	CHF 25
Eye brow dyeing	10 minutes	CHF 25
Eye lash dyeing	20 minutes	CHF 35
Eye brow and eye lash dyeing	25 minutes	CHF 45

EVEN THE MOST DELICATE TRACE OF A
SCENT TELLS A STORY OF LIFE, OF PEOPLE,
OF THE WORLD.

G. Delcour



MASSAGES & BODY TREATMENTS

Massages are some of the oldest healing practices and have become indispensable in the areas of well-being. The effective force of these is frequently underestimated, for the right massage can achieve much more beyond that. The gentle touches of the skin are pleasant and raise the feeling of well-being.

The products of the mountain world

Give in to the products from the mountains and dive into a genuine experience with a natural effect.

AROMA MASSAGES

Enjoy with all your senses.

100% real aromas bound by naturally pure basic oils.

LAVANDRA Neck-, back massage	40 minutes	CHF 65
<hr/>		
With lavender oil from Flims Cooling, calming, diuretic Loosens blockages in the head and neck zones		

INTENSIV Back massage, intense	40 minutes	CHF 65
<hr/>		
With lavender- and St. John's wort oil Activating, stimulates the blood circulation, vitalising, relaxing		

REFLEXOLOGIA Foot reflex zone massage, intense	50 minutes	CHF 95
<hr/>		
Stimulation of the reflex points		

PEIS & COMBAS Foot and leg massage	40 minutes	CHF 70
<hr/>		
With marmot oil from Grisons Vitalising, stimulates the blood circulation, anti-inflammatory, pain-relieving		
With St. John's wort oil Warming, calming, pain-relieving, abirritant, purging		

FULL BODY RITUAL

Gentle touch for deep relaxation.

The full variety of the Alps lies in our full body ritual.

ENERGIA DA MUNTOGNAS	90 minutes	CHF 140
<hr/>		
Hot stones, optional with lavender oil from Flims or with marmot oil from Grisons Wonderful melodies and velvety-soft hands give you a deep relaxation and energy following a foot bath with powerful stones to settle you in.		

QUICKY - OUR „GET-TO-KNOW PROGRAM“ FOR YOU!

You can order every massage above as a „**25 minutes offer**“ for **CHF 45**.
Discover our massages!

FULL BODY MASSAGES

TEMPS PER MEI 50 minutes CHF 90
Classic massage

With marmot oil from Grisons
Vitalising, stimulates the blood circulation, anti-inflammatory, pain-relieving

With St. John's wort oil
Warming, calming, pain-relieving, abirritant, purging

With hayseed oil from Grisons
Cooling, stimulating, anti-inflammatory, relaxing, regenerating

With lavender oil from Flims
Cooling, calming, draining, relaxing

ACTIVITADS 50 minutes CHF 95
Sports massage with lavender oil

Loosens muscles and tissue
Loosens tensions and stimulates the blood circulation and flow

SIEMI 80 minutes CHF 120
Relaxing massage

Relaxing, calming, cooling, diuretic, magical

ADULA TREATMENTS – SPECIAL MASSAGES

Selection of treatments from different corners of the world.

AYURVEDIC MASSAGE 60 minutes CHF 95
Abhyanga 90 minutes CHF 140

The full body massage of Sri Lanka

SHIATSU 90 minutes CHF 160
Japanese finger pressure therapy

(Please wear comfortable clothing)

LYMPHATIC DRAINAGE 60 minutes CHF 110

Stimulation of the immune system

PEELING

A sense of freshness – as if reborn.

HARMONIA 50 minutes CHF 95
Salt-oil-peeling with lavender oil

Natural salt, finest caring oils and wonderful aromas
Applied in harmony with gentle hands

SPA ETIQUETTE

GENERAL INFORMATION

- The use of the entire LA MIRA Wellness & Spa area is at your own risk.
- The Wellness & Spa area may not be entered when wearing normal clothing and shoes.
- Due to safety concerns, children under the age of 16 must be accompanied by their parents in the LA MIRA Wellness & Spa.
- LA MIRA Wellness & Spa is not supervised – parents are responsible for their children.
- Out of respect to the other guests, we kindly ask you to refrain from making mobile phone calls or conversing loudly. We would like to point out that the entire concept of the spa area is oriented on guests seeking quiet and relaxation.
- Please try to avoid taking any valuables along to the LA MIRA Wellness & Spa.
- If you feel unwell, please leave the respective area and inform the spa team.
- Pets are not permitted in the LA MIRA Wellness & Spa or in the LA MIRA garden.

