

*Dollenberg*

SCHWARZWALD

Beauté  
Bien-être.  
Santé.

DOLLINA

SPA & HEALTH



# CONTENU

|   |    |
|---|----|
| Horaires  | 3  |
| Sommaire DOLLINA Santé & Bien-Être                | 4  |
| Ladies Spa, pour un effet renversant              | 6  |
| Un Bien-Être holistique                           | 7  |
| Soins du visage MARIA GALLAND PARIS               | 8  |
| Soins du visage LIGNE ST BARTH                    | 12 |
| Belles mains et beaux pieds                       | 13 |
| Extras & Épilation                                | 13 |
| Soins du corps                                    | 14 |
| Enveloppement du corps dans un doux matelas à eau | 15 |
| Massages classiques                               | 16 |
| Massages du monde                                 | 18 |
| Ayurveda – la science de la vie                   | 20 |
| Bains et bains curatifs                           | 24 |
| Pur bonheur à deux                                | 25 |
| Men's day, une affaire d'homme                    | 26 |
| Bien-être pour nos jeunes hôtes                   | 27 |
| Cabinet privé du Dr. Schindler privé              | 28 |
| Yoga DOLLINA                                      | 30 |
| SPA Mode d'emploi                                 | 31 |



# HORAIRES

Monde aquatique  
7h-19h

Espace Sauna  
1 sauna et 1 bain de vapeur 8h-19h,  
à partir de 15h de les saunas et  
bains de vapeur sont en service

Espace relaxation  
7h-19h

Salle de Fitness  
6h-20h

DOLLINA Spa & Health  
8h-19h  
Prise de rendez-vous de 8h30-19h  
Tél. +49 7806 78143 ou  
+49 7806 780 | [spa@dollenberg.de](mailto:spa@dollenberg.de)

Coiffeur  
Mardi, vendredi et sur rendez-vous  
Tél. +49 7806 78143 ou +49 7806 780

Cabinet privé Dres. Schindler Privé  
Sur rendez-vous  
Tél. +49 7806 78143 ou +49 7806 780  
[termine@dres-schindler-prive.com](mailto:termine@dres-schindler-prive.com)

# LE LUXE, RIEN QUE POUR MOI

Dans l'un des 3 meilleurs Spa d'Allemagne

- 5 000 m<sup>2</sup> DOLLINA Spa & Health
- Monde aquatique
  - Bassin intérieur & extérieur à 27° reliés par un sas
  - Bain d'eau thermale 32°
  - Bain à haute teneur en sel 33°
  - Jacuzzi 34°
  - Bain Kneipp intérieur et extérieur
  - Bassin d'eau de montagne pour se rafraîchir
  - Douche Vichy
- Espace Sauna :
  - Sauna traditionnel 90 – 95°
  - Sauna en bois de pin 80 – 85°
  - Biosauna 50 – 60°
  - Sauna de sel sec 50° (pour de meilleures voies respiratoires)
- Bains de vapeur :
  - Bain de vapeur aux plantes 50°
  - Bain de vapeur salé 60°
  - Hamam avec sérail 60°
- Espace luxueux de relaxation intérieur et extérieur :
  - Salle de repos en pin avec cheminée et lit d'eau
  - Salle irisée de sel bleu – salle bleue
  - Salle avec poêle en céramique et bibliothèque
  - Espace relaxation extérieur avec palmiers
- Le bien-être aux multiples facettes, avec soins Beauté et Santé
- Soins relaxants venus de l'Extrême-Orient avec l'Ayurveda, pierres chaudes, massage au bol chantant, méditation et plus encore
- Cabinet privé pour une médecine intégrale de qualité
- Salon de coiffure
- Yoga – Fitness venue d'Extrême-Orient dans la Forêt Noire
- Salle de Fitness pour le cardio et la musculation
- Entraînement professionnel

## Idée cadeau DOLLINA journée SPA

Toute une journée pour faire l'expérience de notre univers DOLLINA !  
Journée Spa de 10h à 19h (excepté Pâques, la Pentecôte et Noël)

