

Spa Minera

# It's my time

Il vostro percorso verso la salute, il benessere e l'essenza della felicità.

# Plunhof

Patria delle generazioni

# Time for Change

Per rimanere in salute, vivere in modo sostenibile,  
essere naturali

## Ritorno alle origini

“Arrivare” e intraprendere un viaggio nella propria anima. I rituali della spa, ispirati dall'autenticità e basati su tecniche di massaggio e sui doni della natura, donano a corpo e anima un'esperienza indimenticabile di completo relax ed equilibrio.

Attività e quiete sono in naturale sintonia con il giorno e con la notte, con la luce ed il buio, a contatto con la terra e la pietra, con la forza e l'energia del sole, delle piante e dell'acqua.

## Guarire e rimanere sani!

Un'interazione armoniosa tra corpo, anima e mente la si raggiunge soltanto con un approccio olistico che attinge ai cinque pilastri dell'alimentazione, del movimento, della rigenerazione, della competenza mentale e di un ambiente sano.

La nostra filosofia olistica denominata Mylife Changer rafforza la nostra fiducia nella vita e offre impulsi verso una migliore qualità della vita. Un ritmo attento in sintonia con

se stessi e con i ritmi della natura è l'inizio di una vita equilibrata e contribuisce ad una migliore salute psico-fisica. Il metodo innovativo dei medici di Mylife Changer si sviluppa e si basa su fondamenti scientifici.

## Sostenibilità.

Vogliamo proteggere il mondo in cui viviamo e per questo motivo utilizziamo in tutti i nostri trattamenti Mylife Changer soltanto prodotti cosmeceutici con ingredienti naturali puramente biologici o certificati, vegani, con un CO2-footprint limitato e non testati su animali. La certificazione ECOCERT attesta l'impegno ecosostenibile del laboratorio Syntil in Svizzera.

Siamo lieti di accogliervi e di invitarvi a trascorrere momenti speciali nella nostra Spa Minerale! Il tempo è relativo, ma abbiamo una certezza: il tempo che investiamo in noi stessi e nella nostra salute è l'investimento migliore e più sicuro che possiamo fare!

**Il vostro team Spa Minerale**



It's my way





## RITORNO ALLE ORIGINI

- 8 Trattamenti alla quarzite argentea
- 12 Rituali di rilassamento
- 14 Rituali di purificazione
- 16 Impacchi per il corpo
- 17 Bagni ai profumi della natura
- 18 Massaggi
- 20 Trattamenti à la carte
- 21 QMS Trattamenti viso

## GUARIRE E RIMANERE SANI - IL METODO OLISTICO MYLIFE CHANGER

- 22 Mylife Changer – Time for Change
- 24 Intervista con il Dr. med. univ.  
Alexander Papp, fondatore di  
Mylife Changer
- 26 Metodo Mylife Changer
- 32 Trattamenti viso Mylife Changer
- 34 Trattamenti viso biologici
- 36 Mylife Changer per Lui
- 38 Trattamenti corpo Mylife Changer
- 40 Mylife Changer Detox & Slimming
- 42 Mylife Changer Solution Massages
- 44 Journeys Mylife Changer
- 48 SportInfluence & TransSpirit
- 49 Terapia nutrizionale & alimentazione
- 50 Spa Etiquette





## Trattamenti Signature & rituali autentici

Percepите l'unicità della nostra  
varietà. Combinazioni di  
trattamenti studiati e concepiti  
con un approccio olistico che  
vede l'interazione tra natura  
e mani esperte.







# Trattamenti alla quarzite argentea

## La vostra esperienza personale per tornare alle origini

Sono invisibili all'occhio ma esistono: forze primordiali sotto forma di vibrazioni. L'intero cosmo è legato da questa energia universale. Un principio universale su cui si basa il trattamento con questa pietra primordiale dell'Alto Adige. Il cuore è la quarzite argentea estratta dalle montagne della Val di Vizze. La sua superficie dai riflessi argentei ne fa un ricercato gioiello per collezionisti di minerali, mentre le sue proprietà curative vantano preziosi benefici per la persona: l'alta percentuale di silicio fa sì che quest'antica pietra faccia parte della categoria delle pietre curative. Abbinata ad erbe regionali colte a mano e a tecniche di rilassamento appositamente sviluppate, i rituali attivano i poteri di autoguarigione del corpo. Si riduce lo stress e si rafforza il sistema immunitario. Grazie all'attivazione del sistema parasimpatico si riduce lo stress a carico del sistema nervoso autonomo. Si rilassano i muscoli, voi respirate più a fondo e la vostra mente sarà sempre più lucida. Chi opta per questa esperienza, sceglie di farsi del bene.

### Rituale alla quarzite argentea

Il rituale di trasformazione personale è un'esperienza del tutto individuale per corpo, mente e anima. Rafforza la consapevolezza di sé e dona nuova forza. La combinazione di quarzite argentea, essenze di erbe selvatiche e incenso meditativo calma il sistema nervoso e vi accompagna in un viaggio dentro voi stessi. Let go, liberi dallo stress e con un sistema immunitario più forte.

Circa 105 minuti

€ 250

## Rituale alla quarzite argentea per la colonna vertebrale

Sciogliete le tensioni e liberatevi dal carico dello stress. Il focus di questa esperienza è tutto rivolto alla forza della colonna vertebrale e al sistema dei meridiani ad essa collegato. Pressioni energetiche e impacchi detossinanti danno nuova energia al corpo. I cristalli di quarzite argentea bianca hanno inoltre un effetto alcalino e sono in grado di legare le tossine.

