



# **TRATTAMENTI CORPO**

Hanakasumi	5
Cerimonio D'oriente	
100% Su Misura	5
Modelage Minceur	6
Soin Signature Fermeté	6
Soin Signature Fermeté Zonale	6
Peeling Tonificante Su Misura	7
Modelage Su Misura	
Rituale Simposio	7
Rituale Sculptura	8
Rituale "Wine Elixir"	8
Rituale Siciliae	8
TRATTAMENTI VISO	
Pelli Normali o Miste	10
Pelli Sensibili	10
Pelli Grasse	10
Trattamento Dissetante	
Trattamento Rinascita	11
Trattamento Idratante Avanzato	11
Trattamento Nutriente	12
Trattamento "Water Massage Base"	12
Trattamento Viso Pelli Sensibili "Be-Calm"	
Trattamento Pelli Grasse "Acid Green"	
Trattamento Viso Anti Age "Ritual"	13
Trattamento Contorno Occhi	13
MASSAGGI	
Massaggio Rilassante	15
Massaggio Rilassante di Coppia	15
Massaggio Rilassante al Cioccolato	15
Massaggio Linfodrenante	16
Massaggio Connettivale	
Massaggio Modellante Anticellulite	16

Massaggio Ayurveda (Abhyangam, Mukabhyangam, Pindasweda)	17
Massaggio Amazzonico	18
Massaggio Hawaiano Lomi Lomi	18
Massaggio Thai	18
Massaggio Aromaterapico	19
Massaggio Hot Stones	19
Massaggio Sportivo	
Massaggio Sincronizzato a 4 Mani	20
Massaggi Zonali (Schiena, Gambe, Viso)	20
Massaggio Decontratturante Schiena	21
Massaggio Plantare	
ESTETICA  Mani, Piedi, Depilazione  STANZA DEL SALE	23
Come Funziona	24
Tariffe	
INFORMAZIONI UTILI	_
Come fare la Sauna	
Utilizzo della SPA	
Idee Regalo	28



# TRATTAMENTI CORPO SOLO IL MEGLIO PER CORPO E SPIRITO

# HANAKASUMI

### Evasione sensoriale al fiore di ciliegio e loto, estremamente delicata.



Un protocollo unico di ispirazione giapponese, un rituale nutriente e sensoriale che consiste in un gommage, modelage di tutto il corpo e modelage dei piedi in un rituale nutriente dalle note eteree.

€70,00 per Persona - Durata 1 ora

# **CERIMONIE D'ORIENTE**

### Evasione sensoriale alla cannella e zenzero, aromatica e ambrata.



Rituale nutriente d'ispirazione orientale impreziosito dall'utilizzo di saccottini di spezie profumate e pietre calde che consiste in: gommage dalle note speziate di tutto il corpo, modelage nutriente effettuato con saccottini di spezie profumate e tiepide e pietre calde.

€80,00 a persona - Durata 1 ora

# **100% SU MISURA**

## Ad ognuno il suo!



Modelage del corpo praticato con un prodotto a scelta tra olio nutriente, crema dolce oleosa, cera fondente. Un peeling tonificante da associare ad una profumazione a scelta tra limone, arancia, vaniglia, sandalo, patchuli, fiori d'arancio, cedro, menta, geranio e rosa.

€90,00 per Persona - Durata 1 ora

# **MODELAGE MINCEUR**

### Linea perfetta!



Un modelage snellente per perfezionare la silhouette e sublimare i contorni. Lascia la pelle del corpo morbida e in perfetta forma.

€75,00 per Persona - Durata 50 min

# SOIN SIGNATURE FERMETÉ

### Per fermare i segni del tempo!



Questo trattamento completo è stato progettato per agire su zone specifiche: addome, cosce, glutei e braccia. Vengono utilizzati prodotti ultra-sensoriali appositamente studiati per ripristinare la compattezza e l'elasticità della pelle.

