

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

**Mail:** [info@meiragarneri.com](mailto:info@meiragarneri.com) **Sito:** [www.meiragarneri.com](http://www.meiragarneri.com)



### 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. Bevette 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 Shut-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:

premo 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 tisania 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 esclusiva-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

Mail: [info@meiragarneri.com](mailto:info@meiragarneri.com) Sito: [www.meiragarneri.com](http://www.meiragarneri.com)

