LE GRAAL

Spa

BENVENUTI A
LE GRAAL SPA

In un luogo senza tempo, circondato da maestose montagne, a Cortina d’Ampezzo, la Regina delle Dolomiti, sorge Le Graal Spa.

Non una semplice spa, ma una dimensione altra, dove ogni gesto è un invito a ritrovare sé stessi. Qui, il benessere è un viaggio profondo, su misura, sensoriale e rigenerativo.

Un’esperienza viva, dove la scienza incontra la bellezza, e la bellezza si fa rinascita. Ispirato al simbolismo eterno del Graal – la coppa sacra, simbolo di perfezione raggiungibile – il nostro menu si articola attorno a tre forze archetipiche, come le tre punte di un triangolo che si sostengono e si equilibrano a vicenda.

Non esiste una vetta più alta dell’altra.

Esiste soltanto il cammino personale che ciascun ospite sceglie di intraprendere, accompagnato dall’armonia di queste tre dimensioni del benessere.

Le Graal Spa è un invito a tornare a casa: a sé stessi. Un luogo che onora il silenzio, la lentezza, la qualità del tocco e l’intelligenza di ogni scelta. Un luogo in cui il tempo ritrova il suo valore e il benessere diventa una pratica consapevole.

CONCEDITI IL PRIVILEGIO DI
RITROVARE LA TUA FORMA
MIGLIORE. IL TUO TEMPO SACRO...

IL TUO GRAAL TI
STA ASPETTANDO.

LE FONDAMENTA

I TRE PILASTRI DEL BENESSERE



I

RINASCITA ENERGETICA

Per chi desidera migliorare la qualità del sonno e risvegliare nuove energie. Attraverso trattamenti mirati, tecnologie rigenerative e rituali serali, questo pilastro agisce sul ritmo sonno-veglia, favorendo un riposo profondo e ristoratore. È il punto di partenza ideale per chi sente il bisogno di rigenerarsi e ritrovare presenza, lucidità e vitalità.

II

LONGEVITÀ CONSAPEVOLE

Per chi desidera invecchiare con grazia, forza e consapevolezza. Questo pilastro abbraccia un approccio olistico e preventivo al well-ageing, combinando scienza, nutrizione, attività fisica personalizzata e trattamenti mirati. L'obiettivo è aumentare l'energia cellulare e preservare il benessere nel tempo, supportando corpo e mente nel loro naturale processo evolutivo.

III

GESTIONE DELLO STRESS

Per chi cerca un equilibrio ormonale stabile e una mente libera dal sovraccarico. Basato sui principi del riequilibrio del cortisolo e dei ritmi circadiani, questo pilastro propone un insieme di pratiche olistiche, terapie neuro-sensoriali e tecnologie bioenergetiche che aiutano a ridurre gli effetti dello stress cronico, favorendo una profonda calma interiore e un rinnovato senso di centratura.

TRATTAMENTI VISO

50 MINUTI • €175

I. RINASCITA ENERGETICA

Aurora Vitale

Un trattamento illuminante e rivitalizzante pensato per ristabilire l'equilibrio tra corpo e mente. L'azione combinata di manualità rilassanti, strumenti a freddo e tecniche di skin icing agisce sui blocchi energetici favorendo un profondo rilascio delle tensioni. I principi attivi selezionati stimolano la vitalità cutanea, restituendo luce, idratazione e freschezza immediata al viso. Un rituale per chi sente il bisogno di ricaricarsi, rallentare e rigenerarsi.

II. LONGEVITÀ CONSAPEVOLE

Elisir del Tempo

Un trattamento well-ageing high-performance che combina patch tridimensionali di acido ialuronico con un massaggio liftante e tecniche di stimolazione profonda per tonificare i tessuti e ridefinire i contorni. Il viso appare disteso, rassodato, intensamente nutrito. L'uso di strumenti specifici amplifica l'effetto dei bioattivi BAKEL, offrendo risultati visibili sin dalla prima seduta. Ideale per chi desidera una pelle giovane, tonica e rinnovata, senza compromessi.

III. GESTIONE DELLO STRESS

Equilibrio Profondo

Un trattamento detox e distensivo che agisce sul sistema linfatico e sul benessere mentale. Grazie a maschere dalle proprietà detossinanti e principi attivi calmanti, uniti a manualità dolci e tecniche di drenaggio, il viso ritrova il suo equilibrio naturale. L'effetto? Pelle più tonica, meno gonfia, luminosa e profondamente riequilibrata. Un'esperienza sensoriale che libera corpo e mente da tensioni accumulate.

