



Percorsi SPA

I NOSTRI PERCORSI PENSATI PER IL TUO BENESSERE

Un percorso spa:

- **Migliora la circolazione del sangue.**
- **Migliora la qualità del sonno e la tensione nervosa.**
- **Allevia i dolori muscolari e articolari.**
- **Libera le vie respiratorie.**
- **Rilassa e abbatte lo stress.**
- **Depura il corpo e la pelle.**
- **Rafforza il sistema immunitario.**

Rilassa corpo e mente

PERCORSO RELAX

(circa 70 minuti)

Ideale allentare le tensioni della muscolatura contratta e infondere benessere: inizia con il caldo intenso, secco della sauna per proseguire verso temperature più delicate; dove il calore per irraggiamento ricorda gli antichi rituali delle terme romane. Questo lento e graduale abbassamento della temperatura, combinato con le giuste reazioni fredde di contrasto, aiuta a rilassare la muscolatura contratta e a donare una forte sensazione di rilassamento psicofisico.

Doccia calda di preparazione/Sauna 12/15 minuti a corpo asciutto su telo in spugna/Doccia di reazione/Idratazione con una tisana/Riposo 10 minuti ben coperti e sdraiati in area relax/Bagno di vapore 10 minuti a corpo bagnato/Doccia emozionale/ Riposo 10 minuti ben coperti e sdraiati in area relax/ Bagno di vapore 10 minuti a corpo bagnato/Doccia emozionale/Idratazione con tisana a base di melissa o camomilla/Riposo 15 minuti ben coperti e sdraiati in area relax.

Liberi dalle impurità

PERCORSO PURIFY

(circa 60 minuti)

Dona rilassamento intenso e purifica il corpo. Un abbraccio di calore che grazie all'esposizione alle alte temperature della sauna combinato al freddo della doccia di reazione favorisce l'ossigenazione della pelle. Una vera e propria **crioterapia naturale**: durante la seduta in sauna il bisogno d'ossigeno aumenta, così da accelerare l'attività respiratoria favorendo l'eliminazione delle impurità.

Doccia calda di preparazione/Sauna 15 minuti a corpo asciutto su telo in spugna/Doccia di reazione/ Riposo 10 minuti ben coperti e sdraiati in area relax/ Sauna 15 minuti a corpo asciutto su telo in spugna/Doccia di reazione/Idratazione con tisana al finocchio/ Riposo 20 minuti ben coperti e sdraiati in area relax.



Sferzata di energia nuova

PERCORSO ENERGY

(circa 70 minuti)

Favorisce una sensazione di rinnovata vitalità attraverso il miglioramento del meccanismo metabolico, inizia dalle temperature più contenute del bagno di vapore per finire con le alte temperature della sauna. Questo innalzamento della temperatura, combinato alle giuste reazioni fredde di contrasto, dona una sferzata di nuova energia attraverso una maggiore tonicità del battito cardiaco, un esercizio unico di vasodilatazione e vasocostrizione. L'alternanza caldo/freddo è il metodo ideale per tonificare il corpo, rinforzare il sistema immunitario, cardiovascolare e capillare.

Doccia calda di preparazione/ Bagno di vapore 20 minuti a corpo bagnato/ Doccia di reazione/ Riposo 10 minuti ben coperti e sdraiati in area relax/ Sauna 12/15 minuti a corpo asciutto su telo in spugna/ Doccia di reazione/ Idratazione con una tisana a base di frutti rossi/ Riposo 20 minuti ben coperti e sdraiati in area relax.

Per dare sfogo alla fantasia

PERCORSO FUN

(circa 85 minuti)

Il giusto abbinamento fra il calore "umido" e calore "secco" per ritrovare vigore e al contempo rilassarsi, inizia dalle temperature più contenute del bagno di vapore per finire con le alte temperature della sauna. Questo innalzamento della temperatura, combinato alle giuste reazioni fredde di contrasto, dona vigore e relax.

