

## **Спа-меню**

Традиции, идущие в ногу со временем

Мы ждём Вас!

## Содержание

Спа The Dolder Grand

Процедуры из коллекции The Dolder

Уход за кожей

Уход за телом и массаж

Спа-сьюты

Индивидуальные тренировки, занятия спортом в помещении и на улице

Один день в Спа

Членство в спа-клубе

Гармония души и тела

Медицинские услуги

Парикмахерские услуги

Спа-гид

## Спа The Dolder Grand

Добро пожаловать в спа-комплекс The Dolder Grand! Это настоящий оазис здоровья и отдыха для души и тела. Это Ваша возможность уделить время своему здоровью и подарить своему организму то, в чём он больше всего нуждается, – внутренний покой и гармонию.



Спа The Dolder Grand заботится о здоровье своих гостей, учитывая все потребности и особенности образа жизни современного человека. Мы верим, что современный спа-центр должен соответствовать очень высоким стандартам во всём – начиная от качества услуг и заканчивая общей атмосферой и дизайном пространства. Мы стараемся во всём следовать нашему девизу – «традиции, идущие в ногу со временем». Поэтому наше спа-меню виртуозно сочетает древние японские традиции с новейшими процедурами из Швейцарии и других стран Европы.

### **Линии косметических средств в спа The Dolder Grand**

#### **Kerstin Florian**

Шведская линия косметических средств, основанная на природных ингредиентах. Фирма уже более сорока лет специализируется на производстве различных средств для спа-процедур.

#### **La Prairie**

Знаменитая швейцарская марка, специализирующаяся в области ухода за кожей и предлагающая широкий ассортимент максимально эффективных высококлассных косметических средств.

#### **Amala**

Эта линия продукции содержит исключительно 100% натуральные ингредиенты в максимально высокой концентрации, добытые из специально выращенных и дикорастущих экологически чистых растений.

#### **Horst Kirchberger**

Эксклюзивная инновационная линия немецкой косметики от прославленного специалиста в этой области Хорста Кирхбергера из Мюнхена.

## Коллекция The Dolder

Коллекция The Dolder - это набор уникальных процедур, предлагаемых в спа The Dolder Grand. Мы гарантируем Вам эксклюзивный и неповторимый отдых!

### **Медитативная прогулка / Meditation Walk**

Расслабляющая медитация поможет Вам приблизиться к своему истинному «Я» и обрести гармонию и покой. Вы можете выбрать одну из трёх программ медитации под руководством профессиональных преподавателей. А наш изысканный зал для медитаций с зеркальным куполом создаст идеальную атмосферу для того, чтобы отдохнуть и душой, и телом.

(45 мин) 80.00 швейцарских франков

### **Медитация всех пяти чувств / Meditation of the Senses**

Цель этой одиночной медитации – сосредоточиться на всех пяти чувствах, осознавая слух, зрение, осязание, обоняние и вкус. Отправьтесь в медитативное путешествие под руководством профессионалов и отдохните душой и телом в нашем зеркальном зале под куполом.

(60 мин) 120.00 швейцарских франков

### **Расслабляющая и очищающая процедура от The Dolder Grand / The Dolder Grand Detox Relax Ritual**

Мы предлагаем Вам испытать очищающее и восстанавливающее действие этой процедуры с применением высококлассной продукции марки Kerstin Florian. Вы сможете сами воспользоваться специальным набором косметических средств в дамском или мужском спа-залах под руководством работников нашего спа-центра, чья помощь уже включена в стоимость процедуры.

(60 мин) 39.00 швейцарских франков

### **Шиатцу бамбуковыми палочками / Bamboo Shiatsu**

В этом традиционном массаже применяются стимулирующие ритмические воздействия бамбуковыми палочками, а также «ши» (пальцы) и «ацу» (давление). Массаж может быть как нежным и мягким, так и более интенсивным. В процессе массажа специально стимулируются энергетические центры, что способствует снятию напряжения и стресса, высвобождает новую энергию и улучшает общее самочувствие. Процедура традиционно проводится на специальном футоне шиатцу.

(60 мин) 210.00 швейцарских франков

(90 мин) 250.00 швейцарских франков

### **Увлажняющая процедура Hydraheaven от Kerstin Florian / Hydraheaven by Kerstin Florian**

Эта процедура начинается с освежающей ванны для ног и пилинга, затем Вас ждёт сухой массаж с применением натуральной мочалки “луффа” и, наконец, наш роскошный увлажняющий крем. Укутавшись в негу водной кровати, Вы почувствуете себя в невесомости и по-настоящему отдохнёте телом и душой. Завершает эту процедуру для всех пяти чувств короткий массаж лица, кожи головы, ступней и меридианов тела.

(90 мин) 250.00 швейцарских франков

### **Сезонная процедура для лица от Amala - 100% натуральная косметика / Nature's Organic Seasonal Facial by Amala**

Во время этой процедуры буквально сама природа заботится о Вашей коже, ведь все ингредиенты используемых средств 100% натуральны и добыты из экологически чистых растений. Процедура традиционно начинается с расслабляющей ванны для ног с травами из собственного сада отеля. Также Вам предложат освежающий напиток сезона. Дальше последует ведический точечный массаж «Марма» с применением экстрактов дикого голубого лотоса, бамбука и имбиря, способствующих регенерации кожи. Завершают эту процедуру успокаивающие маски и массаж лица с глубокой очисткой пор.

(90 мин) 250.00 швейцарских франков

## Уход за кожей

Попробуйте процедуры для кожи и макияж с применением высококлассных эксклюзивных косметических средств от La Prairie, Amala, Kerstin Florian и Horst Kirchberger. Мы предлагаем широкий выбор массажей и косметических процедур для лица и тела.



## Процедуры для лица

### **Интенсивное восстановление кожи лица от Kerstin Florian / Advanced Repair Facial by Kerstin Florian**

Высокоэффективный скраб на основе гликолевой кислоты обновляет кожу, а глубоко очищающий поры массаж стимулирует правильную циркуляцию. Питающая маска и применение средств в ампулах значительно улучшают цвет и текстуру кожи лица, а массаж ступней, рук и кожи головы дарит ощущение бодрости и свежести.

(90 мин) 250.00 швейцарских франков

### **Антиоксидантная процедура с витамином С от Kerstin Florian / Antioxidant Vitamin C Infusion by Kerstin Florian**

Начинается процедура традиционно - с ванны для ног и пилинга. Далее наносится богатое кислородом и витамином С антиоксидантное средство для лица, оживляющее уставшую или подвергнутую вредным воздействиям среды кожу. После этой процедуры Ваша кожа будет буквально излучать здоровье, поэтому она особо рекомендована для борьбы с преждевременным старением кожи.