**48 € par personne**

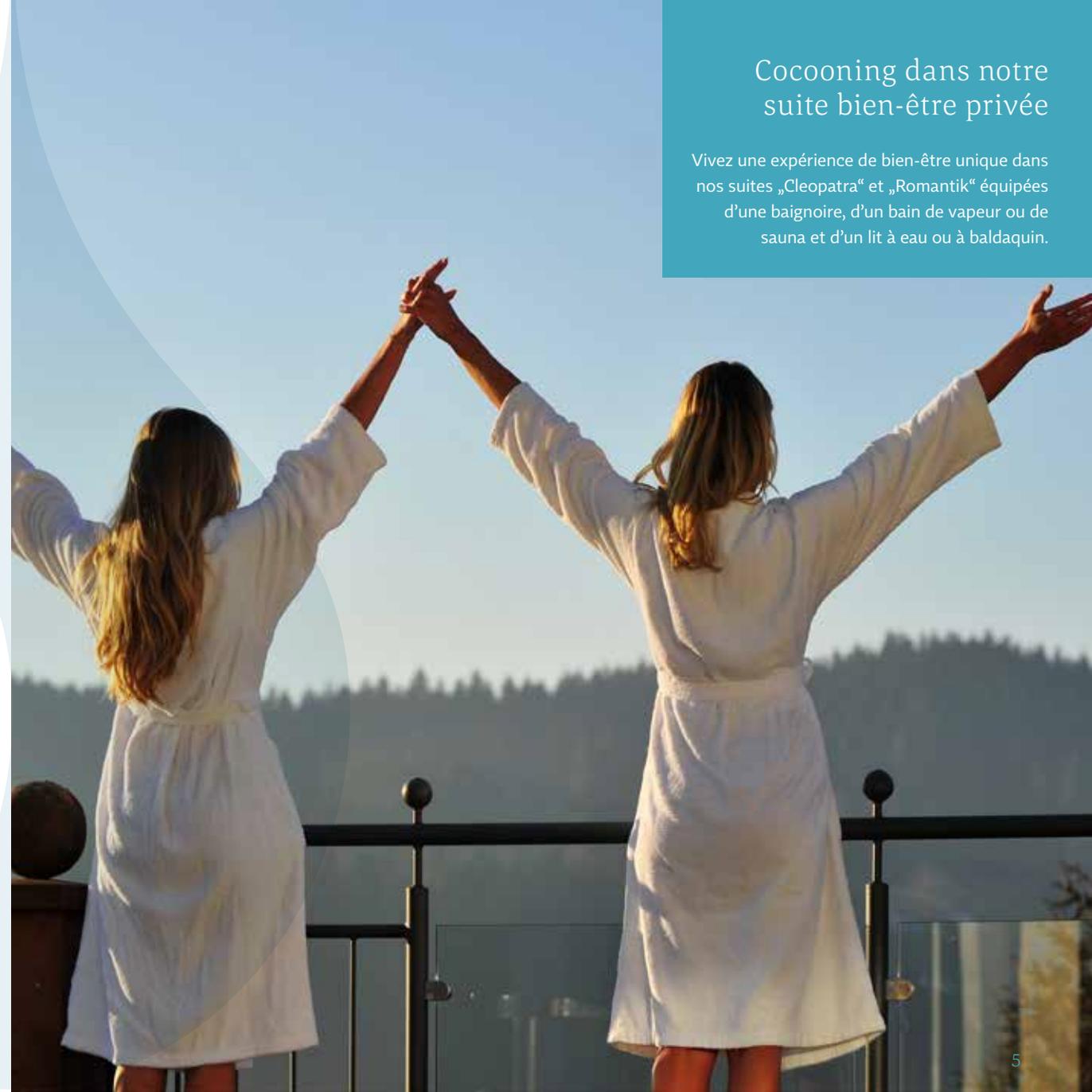
## DOLLINA journée SPA

incl. un menu à 3 plats

**73 € par personne**

## Cocooning dans notre suite bien-être privée

Vivez une expérience de bien-être unique dans nos suites „Cleopatra“ et „Romantik“ équipées d'une baignoire, d'un bain de vapeur ou de sauna et d'un lit à eau ou à baldaquin.



## LADIES SPA

Pour un effet renversant !

- Soins du visage anti-stress 50 min
- Manucure Spa avec vernis ou pédicure Spa avec vernis 45 min
- Gommage au sel de mer 25 min
- Massage à l'huile pour le corps entier 50 min

170 min ∞ 229 €

# LE BIEN-ÊTRE HOLISTIQUE

Gomez le temps et l'espace. Tous vos sens sont sur un petit nuage. Le calme, la quiétude et l'harmonie intérieure se répandent. Vous êtes arrivés au pied du Dollenberg. Respirez profondément. Accueillez la force des éléments et de la nature. Ressentez le au plus profond de votre corps. Une cure de jeunesse en votre corps et âme au Dollina SPA & Bien-être.

Accédez à la cosmétique exclusive. La Beauté qui rayonne de l'intérieur vers l'extérieur devient visible et palpable.

La grande efficacité de l'enveloppement corporel dans du miel de la Forêt Noire. Des rituels de massage provenant du monde entier. De douces effluves qui évoquent un souffle exotique.

Ayurveda. Le savoir de la vie holistique. Un moyen efficace de retrouver son équilibre intérieur. Détoxifier le corps et l'esprit.

Une médecine de première qualité avec prévoyance pour votre santé. La connaissance scientifique de la Nature et les méthodes de médecines traditionnelles prennent ici le même chemin. Manuellement complétées par de la médecine alternative.

Yoga et Méditation. La philosophie holistique orientale du mouvement se retrouve au cœur des puissants paysages de la Forêt Noire.

## MARIA GALLAND PARIS

Créée à Paris par une femme extraordinaire, Maria Galland, il y a plus de 50 ans, la marque Maria Galland Paris définit tous les jours de nouvelles normes en matière de beauté. Unique. Exigeante. Précieuse. Voilà les spécificités de notre peau. Telle une « mosaïque de besoins », elle est plurielle. Le fondement de la marque est fait de méthodes exclusives qui stimulent l'activité cutanée et assurent une action lissante puissante à l'aide de techniques de modelage basées sur une gestuelle aboutie. Les résultats sont ainsi exceptionnels.





## SOINS DU VISAGE

### Soin du visage Classique

Ce soin est personnalisé aux besoins de votre peau. Nettoyage, gommage, nettoyage en profondeur avec le vapozone, galbe de sourcils, ampoule, massage, masque et soin de jour.  
**75 min ∞ 95 €**

### Soin du visage Anti-Stress

Soin de base du visage: nettoyage, gommage, galbe des sourcils, ampoule, massage, masque et soin de jour.  
**50 min ∞ 75 €**

### Sonis de luxe SOIN MILLE LUMIÈRE

Ce soin haut de gamme est le diamant parmi les traitements de Maria Galland. Ce soin de luxe donne un éclat optimal et un effet anti-âge immédiat. Deux masques qui procurent un massage apaisant avec des produits de haute qualité qui contribuent significativement à la réduction des rides, à la régénération et au raffermissage de la peau. Traitement exclusif de 1 000 crème Mille et de 1 010 Sérum Mille de 1 000 – idéal pour une peau à partir de 40 ans avec les plus grandes exigences.  
**90 min ∞ 139 €**

### Soin du visage SOIN THALASSO

Ce masque rafraîchissant apporte à la peau énergie et hydratation intense. En plus de ce soin classique, un masque aux pouvoirs rafraîchissant et confortable grâce à l'apport exceptionnel des microalgues. Vivez l'expérience unique de ce sentiment de fraîcheur et un maximum de soin et de bien-être. Les extraits de l'algue brune bretonne libèrent

MARIA GALLAND  
PARIS

vos yeux de la pollution ambiante et procure une intense hydratation. Les microalgues stimulent la circulation sanguine et activent la régénération des tissus. Une petite pause parfaite pour votre peau.  
**75 min ∞ 95 €**

### Soin du visage SOIN COCON

Ce soin vivifie et calme une peau sèche et stressée. Un masque merveilleusement doux enveloppe votre visage d'un cocon, procurant ainsi une sensation profonde de détente et de bien-être. Les principes actifs nourrissent profondément la peau et la régénèrent.  
**75 min ∞ 95 €**