Trattamento complementare al "SOIN SIGNATURE MINCEUR"

€95,00 a persona - Durata 130 min

# SOIN SIGNATURE FERMETÉ ZONALE

## La vostra silhouette è ridisegnata!



Massaggio Zonale a scelta tra addome, cosce, glutei, braccia. Un trattamento appositamente studiato per le zone del corpo da rassodare e ridefinire, la pelle sembra più compatta.

€65,00 per Persona - Durata 30 min

# PEELING TONIFICANTE SU MISURA

## Peeling del corpo dalle texture uniche!



Un'esfoliazione zuccherata e salata per una pelle vellutata, un associazione tonificante di sale marino e zucchero. Scegli la tua profumazione!

€40,00 per Persona - Durata 30 min

# **MODELAGE SU MISURA**

### Evasione sensoriale alla cannella e zenzero, aromatica e ambrata.



Modelage del corpo praticato con un prodotto a scelta tra olio nutriente, crema dolce oleosa, e una profumazione a scelta tra limone e arancia amara, vaniglia e legno di sandalo, fiori d'arancio e legno di cedro o mandorlo.

€60,00 a persona - Durata 40 min

# **RITUALE SIMPOSIO**

### Un banchetto per la tua pelle che ritrova il giusto splendore.



Un trattamento supernutriente a base di oli essenziali, sale marino e burri vegetali. Il tuo corpo fa il pieno di nutrimento ritrovando nuova energia.

Scrub al Sale Marino 100% naturale.

€80,00 per Persona - Durata 70 min

# RITUALE SCULPTURA

Un'esperienza sensoriale che apre al cambiamento.



L'avvolgente esfoliazione al Sale Marino combinata con la capacità rigenerante dell'olio essenziale di Menta Romana. Un trattamento rigenerante e modellante in grado di risvegliare i metabolismi del corpo.

€90,00 per Persona - Durata 90 min

# RITUALE WINE ELIXIR

Per una pelle luminosa e elastica al profumo di Uva.



La vinoterapia ha origini molto antiche: già i Greci e i Romani la utilizzavano secoli fa. Avevano scoperto la potente azione disintossicante e tonificante dell'uva e la utilizzavano per effettuare i più importanti trattamenti curativi. Esalta la tua bellezza grazie all'azione nutriente del Resveratrolo e dei Polifenoli dell'Uva.

€80,00 a persona - Durata 60 min

# RITUALE SICILIAE

Dona un profondo senso di benessere e rilassamento.



Un rituale olistico, rigenerante e nutriente per viso e corpo. L'esfoliazione del Sale Marino si combina con la capacità rilassante dell'olio essenziale di Arancio Dolce. Inebria i sensi e nutre la pelle grazie al massaggio eseguito con le spugne di Luffa.

€100,00 per Persona - Durata 90 min



## PELLI NORMALI E MISTE

### Trattamento su misura adatto ai bisogni di una pelle normale e mista



Trattamento protettivo che mantiene l'idratazione, consiste in: demaquillage dolce, esfoliazione purificante, maschera assorbente, applicazione di crema protettiva.

€50,00 per Persona - Durata 1 ora

# **PELLI SENSIBILI**

### Trattamento su misura adatto ai bisogni di una pelle sensibile



Trattamento calmante, protettivo e rigenerante che consiste: demaquillage dolce, esfoliazione purificante, maschera calmante, applicazione di crema protettiva.

€50,00 per Persona - Durata 1 ora

# **PELLI GRASSE**

## Trattamento su misura adatto ai bisogni di una pelle grassa e impura.



Trattamento purificante, regolarizzante e opacizzante che consiste in: demaquillage dolce, esfoliazione purificante, maschera assorbente, siero purificante, applicazione di crema riparatrice.

# TRATTAMENTO DISSETANTE

### Disseta e rigenera la pelle.



Disseta la pelle del viso in profondità grazie all'azione dell'acido ialuronico; rigenera la pelle dalla stanchezza e dallo stress, proteggendola dagli agenti atmosferici.