(90 мин) 250.00 швейцарских франков

### **Классическая европейская процедура для лица от Kerstin Florian / European Classical Facial by Kerstin Florian**

Классическая процедура, учитывающая тип Вашей кожи и состоящая из очищения, пилинга, массажа, маски и увлажняющего средства.

(60 мин) 190.00 швейцарских франков

(90 мин) 250.00 швейцарских франков

### **Укрепляющая процедура для лица от La Prairie / Caviar Firming Facial by La Prairie**

Эта процедура с применением средств из «икорной» коллекции от La Prairie - настоящая роскошь для Вашей кожи. Кожа мгновенно станет выглядеть более упругой, свежей, гладкой и шелковистой. Чудесные свойства икры в сочетании с массажем глаз и лица заставят даже самую блеклую кожу лучиться здоровьем.

(90 мин) 250.00 швейцарских франков



### **Сияние чистого золота от La Prairie / Pure Gold Radiance Facial by La Prairie**

Действующее на клеточном уровне концентрированное средство, обогащённое чистым золотом, видимо улучшает цвет и тонус кожи, делая её более упругой и придавая ей энергию. Его действие усиливается применением нежной тёплой маски для лица. В итоге Ваша кожа станет более гладкой и значительно улучшится её цвет и текстура.

(90 мин) 250.00 швейцарских франков

### **Платиновая процедура для лица от La Prairie / Platinum Rare Facial by La Prairie**

Роскошная процедура для Вашего лица, а также рук и ступней с применением средств, основанных на чистой платине. Эта процедура включает расслабляющую ванну для ног с экстрактами жасмина, процедуру для лица и массаж лица и кожи головы. Руки и ступни обрабатываются скрабом и потом на них накладывается питательная маска. Процедуру проводят одновременно два специалиста.

(90 мин) 420.00 швейцарских франков

### **Экспресс-красота от La Prairie / Beauty Express Facial by La Prairie**

Эта процедура разработана специально для деловых людей обоих полов, у кого каждая минута на счету. Она придаст коже здоровые цвет и текстуру. Массаж кожи головы улучшает циркуляцию, расслабляет, снимает стресс и дарит ощущение свежести и обновления.

(60 мин) 210.00 швейцарских франков

### **Укрепляющая процедура для лица от Amala / Nature's Organic Firming Facial by Amala**

После подготовительного массажа кожу лица очищают и накладывают на неё маску. Экстракт какао улучшает естественную способность кожи к регенерации и уменьшает морщины и признаки старения. Высушенные на солнце водоросли укрепляют кожу и придают ей упругость и свежий вид. В процедуру также включен успокаивающий массаж рук с ароматическими маслами.

(60 мин) 210.00 швейцарских франков

### **Макияж от Horst Kirchberger**

В 1997 году знаменитый немецкий визажист Хорст Кирхбергер выпустил свою собственную линию профессиональной косметики под брендом Horst Kirchberger Collection. В The Dolder Grand специалисты по макияжу используют исключительно эту эксклюзивную линию косметики. Продукцию этого бренда также можно приобрести в нашем спа-магазине.

### **Дневной или вечерний макияж**

Макияж, идеально подобранный под Ваш тип внешности и подходящий для любой ситуации.

(60 мин) 80.00 швейцарских франков

(90 мин) 150.00 швейцарских франков

### **Консультация визажиста**

Мы индивидуально проконсультируем Вас, чтобы помочь подобрать правильные цвета и правильный способ наложения дневного или вечернего макияжа, подходящие для Вашего типа внешности.

(90 мин) 190.00 швейцарских франков

### **Только для мужчин**

Глубоко очищающая лечебная процедура для кожи лица с роскошным массажем, разработанная специально для мужчин. Процедура снимает стресс и напряжение с усталой кожи лица и сужает поры.

(60 мин) 190.00 швейцарских франков

### **Швейцарская клеточная процедура для лица для мужчин от La Prairie / Swiss Cellular Facial for Men by La Prairie**

Эта процедура очищает и смягчает кожу, одновременно даря ей энергию и тонус, а также восстанавливает природный баланс кожи лица и нормализует её цвет и текстуру. Сочетание средства Exclusive Cellular Complex и клеточной пилинг-маски Cellular 3 Minute Peel обновит и оздоровит Вашу кожу.

(60 мин) 190.00 швейцарских франков

### **Процедура для спины от La Prairie, выводящая токсины / Detoxifying Back Treatment by La Prairie**

Интенсивная процедура для спины. Балансирующая отшелушивающая маска очищает и смягчает кожу Вашей спины – ведь этой части тела нередко достаётся не так много внимания. А успокаивающий массаж ступней и рук поможет Вам лучше расслабиться во время процедуры.

(60 мин) 190.00 швейцарских франков

### **Корректирующий макияж для мужчин от Horst Kirchberger / Men's Correcting Skin Teint by Horst Kirchberger**

Лёгкий макияж для современных мужчин поможет Вам быть привлекательным в особо важный для Вас день. Узнайте несколько простых секретов: наши специалисты посоветуют, как при Вашем конкретном типе кожи улучшить её цвет и заставить её выглядеть максимально свежей.

(45 мин) 120.00 швейцарских франков

## Уход за ногтями

### **Классический маникюр от Kerstin Florian / The Classic Manicure by Kerstin Florian**

Этот классический маникюр включает обработку ногтей маслом мирры.

(45 мин) 70.00 швейцарских франков

### **Гран-Маникюр от Kerstin Florian / The Grand Manicure by Kerstin Florian**

Этот роскошный маникюр включает смягчающую ванну для рук, нежный скраб и расслабляющий массаж кистей и рук с особым бальзамом с иланг-иланг, эдельвейсом и лимоном, а также с экстрактом лаванды.

(60 мин) 100.00 швейцарских франков

### **Классический педикюр от Kerstin Florian / The Classic Pedicure by Kerstin Florian**

Мы предлагаем Вам полностью расслабиться и насладиться ванной для ног. Затем, помимо педикюра, следует смягчающий и оживляющий кожу массаж с натуральными массажными маслами, бальзамом для ног и маслом мирры.

(60 мин) 100.00 швейцарских франков

### **Гран-педикюр от Kerstin Florian / The Grand Pedicure by Kerstin Florian**

Гран-педикюр начинается с ванны для ног с минеральными солями и пилинга с эвкалиптовым скрабом. Далее Вас ждёт обёртывание для ступней с травяным бальзамом, а также массаж кистей рук с маслом мирры и кремом Satin lotion.