### Soin Anti-Âge SOIN CRÈME ROUGE

SOIN CRÈME ROUGE est un soin de visage innovatif et de protection cellulaire. Il protège les cellules de la peau des radicaux libres, du stress et ralentit le vieillissement prématuré de la peau. Votre protection cutanée sera renforcée, fortifiée et réhydratée en profondeur.  
**75 min ∞ 95 €**

### Soin spécial yeux SOIN MASQUE MODELANT YEUX

Ce soin est un masque modelant et rafraîchissant, qui nourrit intensivement le contour des yeux et le fait rayonner. Il lisse également les plis et les ridules  
**20 min ∞ 25 €**

# PROGRAMME DE SOINS DERMATOLOGIQUES

## SOIN DERMATOLOGIQUE

Retour à l'envoûtante beauté de la peau

Des impuretés à des traces pigmentées, jusqu'à quelques rougeurs, une peau sèche ou atopique, - les produits et soins efficaces et luxueux des soins dermatologiques parviennent à apaiser et apportent à votre plus grand organe visible son équilibre. Les produits sont sélectionnés selon les dernières découvertes scientifiques et reposent sur une combinaison complexe d'agents actifs exceptionnels. Un voyage exclusif vers la pure beauté de la peau.

### Retour à la stabilité

Pour un assouplissement stable des peaux sensibles.  
**75 min ∞ 95 €**

### Retour à une nouvelle souplesse

Soin du visage pour peau très sèche (névrodermite)  
**75 min ∞ 95 €**

### Retour à une harmonie nouvelle

Soin du visage pour un teint unifié (lors de problèmes de pigmentation)  
**75 min ∞ 95 €**

## SOINS DU VISAGE



Premier pas de la création artistique, l'observation de la nature a permis à la LIGNE ST BARTH de concevoir une gamme de soins du visage en parfaite harmonie avec la peau. Son secret réside dans le mélange d'ingrédients d'origine naturelle et des parfums à la douceur exotique des Caraïbes. Un savoir-faire unique combiné à une technologie de pointe. LIGNE ST BARTH véhicule des valeurs authentiques et ses produits variés vous invitent à un voyage sensuel. Un voyage dans un lieu où seuls règnent ordre, beauté, luxe, détente et volupté.

### ST BARTH Pureness

Savourez un élixir d'effluves naturelles durant ce soin exceptionnel de votre visage, cou, décolleté et main. Les produits de soins aux substances actives de plantes avec des vitamines et minéraux naturels éclaircissent et stimulent l'activité cutanée. Un massage tout en douceur viendra compléter cette expérience exceptionnelle.  
**60 min ∞ 98 €**

### ST BARTH Freshness

Soin visage et décolleté avec un délicat massage de mousse de papaye fraîche ou de concombre. Les produits de soins aux substances actives de plantes avec des vitamines et minéraux naturels offrent leurs effets protecteurs sous forme de mousse active de fruits. Votre grain de peau est net et visiblement plus uniforme, votre teint est radieux.  
**75 min ∞ 110 €**



©LIGNE ST BARTH

### Manucure

avec gommage et massage

**40 min ∞ 45 €**

Avec vernis

**55 min ∞ supplément 15 €**

### Soins des mains SOIN COCON MAINS

Un soin parfait pour des mains soignées, les substances actives pénètrent profondément dans la peau et la rendent douce et souple.

**30 min ∞ 35 €**



### Pédicure

Avec gommage et massage

**45 min ∞ 59 €**

### Luxury-Spa-Pédicure

Soin de luxe pour vos pieds dans un bain aromatique avec un doux peeling parfumé. Couper, limer et soin de vos ongles de pieds, retrait de la corne, enveloppement de vos pieds suivi d'un long massage.

Vernis inclus !

**55 min ∞ 65 €**

### Soin des pieds SOIN COCON PIEDS

Un soin complet des pieds. Après le massage avec une crème riche, les pieds sont enveloppés dans une mousse onctueuse. Abandonnez-vous alors à une merveilleuse sensation de détente, douce et aérienne. Les actifs haute efficacité pénètrent en profondeur dans la peau pour assouplir rugosités et callosités.

**30 min ∞ 35 €**

### ST BARTH Slimness soin des jambes

Pour une sensation de détente complète et rapide en cas de jambe

## BEAUTÉ DES PIEDS ET DES MAINS

lourdes, après une position assise prolongée, suite à un vol de longue durée ou tout simplement pour avoir de belles jambes élancées. Le gel de lierre de haute qualité, drainant, renforce les veines et renforce le système lymphatique. Le menthol et le camphre activent la microstimulation, rafraîchissent et tonifient.

**30 min ∞ 45 €**

## EXTRAS

### Coup d'œil

Teinter les cils **25 min ∞ 14 €**

Teinter les sourcils **25 min ∞ 10 €**

Galber les sourcils **20 min ∞ 14 €**

Galber et teinter les sourcils

**30 min ∞ 25 €**

### Épilation

Lèvre supérieure **10 min ∞ 10 €**

Visage **20 min ∞ 20 €**

Aisselles **10 min ∞ 20 €**

Bras **20 min ∞ 38 €**

Bikini **20 min ∞ 19 €**

Jambes entières **45min ∞ 45 €**

Demi-jambe **20 min ∞ 35 €**

Dos **30 min ∞ 35 €**

## SOINS DU CORPS

### Thalassothérapie DOLLINA

Dans notre hammam, nous effectuons un gommage de tout votre corps avec du sel marin. Puis, après une douche rafraichissante, votre corps sera enveloppé dans des algues, aux vertus intensément accrues grâce à un bain de vapeur dans un hammam privé. Enfin, appréciez un massage de votre dos, et détendez vous dans une salle de relaxation.

**60 min ∞ 95 € par personne**

**>> Conseil:** Possible de réserver en couple.

### Soin corporel spécial au miel de la Forêt Noire

Votre soin corporel débute avec l'application du miel qui assouplira et adoucira votre peau en retirant les scories. Ensuite, comme Cléopâtre vous prendrez un bain de lait et de miel. Votre corps sera ensuite enduit de miel, qui après avoir été doucement massé, laissera ses principes actifs pénétrer dans votre épiderme, enveloppé et sur une chaise de relaxation. Votre peau sera souple et douce comme du velours.

