



Regolamento Area SPA

L'accesso all'Area Wellness è vietato ai minori di 18 anni.

Orario di apertura: l'area benessere è accessibile dalle ore 14:30 alle ore 19:30.

L'accesso all'Area Wellness è consentito soltanto agli ospiti che abbiano precedentemente prenotato la SPA. La prenotazione potrà essere annullata gratuitamente fino a 8 ore prima dell'inizio della sessione interessata, altrimenti verrà applicata una penale del 100% dell'importo stabilito. Per rispetto degli altri Ospiti, chiediamo puntualità nell'orario di entrata e di uscita dal centro benessere.

Raccomandiamo di utilizzare l'Area Wellness solo se in buone condizioni fisiche e comunque l'utilizzo della stessa avviene sempre sotto la propria responsabilità.

L'accesso al centro benessere non è consentito alle donne in gravidanza e a coloro che abbiano presentato o presentino tutt'ora disturbi cardiaci, di pressione arteriosa, respiratori, postumi di traumi recenti, che abbiano subito interventi chirurgici recenti, che siano affetti da altre rilevanti patologie o in stato psicofisico alterato.

L'utilizzo di saune e bagni a vapore è controindicato in caso di: malattie cardiache, disturbi circolatori, ipotensione, varici degli arti inferiori, gravidanza, insufficienza renale, ciclo mestruale in corso, infezione da candida, stati febbrili, fenomeni infiammatori in genere, ferite in fase acuta o in via di risoluzione, insufficienza respiratoria acuta o cronica, ebbrezza alcolica.

Non accedere all'area SPA se affetti da malattie cutanee infettive o contagiose oppure con ferite non del tutto rimarginate anche se coperte da bende e cerotti.

Appena entrati nell'Area Wellness vi preghiamo di togliervi le scarpe e indossare le ciabatte.

Chiediamo di tenere sempre chiuse le porte di ingresso, per mantenere la temperatura ottimale all'interno dell'area SPA.

Vi raccomandiamo di indossare sempre le ciabatte antiscivolo per spostarvi all'interno dell'Area Wellness, onde evitare di scivolare.

Vi preghiamo di togliervi gli abiti ed indossare costume e accappatoio negli spogliatoi.

È obbligatorio fare la doccia prima di accedere alle pratiche benessere.

È richiesto l'utilizzo del telo nella sauna e sui lettini relax.



La biancheria va sempre riconsegnata al ricevimento come anche le chiavi dell'armadietto non custodito.

È obbligatorio lasciare le vasche e le pratiche 30 minuti prima dell'orario di chiusura.

In tutta l'Area Wellness:

- raccomandiamo di mantenere un comportamento decoroso e non contrario al buon costume;
- è vietato correre e tenere comportamenti rumorosi;
- è vietato fumare;
- è vietato introdurre e/o utilizzare rasoi e lamette;
- è vietato introdurre cani o altri animali all'interno degli impianti;
- non è consentito l'utilizzo di alcun tipo di prodotto per l'igiene personale (peeling, depilazioni, creme, oli e maschere), ma solo nella doccia degli spogliatoi si potranno usare bagnoschiuma e shampoo;
- non è consentito, a norma di legge sulla privacy, scattare foto o fare video all'interno della struttura senza il permesso delle persone che vengono fotografate o incluse nel video;
- per motivi igienico-sanitari è vietato introdurre e consumare cibi o bevande dall'esterno.

Si precisa che all'interno dell'Area Wellness non è garantita la sorveglianza continua del personale.

È consigliabile **prenotare anticipatamente** i trattamenti e l'ingresso all'Area Wellness al fine di trovare disponibilità.

La Direzione non è responsabile per gli effetti sulla salute dell'uso della Spa.

In caso di mancato rispetto del presente regolamento la Direzione si riserva il diritto di allontanare il trasgressore dall'Area Wellness.

Al momento dell'ingresso si accetta completamente il presente regolamento. Ciò implica l'osservanza dello stesso e delle indicazioni del personale responsabile.

La Direzione declina ogni responsabilità per problemi o danni a persone e/o cose dovute al mancato rispetto del presente regolamento ed all'uso improprio delle attrezzature presenti.