I muscoli e il tessuto connettivo vengono disacidificati, la testa viene liberata e gli squilibri muscolari compensati.

Circa 75 minuti € 190

## Rituale di purificazione alla quarzite argentea

Il vostro momento di purificazione e nuova energia vitale. L'esclusiva pietra curativa scientificamente certificata della Val di Vizze vanta un'elevata percentuale di silicio e ha un effetto disacidificante su muscoli e tessuti connettivi. Questa esperienza di disacidificazione alcalina libera anche l'anima e la mente. Dopo il trattamento percepirete nuova forza ed energia vitale.

Circa 50 minuti € 150  
 Circa 80 minuti € 175

## Purificazione mentale alla quarzite argentea

Il vostro momento per lasciarvi andare e immergervi in una profonda purificazione. Questa esperienza ha un effetto durevole grazie alla stimolazione del metabolismo e alla purificazione energetica del proprio organismo. Il profumo di resina di larice e ginepro alpino, accompagnato dalle sonorità della pietra primordiale e dal fumo dell'incenso, vi spingerà in un piacevole stato meditativo. Il trattamento vi donerà nuova energia e forza per affrontare nuove sfide.

Circa 75 minuti € 250





## La forza della pietra

All'inizio percepirete la forza della terra: un impacco di terra naturale essiccata al sole apporterà alla vostra pelle importanti minerali ed oligoelementi, lasciando un effetto calmante, rinfrescante e rilassante. Seguirà un benefico massaggio ai piedi con burro profumato per il corpo in cui i vostri piedi saranno sottoposti a tecniche mirate di pressione con le dita e i pollici. Infine vi coccoleremo con un massaggio alla nuca e alla testa che scioglie le tensioni con pressioni energiche, accompagnandovi in un profondo stato di relax. A coronamento di questo esclusivo rituale di trattamento seguirà un massaggio con la forza delle pietre: il piacevole effetto caldo-freddo del micascisto locale porterà il vostro corpo ad un equilibrio energetico.

**Circa 110 minuti**      **€ 159**

... incluso un presente: il vostro spray con energia cromatica da portare a casa!

## Cirmolo rivitalizzante

L'armoniosa sintonia fra diverse tecniche di massaggio con i bastoncini caldi rivitalizzanti al cirmolo, pietre per massaggi e il latte al cirmolo (arnica e cirmolo o miele e cirmolo) dona relax e calma interiore. Il calore del bastoncino rivitalizzante al cirmolo e del latte al cirmolo penetra in profondità nello strato muscolare e migliora la circolazione sanguigna dell'intero organismo, stimola il flusso energetico e allenta le contratture e i blocchi. Il massaggio al viso con bastoncini al cirmolo completa il benessere a 360°.

**Circa 80 minuti**      **€ 120**

## Rituale della lana delle pecore della Val d'Ultimo

La pura lana di pecora non solo trasmette un senso di tranquillità, ma avvolge il corpo di lanolina e un calore naturale che penetra delicatamente negli strati epidermici più profondi, diffondendo una gradevole sensazione di benessere. Il rituale è accompagnato da incenso di cirmolo e rosa alpina che liberano lo spirito e diffondono il relax più in profondità. Rallentate il vostro ritmo di vita nel silenzio, avvolti in una morbida coperta di lana, mentre il vostro corpo è sottoposto ad un dolce massaggio con batuffoli di lana.

**Circa 50 minuti**      **€ 119**

Dopo il trattamento riceverete il vostro vello di lana di pecora personale da portare a casa.





## Sale della vita

Questo rituale olistico per viso e corpo si basa sul potere curativo originale del sale. Salgemma naturale, preziosi oli vegetali, delicate erbe aromatiche e il profumo degli oli essenziali: ingredienti purissimi per sentirsi in armonia con sé stessi e con la varietà della natura. Peeling corpo e impacchi: Scegliete tra le profumazioni della rosa rivitalizzante, della lavanda rilassante, delle erbe alpine rinfrescanti e del limone vivace il sale per il vostro peeling corpo con impacchi che sarà completato da un massaggio curativo del viso. Seguirà un benefico massaggio con salgemma: un'affascinante combinazione di massaggio e lavoro energetico che agisce fino in profondità. Gli autentici cristalli di sale agiscono sui blocchi energetici e donano alla pelle oligoelementi e minerali, una combinazione per corpo, mente e anima con il potere del sale. Al termine del trattamento riceverete in omaggio un salgemma da utilizzare a casa per un bagno disintossicante.

Circa 80 minuti

€ 120



GǎOXÌNG



MÁGICO



MANARŪ



RAHIMA

## Viaggio Sensoriale In Mondi Lontani

Il viaggio sensoriale vi porta nelle regioni più belle del nostro pianeta (attraverso un massaggio completo per il corpo): in Asia, in Africa, nei mari del sud e in Amazzonia. Un breve viaggio con un peeling intenso e un massaggio che, grazie all'utilizzo di olio caldo, favorisce un rilassamento completo del corpo. Coccoleremo la vostra pelle con i principi attivi contenuti nell'olio di marula, di buriti, di litchi e di monoi.