(75 мин) 140.00 швейцарских франков

## Дополнительные процедуры

Эти дополнительные процедуры можно забронировать в добавление к любой процедуре для лица или ногтей. Процедуры, связанные с удалением нежелательных волос, возможно бронировать отдельно

Процедура	Цена в швейцарских франках	Для дам	Для господ
<i>Для лица</i>			
Окраска ресниц	55.00	•	•
Окраска бровей	55.00	•	•
Окраска ресниц и бровей	90.00	•	•
Коррекция бровей	30.00	•	•
Неинвазивные косметические процедуры	30.00	•	•
Ампула с витамином С	40.00	•	•
Ампула с интенсивно восстанавливающим средством	65.00	•	•
Восковая эпиляция верхней губы	30.00	•	
Восковая эпиляция подбородка	30.00	•	
Восковая эпиляция бровей	35.00	•	•
Завивка ресниц	85.00	•	
<i>Для тела</i>			

Бразильская восковая эпиляция линии бикини	120.00	•	
Классическая восковая эпиляция линии бикини	60.00	•	
Частичная восковая эпиляция ног	80.00	•	•
Полная восковая эпиляция ног	110.00	•	•
Полная восковая эпиляция рук	70.00	•	•
Частичная восковая эпиляция рук	50.00	•	•
Восковая эпиляция подмышек	45.00	•	•
Восковая эпиляция груди или спины	80.00		•
<i>Для рук и ступней</i>			
Парафиновая ванна	40.00	•	•
Французский маникюр	30.00	•	
Нанесение лака	20.00	•	

## Уход за телом и массаж

Совместите выбранную Вами процедуру для тела с любой из получасовых процедур, перечисленных ниже (описание процедур Вы найдёте на следующих страницах). Мы предлагаем начать с массажа вместе с как минимум одним из трёх типов других процедур для тела (скрабы, обёртывания и ванны). Однако наиболее полным и благотворным было бы сочетание всех четырёх типов процедур в последовательности, описанной ниже.

Скрабы, обёртывания и ванны для тела можно бронировать только как дополнение к массажу.

Процедура	Цена в швейцарских франках	Выведенияе токсинов	Расслабление	Красота и нежный уход
<i>Скрабы для тела</i>				
Эвкалиптовый скраб с солью	110	•		
Восстанавливающий минеральный скраб	110		•	
Скраб с ромашкой	110			•
<i>Обёртывания для тела</i>				
Эко Шик Спирулина	110	•		
Натуральная торфяная грязь	110		•	•
Увлажняющее обёртывание «За гранью покоя»	110	•		
<i>Ванны</i>				
Ароматерапевтическая ванна с минералами	70			•
Талассотерапевтическая ванна с водорослями	70	•		
Лечебная солевая ванна	70		•	

<i>Массаж</i>				
Массаж 30 мин (с маслом или кремом)	110	•	•	•
Лечебный массаж 60 мин	190	•	•	•
Лечебный массаж 90 мин	230	•	•	•

## **Натуральные скрабы для тела**

### **Эвкалиптовый скраб с солью от Kerstin Florian / Eucalyptus Salt Scrub by Kerstin Florian**

Этот бодрящий скраб с термальными минеральными солями богат минералами и микроэлементами. В его состав также входят эвкалипт и базилик.

(30 мин) 110 швейцарских франков

### **Восстанавливающий минеральный скраб от Kerstin Florian / Replenishing Mineral Scrub by Kerstin Florian**

Очищающий и восстанавливающий кожу скраб для всего тела с гранулами пемзы, термальными минералами и ароматерапевтическими маслами.

(30 мин) 110 швейцарских франков

### **Скраб с ромашкой от Kerstin Florian / Chamomile Scrub by Kerstin Florian**

Этот нежный скраб с ромашкой и мелкими гранулами пемзы мягко отшелушивает даже самую чувствительную кожу, делая её особенно гладкой.

(30 мин) 110 швейцарских франков



## Обёртывания для тела

### Эко Шик Спирулина от Kerstin Florian / Eco Chic Spirulina by Kerstin Florian

Обёртывание с водорослью спирулиной питает, очищает и тонизирует тело, насыщая кожу необходимыми витаминами, минералами и протеинами. Оно может быть эффективно использовано в любой программе по оптимизации питания или веса тела.

(30 мин) 110 швейцарских франков

### Натуральная торфяная грязь от Kerstin Florian / Authentic Moor Mud by Kerstin Florian

Торфяная грязь знаменита своими чудесными целебными свойствами. Это обёртывание оживляет, тонизирует и насыщает минералами уставшие мышцы и кожу.

(30 мин) 110 швейцарских франков

### Увлажняющее обёртывание от Kerstin Florian / Beyond Tranquillity Hydrating Wrap by Kerstin Florian

Это идеальная увлажняющая процедура для сухой и чувствительной кожи. Она поможет восстановить водный баланс и сделать кожу более эластичной.

(30 мин) 110 швейцарских франков

Все обёртывания для тела включают мини-процедуру для лица.

## Ванны

### **Ароматерапевтическая ванна с минералами от Kerstin Florian / Aromatherapy Mineral Bath by Kerstin Florian**

Эта минеральная ванна успокаивает, восстанавливает баланс и снимает напряжение, связанное со стрессом.

(30 мин) 70 швейцарских франков

### **Талассотерапевтическая ванна с водорослями от Kerstin Florian / Thalasso Seaweed Bath by Kerstin Florian**

Эта ванна с морскими водорослями стимулирует обмен веществ и способствует выведению токсинов.

(30 мин) 70 швейцарских франков

### **Лечебная солевая ванна от Kerstin Florian / Therapeutic Salt Bath by Kerstin Florian**

Эта лечебная ванна помогает при ревматизме, болях в суставах и проблемах с кожей.

(30 мин) 70 швейцарских франков

## Премиум ритуалы для тела

Подарите себе одну из наших особо изысканных процедур, очищающих, расслабляющих и успокаивающих всё тело.

### **Расслабляющая торфяная грязь от Kerstin Florian / Relaxing Moor Mud by Kerstin Florian**

Эта процедура особенно хороша для расслабления и восстановления сил после занятий спортом. На водной кровати Вы насладитесь сухим массажем с применением натуральной мочалки “луффа”, обёртыванием с природной торфяной грязью и мини-процедурой для лица, включающей очищение и маску. Расслабьтесь в паровой комнате с освежающей ванной для ног. Массаж благотворно влияет на суставы и расслабляет мышцы. И напоследок мы предлагаем вам отведать бодрящий напиток Purelosophy Power Drink.

