

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.] €90

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.] €85

Massaggio Decontratturante

Tecnica mirata che aiuta a migliorare l'afflusso di sangue nei tessuti e distende la muscolatura tesa. 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.] €90

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 del collo. Seguito poi da digitopressioni su specifiche linee meridiane energetiche che detendono e rilassano le tensioni del corpo e della mente eliminando dolori e rigidità.

[50 min.] €90

GYM & SPA

THIS IS THE PLACE TO RELAX

TRATTAMENTI

Massaggio con coppettazione

È un trattamento specifico per sciogliere contratture muscolari con l'ausilio di campane ed effetto vacuum, per riossigenare profondamente i tessuti, e distendere il corpo dopo un'intensa attività fisica o sforzo muscolare.

[50 min.] €90

Wood Massage

Massaggio con origini molto antiche, praticato con l'ausilio di legni sagomati per favorire il drenaggio profondo dei liquidi dai tessuti. Efficace anche su cellulite e adiposità localizzate.

[50 min.] €85

Spazzolatura

*È un trattamento levigante per l'epidermide e stimolante della circolazione, eseguito su tutto il corpo.
È un rituale che ben si abbina ad una successiva seduta di bagno turco o sauna.*

[30 min.] €50

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.] €90

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.] €85

Dekontrahierende Massage

Gezielte Technik zur Förderung der Durchblutung im Gewebe und zur Lockerung verspannter Muskulatur. Begleitet von Dehnbewegungen und passiven Stretching-Techniken, lindert sie Schmerzen, verbessert die Muskel elastizität und unterstützt die körperliche Leistungsfähigkeit.

[50 min.] €90

Spezifische Rücken Massage

Diese Behandlung ist eine Kombination aus Bindegewebsmassage und muskelentspannender Technik, deren Ziel es ist, die Flexibilität sowie die Sauerstoffversorgung von Muskeln und Haut im Rücken- und Nackenbereich zu verbessern. Anschließend werden gezielte Druckpunkte entlang spezifischer energetischer Meridianlinien stimuliert, um Spannungen in Körper und Geist zu lösen – Schmerzen und Steifheit werden sanft gelindert.

[50 min.] €90

GYM & SPA

THIS IS THE PLACE TO RELAX

BEHANDLUNGEN

Schröpfmassage

Eine gezielte Behandlung zur Lösung von Muskelverspannungen mit Hilfe von Schröpfgläsern und Vakuumeffekt. Sie fördert die tiefe Sauerstoffversorgung des Gewebes und hilft dem Körper, sich nach intensiver körperlicher Aktivität oder muskulärer Anstrengung zu entspannen.

[50 min.] €90

Wood Massage

Eine Massage mit sehr alten Ursprüngen, die mithilfe geformter Holzelemente ausgeführt wird, um den tiefen Flüssigkeitsabfluss aus dem Gewebe zu fördern. Besonders wirksam bei Cellulite und lokalen Fettansammlungen.

[50 min.] €85

Trockenbürsten – Ganzkörperbürstung

Ein glättendes und durchblutungsförderndes Körperritual, das auf der gesamten Hautoberfläche durchgeführt wird. Ideale Vorbereitung für einen anschließenden Besuch im Dampfbad oder in der Sauna.

[30 min.] €50

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.] €90

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.] €85

Decontracting Massage

A targeted technique that improves blood flow to the tissues and relaxes tense muscles. Combined with stretching maneuvers and passive elongations, it helps relieve pain, increase muscle elasticity, and enhance physical performance.

[50 min.] €90

Back special

A massage that targets improved flexibility and boosts oxygenation of the muscles and skin in the back and neck area. It is followed by acupressure along specific energetic meridian lines, releasing both physical and mental tension, and relieving pain and stiffness.

[50 min.] €90

GYM & SPA

THIS IS THE PLACE TO RELAX

TREATMENTS

Cupping Massage

A targeted treatment designed to release muscle tension using suction cups and vacuum effect.

It deeply re-oxygenates the tissues and helps the body relax after intense physical activity or muscular effort.

[50 min.] €90

Wood Massage

An ancient technique performed with specially shaped wooden tools to promote deep drainage of fluids from the tissues. Also effective in treating cellulite and localized fat deposits.

[50 min.] €85

Body Brushing

A smoothing and circulation-boosting treatment performed on the entire body. This ritual is an excellent complement to a steam bath or sauna session.

[30 min.] €50

GYM & SPA

THIS IS THE PLACE TO RELAX