€60,00 per Persona - Durata 45 min

# TRATTAMENTO RINASCITA

### Rinvigorisce tono e luminosità.



Trattamento rinvigorente che dona alla pelle maggiore tono e luminosità. Raccomandato per aumentare l'idratazione, l'elasticità e la tonicità di pelli mature, disidratate o stressate.

€60,00 a persona - Durata 1 ora

## TRATTAMENTO IDRATANTE AVANZATO

## Programma generatore d'idratazione avanzato ispirato alla genetica.



Un trattamento ad alta idratazione per offrire alla pelle una forza idratante ineguagliabile e preservarne la giovinezza giorno dopo giorno, praticato con un metodo di modelage esclusivo che miscela digito-pressione e manovre drenanti per amplificarne l'efficacia.

€60,00 per Persona - Durata 50 min

# TRATTAMENTO NUTRIENTE

### Trattamento nutriente e anti invecchiamento della pelle.



Trattamento dall'alto potere nutriente praticato con un metodo di modelage esclusivo che miscela digito-pressione e manovre drenanti per amplificarne l'efficacia

€65,00 per Persona - Durata 50 min

# TRATTAMENTO WATER MASSAGE BASE

### Educa la pelle alla bellezza.



Idratazione 3D con questo trattamento che impiega l'Aquablend per rieducare la pelle alla bellezza.

I benefici sono evidenti fin dalle primissime sedute, migliorando la luminosità e la distensione della pelle con un effetto "skin wake-up". Azione Idratante, effetto levigante e setificante e miglioramento della microcircolazione.

€60,00 a persona - Durata 50 min

# TRATTAMENTO BE-CALM

## Desensibilizza e difendi la pelle da fenomeni esterni.



Per pelli sensibili, delicate, facilmente ed eccessivamente reattive alle sollecitazioni esterne, un trattamento di desensibilizzazione e difesa cutanea. Azione sfiammante, stimola la riparazione dei danni cellulari, migliora il tono capillare e desensibilizza la cute.

€60,00 per Persona - Durata 50 min

## TRATTAMENTO ACID GREEN

### Elimina le impurità e regola il sebo.



Un trattamento ad azione riequilibrante, ideato per pelli grasse e con tendenza all'impurità. L'obiettivo è controllare e normalizzare l'eccesso di sebo e mantenere l'idratazione, per prevenire la formazione di comedoni e cisti sebacee. Azione calmante e addolcente, effetto mat, riduzione della grandezza dei pori, normalizza la produzione di sebo.

€60,00 per Persona - Durata 50 min

# TRATTAMENTO AGE RITUAL

### Dona una nuova giovinezza alla tua pelle.



Un viaggio in prima classe verso un obiettivo ideale: una nuova giovinezza. La capacità performante dei prodotti del trattamento, integrata da manualità sapienti, si traduce in risultati visibili e scientificamente comprovati. L'azione si concentra su rughe, imperfezioni e la perdita di tono cutaneo attraverso un'azione ridensificante e riemoliente globale.

€70,00 a persona - Durata 1 ora

# TRATTAMENTO CONTORNO OCCHI

## Per uno sguardo ammaliante.



Trattamento che calma le palpebre congestionate e leviga il contorno occhi per un autentico momento di distensione e freschezza praticato con un metodo di modelage esclusivo che miscela digito-pressione e manovre drenanti per amplificarne l'efficacia.

€50,00 per Persona - Durata 40 min



## MASSAGGIO RILASSANTE

### L'ideale per allontanare le tensioni e l'affaticamento.



Un veloce e piacevole rimedio per allontanare lo stress; è stato dimostrato che, in assenza di patologie, la maggior parte dei disturbi fisici deriva proprio dallo stress a cui vengono sottoposti il corpo e la mente. Il massaggio rilassante è l'ideale per alleviare le tensioni e allontanare l'affaticamento.