(150 мин) 450.00 швейцарских франков

### **Детокс процедура Эко Шик Спирулина от Kerstin Florian / Detoxifying Eco Chic Spirulina by Kerstin Florian**

Эта процедура, проводящаяся на водной кровати, очищает, тонизирует и освежает. Она особенно эффективна для очищения организма и, как часть программы по снижению веса. Насладитесь эвкалиптовым соляным скрабом и обёртыванием для тела Эко Шик Спирулина, которое также включает мини-процедуру для лица, состоящую из очищения кожи лица и наложения маски. Потом вы сможете расслабиться в паровой комнате с освежающей ванной для ног. Далее последует тонизирующий и бодрящий массаж с повышающим упругость кожи кремом, а напоследок мы предлагаем вам отведать бодрящий напиток Purelosophy Power Drink.

(150 мин) 450.00 швейцарских франков

### **Процедура от La Prairie с применением икры / Caviar Body Treatment by La Prairie**

Икра, этот изысканный дар природы, составляет ключевой элемент в рецепте этого уникального питающего и тонизирующего массажа всего тела, который предваряет пилинг - также для всего тела. Эта процедура обновит Вашу кожу и буквально заставит её светиться здоровьем. Она также повысит эластичность и упругость кожи, и вообще заставит Вас почувствовать себя на вершине блаженства.

(90 мин) 265.00 швейцарских франков

## Массажи

(60 мин) 190.00 швейцарских франков

(90 мин) 230.00 швейцарских франков

### Индивидуальный массаж / Custom massage

Этот массаж совершенно уникален: он будет подобран специально для Вас. Он может быть интенсивным и бодрящим, или нежным и расслабляющим; это может быть массаж спины, рук или ног, или всего тела сразу. Перед процедурой с Вами побеседует наш специалист, чтобы определить, какой тип массажа больше всего отвечает лично Вашим потребностям.

### Ароматический массаж от Amala / Organic Aroma Massage by Amala

Для этого массажа Вы можете сами выбрать одно из многих высококачественных 100% натуральных ароматических масел от Amala. Массаж энергетических точек «Марма» и следующий за ним массаж всего тела – настоящий праздник для тела и души.

### Спортивный массаж / Sports massage

Этот классический массаж включает стимуляцию различных групп мышц, разминание, поглаживание и массаж суставов. Эта процедура идеальна до и после занятий спортом.

### Рефлексологический массаж для ступней / Foot reflexology

Рефлексология, или зонная терапия, улучшает функционирование органов и тканей, тонизирует и обогащает энергией всё тело и снимает стресс (эта процедура может длиться только 60 минут).

### Массаж для будущих мам / Prenatal massage

Этот массаж, специально разработанный для беременных, нежно расслабляет, одновременно очищая и тонизируя тело. Он идеален для уменьшения боли и напряжения в спине, а также в области таза и живота.

Пары также могут насладиться любым массажем вместе, находясь возле друг друга.

## Спа-сьюты

Для тех, кто особо ценит личное пространство и безупречный персональный сервис, спа-центр The Dolder Grand предлагает два спа-сьюта, в аренду которых включены услуги личного дворецкого.



Ощутите спа как микрокосм: в спа-сьютах Вас ждут две удобных кушетки для процедур, грязевая ванна или паровая комната, бассейн с водоворотом, душ-улитка, зона для отдыха, камин и телевизор от B & O. В сьоте номер два также есть санариум.

### **Спа-сьют 1 (цена не включает процедуры)**

(120 мин) 350.00 швейцарских франков

Каждый дополнительный час стоит 150.00 швейцарских франков

### **Спа-сьют 2 (цена не включает процедуры)**

(120 мин) 450.00 швейцарских франков

Каждый дополнительный час стоит 150.00 швейцарских франков

### **Праздник души и тела для пар / The Couple's Celebration**

Насладитесь изысканными спа-процедурами, лёжа бок о бок друг с другом. Вначале мы предлагаем Вам грязевую ванну или отдых в паровой комнате, затем последует расслабляющий массаж (60 мин) или процедура для лица (60 мин), которые Вы можете выбрать сами. После процедур мы предложим Вам по бокалу шампанского и ассорти из закусок «тапас».

### **Спа-сьют 1 (цена за одного человека)**

(180 мин) 490.00 швейцарских франков

### **Спа-сьют 2 (цена за одного человека)**

(180 мин) 540.00 швейцарских франков

## Индивидуальные тренировки, занятия спортом в помещении и на улице

### Тренажёрный зал

Наш просторный тренажёрный зал оборудован современными тренажерами, включая кардиоваскулярную зону, а также предлагает гимнастические гантели. Наши инструкторы по фитнесу и персональные тренеры научат Вас пользоваться любыми тренажёрами. Они также могут проводить с Вами индивидуальные тренировки.

### Индивидуальная тренировка

(60 мин) 150.00 швейцарских франков

### Индивидуальная тренировка для пары

(60 мин) 225.00 швейцарских франков

### Консультация специалиста по фитнесу

(60 мин) 170.00 швейцарских франков

### Тренажёр Power Plate

Power Plate - это уникальный тренажёр для всего тела. Он вызывает сокращения мышц по всему телу через ускорение с заданной частотой. Он идеален для усиления мышц, улучшения подвижности и обмена веществ, а также для борьбы с целлюлитом.

(30 мин) 60.00 швейцарских франков

### Кинезис

Кинезис – это эффективная тренировка для усиления мышц, улучшения подвижности и координации через открытие естественного движения. Этот метод способствует оздоровлению многих групп мышц благодаря применению различных типов специально разработанных движений.

(60 мин) 150.00 швейцарских франков

### **Пилатес на тренажёре Allegro**

Пилатес – это особый тип упражнений для тела, сочетающий дыхательные техники, силовые упражнения, упражнения на координацию и гибкость. Для упражнений используются специальные приспособления, разработанные Джозефом Пилатесом – особые пружины и резиновые шнуры.

(60 мин) 150.00 швейцарских франков

### **Горные велосипеды**

У нас можно бесплатно взять горные велосипеды, чтобы с удовольствием и пользой для здоровья осмотреть красоты окружающей местности. Работники спа, встречающие гостей в холле, будут рады помочь Вам выбрать подходящий маршрут.

### **Велосипедные туры с гидом**

(60 мин) 150.00 швейцарских франков

(120 мин) 280.00 швейцарских франков

### **Занятия фитнесом в группе**

Гости нашего спа могут бесплатно участвовать в групповых занятиях фитнесом – таких как йога, пилатес, аква-аэробика, - проходящих в соответствии с еженедельным расписанием. В тёплое время года занятия могут проводиться на улице.

### **Чем заняться на свежем воздухе**

С территории отеля можно непосредственно попасть в лес, а это совершенно идеальное место для бега, нордической ходьбы, и т.д. На самой территории отеля есть всё для занятий спортом на улице: поля для гольфа и площадка для мини-гольфа, теннисные корты, открытый каток.