Circa 50 minuti

€ 79

Circa 80 minuti incl. massaggio completo

€ 120





### Impacco di fieno altoatesino

I poteri del fieno alpino sono conosciuti e documentati da oltre un secolo. Fiori di montagna, erbe e piante officinali essiccate come l'arnica, la cinquefoglia, l'achillea millefoglie e il meliloto rilasciano un'elevata percentuale di oli essenziali ed un profumo speciale. Hanno un effetto detossinante e stimolano il metabolismo.

### Bagno alpino alle erbe

La combinazione alpina di acqua fresca di rose, stella alpina curativa e miele puro di fiori di montagna dona un'idratazione intensa. Il tutto raffinato con fiori di fieno con effetto stimolante e calmante.

### Impacco alla torba

La torba è versatile nel suo utilizzo. Viene impiegata con successo per curare i dolori reumatici, le contratture muscolari e le articolazioni logorate. Scioglie i crampi, ha un effetto antiinfiammatorio, compensa gli squilibri ormonali e agisce in profondità.

### Bagno al miele e cirmolo

Questo benefico bagno rilassante con le preziose sostanze nutritive del miele puro e l'effetto calmante dell'olio essenziale del cirmolo ha un effetto levigante, idratante e calmante e migliora lo stato di salute generale.

### Impacco alle alghe

Grazie all'effetto sinergico di tre tipi di alghe diverse questo impacco per il corpo favorisce la disintossicazione e la purificazione della pelle. Rafforza i tessuti connettivi e ridefinisce la silhouette.

### Bagno basico

Godetevi il bagno basico nella sua forma più pura. Ristabilisce il pH della vostra pelle, ha un effetto disacidificante e detossinante.

circa 30 minuti a persona € 59

### CONSIGLIO

Abbinare l'impacco con un massaggio parziale o completo per il corpo.

circa 30 minuti a persona € 53  
circa 30 minuti per 2 persone € 64



## Massaggi classici

Massaggio schiena e nuca con  
impacco caldo  
**Circa 50 minuti € 72**

Massaggio schiena  
**Circa 25 minuti € 46**

Massaggio schiena intensivo  
**Circa 45 minuti € 77**

Massaggio gambe  
**Circa 25 minuti € 46**

Massaggio gambe intensivo  
**Circa 45 minuti € 77**

Massaggio completo  
**Circa 50 minuti € 79**

Massaggio sportivo  
**Circa 50 minuti € 85**

## Massaggi speciali

Massaggio agli oli aromatici  
**Circa 50 minuti € 79**

Massaggio al miele  
**Circa 45 minuti € 77**

Massaggio antistress  
**Circa 50 minuti € 79**

Massaggio con i tamponi  
caldi alle erbe aromatiche  
**Circa 50 minuti € 79**

Massaggio linfodrenante  
**Circa 50 minuti € 79**

Massaggio zonale ai piedi  
**Circa 25 minuti € 46**  
**Circa 45 minuti € 77**

## Phytomassopodia

Un rituale sensoriale per i vostri piedi. Una benefica  
combinazione di movimenti, massaggi e impacchi,  
accompagnata da preziosi estratti vegetali.

**Circa 50 minuti € 77**



## Trattamenti à la carte

### Per gli occhi

Colorazione ciglia

€ 25

Colorazione sopracciglia

€ 20

Correzione sopracciglia

€ 18

### Mani curate

Manicure senza smalto

€ 39

Manicure con smalto

trasparente

€ 45

Manicure con smalto

(incluso uno smalto in regalo)

€ 58

Manicure con smalto

semipermanente

€ 79

Rimozione smalto

semipermanente

€ 25

### Piedi curati

Pedicure senza smalto

€ 59

Pedicure con smalto

(incluso uno smalto in regalo)

€ 75

Pedicure con smalto semipermanente

€ 88

Pedicure de luxe (incl. peeling piedi,  
impacco piedi e massaggio)

€ 85

### Depilazione

Labbro superiore

€ 15

Mezza gamba

€ 29

Gamba intera

€ 38

Inguine o ascelle

€ 18

Petto

€ 29

Schiena

€ 29

Braccia

€ 29

## Trattamenti viso

### QMS Deep Cleansing Treatment

Questo trattamento viso purificante intensivo è stato concepito appositamente per rimuovere impurità e cellule epiteliali morte. L'impiego delle alghe QMS Medicosmetics Signature Modelage, calmanti e idratanti, ristabilisce l'equilibrio naturale e aumenta il bilancio idrico della pelle. Questo trattamento include la correzione delle sopracciglia.

Circa 80 minuti € 129

### QMS Neo Tissudermie

Un tessuto, come nuovo. Tónico e rinforzato a tutti gli effetti. L'effetto estremamente rigenerativo tonifica e ristabilizza la pelle stanca e molle, contrastando i segni dell'invecchiamento cutaneo. Detersione profonda & peeling, correzione delle sopracciglia, modellaggio alle alghe, per calmare e idratare, massaggio lifting con co-lectina 3, maschera Hydro Foam e trattamento finale con crema occhi e idratante. Con annesso trattamento delle aree sensibili di collo, décolleté e petto!

Circa 80 minuti € 139

### QMS Pure Oxygen Energy

L'esclusivo trattamento viso energizzante con l'ossigeno. I principi attivi vengono fatti penetrare a fondo nella pelle con l'Oxygen Concentrator Advanced. Ha un effetto di ringiovanimento, stimolante per la circolazione, rigenerante e tonificante. Detersione profonda & peeling, correzione delle sopracciglia, modellaggio alle alghe, Oxygen Boost con HO2 Siero Hyaluron Oxygen, maschera Activator, massaggio a collo e décolleté; trattamento finale con crema occhi e idratante.

