



# HEAVEN SPA

LISTINO TRATTAMENTI E MASSAGGI

HOTEL \*\*\*\*  
SAN GIORGIO  
FIUGGI  
*Congress & Spa*

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





## PISCINA RISCALDATA

IDROMASSAGGIO E GIOCHI D'ACQUA



## PERCORSO KNEIPP

VASCHE TERAPEUTICHE



## BIOSAUNA

DEPURA L'ORGANISMO



## BAGNO TURCO

ALLEVIA TENSIONI E DOLORI



## TISANERIA

IDRATA E DISINTOSSICA L'ORGANISMO



## LETTINI AD ACQUA

RELAX E CROMOTERAPIA



## FRIGIDARIUM

RINFRESCA E RINFORZA I CAPILLARI



## DOCCE EMOZIONALI

AROMATERAPIA E BENESSERE



## TRATTAMENTI

PER LA CURA DI CORPO E VISO



## MASSAGGI

BENESSERE TOTALE

# TRATTAMENTI CORPO

Hanakasumi.....	6
Cerimonie D'oriente.....	6
100% Su Misura.....	6
Modelage Minceur.....	7
Soin Signature Fermeté.....	7
Soin Signature Fermeté Zonale.....	7
Peeling Tonificante su Misura.....	8
Modelage su Misura.....	8
Rituale Simposio.....	8
Rituale Sculptura.....	9
Rituale "Wine Elixir".....	9
Rituale Siciliae.....	9

# TRATTAMENTI VISO

Pelli Normali o Miste.....	11
Trattamento Viso "Be-Calm".....	11
Trattamento "Acid Green".....	11
Trattamento Dissetante.....	12
Trattamento Rinascita.....	12
Trattamento Idratante Avanzato.....	12
Trattamento Nutriente.....	13
Trattamento "Water Massage Base".....	13
Trattamento Viso Anti Age "Ritual".....	13
Trattamento Contorno Occhi.....	14

# MASSAGGI

Massaggio Rilassante (Rilassante di coppia).....	15
Massaggio Rilassante al Cioccolato.....	15
Massaggio Aromaterapico.....	15
Massaggio Connettivale.....	16
Massaggio Modellante Anticellulite.....	16
Massaggio Linfodrenante.....	16

Massaggio Ayurveda (Abhyangam, Mukabhyangam, Pindasweda).....	17
Massaggio Amazonico.....	18
Massaggio Hawaiano Lomi Lomi.....	18
Massaggio Thai.....	18
Massaggio Hot Stones (Hot Stones di Coppia).....	19
Massaggio Sportivo.....	19
Massaggio Sincronizzato a 4 Mani.....	20
Massaggi Zonali (Schiena, Gambe, Viso).....	20
Massaggio Decontratturante Schiena.....	21
Massaggio Plantare.....	21

## **ESTETICA**

Mani, Piedi, Depilazione.....	23
-------------------------------	----

## **STANZA DEL SALE**

Come Funziona .....	25
Tariffe.....	25

## **INFORMAZIONI UTILI**

Come fare la Sauna.....	26
Utilizzo della SPA.....	27
Idee Regalo.....	28

A close-up photograph of a woman's back. A hand is pouring white, coarse salt crystals onto her skin. The crystals are piled up on her shoulder blades and are falling down her back. The woman has blonde hair and is looking to the left. The background is a plain, light-colored wall.

# 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 A persona - Durata 60 min.**

# CERIMONIE D'ORIENTE

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

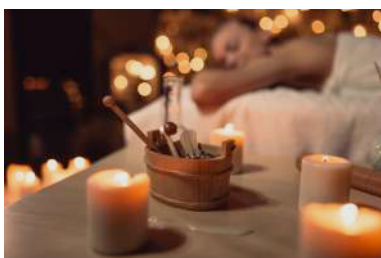


Rituale nutriente d'ispirazione orientale impreziosito dall'utilizzo di saccottini di spezie profumate e pietre calde che consiste in un gommage e modelage di tutto il corpo.

**€80,00 A persona - Durata 60 min.**

# 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, patchouli, fiori d'arancio, cedro, menta, geranio e rosa.

**€90,00 A persona - Durata 60 min.**

# 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 A 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 90 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 A 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 A persona - Durata 30 min.**

# MODELAGE SU MISURA

*Una pausa di relax che lascia la pelle morbida, nutrita e delicatamente profumata.*



Un modelage personalizzato nel quale si può optare tra 2 textures: olio nutriente o crema dolce oleosa a cui abbinare una profumazione a scelta tra limone e arancia amara, vaniglia e legno di sandalo o fiori d'arancio e legno di cedro o mandorlo per una delicata evasione sensoriale.

**€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 A persona - Durata 70 min.**

## RITUALE SCULPTURA

*Risvegliare il metabolismo del corpo.*



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.

**€95,00 A 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 ed antiossidante 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 panni caldi profumati.