€55,00 per Persona - Durata 50 min

## MASSAGGIO RILASSANTE DI COPPIA

### Per condividere il vostro benessere.



Un massaggio completo dedicato al relax di tutto il corpo per far scivolare via lo stress delicatamente grazie a manovre rilassanti e al calore dell'olio. Per condividere con una persona speciale questa pausa di benessere.

€120,00 per Persona - Durata 50 min

## MASSAGGIO RILASSANTE AL CIOCCOLATO

## Una tentazione irresistibile per corpo e mente



Una golosa evasione di piacere per il corpo e la mente. Le manovre rilassanti e l'aroma di cioccolato aiutano a combattere lo stress, stimolano il metabolismo e le reazioni positive del corpo.

€60,00 per Persona - Durata 40 min

## MASSAGGIO CONNETTIVALE

### Tonifica il corpo e aiuta l'ossigenazione del sangue.



È un massaggio profondo che allenta la tensione muscolare, aiuta il ripristino di una corretta circolazione dell'ossigeno nel sangue favorendo il rilascio delle tossine, rivitalizza la pelle, modella il corpo tonificando i muscoli.

€60,00 per Persona - Durata 50 min

## MASSAGGIO MODELLANTE ANTICELLULITE

#### Modella la silhouette e combatte la cellulite.



È un massaggio ideale per il rimodellamento della silhouette, combatte gli inestetismi sottocutanei della cellulite riportando ossigenazione alle cellule, drena i liquidi in eccesso, riduce le adiposità localizzate.

€55,00 a persona - Durata 50 min

## MASSAGGIO LINFODRENANTE

## Aiuta a smaltire i liquidi in eccesso e definisce il corpo.



Stimola il sistema linfatico migliorando la circolazione della linfa e il suo smaltimento. Svolgere un'efficace azione contro la cellulite aiutando l'eliminazione dei liquidi che ristagnano sotto la pelle; procura un effetto antalgico, cioè lenisce il dolore nelle zone trattate e aiuta, il rilassamento delle fibre muscolari.

€60,00 per Persona - Durata 50 min

# MASSAGGI AYURVEDA MASSAGGIO ABHYANGAM

Dona flessibilità e allevia i dolori.



Massaggio emo-linfatico praticato tramite unzione che svolge la sua azione non solo sulla circolazione sanguigna e linfatica ma anche sui tessuti muscolari, allevia i dolori reumatici e migliora la flessibilità delle giunture.

€75,00 per Persona - Durata 50 min

## MASSAGGIO MUKABHYANGAM

Riequlibra i punti vitali di testa e collo.



È un massaggio emo-linfatico di viso, testa e collo, importante per riequilibrare i punti vitali che proprio dalla testa danno origine al controllo e coordinamento di tutto il corpo.

€45,00 a persona - Durata 30min

## MASSAGGIO PINDASWEDA

Combatti lo stress e i dolori con i saccotti di spezie caldi.

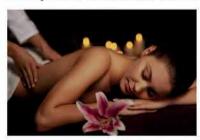


Massaggio che stimola l'organismo a un processo naturale di riequilibrio fisico ed energetico; aiuta a combattere lo stress, procura rilassamento e facilita la concentrazione, allevia i dolori, rafforza il sistema immunitario, migliora la circolazione sanguigna e aiuta il sonno. Il massaggio viene impreziosito dall'utilizzo di saccottini di spezie profumate calde.

€75,00 per Persona - Durata 50 min

# MASSAGGIO AMAZZONICO

Un'esperienza sensoriale che apre al cambiamento.



Consente di rivitalizzare i tessuti e migliorare l'aspetto di numerosi distretti cutanei. Questo massaggio polisensoriale in cui l'aroma del caffè si perde, al ritmo delle percussioni afro-brasiliane, tra i colori dei fiori tropicali. Il beneficio del drenaggio linfatico praticato con oli essenziali, l'azione riequilibrante del verde coinvolgono i sensi in un'atmosfera stimolante.