SMOKE FREE

- The entire spa and lounge area and the outdoor rest area in the LA MIRA garden are smoke free.

CLOAKROOM

- Lockable lockers are available for external guests.
- No liability is assumed for the cloakroom.

INDOOR POOL

- Swimming guests are grateful to you for showering before swimming and tying back long hair.

KIDS SPLASH TIME

- The spa area is a recreational area and is dedicated to quiet and relaxed bathing.
- The indoor pool is available for children during kids splash time from 12:00 to 17:00. Kids can take this chance to have fun and splash around.
- Please observe the quiet zone before and after the splash time.

OUTDOOR SALT WATER POOL

- Please note that the outdoor salt water pool is not suitable for children under 16 years of age. No liability is assumed.
- The outdoor salt water pool is a place of quiet and relaxation. Noise and splashing in the pool is prohibited out of consideration for other salt water pool guests.

SAUNA

- For safety reasons, the sauna area is only open to adults and young people aged 16 and over.
- The sauna facilities are a clothes-free area.
- Please use your sauna towel during your sauna visits to the steam room, to prevent sweat from dripping onto the benches. You do not need a towel in the steam bath.
- Our guests are expected to shower prior to bathing and after sweating.
- There is a red emergency button next to the entrance in each sauna cabin. When activated, the Spa Reception will be alerted and will come to help immediately.
- The sauna is not recommended during the first three months of pregnancy.

GYM

- Exercising is only permitted in sportswear and with sneakers without black rubber soles.
- The gym area may not be used while wearing normal clothing. Bathing shoes, slippers or socks are not allowed for safety reasons.
- Please understand that children under the age of 16 may not enter the gym area even when accompanied by parents due to safety concerns.

APPOINTMENTS FOR WELLNESS & SPA TREATMENTS

- We recommend making a reservation for a treatment with the hotel reservation team.
- Early reservations allow us to take your preferred time into account. Reservations made on site are subject to availability.

MEETING AREA

- We will gladly welcome you in our LA MIRA Wellness & Spa Reception Area 5 to 10 minutes prior to your appointment, so that you can relax and enjoy your treatment on schedule.

DELAYS/CANCELLATION

- In the case of a delay, please inform our LA MIRA Wellness & Spa reception staff.
- Please understand that while your treatment time will be shortened due to your delay, the full price will be charged.
- If an appointment is not kept, the entire fee will be charged.
- Services included in a package are considered to have been used in the case that an appointment is not kept.

PRICES

- All prices are in CHF. Payment in Euro according to the daily exchange rate.

SOLARIUM

- Access to the solarium is permitted from the age of 16.
- To prevent UV radiation from being harmful, you should remove makeup and perfume. In addition, you should not wear contact lenses.
- We would like to ask you to wear eye protection for your own safety upon each use.
- People with skin type 1 should avoid the sunbed entirely.

FOOD & BEVERAGES

- The LA MIRA terrace is open for drinks and snacks in the summer from 11:00.
- During this time, the terrace is reserved exclusively for our spa guests in spa clothing.
- However, we would ask you not to take any food into the sauna or pool area.
- Please note that for safety reasons only plastic cups are allowed on the lawn.

HOTEL GUESTS

- The Soldanella room deal does not include the use of our LA MIRA Wellness & Spa. If you would like to book a day ticket, please ask at the reception.
- In the Adula rooms and suites you will find a spa bag with towels, slippers and a bathrobe.
- Please try to avoid taking any valuables along to the LA MIRA Wellness & Spa.

LIABILITY

- The use of the SPA area is reserved for persons in good health or without medical restrictions for using certain equipment.
- The hotel declines any responsibility in case of guests with illnesses or health risks who use the Wellness & Spa area at their own risk and under their own responsibility.
- This applies to both knowledge or ignorance of any medical limitation.