**€100,00 A persona - Durata 90 min.**



# TRATTAMENTI VISO

LASCIATEVI COCCOLARE

## 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.

€60,00 A persona - Durata 60 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 A 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 A persona - Durata 50 min.

## 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 A 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 stessate.

**€60,00 A persona - Durata 60 min.**

## 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.

**€65,00 A 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 A 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 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 riemolliente globale .

**€70,00 A persona - Durata 60 min.**

# 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 A persona - Durata 40 min.**



# MASSAGGI

ADDIO STRESS E FATICA

## MASSAGGIO RILASSANTE

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



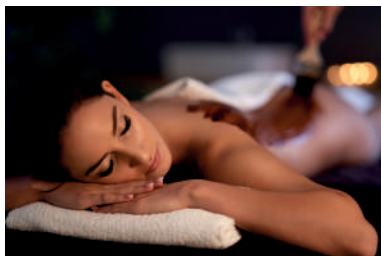
Un veloce e piacevole rimedio per allontanare lo stress; è stato dimostrato che, in assenza di patologie, la maggior parte dei disturbi fisici deriva proprio dallo stress a cui vengono sottoposti il corpo e la mente. Il massaggio rilassante è l'ideale per alleviare le tensioni e allontanare l'affaticamento.

**€60,00 A persona - Durata 50 min.**

**€130,00 A coppia - 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 A persona - Durata 40 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 A persona - Durata 50 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 A 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.

**€60,00 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 A 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 A persona - Durata 50 min.**

## MASSAGGIO MUKABHYANGAM

*Riequilibra 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.

**€50,00 A persona - Durata 30 min.**

## MASSAGGIO PINDASWEDA

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

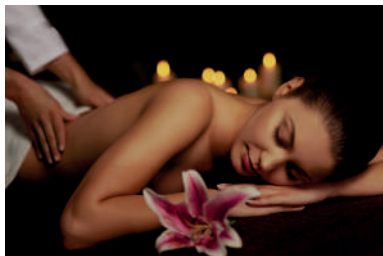


Massaggio che stimola l'organismo a un processo naturale di riequilibrio fisico ed energetico; aiuta a combattere lo stress, procura rilassamento e facilita la concentrazione, allevia i dolori, rafforza il sistema immunitario, migliora la circolazione sanguigna e aiuta il sonno. Il massaggio viene impreziosito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

**€75,00 A 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 A 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 A 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.

**€70,00 A persona - Durata 50 min.**

**€150,00 A coppia - 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 A 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.

**€105,00 A persona - Durata 50 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.

**€40,00 A persona - Durata 25 min.**

## MASSAGGIO GAMBE RILASSANTE

Distensione dei Muscoli delle Gambe

**€40,00 A persona - Durata 25 min.**

## MASSAGGIO VISO LINFODRENANTE

Drena i Liquidi in eccesso del Viso.

**€40,00 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 A 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

CI PRENDIAMO CURA DI TE

# 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 _____	€ 18,00
Ceretta Ascelle _____	€ 8,00
Ceretta Inguine _____	€ 10,00
Ceretta Petto _____	€ 35,00
Ceretta Schiena _____	€ 35,00
Ceretta Total (ascelle, braccia, gambe, inguine, baffetto, sopracciglia) _____	€ 68,00
Ceretta Labbro Superiore _____	€ 5,00

## SOPRACCIGLIA

Design Arco Sopraccigliare _____	€ 30,00
Regolazione Sopracciglia _____	€ 40,00

# 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 <b>OVER 60 - 10%</b>
Bambino fino a 12 anni _____	€ 10,00 (richiesto accompagnatore)
Bambino fino a 3 anni _____	<b>Gratuito</b> (richiesto accompagnatore)

## CICLO DI 6 SEDUTE

Adulto _____	€ 90,00 <b>OVER 60 - 10%</b>
Bambino fino a 12 anni _____	€ 50,00

## CICLO DI 12 SEDUTE

Adulto _____	€ 175,00 <b>OVER 60 - 10%</b>
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** e una **cuffia** per **capelli**; il **telo** e l'**accappatoio** dovranno **essere riconsegnati** all'**uscita** dal **centro**. Gli **ospiti** che **soggiornano** in hotel **troveranno** il loro **Kit** personale nella **camera** che gli viene **assegnata**; 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](http://www.hotel-sangiorgio.it)



# Family Spa

Benessere per Mamma, Papà e Figli

PRENOTA O RICHIEDI MAGGIORI INFORMAZIONI  
TELEFONANDO ALLO **0775 515313**

OPPURE VISITA IL NOSTRO SITO : [WWW.HOTEL-SANGIORGIO.IT](http://WWW.HOTEL-SANGIORGIO.IT)



HOTEL \*\*\*\*  
SAN GIORGIO  
FIUGGI  
*Congress & Spa*

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

 0775 515313  0775 515012

 [www.hotel-sangiorgio.it](http://www.hotel-sangiorgio.it)  [www.heavenspa.it](http://www.heavenspa.it)  [www.shop.heavenspa.it](http://www.shop.heavenspa.it)