€75,00 per Persona - Durata 50 min

# MASSAGGIO HAWAIANO LOMI LOMI

Libera il corpo dagli ostacoli ed equilibracorpo e spirito.



La proprietà fondamentale di questo massaggio è quella di ristabilire l'equilibrio tra corpo e spirito; viene infatti chiamato anche "massaggio dell'anima" perché provoca un generale e benefico rilassamento liberando il corpo da tutti quegli ostacoli, come lo stress e la tensione, che impediscono il fluire delle energie vitali, migliorando i movimenti articolari.

€75,00 a persona - Durata 50 min

# **MASSAGGIO THAI**

Recupera la tua forza vitale e riequilibra la tua energia.



Il massaggio tradizionale Thai combina i punti di digitopressione della medicina cinese con uno stretching assistito ispirato allo yoga indiano. È indicato per recuperare la forza vitale e ristabilire l'equilibrio bio-energetico. Lo scopo finale del massaggio, per chi lo pratica e per chi lo riceve, è il raggiungimento di uno stato di leggerezza e un'elevazione emotiva e spirituale.

€75,00 per Persona - Durata 50 min

# MASSAGGIO HOT STONES

### Massaggio profondamente distensivo con pietre laviche.



Praticato con pietre vulcaniche che riequilibrano i Chakra. Procura una generale sensazione di benessere e relax grazie al rilascio del calore assorbito e allo sfioramento di queste sul corpo. Allevia i dolori muscolari, alleggerisce la tensione sulla colonna vertebrale, aumenta la vasodilatazione, elimina le tossine e leviga la pelle.

€80,00 a persona - Durata 50 min

# MASSAGGIO SPORTIVO

### Massaggio che dona sollievo e leggerezza al corpo.



Massaggio che aumenta la capacità di prestazione del corpo, rivestendo un ruolo importante nel sistema di preparazione degli atleti. Agisce sulla muscolatura e sulle tensioni nervose, dona immediato sollievo all'indolenzimento dei muscoli e una sensazione di leggerezza del corpo.

€60,00 per Persona - Durata 50 min

# MASSAGGIO AROMATERAPICO

## Corpo e mente in perfetta armonia grazie ai profumi.



Massaggio multisensoriale dalle proprietà rilassanti; rappresenta una pausa di benessere stimolata e amplificata dall'olfatto. Le profumazioni degli oli essenziali, interagiscono con il sistema nervoso che, piacevolmente rilassato, riacquista l'equilibrio perduto: corpo e mente in perfetta armonia.

€60,00 per Persona - Durata 50 min

# MASSAGGIO SINCRONIZZATO A 4 MANI

### Il Benessere in ogni zona del corpo



In questo massaggio due operatrici realizzano la manualità in totale sincronizzazione, si muovono seguendo lo stesso ritmo, la stessa pressione, gli stessi tempi. Attraverso questo massaggio vengono stimolati simultaneamente sia il lato sinistro che destro del corpo; si sciolgono le tensioni, ci si sente coccolati e ricaricati.

€80,00 per Persona - Durata 25 min

# MASSAGGI ZONALI

#### Addio Stress e Tensioni.



Sono utili per dare sollievo ad una parte dolente del corpo. L'effetto scaturito dal massaggio zonale non porta beneficio solo al punto in cui viene praticato, ma si espande per tutto il corpo, regalando una generale sensazione di benessere e un completo relax.

## MASSAGGIO SCHIENA RILASSANTE

Rilassamento dei Muscoli della Schiena.

€38,00 a persona - Durata 25 min

## MASSAGGIO GAMBE RILASSANTE

Distensione dei Muscoli delle Gambe

€38,00 a persona - Durata 25 min

## MASSAGGIO VISO LINFODRENANTE

Drena i Liquidi in eccesso del Viso.