## Программа «Один день в спа»

Если Вы не являетесь гостем отеля, Вы всё равно можете посетить спа The Dolder Grand. Подарите себе день отдыха в одном из самых изысканных спа-центров Швейцарии.



### **Полуденный отдых в спа (с понедельника по пятницу)**

С 11:00 до 14:00

Массаж тела или процедура для лица (60 мин) стоимостью 190.00 швейцарских франков. Пользование спа-центром включено в стоимость процедуры.

190.00 швейцарских франков

### **Один день в спа (с понедельника по четверг)**

Выбирая этот вариант, Вы получаете неограниченный доступ в спа-центр The Dolder Grand в течение одного дня. Вы можете также использовать плату за вход в счёт оплаты различных процедур в нашем спа.

250.00 швейцарских франков

### **Один день в спа (с пятницы по воскресенье и в праздники)**

Выбирая этот вариант, Вы получаете неограниченный доступ в спа-центр The Dolder Grand в течение одного дня. Вы можете также использовать плату за вход в счёт оплаты различных процедур в нашем спа.

380.00 швейцарских франков

### **Только процедуры**

Забронируйте любую процедуру с понедельника по воскресенье без права пользования спа-центром, и оплатите её отдельно по стоимости, указанной в нашем спа-меню.

## Специальные предложения программы «Один день в спа»

Выберите один из тематических пакетов услуг одного дня и проведите время, отдыхая в нашем спа-центре. В пакеты услуг входит неограниченный доступ ко всем зонам спа-комплекса, а также возможность участвовать в групповых занятиях фитнесом.

### **Сила / Power**

Оставайтесь в форме круглый год. С этим пакетом услуг Вы получаете консультацию специалиста, который проанализирует структуру и потребности Вашего тела (60 мин), индивидуальная тренировка с тренером (60 мин) в помещении или на улице (по Вашему усмотрению), массаж (60 мин). Сюда также включен лёгкий завтрак, ланч или ужин с безалкогольным напитком на Ваш выбор.

(180 мин) 510.00 швейцарских франков

### **Равновесие / Balance**

Полное расслабление для души и тела. Пакет включает медитацию пяти чувств (60 мин) и процедуру для тела (90 мин) на Ваш выбор. Сюда также включен лёгкий завтрак, ланч или ужин с безалкогольным напитком на Ваш выбор.

(150 мин) 450.00 швейцарских франков

### **Красота / Beauty**

Этот пакет услуг предоставляет Вам выбор из одного массажа (60 мин) и одной процедуры для лица (60 мин). После этого Вам предложат классический маникюр, классический педикюр и бокал шампанского.

(225 мин) 520.00 швейцарских франков

### **Процедура «Швейцарское Блаженство» от La Prairie / Swiss Bliss Treatment by La Prairie**

Подарите себе роскошную процедуру для тела и придающую упругость процедуру для лица с применением икры. Эта эксклюзивная программа благотворно воздействует на всё тело, даря Вам ощущение покоя и здоровья.

(90 мин) 420.00 швейцарских франков

## Членство в спа-клубе

Став членом спа-клуба, Вы получите доступ ко всем зонам спа-центра и возможность участвовать в групповых занятиях фитнесом. Также для Вас станут доступны наши спецпредложения. Наши инструкторы по фитнесу и персональные тренеры расскажут Вам, как пользоваться оборудованием для фитнеса. Они также могут проводить с Вами индивидуальные тренировки.

Членство	В швейцарских франках
<b>Пробное членство</b>	
6 недель	980.00
<b>Членство на год</b>	
Первый год	7,000.00
Второй год	6,000.00
Третий год	5,000.00

### Услуги, входящие в членство клуба

- Подарок (при приобретении годового членства)
- Два ваучера «Один день в спа» (при приобретении годового членства)
- Фитнес-тест при вступлении в клуб
- Вводный инструктаж и консультация с фитнес- или персональным тренером, сессия с тренером для оценки прогресса через пять посещений
- Пользование тренажёрным залом, бассейном, аква-зоной и спа для дам или господ
- Занятия фитнесом в группах в помещении или на улице
- Пользование горными велосипедами
- 24-часовая парковка
- Приглашения на эксклюзивные беседы и презентации с участием экспертов из области спа и фитнеса
- 10% скидка на покупки в спа-магазине
- Сезонные скидки на процедуры по уходу за внешностью, массажи и процедуры для тела

- Ваучер на сумму 1000.00 швейцарских франков, если Вы приведёте к нам знакомого и он или она приобретут годовое членство (ваучером можно оплачивать процедуры и индивидуальные тренировки)
- 10% скидка на услуги парикмахеров в салоне En Vogue в The Dolder Grand
- 50% скидка на членство в спа-клубе отеля Dolder Waldhaus

За более подробной информацией обращайтесь к менеджеру спа-клуба по телефону +41 44 456 64 00 или электронной почте [membersclub@thedoldergrand.com](mailto:membersclub@thedoldergrand.com)

## Гармония души и тела

Наши специалисты-медики помогут определить, если у Вас имеются какие-либо проблемы со здоровьем и на что Вам стоит обратить внимание, а также в чём заключаются Ваши сильные стороны и каковы Ваши приоритеты на данный момент. Такой анализ позволит разработать индивидуальную оздоровительную программу, которая поможет Вам держать себя в форме, набраться сил и увеличить выносливость, а также улучшить внешность и гармонизировать душу и тело.

Наши врачи – профессионалы в самых разных областях: в современной традиционной и нетрадиционной медицине, эстетической хирургии и дерматологии. К Вашим услугам также специалисты по омоложению организма и консультанты по здоровому образу жизни. Ну и конечно, помимо всего прочего за нашими плечами стоят более чем трёхтысячелетние традиции заботы о физическом и душевном здоровье и благополучии, к которым мы постоянно обращаемся, чтобы создать максимально эффективные лечебные и оздоровительные программы.