**60 min ∞ 89 €**

### ST BARTH Softness

Massage gommant relaxant pour une peau douce, soyeuse et uniforme. Une mousse fraîche de papaye et une préparation de sable complexe débarrassent la peau de ses scories. L'huile de coco prend soin de la peau et lui apporte de précieux nutriments.

**30 min ∞ 55 €**

### Gommage intégral du corps au sel marin

Le sel marin et des huiles précieuses libèrent votre corps des scories

**20 min ∞ 35 €**

**>> Conseil:** Réservez votre gommage avant un enveloppement corporel

## ENVELOPPEMENT CORPORELS

### ST BARTH Sensation

Choisissez votre parfum favori, la vanille Bourbon, les délicates fleurs de Tiaré ou de lys exotique. Le soyeux et crémeux enveloppement nourrit intensément votre peau avec des huiles végétales aux nutriments et lipides raffinés dont vous profiterez durant un massage relaxant et délicieusement raffiné. Vous obtiendrez un teint de peau raffiné et soyeux.

**60 min ∞ 89 €**

### ST BARTH Elasticity

Un enveloppement à base d'argile et de mousse de concombre. Le lierre, le menthol et l'huile de camphre activent et purifient les tissus, l'huile d'avocat délivre à l'organisme des nutriments importants. Le résultat? Un teint net, lissé et raffermi.

**45 min ∞ 65 €**

### Enveloppement de boue

Les précieux nutriments de la boue naturels sont parfaitement adaptés pour une protection et traitement des problèmes articulaires, des tensions et problèmes de dos, de sciatique, de lumbago et de rhumatismes. Combinez cet enveloppement avec un massage pour atteindre un meilleur résultat de soins !

**20 min ∞ 25 €**

### Au beurre corporel „rêve de pêche“

La douceur veloutée et parfumée de la pêche vous offre la relaxation quotidienne qui enchantera votre peau et flattera vos sens.

**30 min ∞ 45 €**

En apesanteur. Laisser aller. Enveloppé dans un matelas à eau. En pleine harmonie et relaxation pour le corps, l'âme et l'esprit. Tous les enveloppements corporels peuvent être appliqués sur votre corps.

Confortablement installé sur un lit de relaxation agréablement tempéré, votre organisme est dans la situation idéale pour permettre à votre peau d'absorber les principes actifs qui développeront leur pleine efficacité dans tout votre être. Un état de relaxation intense pour votre corps.

### Au beurre corporel „rêve de miel“

L'arôme du l'authentique miel de la Forêt Noire vous offre ses bienfaits relaxants. Pour nourrir une peau sèche et stressée, le miel déploie le pouvoirs de ses nutriments naturels.

**30 min ∞ 45 €**

### MARIA GALLAND PARIS Thalasso aux algues

Les nutriments et les minéraux venant du fond des mers sous forme très concentrée vous feront découvrir l'efficacité incomparable des algues.

**30 min ∞ 45 €**

### Enveloppement Fango

Cette thermothérapie agit grâce à la boue curative aux vertus anti-inflammatoire et antalgique. Elle favorise la circulation sanguine, régule le métabolisme et renforce le système immunitaire. L'enveloppement au Fango est souvent une thérapie efficace préconisée dans les maladies rhumatismales, les tensions, les tensions et douleurs musculaires, les maladies dégénérantes de la colonne vertébrale ou des articulations. Combinez cet enveloppement avec un massage pour atteindre un meilleur résultat de soins !

**20 min ∞ 25 €**

## MASSAGES CLASSIQUES

Tous les massages proposés sont des véritables temps de repos.

### Massage partiel

Massage qui met l'accent sur différentes parties du corps, par exemple les épaules, la nuque, le dos ou encore les jambes.

25 min ∞ 45 €

### Massage intégral du corps

Ce massage intégral corporel vous reconnecte à tous vos sens, et remplit votre corps et votre esprit d'énergie positive et de bien-être. Laissez vous choyer de la tête au pied et retrouvez une musculature détendue et les tissus relaxés.

50 min ∞ 79 €

75 min ∞ 94 €

### Massage de réflexologie plantaire

Ce massage de pied spécial entraîne la détente et le renforcement du système immunitaire. Les pressions douces sur les zones réflexes, influencent positivement les organes et les parties du corps qui y sont reliées.

25 min ∞ 45 €

55 min ∞ 89 €

### Drainage lymphatique

Purifiant, détoxifiant, drainant. Cette forme de massage douce et harmonieuse stimule le flux lymphatique et renforce les défenses immunitaires.

