Rifugio MEIRA GARNERI quota 1850 mt.

SAMPEYRE Valle Varaita 2025-2026

MAGGIO GIUGNO - SETTEMBRE OTTOBRE NOVEMBRE				
TRATTAMENTO	1 GIORNO	2 GIORNI	3 GIORNI	
PENSIONE COMPLETA	-	85,00	80,00	
1/2 PENSIONE	80,00	75,00	70,00	
PERNOTTAMENTO e prima colazione	50,00	50,00	50,00	

LUGLIO e AGOSTO				
TRATTAMENTO	1 GIORNO	2 GIORNI	3 GIORNI	
PENSIONE COMPLETA	-	90,00	85,00	
1/2 PENSIONE	85,00	80,00	75,00	
PERNOTTAMENTO e prima colazione	55,00	50,00	50,00	

Dal 9 AGOSTO al 24 AGOSTO				
TRATTAMENTO	1 GIORNO	2 GIORNI	3 GIORNI	
PENSIONE COMPLETA	-	95,00	90,00	
1/2 PENSIONE	90,00	85,00	80,00	
PERNOTTAMENTO e prima colazione	55,00	50,00	50,00	

DICEMBRE GENNAIO FEBBRAIO MARZO APRILE – vacanze di Pasqua				
TRATTAMENTO	1 GIORNO	2 GIORNI	3 GIORNI	
PENSIONE COMPLETA	-	95,00	85,00	
1/2 PENSIONE	90,00	85,00	75,00	
PERNOTTAMENTO e prima colazione	55,00	50,00	50,00	

VACANZE DI NATALE dal 20 dicembre al 10 gennaio (Escluso capodanno)				
TRATTAMENTO	1 GIORNO	2 GIORNI	3 GIORNI	
PENSIONE COMPLETA	-	100,00	95,00	
1/2 PENSIONE	95,00	90,00	85,00	
PERNOTTAMENTO e prima colazione	55,00	50,00	50,00	

SPECIALE CAPODANNO
3 GIORNI DI PENSIONE COMPLETA CON CENONE DI CAPODANNO: *400,00 Euro a persona*
4 GIORNI DI PENSIONE COMPLETA CON CENONE DI CAPODANNO: *470,00 Euro a persona*

Tutti i prezzi sono riferiti a persona con sistemazione in camera standard, camera singola supplemento da 15 a 25 Euro al giorno, con sistemazione in camere Superior +20,00 Euro al giorno a persona , in camere Suite +35,00 Euro al giorno a persona; bambini in camera con 2 adulti fino 8 anni riduzione 50%.

Rifugio MEIRA GARNERI - quota 1.850 mt

Località Meira Garneri Vallone S. Anna – Sampeyre – Cuneo
Tel. 389.8319723 – 329.4542011
Mail: *info@meiragarneri.com* **Sito:** www.meiragarneri.com

Centro Benessere Meira Garneri

PERCORSO SPA WELLNESS

Il percorso SPA è un percorso che raggruppa molti effetti che creano ad ogni passaggio una piacevole sorpresa.

BAGNO TURCO (HAMMAM)

Temperatura 39-48° - Umidità 90%
Il bagno di vapore, per le sue proprietà tonificanti e rilassanti, si rivela una delle migliori terapie per combattere lo stress e la tensione a cui siamo sottoposti quotidianamente; è inoltre un piacevole mezzo per migliorare il proprio aspetto fisico e ricercare una maggiore efficienza.
Praticabile a tutte le età è un ottimo regolatore della pressione, e un indispensabile strumento terapeutico e preventivo per i disturbi alle vie respiratorie. La permanenza consigliata è di 20 minuti circa.

SAUNA A INFRAROSSI

Temperatura: 40°-50° - Umidità: 15-25%
L'infrarosso è calore radiante, che assomiglia alla luce del sole (senza radiazioni UV).
Provvede a: rilassamento totale del tessuto muscolare, incrementare la circolazione sanguigna, rafforzamento del sistema immunitario, aumentare la resistenza contro le infezioni, Maggiore traspirazione e con relativa evacuazione tossine, allenamento passivo per i il muscolo cardiaco ed i suoi vasi. Bevete regolarmente prima e dopo l'uso della cabina ad infrarossi, possibilmente acqua minerale. Una doccia o un bagno prima dell'uso della cabina IR favorisce la sudorazione. Un trattamento normale dura 20/30 minuti.
Importante: in sauna è obbligatorio entrare a piedi nudi e con un asciugamano da stendere sulle panche.

