

# GYM & SPA

THIS IS THE PLACE TO RELAX



SPA À LA CARTE

## TRATTAMENTI

---

### Entrè

*Un massaggio di benvenuto dedicato al risveglio dei sensi e alla salute del corpo. Il trattamento personalizzato in base alle esigenze dalla durata di 20 minuti, si concentrerà su disagi fisici localizzati o su una semplice coccola di grande valore.*

[25 min.] €50

### Foot Massage

*Trattamento mirato sugli arti inferiori per aiutare a eliminare tossine, liquidi in eccesso e favorire un miglior nutrimento dei tessuti. Pensato per quelle persone che soffrono di gambe gonfie e stanche.*

[50 min.] €75

### Massaggio Relax

*Questa tecnica di origine Scandinava che consente al nostro organismo di rigenerarsi e di riequilibrare il sistema nervoso alleviando tensioni muscolari e mentali. Stimola la linfa, il sistema immunitario ed elimina le tossine negative donando una sensazione di pura pace e tranquillità.*

[50 min.] €70

### Massaggio Decontratturante

*Tecnica di massaggio mirata che in base al tipo di muscolatura aiuta a migliorare l'afflusso del sangue e della circolazione. Accompagnata da manovre di stretching e allungamenti passivi riduce il dolore e aumenta l'elasticità muscolare promuovendo anche il miglioramento della performance fisica.*

[50 min.] €85

### Speciale Schiena

*Si tratta di un massaggio connettivale e miorilassante che ha come obiettivo il miglioramento della flessibilità e dell'ossigenazione muscolare e cutanea della schiena e della cervicale. Seguito poi da digitopressioni su specifiche linee meridiane energetiche che detendono e rilassano le tensioni del corpo e della mente eliminando dolori ansia e stress.*

[50 min.] €80

GYM & SPA

THIS IS THE PLACE TO RELAX

## BEHANDLUNGEN

---

### Entrè

*Willkommens-Massage weckt die Sinne und tut Ihrem Körper gut. Eine auf Ihre individuellen Wünsche zugeschnittene 20-Minuten-Massage, bei der schmerzhafte Stellen sanft gelöst werden und wertvolle Streicheleinheiten den Takt angeben.*

[25 min.] €50

### Fußmassage

*Gezielte Behandlung der unteren Extremitäten, um Giftstoffe und überschüssige Flüssigkeit auszuschleiden und eine bessere Ernährung des Gewebes zu fördern. Konzipiert für Menschen, die unter geschwollenen und müden Beinen leiden.*

[50 min.] €75

### Entspannungsmassage

*Dank dieser skandinavischen Technik erholen sich Körper und Geist, das Nerven- und Muskelsystem wird gestärkt. Regt das Lymph- und Immunsystem an, entgiftet den Körper und stellt ein wohltuendes Gleichgewicht her.*

[50 min.] €70

### Dekonstrahierende Massage

*Diese dient dem Aufbau und der Stärkung der Muskeln, fördert die Durchblutung und den Kreislauf. Auf eine kräftigende Massage folgen Stretching- und Dehnübungen, um die muskuläre Spannkraft und dadurch insgesamt die körperliche Leistung zu stärken.*

[50 min.] €85

### Spezifische Rücken Massage

*Diese spezielle Massage wirkt tief in das Muskelgewebe hinein fördert die Sauerstoffzufuhr von Rücken und Nacken. Dank der besonderen Drucktechnik auf bestimmte Reflexzonen werden muskuläre Spannungen gelöst. Die Massage wirkt durchblutungsfördernd, entgiftend und kräftigend. Stress und Angstzustände werden abgebaut, Wohlbefinden macht sich breit.*

[50 min.] €80

GYM & SPA

THIS IS THE PLACE TO RELAX

## TREATMENTS

---

### First Course

*A welcoming massage dedicated to wake-up senses and body health. This treatment of a duration of 20 minutes, adapted to personal needs, focuses on local physical discomforts or on a high value pampering.*

[25 min.] €50

### Foot Massage

*Targeted treatment on the lower limbs to help eliminate toxins, excess fluids and promote better tissue nutrition. Designed for people who suffer from swollen and tired legs.*

[50 min.] €75

### Relax Massage

*Technique of Scandinavian origin which allows our body to regenerate itself and to rebalance the nervous system by relieving muscular and mental tensions. It stimulates the lymph, the immune system and eliminates negative toxins giving a feeling of relief, peace and harmony.*

[50 min.] €70

### Decontracting Massage

*Technique of focused massage aiming at improving blood flow and circulation on given parts of the musculature. Together with stretching it reduces pain and increases muscle elasticity, improving physical performance.*

[50 min.] €85

### Back special

*This is a connective and muscle relaxant massage aiming to improve the flexibility and oxygenation of muscles and skin of the back and the neck. It is then followed by acupressure on specific meridian energy lines, relieving body and mind of tensions and eliminating stress and anxiety pain*

[50 min.] €80

GYM & SPA

THIS IS THE PLACE TO RELAX