€38,00 a persona - Durata 25 min

## MASSAGGIO DECONTRATTURANTE SCHIENA

### Scarica tutte le tensioni quotidiane.



È un massaggio che allevia dolori muscolari localizzati derivati da postura scorretta, sforzi fisici eccessivi, da cause organiche ed emotive. Indicato nel trattamento dei blocchi articolari, delle contratture, dei dolori, degli spasmi muscolari, pesantezza, della rigidità e dell'ansia.

€40,00 per Persona - Durata 25 min

# MASSAGGIO PLANTARE

### Liberi dai dolori e dalla fatica.



La riflessologia plantare considera il piede come un punto di approccio terapeutico, sensibile e reattivo, attraverso il quale veicolare benefici all'organismo; grazie a manipolazioni in zone ben precise, si stimolano organi riflessi migliorando la circolazione, problemi gastro-intestinali, muscolo-tensivi, mestruali, insonnia e tensioni nervose.

€40,00 a persona - Durata 25 min



# TRATTAMENTI ESTETICI

Per conservare la bellezza di mani e piedi e per la perfezione del corpo, i nostri professionisti effettuano con grande attenzione i trattamenti estetici più indicati per la vostra pelle.

## **MANI**

Manicure	€ 30,00
French Manicure	€ 40,00
PIEDI	
Pedicure Estetico	€ 40,00
French Pedicure	€ 50,00
DEPILAZIONE	
Ceretta Gamba Completa e Inguine	€ 40,00
Ceretta Mezza Gamba	€ 20,00
Ceretta Braccia	
Ceretta Ascelle	€ 8,00
Ceretta Ascelle	
	€ 10,00
Ceretta Inguine	€ 10,00 € 35,00
Ceretta Inguine Ceretta Petto	€ 10,00 € 35,00 € 35,00



# STANZA DEL SALE

La Stanza del Sale è un'area relax utile per il recupero delle energie al termine del percorso benessere o dopo una seduta in sauna/bagno turco. È un ambiente in cui le pareti sono composte da un intonaco costituito esclusivamente da sale marino integrale di Cervia in diverse granulometrie, applicato al supporto con speciali tecniche; il pavimento è costituito da uno strato di sale marino semplicemente adagiato sulla superficie.

# **COME FUNZIONA**

Nella Stanza c'è un particolare microclima marino sovrasalato, con una presenza di ioni di iodio in concentrazioni superiori a quelle comunemente presenti nell'aria che respiriamo e altri oligoelementi presenti nel sale marino integrale.

La temperatura, la ventilazione, il tasso di umidità, riproducono condizioni naturali come quelle delle prime ore del giorno, ad inizio estate, in riva al mare. Condizioni climatiche che sono quelle ottimali per la salute umana, creando un ambiente ideale per il relax ed il recupero psico-fisico. L'ambiente è caratterizzato dall'assoluta salubrità dell'aria che viene respirata, assicurata dalle capacità antisettiche del sale, che impediscono la sopravvivenza di agenti patogeni.

L' effetto relax del particolare ambiente unito all'ausilio di musica, suoni, aromi, luci e colori, rendono la stanza un ambiente che vi aiuterà a rilassarvi e ad espellere le tossine contenute nell'organismo.

Raccomandata soprattutto a chi soffre di problemi respiratori e allergie.

# **COTROINDICAZIONI E COSTI**

Non esistono controindicazioni per utilizzo della Stanza del Sale, tutti i materiali che si trovano all'interno della stessa sono assolutamente naturali e di uso comune, privi di qualsiasi additivo aggiunto; permanere del tempo all'interno della stessa non presenta pertanto aspetti negativi salvo quelli, se vogliamo eccedere in prudenza, attribuibili ad una normale vacanza in una località marina. È adatta pertanto a tutte le età, sia per i bambini che per le persone anziane.