Circa 80 minuti € 159

**Prenotabile  
separatamente  
con sovrapprezzo:**

Colorazione ciglia e  
sopracciglia

MYLIFE  
CHANGER

TIME FOR  
CHANGE

PERCHÉ  
OGNI  
INDIVIDUO È  
UNICO

Come ci sentiamo, come rimaniamo vitali e come ciò si riflette sulla nostra pelle e sulla nostra immagine può essere influenzato da noi stessi attraverso piccoli cambiamenti del nostro stile di vita e della nostra routine di cura:  
Mylife Changing.



# È ORA DI CAMBIARE

**Mylife Changer è un concetto olistico che unisce il meglio della medicina classica e della medicina tradizionale europea con le conoscenze più recenti ricavate dalla ricerca e dalla scienza.**

**Esso si fonda sui cosmeceutici, sulla terapia manuale, sulla terapia nutrizionale, sui cibi proteici e sugli elisir alle erbe. Nella cosmeceutica dove vantiamo 50 anni di ricerca, abbiamo sviluppato nel laboratorio svizzero Sintyl un metodo di trattamento che agisce direttamente sulla salute delle cellule.**



MYLIFE CHANGER 

“

Se desiderate un cambiamento, iniziate il vostro viaggio con Mylife Changer all'Hotel Plunhof.

Fondatore di Mylife Changer:  
Dr. med. univ. Alexander Papp

Come realizzare il sogno dell'eterna giovinezza, ce lo spiega Gabi Volgger che ha intervistato il Dr. Alexander Papp, fondatore di Mylife Changer.

**Gabi Volgger: Dove dobbiamo impegnarci per rimanere sani e belli più a lungo?**

**Dr. Alexander Papp:** L'eterna giovinezza rimarrà pur sempre un sogno. Tuttavia, ad oggi il processo d'invecchiamento è oggetto di approfondite ricerche. L'invecchiamento si svolge a livello delle nostre cellule più piccole. Se manteniamo il più possibile sane e attive le nostre cellule, rimaniamo giovani più a lungo e abbiamo pertanto un aspetto più giovanile. Dall'alimentazione agli influssi climatici, fattori di stress interiori ed esteriori fino alla cura della pelle, sono numerosi i fattori che contribuiscono ad un invecchiamento precoce delle cellule, i quali variano in base alle

condizioni di vita e alla genetica. Pertanto dobbiamo impegnarci su tutti questi livelli per ottenere un risultato durevole.

**Gabi Volgger: Come possiamo avviare il processo di ringiovanimento?**

**Dr. Alexander Papp:** Con soluzioni olistiche studiate appositamente per le nostre esigenze e problematiche. Mylife Changer è un concetto che unisce il meglio della medicina tradizionale europea e cinese con le conoscenze più recenti ricavate dalla ricerca e dalla scienza. Esso si fonda sui cosmeceutici, sulla terapia manuale, sulla terapia nutrizionale, sui cibi proteici e sugli elisir alle erbe. Nella cosmeceutica dove vantiamo 50 anni di ricerca, abbiamo sviluppato nel laboratorio svizzero Sintyl un metodo di trattamento che agisce direttamente sulla salute delle cellule. La base è costituita da un'analisi individuale che si fonda sulla teoria

Pro-Ageing, Holistic Health & salute della pelle sulla base di un metodo scientificamente comprovato

## THE NEXT GENERATION – CURA DELLA PELLE

tipologica di Ippocrate. In base all'analisi si compongono dei sieri individuali per l'individuo da far penetrare nella pelle mediante apposite tecniche manuali. Al contempo si avvia un processo di eliminazione delle tossine che favorisce un assorbimento ottimale dei principi attivi. Ne risulta un metabolismo cellulare più sano e rigenerato nel tempo che frena l'invecchiamento delle cellule e attiva il loro rinnovo.

**Gabi Volgger:** In combinazione con la nostra cucina LoCal basata sulla riduzione dei carboidrati e con il programma settimanale del Plunhof, offriamo ai nostri ospiti un'esperienza completa che stimola nel tempo la salute, la vitalità e il benessere. Un piccolo passo verso l'eterna giovinezza e un grande passo nell'ambito del miglioramento e del ringiovanimento generale della pelle.

Siamo orgogliosi di essere stati insigniti del **World Luxury Spa Award 2023** per il nostro concetto certificato di Mylife Changer.

M Y L I F E  
C H A N G E R

# BASI COMPROVATE CONTRO I SEGNI DEL TEMPO.

UN METODO PER LA MASSIMA QUALITÀ  
DELLA VITA. ANCHE IN FUTURO.

- ▲ Equilibrio di corpo, anima e mente
- ▲ Una migliore qualità della vita
- ▲ Attivazione del metabolismo
- ▲ Salute olistica della pelle con effetto anti-ageing
- ▲ Riduzione durevole del peso corporeo
- ▲ Eliminazione delle tossine
- ▲ Rafforzamento del sistema immunitario
- ▲ Rigenerazione e alleggerimento

J E U N ▲ G E



- Pro-ageing dall'interno e dall'esterno
- Aumento delle proprie prestazioni
- Attivazione dei canali energetici
- Equilibrio delle funzioni fisiologiche del corpo
- Cambiamento sostenibile dello stile di vita

### Una spesa sana

Con gli integratori alimentari, la terapia nutrizionale e gli elisir a base di erbe di Mylife Changer si promuovono attivamente la salute delle cellule, il metabolismo, il sistema immunitario e la gestione del peso. Tutti i prodotti sono disponibili nel nostro SHOP.