30 min ∞ 45 €

50 min ∞ 79 €

### Massage de la tête

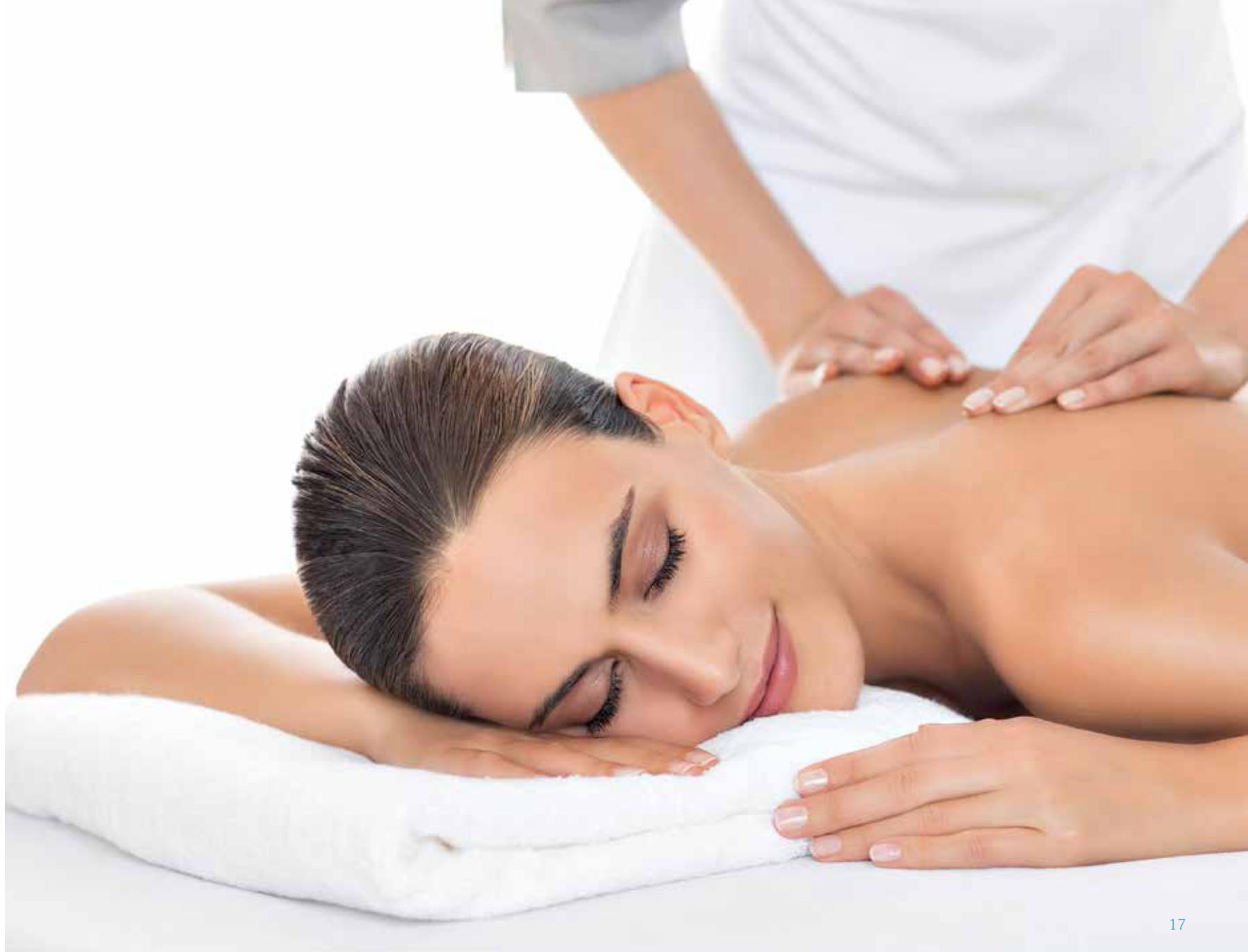
Spécialement pour les gens stressés afin de détendre les épaules, et la nuque. Efficace contre les migraines et les maux de tête.

20 min ∞ 30 €

### Drainage lymphatique du visage

Ce massage manuel, aux mouvements doux et efficaces, relaxant et apaisant, permet d'éliminer en douceur les gonflements au niveau des yeux et du cou ainsi que sur le reste du visage. Bienfaisant et apaisant.

25 min ∞ 45 €



# MASSAGES DU MONDE

Tous les massages proposés sont des temps de repos.

## Massage Thai

Ce massage traditionnel – avec ou sans huile – est basé sur l'apprentissage de l'ayurveda, du yoga et de l'acupuncture. Il délie les tensions, relaxe l'esprit et améliore la souplesse. Il se pratique avec les doigts, les mains, les coudes, les genoux, parfois même avec le poids du corps entier, ce qui vise à activer les énergies méridiennes, à étirer, allonger le corps pour enfin être entièrement relâché.

**60 min ∞ 89 €**

## Massage corporel aux pierres chaudes

Soin du corps énergisant avec une profonde relaxation. L'union des chaudes pierres balsamiques et d'huile raffinée stimule la circulation sanguine, les tensions sont relâchées pour favoriser la régénération du corps.

**75 min ∞ 109 € par personne**

**>> Conseil:** Possible de réserver en couple !

## Massage du dos aux pierres chaudes

Soin du dos énergisant pour une relaxation musculaire. Les chaudes pierres balsamiques combinées à l'huile raffinée glissent le long du dos. Ce qui permet de stimuler l'équilibre des fonctions corporelles.

**45 min ∞ 65 € par personne**

**>> Conseil:** Possible de réserver en couple !

## Lomi Lomi Nui massage corporel

Venu des temples hawaïens, c'est „ le roi des massages“. „Lomi“ signifie: presser, malaxer, frotter“, quant à „Nui“ c'est „quelque chose d'extraordinaire et de très particulier“. Lomi Lomi Nui est une combinaison de rituel et de travail sur le corps qui revitalise et apporte l'harmonie avec soi-même et son environnement. Lomi apporte force et énergie et libère les blocages du corps et de l'esprit. physiques et psychiques.

**60 min ∞ 95 €**

**90 min ∞ 140 €**

## Lomi Lomi Nui massage du dos

Des arômes d'huile chaude, des mouvements fluides, des étirements attentifs au son hawaïen font de ce travail corporel une expérience marquante. Le corps et l'esprit se rallient dans un équilibre naturel et les sens s'ouvrent à l'éveil.

**45 min ∞ 75 €**

## Douche Vichy – hydromassage

Avec un jet plus ou moins puissant, les différentes pommes de douche horizontales vous procurent un hydromassage revigorant et stimulant. Issue de la ville thermale de Vichy, cette technique et un délice pour ceux qui croient en la force de l'eau.

**30 min ∞ 45 €**



## ST BARTH Harmony massage corporel

Choisissez une huile de coco pure, légère et chaude pour un soin intensif d'une peau sèche, l'huile d'avocat pressée à froid apporte une protection particulière des peaux sensibles et le gel de lierre ainsi que l'huile de menthol renforce vos tissus cutanés. Enfin, choisissez votre lotion corporelle préférée à base de vanille Bourbon pure, de fleurs de Tiaré ou de Lys délicats.

**50 min ∞ 89 €**

## ST BARTH Chill-out-massage corporel

Un soin du corps profondément relaxant réalisé avec des coquillages chauds et de l'huile d'avocat parfumée au tiaré ou de l'huile de coco. Ce doux massage dénoue les tensions profondes, atténue le stress, stimule le métabolisme, et apporte -grâce à la composante calcium des coquillages – une peau lissée et régénérée.