## TARIFFE A SEDUTA DA 30 MINUTI

Adulto	€ 20,00 OVER 60 - 10%
Bambino fino a 12 anni	€ 10,00 (richiesto accompagnatore)
Bambino fino a 3 anni	Gratuito (richiesto accompagnatore)

## CICLO DI 6 SEDUTE

Adulto	€ 90, 00 OVER 60 - 10%	
Bambino fino a 12 anni	€ 50,00	

## CICLO DI 12 SEDUTE

Adulto	€ 175,00 OVER 60 - 10%	
Bambino fino a 12 anni	€ 95,00	

## **OFFERTA FAMIGLIA**

2 adulti	€ 30,00
1 adulto + 1 bambino fino a 12 anni	€ 25,00

## CICLO DI 6 SEDUTE

2 adulti	€ 170,00
1 adulto + 1 bambino fino a 12 anni	€ 135,00

Il secondo adulto paga €15,00 a seduta; il secondo bambino paga €5,00 a seduta.

Le età si intendono per anni non compiuti al momento della prestazione. I bambini al di sotto dei 3 anni sono gratuiti, i bambini fino a 12 anni devono essere accompagnati da un adulto. L'offerta famiglia è riservata a gli appartenenti allo stesso nucleo familiare. Non è cumulabile con altre offerte.

# CONSIGLI UTILI PER FARE LA SAUNA

La sauna si può fare in qualsiasi momento, l'essenziale è di avere il desiderio di rilassarsi, farla bene e con calma in tutte le sue fasi. La sauna non va fatta a stomaco pieno né a stomaco vuoto, bisogna mangiare un pò di frutta o uno yoghurt e bere una tisana calda.

## **PRIMA FASE**

Fate una doccia calda, asciugatevi bene e controllate che i piedi siano caldi; togliete ogni gioiello, gli occhiali, le lenti a contatto, etc., entrate nella sauna con il vostro telo, sedetevi o sdraiatevi sulla panca.

## SECONDA FASE

Per le prime volte di utilizzo, rimanete nella sauna per 10 minuti, in seguito anche per 15 o più minuti. Quando iniziate a sentirvi un po' stanchi (anche prima dei 10 minuti), uscite a fare una doccia fredda o fresca; andate a rilassarvi sui lettini per qualche minuto. Quando vi sentite pronti, rientrate nella sauna per altri 10/15 minuti; al termine uscite e fate una doccia fredda. La doccia fredda, molto utile per la circolazione del sangue, va fatta nel seguente modo: con la doccia senza pressione cominciate dal piede destro salendo dall'esterno fino al ginocchio, scendete per la parte interna, risalite di nuovo all'esterno fino all'inguine e scendete per tutto l'interno, ripetete la stessa operazione per la gamba sinistra; passate alle braccia iniziando dalla mano fino al gomito, poi fino alle spalle, in seguito torace e faccia, per ultima la schiena.

## TERZA FASE

Asciugatevi bene, bevete qualcosa per rimpiazzare i liquidi persi, avvolgetevi nell'accappatoio e, con i piedi caldi, distendetevi su un lettino; rimanete in relax per 15/20 minuti e godetevi lo stato di benessere prodotto dalla sauna. Sottoporsi a un massaggio dopo la sauna, quando il calore in profondità ha sciolto i muscoli e le tensioni, rappresenta un piacere maggiore del solito.

## STATO DI SALUTE

La sauna è sconsigliata: in caso di pressione troppo alta o troppo bassa, in presenza di disturbi cardiaci o della circolazione, durante stati febbrili, in caso di fenomeni infiammatori cutanei, in presenza di varici, in gravidanza, durante il ciclo, durante l'età dello sviluppo.

# INFO UTILI UTILIZZO DELLA SPA

Il centro benessere è aperto tutti i giorni dalle ore 9:30 alle 20:00. I trattamenti e massaggi vengono effettuati dalle ore 9:30 alle 13:00 e dalle 15:00 alle 19:00. Per i massaggi e trattamenti è richiesta la prenotazione anticipata.

Vi chiediamo di presentarVi alla reception della SPA 10 minuti prima dell'orario prenotato, eventuali ritardi non consentiranno il prolungarsi della durata del trattamento oltre quello previsto. Vi preghiamo di comunicare, con almeno 24 ore di anticipo, qualsiasi variazione o disdetta dei trattamenti. Le cancellazioni tardive prevedono l'addebito della prestazione prenotata.