MYLIFE CHANGER  
IN COOPERAZIONE CON  
MÉTHODE PHYSIODERMIE®



### L'analisi morfologica

L'analisi morfologica si basa sull'antica tipologia che suddivide gli esseri umani in quattro tipi fondamentali a seconda della corporatura, delle caratteristiche della pelle e dei capelli nonché del temperamento: "Tipo nervoso", "Tipo bilioso", "Tipo sanguineo", "Tipo linfatico". L'antica tipologia è stata recuperata e adattata sulla base della ricerca aggiornata ai nostri tempi e della salute generale (della pelle). In base ai risultati dell'analisi si compongono dei piani individuali di trattamento con sieri personalizzati.

MYLIFE CHANGER



**T1**

**TIPOLOGIA**

Analisi morfologica  
approfondita per la  
determinazione del tipo



**T2**

**TECNOLOGIA**

Tecnologia ultramoderna  
brevettata e prodotti  
personalizzati



**T3**

**PROTOCOLLO DI TRATTAMENTO**

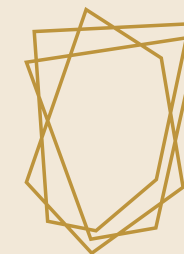
Piani di trattamento basati sulle  
premesse tipologiche individuali

# T3

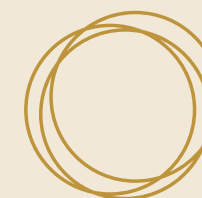
## THE BRAND'S **DNA**

Nell'ambito della determinazione del tipo i nostri terapisti certificati stabiliscono la vostra morfologia, analizzano i cambiamenti e le anomalie della pelle oltre agli squilibri psico-fisici. Sulla base di tale analisi viene creato il vostro piano individuale di trattamento con sieri personalizzati.

Tutti i trattamenti sono una combinazione tra elementi del massaggio curativo europeo e asiatico. In tal modo si garantisce una stimolazione efficiente e al contempo completa dell'apparato circolatorio e linfatico, oltre che della muscolatura. I trattamenti detossinanti hanno il compito di stimolare le funzioni purificanti nell'organismo, rimuovere le tossine e aumentare l'irrorazione sanguigna. Soltanto attraverso il ripristino dell'equilibrio proprio dell'organismo, le sostanze nutritive e l'ossigeno riescono a stimolare le nostre cellule. I segni dell'invecchiamento della pelle si riducono visibilmente.



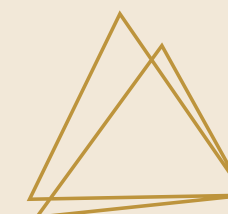
Sanguigno



Linfatico



Bilioso



Nervoso







J E U N  G E

FACE

 **MYLIFE CHANGER DETOX FACIAL**

Sulla base della determinazione della morfologia, il vostro terapeuta Mylife Changer crea un piano di trattamento specifico per voi. Il trattamento viso comprende: deterzione, purificazione, peeling, rebalancing, massaggio, maschera e cura finale.

 80 min € 129**PRENOTABILE  
SEPARATAMENTE CON  
SOVRAPREZZO**

-  Purificazione intensiva
-  Colorazione sopracciglia
-  Colorazione ciglia
-  Depilazione

 **MYLIFE CHANGER PRO-AGEING-FACIAL**

Sulla base della determinazione della morfologia, il vostro terapeuta Mylife Changer crea un piano di trattamento specifico per voi. Il trattamento viso include: deterzione, purificazione, modellamento delle sopracciglia, peeling, rebalancing, massaggio, massaggio anti-ageing, maschera e trattamento finale.

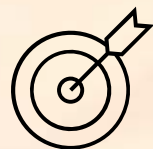
 105 min € 179

# ORGANIC SKINCARE



## BIOLOGICO

COSMOS ORGANIC certificato da Ecocert Greenlife secondo lo standard COSMOS



## EFFICACE

Ingredienti funzionali dall'efficacia clinica e la più alta percentuale di principi attivi possibile



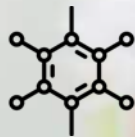
## SICURO

0 % profumi | siliconi | parabeni | oli minerali | EDTA/BHA/BHBT



## TRASPARENTE

TUTTI gli ingredienti sono descritti sulla confezione, inclusi gli effetti sulla vostra pelle



## PURO

Formula semplice ed efficace: nessun ingrediente aggiuntivo, solo quelli essenziali per l'effetto desiderato



## INDIVIDUALE

Ogni essere umano è unico. Per questo motivo anche i nostri trattamenti sono specificatamente concepiti per voi e per le vostre esigenze





## RENEW & RADIANCE

Deeply clean! Trattamento purificante completo per una pelle rivitalizzata! Il rituale di benvenuto con peeling all'acido lattico prepara la pelle ad una profonda detersione per far penetrare direttamente i principi attivi impiegati successivamente. Gli ingredienti attivi della maschera favoriscono la rigenerazione cellulare e sprigionano il loro effetto riparatore. L'emulsione finale dona idratazione e rafforza lo scudo protettivo naturale della pelle. Il trattamento viso include: detersione, peeling, rebalancing, maschera e trattamento finale.