**80 min ∞ 140 €**

## Hamмам massage moussant au savon

L'étape incontournable de toute visite au hammam est le gommage corporel avec un gant spécial, ainsi la couche superficielle de l'épiderme est retirée, et la circulation sanguine dans les tissus est réactivée. Après le nettoyage s'ensuit un massage avec du savon de Marseille. Une chaude vapeur vous apporte la détente et ouvrent les pores. Les rinçages ont pour but de libérer le corps de ses peaux mortes et des toxines.

**60 min ∞ 89 € par personne**

**>> Conseil:** Possible de réserver en couple !

## Hamмам de luxe massage moussant au savon

Un massage relaxant à l'huile pourra clôturer cette session de massage.

**90 min ∞ 120 € par personne**

**>> Conseil:** Possible de réserver en couple !

AYURVEDA – originaire d’Inde, „la science de l’espérance de vie,, – place sa connaissance holistique et ses liens avec le corps, l’esprit et l’âme dans la plus ancienne médecine du monde. L’équilibre de toutes les forces présentes dans le corps est la base pour une vie saine et épanouie.

# ayurveda

## ॥ इत्येवमेतद वेद ॥ चोद

### Doshas, un enseignement ayurvédique

Le rapport des mélanges des trois Doshas : Vata, Pitta et Kapha n’est pas seulement décisif pour notre état de santé, il détermine aussi nos caractéristiques physiques, mentales et spirituelles.

### Type Vata

Fins et sveltes, sensibles au froid, souples et constants dans leurs mouvements, ils sont rapides, penseurs créatifs, souvent nerveux ou réagissent de façon anxieuse. Lorsque le rapport des mélanges de leurs forces corporelles est faussé, les Vatas sont enclins à des problèmes de sommeil, des problèmes digestifs et des maux de dos. Leur peau est généralement sèche.

Le Type Pitta est athlétiquement bâti, un teint un peu rougeâtre, des cheveux clairs, et sensible au chaud. Il aime diriger, déterminé, intelligent et intrépide, il perd néanmoins vite son sang-froid, il est égocentrique,

colérique et travaille ( beaucoup ) trop. Lorsque le rapport des mélanges de leurs forces corporelles est faussé, les Pittas sont enclins à des ulcères gastriques ou intestinaux, à des maladies cardio-vasculaires, des infections et des inflammations.

Les personnes du type Kapha, ont une stature plus trapue, avec une peau claire et lisse, les cheveux épais et plus de tissus adipeux. Ils sont patients, prudents, et tolérants. Dans les situations de stress, les personnes Kapha, demeurent sereines. Lorsque le rapport des mélanges de leurs forces corporelles est faussé, les Kapha sont enclins au surpoids, à la rétention d’eau, à des problèmes de digestion, au diabète et à des maladies respiratoires.



# MASSAGE 6 FORFAITS AYURVEDA

## Massage Ayurveda-Abhyanga-Kerala

Le plus célèbre de tous les massages ayurvédiques apporte l'harmonie et la relaxation. Grâce à ce doux massage corporel à l'huile, chaque centimètre de votre peau goûtera à l'huile chaude qui sera appliquée par un massage doux et précis et vous fera découvrir un sentiment de plénitude indescriptible.

**50 min ∞ 89 €**

**80 min ∞ 130 €**

## Massage Garshan

Ce soin traditionnel ayurvédique consiste à frotter lentement et régulièrement tout le corps avec un gant de soie sauvage, sans huile. Ce massage permet de retirer les cellules mortes, et stimule le métabolisme et les tissus lymphatiques.

**25 min ∞ 45 €**

## Padabhyanga

Ce massage de pied et de jambe stimule tous les organes et vous emmène dans une profonde relaxation, renforce la résistance nerveuse, et vous apporte le bien-être idéal.

**40 min ∞ 60 €**

## Mukabhyanga

La plupart des gens ne réalisent pas à quel point leur visage est tendu. Lorsque le visage est tendu, tout le corps l'est aussi. Ce massage ayurvédique du visage et de la tête stimule et harmonise des points d'énergie précis avec leurs chakras. Le Mukabhyanga se montre très



efficace contre les maux de tête, les tensions et les désordres du sommeil.

**25 min ∞ 45 €**

## Massage Ayurveda Marma

Le massage Marma est une forme de massage ayurvédique, qui stimule les points spécifiques au Marma. Il laisse le Prana, le flux d'énergie vitale, élimine les blocages énergétiques, renforce le pouvoir curatif, et est au service de la prévention.

**60 min ∞ 89 €**

## Marma Abhyanga

Un massage doux qui permet d'activer les points d'énergie ainsi que de réguler le flux énergétique. Le massage Marma Abhyanga relâche les blocages émotionnels et physiques, réduit la sensibilité à la douleur, supprime le stress, les douleurs dorsales et cervicales, la nervosité ainsi que l'angoisse. Il réduit également le fourmillement dans les articulations.

**85 min ∞ 129 €**

## Upanahasveda

Ce massage dorsal ayurvédique pratiqué le long de la colonne vertébrale, soulage et renforce la musculature du dos et des épaules.

**45 min ∞ 65 €**

## Ayurveda, forfait relaxation I

### Ayurveda Vata

Il favorise le flux artériel, il dissout les tensions et les contractures, améliore la circulation sanguine, renforce l'esprit, assouplit et rajeunit les articulations. **50 min**

### Padabhyanga

Ce massage de pied et de jambe stimule tous les organes et vous emmène dans une profonde relaxation, renforce la résistance nerveuse, et vous apporte le bien-être idéal. **40 min**

### Garshan Massage

Ce soin traditionnel ayurvédique consiste à frotter lentement et régulièrement tout le corps avec un gant de soie sauvage, sans huile. Ce massage permet de retirer les cellules mortes, et stimule le métabolisme et les tissus lymphatiques.