TRATTAMENTI CORPO

50 MINUTI • €210

I. RINASCITA ENERGETICA

Rituale di Purificazione Vitale

Un rituale purificante e profondamente riequilibrante, ispirato agli elementi naturali delle Dolomiti. Inizia con un dry brushing del corpo, seguito dall'azione rinnovante di uno scrub a base di sale marino, trucioli di cirmolo, limone e olio essenziale di rosmarino. Unito a manualità drenanti, stimola la circolazione, restituisce vitalità e crea un legame più profondo con il paesaggio alpino circostante. Ideale per chi sente il bisogno di purificarsi, ricentrarsi e riattivare la propria energia interiore.

II. LONGEVITÀ CONSAPEVOLE

Forma Essenziale

Un trattamento tonificante e rimodellante che lavora in profondità su tonicità, compattezza e forma fisica. La sinergia tra fango termale e olio di vinaccioli, unita a manualità liftanti e strumenti ad azione rassodante, dona al corpo una sensazione di rinnovata struttura e leggerezza. Ideale per chi desidera risultati visibili nella silhouette, senza rinunciare al piacere di un rituale altamente performante.

III. GESTIONE DELLO STRESS

Onda Detox

Un trattamento detossinante e riequilibrante che agisce a livello profondo sul sistema linfatico e nervoso. Il peeling enzimatico in polvere favorisce un'azione purificante globale, mentre le manualità – dapprima leggere e rilassanti, poi più energizzanti – e l'uso di coppette stimolano il corpo a rispondere attivamente agli stress accumulati. Perfetto per chi sente il bisogno di liberarsi dalle tossine, scaricare le tensioni e ritrovare chiarezza e vitalità.

A VOLTE, SONO I DETTAGLI

A FARE LA DIFFERENZA.



RITUALI SIGNATURE PER IL CORPO

RITUALI PROFONDI

Rituali intensi e strutturati, calibrati per agire in profondità sul tessuto muscolare e sulle tensioni più persistenti.

Tecniche manuali decise si fondono con strumenti funzionali per favorire il rilascio fisico, il potenziamento energetico e la rigenerazione posturale.

50 MINUTI • €195

I. RINASCITA ENERGETICA

Fuoco e Silenzio

Un rituale profondo pensato per sciogliere i blocchi fisici e alleggerire la mente. L'uso alternato di calore e freschezza accompagna manovre lente e avvolgenti, favorendo un profondo rilascio di tensioni e stanchezza accumulate. Un rituale di reset, per ricominciare con energia nuova.

II. LONGEVITÀ CONSAPEVOLE

Centro Vitale

Un trattamento intenso e ristrutturante, focalizzato su tensioni profonde e muscoli contratti. Le tecniche di stimolazione profonda lavorano in sinergia con movimenti energizzanti, migliorando la circolazione e la postura e restituendo resilienza al corpo. Un ritorno alla forza, alla vitalità, al centro.

III. GESTIONE DELLO STRESS

Radice e Respiro

Un rituale profondo e radicante che unisce manualità distensive e tecniche ispirate allo stretching. Pensato per liberare il corpo da blocchi posturali e dagli effetti dello stress cronico, restituisce una sensazione di leggerezza, consapevolezza fisica ed equilibrio.
Un invito a riconnettersi con il corpo e a respirare più liberamente.



RITUALI SIGNATURE PER IL CORPO

RITUALI RILASSANTI

Rituali altamente modulabili, pensati per armonizzare corpo e mente con tocchi calibrati, manualità sensoriali e sinergie aromatiche.

Ogni trattamento si adatta ai tuoi bisogni del momento, accompagnandoti in un viaggio ispirato ai pilastri di Le Graal Spa.

50 MINUTI • €185

I. RINASCITA ENERGETICA

Sussurro di Pino

Un rituale delicato e avvolgente che dona quiete e leggerezza. L'aromaterapia al cirmolo guida le manualità rilassanti, accompagnandoti verso un profondo senso di calma e riequilibrio. Perfetto per rallentare e ritrovare sé stessi.

II. LONGEVITÀ CONSAPEVOLE

Forma e Vitalità

Un rituale tonificante e rigenerante che stimola il corpo. L'aromaterapia al pino silvestre guida manualità modellanti ed energizzanti, che attivano la circolazione e favoriscono il benessere generale. Ideale per chi desidera risvegliare la propria energia e ridefinire la propria forma, sentendosi rinnovato.

III. GESTIONE DELLO STRESS

Flusso Lento

Un rituale profondamente ristoratore che unisce manualità fluide e tecniche ispirate allo stretching, per sciogliere le tensioni fisiche e lo stress accumulato. L'aromaterapia al pino mugo favorisce l'equilibrio emotivo e il rilassamento, accompagnando il corpo nel distendersi e nel lasciare andare, per ritrovare leggerezza, armonia e calma interiore.



RITUALI COMPLEMENTARI

I nostri Rituali Complementari sono trattamenti esclusivi della durata di 25 minuti, pensati per amplificare gli effetti del trattamento principale e offrire un livello superiore di personalizzazione e completezza.