 50 min € 99



### PRENOTABILE SEPARATAMENTE CON SOVRAPREZZO

-  Purificazione intensiva
-  Colorazione sopracciglia
-  Colorazione ciglia
-  Depilazione

## ENERGISING GLOW

Lifting naturale! Il micropeeling purifica la pelle e rimuove le cellule morte. L'apporto mirato di agenti idratanti dona alla pelle delle preziose riserve energetiche. La maschera Lipid-Restore con sieri personalizzati ripristina la capacità di resistenza. Uno specifico massaggio lifting combatte la flaccidità della pelle attraverso un rafforzamento mirato della muscolatura. Con una stimolazione mirata dei punti energetici e dei meridiani si rivitalizza la superficie cutanea del viso, si rafforzano i capillari e si rigenerano più velocemente le cellule epiteliali. Il trattamento viso include: detersione, peeling all'acido lattico, rebalancing, massaggio, massaggio anti-ageing, maschera e trattamento finale.

 80 min € 139



## Studiata e concepita per le esigenze particolari della pelle dell'uomo

### DEEPLY CLEAN

Il rituale di benvenuto con il gel detergente è specifico per la pelle dell'uomo per soddisfare al meglio le esigenze quotidiane. Questo trattamento include detersione, peeling, pulizia profonda e maschera.

 50 min € 89

### FRESH LOOK

Perfetto per combattere borse e occhiaie! Oltre a una pulizia della pelle, si riattiva il flusso linfatico attraverso una specifica tecnica di massaggio. Questo trattamento viso dona un aspetto più giovanile e vitale. Elimina tossine e impurità, stimola il sistema linfatico e contrasta le congestioni linfatiche.

 65 min € 109

### PRO-AGEING-CELLVIVA

Rigenerazione cellulare profonda e un boost d'idratazione! Trattamento viso anti ageing intelligente che dà nuova energia alle vostra pelle affaticata, riduce al minimo i segni dell'invecchiamento cutaneo e lenisce la pelle irritata. Il trattamento protegge la pelle dai danni provocati dalla rasatura e dall'inquinamento ambientale. Dopo solo un trattamento le rughe si riducono in modo significativo e viene ripristinato il bilancio idrico della pelle.

 80 min € 139

# MYLIFE CHANGER PER LUI

**PIT STOP!**  
CURA COMPLETA  
E PROFONDA DELLA PELLE



**DETOX**  
& SLIM

**RELEASE**  
& ENERGISE





 **MYLIFE CHANGER TRATTAMENTO DELL'ADDOME**

Una sensazione di leggerezza! La nostra digestione riveste un ruolo importante per la pelle. Attraverso i punti energetici stimoliamo la digestione e supportiamo l'organismo nell'espulsione di tossine. Attiviamo il naturale funzionamento di stomaco e intestino e ripristiniamo l'equilibrio naturale dei processi organici nel vostro organismo, rafforzando anche le vostre difese immunitarie. Trattamento ideale per attivare la digestione!

 35 min € 59

 **MYLIFE CHANGER DETOX & SLIMMING BODY TREATMENT**

Questo trattamento che consiste in movimenti ritmici e massaggi specifici stimola la circolazione linfatica attraverso la stimolazione muscolare. I liquidi in eccesso vengono condotti fuori dal tessuto, scorie vengono espulse e si stimola un'eliminazione naturale delle tossine. Si diminuiscono le tensioni cutanee causate da accumuli d'acqua e si rafforza il sistema immunitario. Il trattamento migliora l'apporto di ossigeno e nutrienti alle cellule, stimolando al contempo il metabolismo lipidico. Favorisce l'eliminazione delle tossine naturale!

 50 min € 84



 **MYLIFE CHANGER DETOX & SLIMMING BODY PROGRAMME**

Questo programma intensivo di eliminazione di tossine comprende il Detox & Slimming Body Treatment, un trattamento manuale dell'addome e un Body Contouring Wrap. Il metodo riduce le tossine, gli accumuli d'acqua e i gonfiori nel corpo. Si rafforza il tessuto connettivo, si stimola il metabolismo lipidico, si attiva la circolazione sanguigna arteriosa e si apportano ossigeno e nutrienti alle cellule. Miglioramento della circolazione periferica sanguigna e linfatica, a favore del nutrimento delle cellule, dell'eliminazione di tossine e depositi di grassi.

 95 min € 159



 **CURATIVE® WRAP – FREDDO**

Impacco detossinante umido-freddo a base di sieri di principi attivi e alghe che penetrano rapidamente e profondamente nella pelle. Si impediscono infiammazioni, si stimola l'espulsione di tossine. Una maschera finale peel-off favorisce l'effetto immediatamente visibile di cellulite ridotta!

 35 min € 59



**CONSIGLIO**

Da abbinare al meglio con il Detox & Slimming Body Treatment e una cura detossinante di bevande a base di piante curative!

 **CURATIVE® WRAP – CALDO**

Trattamento efficace con principi attivi grazie all'azione del calore e del vapore! Si riduce il volume delle cellule lipidiche, si rassodano e si tonificano le zone del corpo da trattare. Il risultato è una silhouette perfezionata!