Doccia calda di preparazione/ Bagno di vapore 15 minuti a corpo bagnato/ Doccia di reazione/ Riposo 10 minuti ben coperti e sdraiati in area relax/ Bagno di vapore 15 minuti a corpo bagnato/ Doccia di reazione/ Riposo 15 minuti ben coperti e sdraiati in area relax/ Sauna 10 minuti a corpo asciutto su telo in spugna/ Doccia di reazione/ Idratazione con una tisana a base di limone o arancia/ Riposo 20 minuti ben coperti e sdraiati in area relax.

Per ricaricare l'organismo

PERCORSO TONIC

(circa 80 minuti)

Il percorso che tonifica il tuo corpo attraverso la sudorazione, per ricaricare l'organismo con abbinamento di infuso alla menta ideato per ricaricare corpo e mente, tonificare i tessuti e ossigenare l'organismo. È caratterizzato da una sequenza studiata di calore, freddo e riposo, ideale per chi cerca vitalità ed equilibrio. Alterna caldo/umido moderato a reazioni fredde di contrasto, i pori del corpo si dilatano espellendo le scorie e donando contestualmente maggiore compattezza e tonicità ai tessuti. Il percorso è l'ideale per scolpire le forme e recuperare energie.

Doccia calda/Bagno di vapore 15 minuti/Doccia emozionale/Riposo 10 minuti ben coperti e sdraiati in area relax /Bagno di vapore 15 minuti/Doccia emozionale/Riposo 10 minuti ben coperti e sdraiati in area relax /Bagno di vapore 15 minuti/Doccia emozionale/Idratazione con tisana a base di mela/ Riposo 20 minuti ben coperti e sdraiati in area relax.



PERCORSO RELAX (CIRCA 70 MINUTI)

-  1 DOCCIA DI PREPARAZIONE
-  2 SAUNA 12/15 MIN
-  3 DOCCIA DI CONTRASTO
-  4 IDRATAZIONE E RIPOSO 10 MIN
-  5 BAGNO DI VAPORE 10 MIN
-  6 DOCCIA EMOZIONALE
-  7 RIPOSO 10 MIN
-  8 BAGNO DI VAPORE 10 MIN
-  9 DOCCIA EMOZIONALE
-  10 IDRATAZIONE E RIPOSO 10 MIN



PERCORSO PURIFY (CIRCA 60 MINUTI)

-  1 DOCCIA DI PREPARAZIONE
-  2 SAUNA 15 MIN
-  3 DOCCIA DI CONTRASTO
-  4 IDRATAZIONE E RIPOSO 10 MIN
-  5 SAUNA 15 MIN
-  6 DOCCIA DI CONTRASTO
-  7 IDRATAZIONE E RIPOSO 20 MIN



PERCORSO ENERGY (CIRCA 70 MINUTI)

-  1 DOCCIA DI PREPARAZIONE
-  2 BAGNO DI VAPORE 20 MIN
-  3 DOCCIA DI CONTRASTO
-  4 IDRATAZIONE E RIPOSO 10 MIN
-  5 SAUNA 12/15 MIN
-  6 DOCCIA DI CONTRASTO
-  7 IDRATAZIONE E RIPOSO 20 MIN



PERCORSO FUN (CIRCA 85 MINUTI)

-  1 DOCCIA DI PREPARAZIONE
-  2 BAGNO DI VAPORE 15 MIN
-  3 DOCCIA DI CONTRASTO
-  4 IDRATAZIONE E RIPOSO 10 MIN
-  5 BAGNO DI VAPORE 15 MIN
-  6 DOCCIA DI CONTRASTO
-  7 RIPOSO 15 MIN
-  8 SAUNA 10 MIN
-  9 DOCCIA DI CONTRASTO
-  10 IDRATAZIONE E RIPOSO 20 MIN



PERCORSO TONIC (CIRCA 80 MINUTI)

-  1 DOCCIA DI PREPARAZIONE
-  2 BAGNO DI VAPORE 15 MIN
-  3 DOCCIA EMOZIONALE
-  4 IDRATAZIONE E RIPOSO 10 MIN
-  5 BAGNO DI VAPORE 15 MIN
-  6 DOCCIA EMOZIONALE
-  7 RIPOSO 10 MIN
-  8 BAGNO DI VAPORE 15 MIN
-  9 DOCCIA EMOZIONALE
-  10 IDRATAZIONE E RIPOSO 20 MIN