Здоровье			
Осмотр и анализы	Питание и природная медицина	Холистическая терапия	Регенеративная терапия
Точное диагностическое оборудование поможет исключить вероятность наиболее распространённых и тяжёлых заболеваний	Питание, облегчение нежелательных симптомов и лечение с помощью натуральных средств – лучшая профилактика неблагоприятного для здоровья образа жизни	Всё самое лучшее от академической и альтернативной медицины, а также медицины для спортсменов. Терапия спортом для борьбы с сердечно – сосудистыми проблемами и раком	Терапия и омоложение на клеточном уровне
Красота			
Внешность и здоровье	Индивидуальные тренировки	Матричная терапия	Эстетическая хирургия и дерматология

Успокаивает, освежает внешность и дарит естественный здоровый вид	Тонизирует тело, даёт энергию и силу, развивает выносливость, балансирует организм	Выводит токсины, снимает стресс и тяжесть, тонизирует и омолаживает	Восстанавливает, освежает, совершенствует внешность
<b>Гармония</b>			
<b>Гештальт-коучинг и организация рабочего времени с помощью техники Desktop Constellation</b>	<b>Десенсибилизация и переработка движений глаз и эмоциональный коучинг</b>	<b>Борьба со стрессом по методу Neuroimagination</b>	<b>Путь природы: новая энергия и гармония</b>
Оцените текущее состояние, определите цели, найдите способ их достижения. Поменяйте свою жизнь с помощью лучших методов из бизнес- и личностного коучинга	Используйте освобождающий и дарящий радость эффект фазы быстрого сна в дневное время для лечения физических и психических травм	Достижение целей силой воображения; дайте себе установку на здоровье, привлекательность и оптимальный вес	Шаманский коучинг в природной атмосфере – индивидуальный, для пар или групп. Возвращение к корням как способ предотвращения сгорания на работе и истощения

За более подробной информацией и чтобы договориться о ни к чему не обязывающей консультации, звоните в наш спа-центр по телефону +41 44 456 64 00 или пишите на [spa@thedoldergrand.com](mailto:spa@thedoldergrand.com)

## Медицинские услуги в центре Medical Wellness

Хотите ли Вы просто позаботиться о своём здоровье, сохранить молодость или улучшить фигуру, что бы ни было Вашей целью, у нас Вам предложат высококлассное профессиональное обследование и лечение.





Специалисты из профессиональной ассоциации врачей Aesthetic+Health Link проконсультируют Вас по самым разным вопросам и всегда будут рядом на случай, если Вы пожелаете пройти какой-либо курс лечения в области пластической хирургии, эстетической дерматологии, лечения лазером, превентивной медицины или борьбы со старением. Эта сеть врачей также включает обследовательский центр Double Check в Цюрихе, где Вы можете пройти обследование здоровья у лучших докторов из больницы при Цюрихском Университете.

По предварительной договорённости наша команда профессиональных врачей может предоставлять консультации в центре здоровья Medical Wellness на первом этаже крыла здания, в котором расположен спа-комплекс. Мы будем рады организовать для Вас консультацию, на которой Вы получите общую информацию и пройдёте первичное обследование. Чтобы записаться на консультацию, звоните по телефону +41 44 456 64 00. Более подробную информацию можно найти в отдельной брошюре, посвящённой нашему центру здоровья Medical Wellness.

Процедура	Минуты	Цены в швейцарских франках
Консультация	60	280.00
<b>Пластическая хирургия, эстетическая дерматология, лечение лазером</b>		
Лечение от морщин с помощью биodeградируемых наполнителей / Wrinkle treatment with biodegradable fillers	30 – 90	от 950.00
Ботокс® от мимических морщин / Botox® for cases of mimic wrinkles	30 – 90	от 900.00
Ботокс® от излишней потливости / Botox® for cases of excessive perspiration	30 – 90	от 1600.00
Консультация пластического хирурга / Plastic surgery consultation	30 - 60	280.00

Пластическая хирургия: подтяжка век / Plastic surgery: eyelid lift		От 5,000.00
Пластическая хирургия: подтяжка кожи лица и шеи / Plastic surgery: face- and neck lift		От 20,000.00
Пластическая хирургия: коррекция профиля носа / Plastic surgery: nose profile correction		От 12,000.00
Пластическая хирургия: пластика ушей / Plastic surgery: ear pinning		От 6,000.00
Пластическая хирургия: липосакция / Plastic surgery: liposuction		От 6,000.00
Пластическая хирургия: увеличение или уменьшение груди / Plastic surgery: breast augmentation/reduction		От 12,000.00
Пластическая хирургия: пластика живота / Plastic surgery: abdominoplasty		От 18,000.00
Реконструктивная хирургия и хирургия на руках / Reconstructive surgery and hand surgery		По запросу
<b>Дерматология / Dermatology</b>		
Обследование кожи / Skin check up	30 – 60	500.00
Различные отшелушивающие процедуры / Various exfoliation treatments	30 – 60	от 800.00 до 5,000.00

Удаление вен на ногах / Removal of veins from legs	30 – 60	от 900.00 до 1,500.00
Лазерная терапия сосудистой сетки на лице / Vascular laser therapy for spider veins on the face	30 – 60	от 700.00 до 1,500.00
Терапия интенсивным пульсирующим светом (ИПС) от розацеи (покраснения лица) / Intense pulsed light (IPL) therapy for rosacea (facial reddening)	30 – 60	от 500.00 до 1,000.00
Лазерная эпиляция / Laser epilation	30 – 120	от 200.00 до 2,500.00
Терапия шрамов от угрей, морщин и неравномерной пигментации (мелазмы) лазером “Фраксель” / Fraxel laser treatment for acne scars, wrinkles, pigment irregularities (melasma)	30 – 60	от 500.00 до 3,500.00
Тэрмаж® для неинвазивного увеличения упругости ткани / Thermage® for non-invasive tissue toning	120 – 180	от 5,000.00
Лазерная терапия пигментных пятен, связанных с неправильной функцией печени / Pigment laser treatment for liver spots	30 – 90	от 700.00 до 2,500.00
Лазерное удаление сенильных бородавок, пигментных пятен, прочих бородавок, сальных желёз, папиллом и белых угрей с применением углекислого газа / CO <sub>2</sub> laser treatment for senile warts, liver spots, other warts, milia	30 - 60	от 500.00 до 1,000.00

## Услуги по обследованию, консультации независимого специалиста и омоложение

### Борьба со старением и психологическое обследование

Сохранение молодости, а также поддержание себя в хорошей физической и психологической форме.

2 550.00 швейцарских франков

### Премиум обследование

Всестороннее и общее обследование для раннего обнаружения болезней. Это обследование можно пройти за один день.

4 480.00 швейцарских франков

### Спортивное и кардиологическое обследование

Определение и профилактика рисков, связанных с сердечнососудистой системой и занятиями спортом.

3 700.00 швейцарских франков

### **Консультация независимого специалиста**

Для случаев, в которых требуется независимое мнение эксперта по поводу диагноза и вариантов лечения при определённых заболеваниях

От 1 350.00 швейцарских франков

### **Поддержка и медицинский коучинг**

По запросу

**Помимо предложений, перечисленных выше, можно воспользоваться следующими услугами:**

Консультации (за 5 минут или меньше): 45.00 швейцарских франков

Письма/переписка: 45.00 швейцарских франков

Экспертное мнение/детализированное заключение (за страницу): 90.00 швейцарских франков

Лабораторные анализы: взимается стоимость соответствующего анализа

## Парикмахерские услуги - En Vogue Coiffure

В парикмахерском салоне спа Dolder Grand к Вашим услугам эксклюзивная процедурная комната от Kérastase. Здесь можно заказать одну из четырёх процедур для волос. Наши специалисты продиагностируют Ваши волосы и кожу головы и предложат наиболее подходящую Вам процедуру. Процедуры от Kérastase расслабляют кожу головы и возвращают её жизненные силы, делая волосы особенно красивыми и блестящими.