Possono essere abbinati a qualsiasi trattamento viso, corpo o rituale, per rendere l'esperienza ancora più profonda e in armonia con i tuoi bisogni del momento.

25 MINUTI • €95

o €50 in abbinamento a un qualsiasi trattamento da 50 minuti

I. RINASCITA ENERGETICA

Velo di Luce

Un rituale mirato che agisce sul décolleté, sulla testa e sul viso, grazie a manovre di digitopressione e tecniche rilassanti profonde. L'uso di sfere fredde e spazzole stimolanti accompagna il rilascio delle tensioni mentali e muscolari, donando leggerezza, lucidità e rinnovata vitalità. Una pausa luminosa che risveglia pelle e spirito.

II. LONGEVITÀ CONSAPEVOLE

Sorgente del Movimento

Un trattamento intenso per schiena e collo, dove manualità profonde e strumenti rimodellanti, come pietre fredde e coppette drenanti, sciolgono contratture e blocchi. Un potente alleato per ritrovare forza, respiro e libertà di movimento.

III. GESTIONE DELLO STRESS

Radici Leggere

Un rituale mirato per piedi e gambe, che combina drenaggio profondo e manualità ispirate alla riflessologia plantare, stimolando i punti riflessi per riportare equilibrio fisico ed emotivo e alleviare pesantezza e stanchezza. Un momento avvolgente che alleggerisce, radica e armonizza il corpo con la mente.



CRIOTERAPIA

3 – 5 MINUTI • €70

Immersa nella cornice esclusiva di Cortina, tra vette innevate e paesaggi incontaminati, la crioterapia si distingue come uno dei trattamenti più innovativi e performanti disponibili sul territorio. Un servizio unico nel suo genere, ideale tanto in inverno quanto in estate, che offre un'azione mirata di recupero e ottimizzazione per chi desidera migliorare le proprie performance fisiche e mentali. Dopo una giornata sulle piste, un'escursione in quota o un periodo di intenso stress, questo trattamento rappresenta un alleato essenziale per ritrovare energia, vitalità e benessere profondo.

La crioterapia incarna pienamente i tre pilastri di Le Graal Spa: Rinascita Energetica, grazie alla sua capacità di stimolare la circolazione e accelerare i naturali processi rigenerativi del corpo; Longevità Consapevole, per il suo impatto positivo sul metabolismo e sulla resilienza fisiologica; e Gestione dello Stress, offrendo un'immediata sensazione di leggerezza, freschezza e rilascio dalle tensioni accumulate. Perfettamente integrata nella vita attiva e sofisticata di Cortina, offre ai nostri ospiti un rituale di benessere essenziale, che unisce innovazione, performance e profonda rigenerazione.



SPA SUITE PRIVATA A USO ESCLUSIVO

Un rifugio esclusivo, intimo e raccolto, dove il benessere diventa un'esperienza da condividere.

La Spa Suite Privata di Le Graal Spa Cortina offre la possibilità di vivere i trattamenti scelti in un ambiente riservato, arricchito da sauna e bagno turco privati, che avvolgono il corpo in un calore rigenerante.

Un'accogliente area relax con caminetto completa l'esperienza, trasformando ogni momento in un rituale di connessione, quiete e complicità.

Un luogo pensato per celebrare il tempo, la presenza e il lusso di condividerli.

SPA SUITE PRIVATA • SU RICHIESTA

60 minuti dedicati esclusivamente al relax (trattamenti non inclusi) €280

120 minuti per 2 ospiti (compreso un massaggio di coppia da 50 minuti)..... €600

120 minuti per 1 ospite (compreso un massaggio da 50 minuti) €450



PERCORSO BENESSERE

Il cuore di Le Graal Spa Cortina è il suo percorso benessere, un'esperienza immersiva che invita a concedersi del tempo per una totale rigenerazione.

La piscina interna riscaldata accoglie con la sua morbida fluidità, mentre sauna finlandese e bagno turco accompagnano in un profondo rilascio delle tensioni. Le docce sensoriali risvegliano i sensi con giochi d'acqua, luce e temperatura, preparando il corpo a ritrovare equilibrio ed energia.

La palestra, moderna e funzionale, completa l'esperienza con uno spazio dedicato al movimento consapevole, mentre il juice bar offre un momento di leggerezza e nutrimento, prolungando la sensazione di benessere in un contesto elegante e armonioso.

PERCORSO BENESSERE COMPLETO (SAUNA, BAGNO TURCO, DOCCE SENSORIALI, PISCINA, PALESTRA)

Spa, Piscina e Zona Relax per Ospiti Interni ..... Su appuntamento e gratuito

Spa, Piscina, Zona Relax e Palestra per Ospiti Esterni..... €150

Spa, Piscina, Zona Relax, Palestra e massaggio da 30 minuti per Ospiti Esterni..... €200

Per saperne di più, visita il nostro sito web
LEGRAALCORTINA.COM