 35 min € 59





### MYLIFE CHANGER MASSAGGIO ENERGETIC

Carenza di movimento, postura scorretta e sovraccarico influiscono sulla ripartizione energetica nell'organismo e possono scatenare blocchi. Questo trattamento agisce a livello fisico ed estetico. Lo scioglimento di contratture muscolari e blocchi nell'area della schiena aumenta il funzionamento del sistema nervoso grazie alla migliore conducibilità. Una volta eliminate le tensioni alle articolazioni nella colonna vertebrale, i dolori si attenuano e anche gli organi vengono nutriti in maniera ottimale grazie all'energia rilasciata. Energizzazione e rigenerazione della colonna vertebrale!

 65 min € 109



### MYLIFE CHANGER MASSAGGIO FASCIALE DEEP TISSUE

Questo massaggio profondo attiva il tessuto fasciale per favorire la salute dell'intero apparato motorio. Lo scioglimento di fasce incollate stimola la circolazione sanguigna e favorisce un miglior apporto di ossigeno e nutrienti al muscolo. La stimolazione delle inserzioni muscolari aumenta il tono muscolare, migliora l'aspetto della pelle e riduce i crampi e le contratture muscolari. Si tratta di una tecnica impiegata anche nel trattamento di disturbi dell'apparato motorio. Prevenzione e rigenerazione prima e dopo lo sport!

 80 min € 134



### MYLIFE CHANGER MASSAGGIO SOMATIC

Stress, sovraccarico e ansia da prestazione si manifestano ovunque nel corpo e compromettono la nostra salute! Il continuo stato d'allerta causa una perenne tensione dei muscoli. Ne conseguono dolori a testa, schiena e articolazioni, stanchezza perdurante e postura scorretta. Questo trattamento comprende tutte le aree del corpo e agisce soprattutto nei punti più colpiti da tensioni osteoarticolari. Si sciolgono le tensioni e i blocchi, si distendono i muscoli, si libera nuova energia nell'organismo. Calmante e rilassante!

 80 min € 134



### MYLIFE CHANGER HEAD TO TOE

Reset dalla testa ai piedi! Detox & Energise! Signature Detox Facial e Detox & Slimming Body Treatment per una vitalità ideale di corpo e mente.

 125 min € 209



# JOURNEYS



## 6 GIORNI DI TRATTAMENTI

### **DEEP DETOX RETREAT**

- Analisi morfologica e introduzione al programma di Mylife Changer.
- Programma nutrizionale Low Carb
- Terapia nutrizionale Cellviva (esclusi gli integratori)
- Partecipazione al programma settimanale del Plunhof
- Cura detossinante di bevande a base di piante curative
- 2 sessioni del programma Mylife Changer Detox & Slimming Body (da 95 min. ciascuno)
- 1 massaggio Mylife Changer Energetic (65 min.)
- 1 Mylife Changer Detox & Slimming Body Treatment (50 min.)
- 1 Facial Mylife Changer Pro-Ageing (105 min.)
- 1 impacco corpo detossinante alle alghe (circa 30 min.)
- 1 massaggio a schiena e nuca con impacco caldo (50 min.)

 € 856 a persona



## 6 GIORNI DI TRATTAMENTI

### **MYLIFE CHANGER PRO-AGEING**

- Analisi morfologica e introduzione al programma di Mylife Changer.
- Programma nutrizionale Low Carb
- Terapia nutrizionale Cellviva (esclusi gli integratori)
- Partecipazione al programma settimanale del Plunhof
- Cura detossinante di bevande a base di piante curative
- 1 Mylife Changer Head to Toe (125 min.)
- 1 Facial Mylife Changer Pro-Ageing (105 min.)
- 2 sessioni del programma Detox & Slimming Body (da 95 min. ciascuna)
- 1 impacco corpo detossinante alle alghe (circa 30 min.)
- 1 massaggio Mylife Changer Energetic (65 min.)

 € 906 a persona

**4 GIORNI DI TRATTAMENTI** **MYLIFE IN FLOW**

- Programma nutrizionale Low Carb
- Terapia nutrizionale Cellboost (esclusi gli integratori)
- Partecipazione al programma settimanale del Plunhof
- 1 trattamento addome Mylife Changer (35 min.)
- 1 Mylife Changer Detox & Slimming Body Treatment (50 min.)
- 1 Facial Mylife Changer Detox (80 min.)
- 1 massaggio Mylife Changer Energetic (65 min.)
- 1 massaggio con i tamponi caldi alle erbe aromatiche (50 min.)

 € 437 a persona

**3 GIORNI DI TRATTAMENTI** **SHORT DETOX CLEANSE**

- Analisi morfologica e introduzione al programma di Mylife Changer.
- Programma nutrizionale Low Carb
- Terapia nutrizionale Cellboost (esclusi gli integratori)
- Partecipazione al programma settimanale del Plunhof
- Cura detossinante di bevande a base di piante curative
- 2 sessioni del programma Mylife Changer Detox & Slimming Body (da 95 min. ciascuno)
- 1 Facial Mylife Changer Detox (80 min.)
- 1 massaggio completo (50 min.)

 € 576 a persona

**4 GIORNI DI TRATTAMENTI** **MYLIFE IN BALANCE**

- Programma nutrizionale Low Carb
- Terapia nutrizionale Cellboost (esclusi gli integratori)
- Partecipazione al programma settimanale del Plunhof
- 1 Facial Mylife Changer Detox (80 min.)
- 1 rituale rivitalizzante al cirmolo (80 min.)
- 1 massaggio Mylife Changer Somatic (80 min.)
- 1 impacco corpo detossinante alle alghe (circa 30 min.)