Процедура	Длительность	Цена в швейцарских франках
Процедура от Kérastase	15/25	30.00/50.00
Процедурная комната Kérastase	45/75	100.00/180.00
<b>Мужская стрижка и сушка</b>		90.00
<b>Женская стрижка и сушка</b>		
Короткие/длинные волосы		140.00/ 150.00
Новая стрижка		160.00
Мытьё волос с сушкой и укладкой		от 80.00 до 130.00
Мелирование		от 200.00 до 300.00
Частичное мелирование		от 150.00
Окраска волос		от 120.00 до 160.00
Тонирование волос		от 80.00 до 120.00
Тонирование мелированных волос		от 55.00
Снятие предыдущей краски		от 80.00 до 160.00
Осветление		от 130.00 до 200.00
Выпрямление		от 100.00 до 1,000.00
Причёска для особого случая		от 160.00 до 360.00
Интенсивная обработка кондиционером		20.00
Окрашивание ресниц		35.00

Коррекция бровей (с помощью нитей или традиционная)	35.00
Макияж	от 80.00 до 120.00
Маникюр	от 35.00 до 65.00
Наращивание волос от "Great Lengths"	по запросу
Продукция от Christian Dior Perfumes	по запросу

С понедельника по субботу с 9:00 до 19:30 и в воскресенье с 10:00 до 19:30. Записаться можно по телефону +41 44 456 64 99

## Спа-гид

Оставьте заботы позади и окунитесь в мир спа The Dolder Grand. Следующие страницы содержат обзорную информацию о нашем спа-центре, чтобы помочь Вам лучше ориентироваться в нашей спа-вселенной – ведь это целых четыре тысячи квадратных метров спа!





## Часы работы

### Спа

с 7:00 до 22:00

### Процедуры

с 9:00 до 21:00

### Парикмахерская (пн – сб)

с 9:00 до 19:30

### Парикмахерская (вс)

с 10:00 до 19:30

### Медицинский центр

по записи

### Спа-магазин

с 9:00 до 21:00

### Спа-кафе (пн-пт)

с 11:00 до 20:00

### Спа-кафе (сб-вс)

с 10:00 до 20:00

### Массаж в Вашем номере

круглосуточно

Процедуры можно заказывать в номерах Джуниор Сьют, в сьютах и топ-сьютах за дополнительную плату

## **Инфраструктура**

### **Площадь**

4000 квадратных метров

### **Спа для дам и спа для господ**

Эксклюзивные ароматические воздушные колонны, паровые комнаты, ароматический бассейн, сауна, купель с холодной водой, ванна для ног «котацу», солярий, зона для релаксации

### **Аквазона**

Крытые плавательный бассейн с джакузи, санариум, паровая комната, лежаки с галькой «сунабуро», снежный грот, зона для отдыха, спа-терраса, джакузи на открытом воздухе

### **Зона для медитации**

### **Фитнес-центр**

Тренажёрный зал, залы «Mind Body» и «Movement»