SAUNA FINLANDESE

Temperatura: 68-85° - Umidità: 15-25%
Pratica derivante dai paesi scandinavi, la sauna consente di assicurare salute e longevità al corpo, benessere psichico e senso di pace e relax allo stesso tempo.
Si consiglia per un buon utilizzo della sauna: una prima seduta con permanenza in sauna non superiore ai 8-10 minuti, dopodiché uscire e fare una doccia oppure una nebbia fredda o ancora uno scroscio con il secchiello ad acqua fredda, questa operazione tonificherà i tessuti e la pelle, terminata questa fase asciugarsi bene e rientrare asciutti in sauna per la seconda fase che prevede una seduta di 10-12 minuti circa . **Importante: in sauna è obbligatorio entrare a piedi nudi e con un asciugamano da stendere sulle panche.**

PERCORSO DOCCE EMOZIONALI

Soffione Doccia a plafone per evento doccia tradizionale
Doccia A tendina con getti filiformi per stemperamento corpo - **Doccino Shutt-off** a microfono per stemperamento corpo
Secchio di stemperamento
Catino Rustico in legno da 5 litri con azionamento a scroscio per stemperamento ad acqua fredda
Doccia Atomizzata a nebbia fredda
pensata per ricreare una situazione ottimale di stemperamento corporeo dopo sauna:
premendo il tasto di colore Blu situato all'inizio del percorso si attiverà il temporizzatore del percorso atomizzato
Doccia Tropicale aromatizzata
una leggera pioggia di acqua micro-nebulizzata, ricca di oli ed essenze aromatiche, utili per mantenere il giusto grado di idratazione e rinfrescare il corpo.
Premendo il tasto di colore Magenta situato all'inizio del percorso si attiverà il temporizzatore del percorso tropicale
Idromassaggio verticale
Nel percorso di stemperamento potrete anche utilizzare i getti idromassaggio verticali ad acqua miscelata. I getti opportunamente posizionati sono pensati per creare uno stemperamento ed un massaggio corporeo dopo sauna o bagno vapore.

ZONA RELAX

La zona relax con sdraio e tisaneria è appositamente pensata per rilassarsi e riposarsi dopo l'utilizzo delle saune e del percorso sensoriale.
E' bene durante la fase di relax coprire il corpo per creare la corretta fase di reazione termica/corporea al calore accumulato.
Durante la pausa relax è opportuno bere abbondantemente acqua o tisane per riequilibrare i liquidi persi

PROPOSTE CENTRO BENESSERE MEIRA GARNERI

Potete prenotare il nostro percorso
Sauna Finlandese, Sauna Infrarossi, Bagno Turco, Docce emozionali, Area relax
per un periodo riservato di 2 ore nell'orario preferito verificando la disponibilità in reception.

Indicazione di orari disponibili da prenotare con 1 giorno di anticipo

10.00 – 12.00	12.30 – 14.30	15.00 – 17.00	17.30 – 19.30	20.00 – 22.00

8.30 – 10.30	11.00 – 13.00	13.30 – 15.30	16.00 – 18.00	18.30 – 20.30

A vostra disposizione il centro benessere per 2 ore con Kit ingresso
Accappatoio, telo doccia, asciugamani, ciabattine monouso, bagnoschiuma, crema idratante,
area relax con tisane, succhi, acqua, frutta fresca e piccola pasticceria secca.

- Formula exclusive-privè riservato 2 persone Euro 75,00 a persona
- Formula accesso riservato 4 persone Euro 65,00 a persona
- Formula accesso riservato 5/6 persone Euro 60,00 a persona

Centro Benessere - Rifugio Meira Garneri 1850 mt.
Località Meira Garneri Vallone S. Anna – Sampeyre – Cuneo
Tel. 389.8319723 – 329.4542011
Mail: *info@meiragarneri.com* **Sito:** www.meiragarneri.com