L'ingresso al centro benessere consentito a partire dai 16 anni compiuti; i ragazzi fino a 18 anni devono essere accompagnati da un adulto.

In tutti gli ambienti della SPA è obbligatorio l'uso del costume.

Per garantire la tranquillità degli ospiti di Heaven Spa Vi preghiamo di non usare i cellulari e qualsiasi altra apparecchiatura che possa provocare rumore. Non è consentito scattare fotografie, riprese video, mangiare e fumare in tutta l'area della SPA.

## ABBIGLIAMENTO E OGGETTI PERSONALI

Al Vostro arrivo alla SPA Vi verrà fornito in uso un kit che comprende un telo, un accappatoio, un paio di ciabattine e una cuffia per capelli; il telo e l'accappatoio dovranno essere riconsegnati all'uscita dal centro. Gli ospiti che soggiornano in hotel troveranno l'accappatoio e le ciabattine nella propria camera; dovranno riconsegnare il telo all'uscita dal centro benessere e l'accappatoio a fine soggiorno dietro rilascio di un tagliando di reso da presentare alla reception al momento del check-out. Per avere asciugamani in più a quelli in dotazione il costo è di: € 3,00 cad; accappatoio € 5,00 cad. Se vorrete portare via con Voi l'accappatoio Vi verrà addebitato l'importo di € 50,00 a pezzo, per il telo € 30,00 a pezzo.

Per gli ospiti esterni all'hotel sono a disposizione gli spogliatoi dove riporre vestiti e oggetti. Si declina ogni responsabilità per tutti gli oggetti personali e di valore non accuratamente conservati, smarriti o danneggiati.

## **SALUTE**

Vi preghiamo di comunicare al personale del centro benessere eventuali problemi di salute e di allergie che potrebbero interferire con la perfetta esecuzione dei trattamenti o con l'uso delle nostre strutture. In ogni caso, è sempre buona norma ascoltare il parere del proprio medico prima di decidere di frequentare un centro benessere.

# **IDEE REGALO BENESSERE**

### Un mondo di benessere!



Heaven Gift è l'idea regalo perfetta per qualsiasi occasione, un buono benessere prezioso e indimenticabile. Regalate un soggiorno benessere o un'esperienza nella Spa, i nostri voucher regalo sono un dono che i Vostri cari non dimenticheranno!.

## **COME FUNZIONA**

Scegliete l'esperienza di benessere che più Vi piace tra i nostri trattamenti, massaggi e pacchetti di soggiorno, prenotate telefonicamente, di persona o sul nostro sito web. Il buono regalo potrà essere ritirato presso la nostra sede o inviato tramite posta ordinaria o e-mail, a Voi o direttamente alla persona desiderata.

## LE NOSTRE PROPOSTE

## PERCORSO BENESSERE

Prevede l'utilizzo di: piscina, sauna, bagnoturco, frigidarium, docce emozionali, percorso vascolare kneipp, stanza con letti ad acqua, zona relax e tisaneria, solarium estivo, uso di un kit spa (telo, accappatoio e ciabattine).

## **BUONO VALORE**

Decidete l'importo preferito, la persona che lo riceve potrà spenderlo per l'acquisto di servizi e prodotti dell'hotel e del centro benessere.

## TRATTAMENTI E MASSAGGI

Tante proposte per il viso e per il corpo studiate su misura.

## PACCHETTI BENESSERE

Pacchetti e offerte di soggiorno da una o più notti su www.hotel-sangiorgio.it



## INQUADRA IL QR E SCOPRI LE OFFERTE DEL NOSTRO E-COMMERCE





HOTEL SAN GIORGIO & HEAVEN SPA Via Prenestina, 31 03014 Fiuggi Terme (FR) **(**) 0775 515313 **(**) 0775 515012