### **Процедуры**

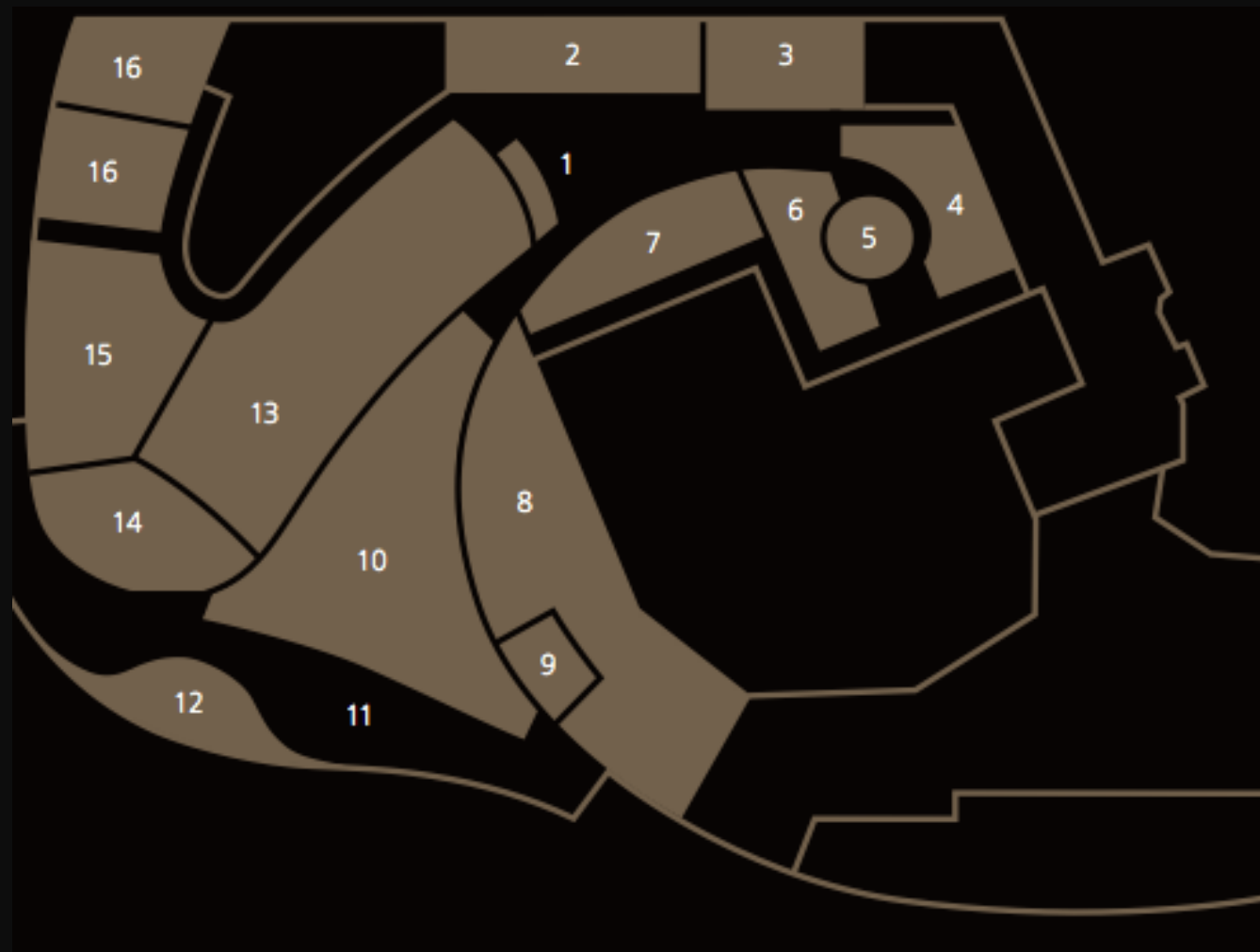
18 процедурных комнат, 2 спа-сьюта

### **Холл**

Спа-кафе, спа-магазин, парикмахерская, спа-библиотека

### **Медицинский центр**

- 1 Лифты, вход
- 2 Холл спа-центра
- 3 Спа-магазин
- 4 Парикмахерская
- 5 Зона для медитации
- 6 Спа-библиотека
- 7 Спа-кафе
- 8 Спа для господ
- 9 Комната отдыха
- 10 Крытый бассейн
- 11 Спа-терраса
- 12 Джакузи на открытом воздухе
- 13 Спа для дам
- 14 Аквазона
- 15 Тренажёрный зал
- 16 Залы «Mind Body» и «Movement»



## Минимальный возраст

Дети могут ходить в наш спа-центр, начиная с 12 лет и только в сопровождении родителей. Пожалуйста, соблюдайте следующие правила касательно минимального возраста для посещения различных зон спа:

- Плавательный бассейн, аквазона с паровыми комнатами и санариум: с 12 лет
- Спа для дам и спа для господ: с 16 лет
- Тренажёрный зал и фитнес студии: с 12 лет
- Процедуры: с 12 лет

**Один день в Спа** (о данной услуге мы советуем договариваться заранее)

Текущие предложения «Один день в Спа» можно найти на нашем сайте [www.thedoldergrand.com](http://www.thedoldergrand.com)

## Запись к специалистам и бронирование услуг

Пожалуйста, записывайтесь к специалистам нашего спа насколько возможно заранее. Бронирование услуг спа можно сделать по телефону +41 44 456 64 00 или, набрав 66400 по внутренней линии отеля. Цены на услуги могут меняться без предварительного предупреждения. Пожалуйста, сообщайте нам о любых имеющихся у Вас проблемах со здоровьем или особых потребностях, связанных с состоянием здоровья, так как некоторые процедуры могут быть Вам противопоказаны.

## Навстречу вашим желаниям

Работники спа, встречающие гостей в холле спа-центра, могут помочь Вам спланировать Вашу индивидуальную программу. Пожалуйста, приходите как минимум за 30 минут до назначенного времени. Тогда у Вы успеете ознакомиться со спа-центром The Dolder Grand, принять душ перед процедурами и попить свежего чая в тишине и покое. Также Вы можете говорить специалистам, проводящим процедуры, о любых Ваших предпочтениях: какую интенсивность воздействия Вы предпочитаете во время массажа, нужно ли Вам дополнительное полотенце, какую температуру, какое освещение и звуковое сопровождение Вы предпочитаете...

### **Отмена записи и бронирований**

Пожалуйста, предупредите нас об отмене бронирований или записи как минимум за четыре часа до назначенного времени по телефону +41 44 456 64 00 или электронной почте [spa@thedoldergrand.com](mailto:spa@thedoldergrand.com). В случае отмены менее, чем за четыре часа до назначенного времени, с гостей взимается полная плата за отменённую процедуру или консультацию.

### **Опоздания**

Если Вы опаздываете на процедуру или консультацию, мы, к сожалению, не сможем закончить её позже, чем планировалось, и время процедуры или консультации сократится.

### **Подготовка к процедурам**

Пожалуйста, обратите внимание, что женщинам не стоит брить тело перед соляными скрабами. Отшелушивающие процедуры также нежелательны, если кожа сгорела на солнце. Мужчинам мы, наоборот, рекомендуем бриться перед процедурами для лица, чтобы процедуры были максимально приятными и эффективными.

### **Спа-этикет**

Пожалуйста, будьте предусмотрительны в отношении остальных гостей и выключайте все мобильные телефоны и пейджеры на время посещения спа-центра. Также мы просим Вас не пользоваться камерами и фотоаппаратами. Кроме того, в спа The Dolder Grand не курят. Мы просим Вас стараться не разговаривать слишком громко, чтобы не беспокоить других гостей.

### **Одежда**

Мы дадим Вам халат, тапочки и выделим Вам шкафчик для личных принадлежностей. Если вы идёте в фитнес-студии или тренажёрный зал, пожалуйста, возьмите с собой спортивную обувь. Для массажа «шиатцу» Вам предложат специальный «шиатцу» халат. Также из уважения к другим гостям мы просим Вас обязательно надевать купальный костюм или плавки для посещения Аквазоны.

Во время большинства процедур необходимо снимать с себя всю одежду. Проводящий процедуру специалист даст Вам возможность переодеться наедине, и во время процедуры Вы будете завернуты в полотенца (за исключением, разумеется, тех мест, которые затрагивает процедура). Дамы могут также решать, хотят ли они, чтобы зона груди была включена в процедуру, или нет.

### **Ценные вещи**

В раздевалках есть шкафчики для личных принадлежностей. Однако мы всё же советуем оставлять ценные вещи дома или в сейфе вашего номера.

### **Подарочные ваучеры**

Мы будем рады продать Вам подарочные ваучеры, которые можно затем использовать в счёт оплаты выбранных спа-услуг.

### **Спа-магазин**

В нашем спа-магазине продаётся различная эксклюзивная продукция, связанная со здоровьем и уходом за телом. Также здесь можно приобрести товары для фитнеса, модные аксессуары и подарки.

### **Нам важно Ваше здоровье, а также и Ваше мнение**

Хотя мы и делаем всё, что в наших силах, чтобы угадать Ваши потребности и пожелания, мы понимаем, что у Вас могут быть какие-то дополнительные предпочтения, поэтому мы будем очень благодарны получить от Вас обратную связь.

## The Dolder Grand

Главный курортный комплекс города Цюриха с 1899 года

Курхаусштрассе 65 / Kurhausstrasse 65

8032 Цюрих / 8032 Zürich

Швейцария / Switzerland

Телефон/ Tel +41 44 456 60 00

Факс/Fax +41 44 456 60 01

[info@thedoldergrand.com](mailto:info@thedoldergrand.com)

[www.thedoldergrand.com](http://www.thedoldergrand.com)

### Курортный комплекс The Dolder Resort

Отель The Dolder Grand

Отель Dolder Waldhaus

Спорткомплекс Dolder Sports