**25 min**

**115 min ∞ 189 €**

## Ayurveda, forfait relaxation II

### Ayurveda Pitta

Il améliore la digestion et élimine l'irritation cutanée, il calme les tensions et les irritations, réduit les stress, le maux de tête et les blocages musculaires. **50 min**

### Mukabhyanga

La plupart des gens ne réalisent pas à quel point leur visage est tendu. Lorsque le visage est tendu, tout le corps l'est aussi. Ce massage ayurvédique du visage et de la tête stimule et harmonise des points d'énergie précis avec leurs chakras. Le Mukabhyanga se montre très efficace contre les maux de tête, les tensions et les désordres du sommeil. **25 min**

### ST BARTH Softness

Massage gommant relaxant pour une peau douce, soyeuse et uniforme. Une mousse fraîche de papaye et une préparation de sable complexe débarrasse la peau de ses scories. L'huile de coco prend soin de la peau et lui apporte de précieux nutriments. **35 min**

**110 min ∞ 185 €**

## Ayurveda, forfait relaxation III

### Ayurveda Kapha

Ce massage drainant dynamique, qui stimule contre la cellulite et la rétention d'eau, détoxique, calme et aide à la régénération cellulaire des tissus. Elle améliore la mobilité des articulations, soulage les douleurs rhumatismales, rend résistant contre le stress et aide contre les insomnies. **50 min**

### Drainage lymphatique

Une forme douce et harmonieuse de massage qui stimule la circulation lymphatique et renforce les défenses immunitaires. Détoxifiant et drainant. **50 min**

### Gommage corporel au sel marin

Le sel marin et des huiles précieuses libèrent votre corps des scories

**20 min**  
**120 min ∞ 205 €**

## BAINS & BAINS CURATIFS

L'eau – source de la vie –  
Jouissez d'une ambiance  
exclusive dans notre espace 5  
étoiles qui vous transportera  
au septième ciel!

### Bain Cléopâtre

Au lait et au miel  
**30 min ∞ 45 €**

### Massage hydrothérapeutique

Dans une baignoire prévue à cet  
effet.  
**30 min ∞ 45 €**

### ST BARTH Dream

Une expérience aux senteurs des  
Caraïbes.  
**30 min ∞ 45 €**

### Bain aromatique pour votre bien-être

Choisissez entre les algues d'une  
thalassothérapie, des extraits de  
fleurs, lavande, rose, miel,  
eucalyptus, thym et mélisse-  
orange-rose.  
**20 min ∞ 35 €**

### Bain aux vertus thérapeutiques curatives

Des baignoires spécifiques dans les  
soins curatifs sont à disposition  
dans l'espace de notre Physio-Spa  
- pour une utilisation traditionnelle  
du type bain de boue, bain Stanger  
ou un bain d'eau minérale de notre  
source, gazeuse ou plate. Notre  
équipe thérapeutique se tient à  
votre disposition pour vous  
accompagner dans votre choix.  
Ainsi vos douleurs, votre pression  
artérielle ou infections seront  
confortablement soulagées.

### Bain curatif

Avec le marron, l'eucalyptus, des  
extraits de fleurs, la lavande, le  
thym, et bien plus encore. Notre  
équipe thérapeutique se tient à  
votre disposition pour vous  
conseiller!  
**20 min ∞ 35 €**

## LE PLAISIR À DEUX

### La joie partagée est source d'un double bonheur

Offrez-vous quelque chose de spécial le jour de votre  
mariage, anniversaire, ou une célébration d'une pause du  
quotidien à deux! Prenez le temps de vous faire choyer  
dans une de nos suites Wellness, „Cléopâtre“ ou  
„Romantique“. Équipées d'un bain de vapeur privé ou un  
sauna finnois, un espace relaxation pour confortablement  
s'allonger dans un lit à baldaquin ou un lit à eau,  
d'une TV, espace musical et bien plus encore. Laissez –  
vous aller à une expérience inoubliable dans le havre de  
nos suites Spa. Nous y incluons naturellement des  
arrangements pour ne vous choyer que tous les deux...

### Romantisme Pur

Autorisez-vous quelques heures dans un monde unique  
et exclusif. Délectez-vous d'un massage dorsal de pierres  
chaudes relaxant (45 min). Relaxez-vous après un sauna  
finnois, offrez-vous un bain relaxant, goûtez une bouteille  
de champagne, un délicat chocolat aux truffes, et une  
corbeille de fruits. Laissez votre regard vagabonder  
au-dessus de la Forêt Noire et vivez le plaisir des sens.  
**120 min ∞ 310 € pour 2 personnes**  
**180 min ∞ 410 € pour 2 personnes**



### Moment à deux

Laissez-vous conduire dans le monde fascinant du luxe.  
Savourez un massage corporel aromatique (60 min).  
Faites le plein de chaleur dans le sauna finnois, off-  
rez-vous un bain relaxant à deux. Faites sauter les  
bouchons et levez vos coupes de champagne, avec la  
saveur délicate d'un chocolat aux truffes accompagnés d'  
une corbeille de fruits. Le paradis en plein cœur de la  
Forêt Noire.  
**150 min ∞ 340 € pour 2 personnes**  
**210 min ∞ 440 € pour 2 personnes**

## MEN'S DAY UNE AFFAIRE D'HOMME

Un court répit pour les beaux gaillards

- Massage corporel relaxant incluant un massage de la tête 50 min
- Soin de visage anti-stress 50 min
- Soin des mains incluant une petite manucure 30 min

130 min ∞ 179 €

## BIEN -ÊTRE POUR NOS JEUNES HÔTES

Ici les enfants sont traités comme des grands! Pourquoi encore attendre? Une jeune peau – jusqu'à 17 ans - mérite aussi toute notre attention. C'est pourquoi nous nous occupons avec plaisir de nos jeunes hôtes et offrons relaxation et bien-être, qui viennent de l'intérieur.

### Massage au chocolat

Un massage gourmand relaxant des pieds à la tête pour les petits et les grands.

À la fin, un chocolat chaud vous attend!

30 min ∞ 45 €

### Massage relaxant

Un doux massage aromatique corporel adapté aux plus jeunes.