 € 420 a persona

**3 GIORNI DI TRATTAMENTI** **MYLIFE BOOST**

- Programma nutrizionale Low Carb
- Terapia nutrizionale Cellboost (esclusi gli integratori)
- Partecipazione al programma settimanale del Plunhof
- 1 massaggio Mylife Changer Energetic (65 min.)
- 1 massaggio antistress (50 min.)
- 1 Mylife Changer Head to Toe (125 min.)

 € 377 a persona

**2 GIORNI DI TRATTAMENTI** **MYLIFE WITH NATURE**

- Programma nutrizionale Low Carb
- Terapia nutrizionale Cellboost (esclusi gli integratori)
- Partecipazione al programma settimanale del Plunhof
- 1 Facial Mylife Changer Energising Glow Organic (80 min.)
- 1 Mylife Changer Detox & Slimming Body Treatment (50 min.)
- 1 massaggio Mylife Changer Energetic (65 min.)

 € 315 a persona

**1 GIORNO DI TRATTAMENTI** **ORGANIC GLOW**

- Programma nutrizionale Low Carb
- Terapia nutrizionale Cellboost (esclusi gli integratori)
- Partecipazione al programma settimanale del Plunhof
- 1 trattamento Mylife Changer Detox & Slimming Body (95 min.)
- 1 Facial Mylife Changer Energising Glow Organic (80 min.)

 € 283 a persona





## SportInfluence & TransSpirit

Mens sana in corpore sano... anche se la citazione è spesso interpretata in modo errato: il concetto è sempre corretto, in quanto corpo e mente sono sempre legati tra loro e si influenzano a vicenda. Per questo motivo il programma settimanale del Plunhof si basa su un piano equilibrato di attività e rigenerazione che interessa tutti i sensi e ripristina l'equilibrio tra corpo e mente.

Con consapevolezza e attenzione verso una trasformazione duratura. Motiva, rivitalizza e sprona all'attività, combatte lo stress, rende felici.

Go mobile and stay tuned!



## CELLVIVA IL MEGLIO DALLA NATURA

La terapia nutrizionale Cellviva e gli elisir a base di erbe curative apportano al nostro organismo tutti i micronutrienti e i principi attivi importanti per un corretto funzionamento dei processi metabolici che avvengono nel nostro corpo. Essenziale per tutti i programmi Mylife Changer. **Per una salute cellulare durevole e completa.**



**ESSENCE OF LIFE**  
Nutrizione cellulare Mylife Changer



## LoCal

Il concetto nutrizionale sano e basato su ingredienti locali al Plunhof per uno stile di vita sostenibile e comunque edonistico.

**Buono a sapersi:** un elevato apporto proteico controllato mantiene la muscolatura a dispetto di una riduzione di calorie e carboidrati.

Low carbs, low calories, high energy.

Stay healthy!

# Spa Etiquette

## Consulenza e prenotazione

Abbiamo a cuore la vostra salute: comunicateci eventuali problemi di salute affinché possiamo adeguare al meglio i trattamenti SPA a vostro beneficio.

## Abbigliamento nell'area SPA

Vi chiediamo di presentarvi ai trattamenti indossando l'accappatoio che vi mettiamo a disposizione durante la vostra permanenza nella SPA e di non indossare gioielli durante il trattamento.

## Inizio del trattamento e abbigliamento

Per il vostro primo trattamento Mylife Changer vi preghiamo di presentarvi almeno 10 minuti prima del vostro appuntamento alla reception della SPA. Prima del trattamento vi invitiamo a compilare un questionario anamnestico in quanto il metodo sarà concepito specificatamente per voi e per le vostre esigenze in tema di salute.

Per il vostro trattamento benessere vi preghiamo di presentarvi almeno 5 minuti prima del vostro appuntamento alla reception della SPA, per mettervi in sintonia con il rituale.

## Cancellazione dei trattamenti

Le nostre cabine vengono preparate con cura per tutti i trattamenti. Pertanto i trattamenti cancellati con breve preavviso saranno addebitati a prezzo pieno. In caso di impossibilità a presentarvi all'appuntamento, vi chiediamo di disdire almeno 24 ore prima.

## Orari d'apertura

Per tutti i trattamenti il team della Spa Minera è a vostra disposizione dalle ore 10 alle ore 19.

## Utilizzo di telefoni cellulari

Per consentire a tutti i nostri ospiti di apprezzare pienamente la pace e il relax offerti dalla Spa Minera dell'Hotel Plunhof, vi invitiamo ad adeguare il volume della vostra voce all'ambiente che vi circonda e a spegnere i telefoni cellulari.





**M Y LIFE  
C H A N G E R**



**Spa Minera**

Obere Gasse 7  
39040 Ridanna-Racines  
ALTO ADIGE / ITALIA  
Tel. +39 0472 656 247  
Fax +39 0472 656 249  
info@plunhof.it  
[www.plunhof.it](http://www.plunhof.it)

© marketing-deluxe.at ottobre 2023. Con la pubblicazione del nuovo listino prezzi tutti i prezzi precedenti perdono la loro validità.  
Con riserva di errori tipografici e di stampa e di modifiche.  
Mylife Changer® è un metodo sviluppato da medici e protetto da copyright.