30 min ∞ 35 €

### Manucure et pédicure pour enfants

„De jolis menottes et jolis petons“ selon votre souhait, avec un vernis coloré

Sans vernis

20 min ∞ 27 €

Avec vernis

25 min ∞ 32 €





## Éventail de nos offres médicinales :

- Anamnèse intégrale
- Thérapie d'autorégulation causale
- Chirothérapie / ostéothérapie
- Atlasthérapie selon Arlen
- Thérapie neurale selon le Dr Huneke
- Bandage adhésif neural thérapeutique
- Check-up psycho-social
- Prévention intégrale des soins de santé
- Prise en charge après un séjour à l'hôpital ou un séjour en rééducation
- Coaching professionnel pour l'état de santé
- Business Vital Screening
- Service de conseil nutritionnel
- Examen médico-sportif
- Thérapie par infiltration
- Thérapie ortho-moléculaire
- Hydrothérapie du côlon
- Thérapie anti-âge
- Echocardiographie/échographie imagerie Duplex de la carotide

Au centre de la philosophie de nos soins, se trouve la compréhension de votre santé – c'est pourquoi il est important de savoir ce qui vous empêche de pouvoir vous épanouir physiquement et mentalement. Nous y prenons beaucoup de temps. Notre exigence n'est pas uniquement dans le traitement des symptômes, elle consiste à en connaître les causes pour ainsi équilibrer de façon précise, douce et durable l'état de votre santé.

# CABINET PRIVÉ DU DOCTEUR SCHINDLER PRIVÉ MÉDECINE INTÉGRALE PREMIUM

La connaissance scientifique de la Nature et les méthodes de médecines traditionnelles prennent ici le même chemin. Manuellement complétées par de la médecine alternative, du type sophrologie qui contribue à améliorer votre bien-être. Qu'il s'agisse d'ostéopathie ou de thérapie neurale selon le Dr Huneke, la plupart sans traitements médicamenteux ou chimiques, vous obtiendrez des résultats incroyables sur le long terme. Le résultat qui nous importe, c'est de vous offrir une meilleure qualité de vie et une santé holistique.

**>> Conseil:** Thérapie anti-âge avec de la toxine botulique et de l'acide hyaluronique !

|  |                   |
|--|-------------------|
| Soins ostéopathiques                             | à partir de 120 € |
| Soins thérapie neurale                           | à partir de 80 €  |
| Thérapie anti-ride avec la toxine botulique      | à partir de 250 € |
| Thérapie anti-rides avec de l'acide hyaluronique | à partir de 400 € |

Sur rendez-vous  
Les prises de rendez-vous sont possibles à la réception du SPA : Tél. +49 7806 78143 ou +49 7806 780



PRIVÉ  
DRES. SCHINDLER

INTEGRALE PREMIUM MEDIZIN



## FITNESS D'EXTRÊME- ORIENT

### Yoga DOLLINA

Inspirez, expirez, tout en faisant des étirements : le yoga renforce le corps, calme l'esprit, et nous recentre dans l'harmonie. Du lundi au vendredi, nous proposons des groupes de yoga quotidiens – par beau temps, dans notre magnifique parc avec une vue qui s'étend jusque dans la plaine du Rhin.



## SPA – MODE D'EMPLOI

### Code vestimentaire

Nous vous remercions de vous présenter à votre rendez-vous SPA en sous-vêtements ou en tenue de bain. Vous apprécierez, sans vêtements, la plupart de nos soins prodigués. Durant votre massage, afin de préserver votre intimité, nous utiliserons des techniques de protection intime. Des slips jetables, si souhaités seront également mis à votre disposition.

### La culture du sauna

Avec ou sans textile, nous laissons le choix à nos hôtes. Lors de votre visite au sauna, merci de disposer une serviette de bain sous votre corps.

### Réservation de votre rendez-vous Spa

Votre soin vous est propre. Vous êtes au centre de l'attention de nos thérapeutes Spa. Pour que nous puissions satisfaire vos souhaits de rendez-vous, nous vous conseillons de nous les faire savoir dès que possible, au mieux au moment de la réservation de la chambre.

### Un soin exactement comme vous le souhaitez

Discutez avec notre équipe d'experts diplômés de vos souhaits et aspects de santé qui doivent être pris en compte. Ainsi, selon les informations sur vos troubles, allergies, traitements médicamenteux, grossesse, nos équipes pourront établir un programme optimal.

Laissez l'extérieur pour la paix intérieure. Vous cherchez le repos pour votre corps, âme et esprit. Cette atmosphère de calme et de relaxation ne doit pas être dérangée par une discussion téléphonique. C'est pour cette raison que nous vous prions, chers hôtes, de renoncer à votre téléphone dans notre espace DOLLINA Spa & Health.

### Une harmonie relaxante

Mettez-vous en harmonie avec votre soin. Une douche chaude ou une visite au sauna vous prépare de façon optimale à votre soin. Nous vous prions de vous présenter à la réception du SPA 5 minutes avant votre rendez-vous. Nous vous remercions de votre compréhension que lors d'un retard, votre séance de soins pourrait être raccourcie par égard aux hôtes suivants.

### Si quelque chose arrive entre-temps

Nous vous remercions de comprendre qu'une annulation tardive nous contraindra à facturer 80% du prix du soin. Vous pouvez annuler sans frais jusqu'à 24h avant le rendez-vous.

### La générosité est un atout

Nous veillons toujours à ce qu'il y ait suffisamment de chaises longues dans les espaces de repos pour nos hôtes. Merci donc de ne pas en réserver. Même si vous ne réservez pas de chaises longues, il y en a toujours une de libre pour vous!

### Pour nos jeunes hôtes

Vous pouvez bien sûr utiliser la piscine avec votre enfant. Nous vous prions toutefois de prendre en compte qu'un enfant de moins de 14 ans n'a pas accès à l'espace sauna ou aux espaces de détente.

# Dollenberg

SCHWARZWALD

## DOLLINA

SPA & HEALTH

Meinrad Schmiederer e. K. | Hotel Dollenberg  
Dollenberg 3 | 77740 Bad Peterstal-Griesbach | Allemagne  
Tél. +49 7806 780 | Fax +49 7806 1272  
info@dollenberg.de  
www.dollenberg.de

© Claudia Reichenberger | [www.marketing-deluxe.at](http://www.marketing-deluxe.at) • Photographes : Hotel Dollenberg, Karl Hoffmann Fotografie und mehr, Privé Dres. Schindler, Mike Huber Photography, unsplash.com, istockphoto.com, MARIA GALLAND PARIS, LIGNE ST BARTH. La parution d'un nouveau tarif rend caduc tous les tarifs antérieurs. Sous réserve d'erreurs de composition ou d'impression. Toutes modifications réservées.