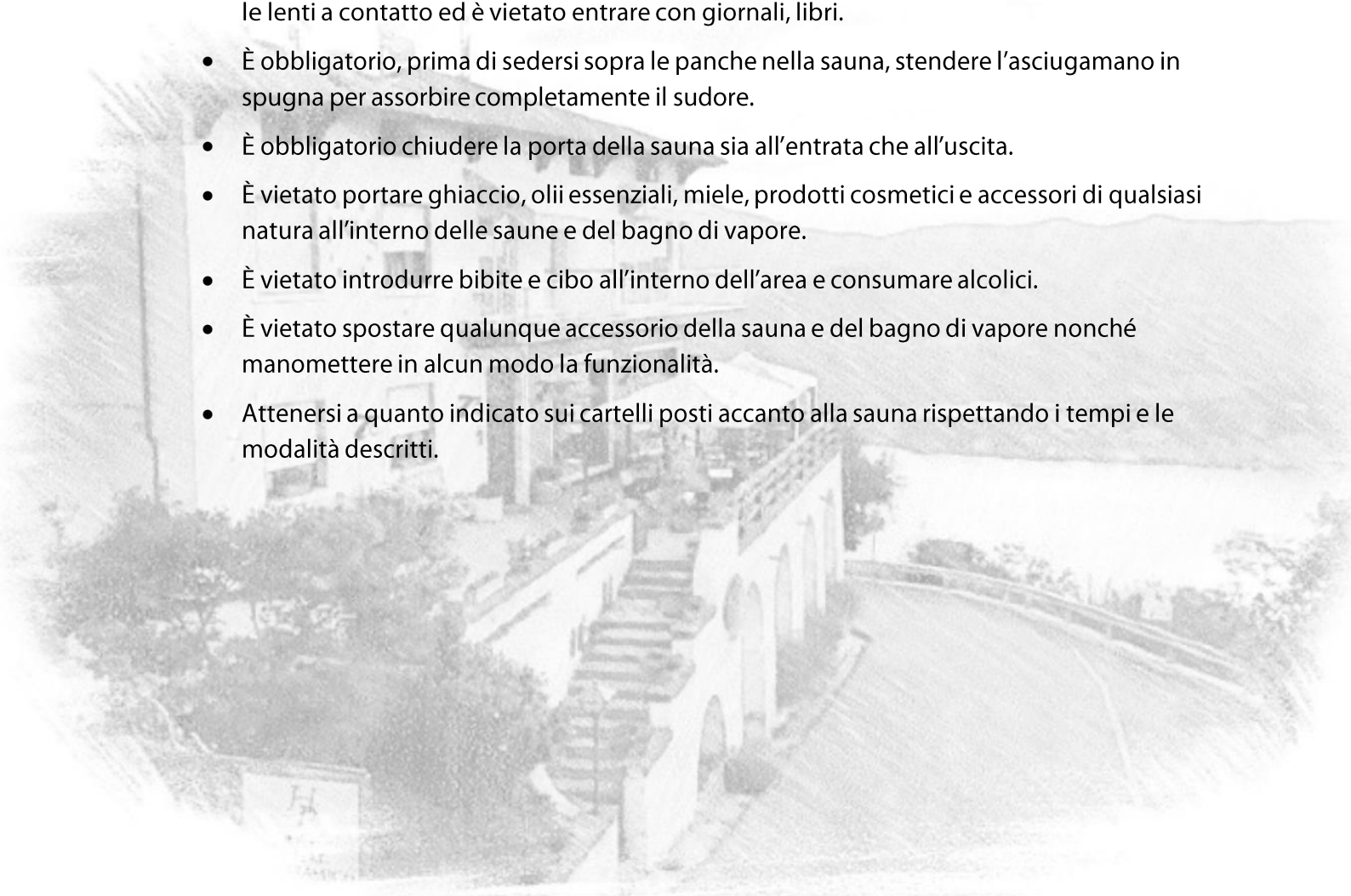
L'Hotel si riserva il diritto di sospendere l'utilizzo dell'area benessere in qualsiasi momento per eventuale pulizia o manutenzione straordinaria.

La Direzione declina ogni responsabilità per furti di denaro, valori o simili.



Accesso alla sauna ed al bagno di vapore

- Possono accedere alla sauna ed al bagno di vapore soltanto le persone in buona salute e senza le seguenti patologie: ipertensione, ipotensione, disturbi cardio circolatori, insufficienza venosa, stati febbrili, infiammazioni di qualsiasi tipo. La sauna è inoltre da evitare per le donne durante il ciclo mestruale ed in gravidanza.
- L'accesso alla Sauna ed al bagno di vapore è consentito a partire dalla maggiore età.
- È segno di rispetto parlare a bassa voce per non interrompere il relax degli altri ospiti.
- È opportuno seguire le indicazioni e i consigli del nostro personale qualificato in merito all'utilizzo della sauna e del bagno di vapore.
- Per motivi igienici è obbligatoria una doccia di cortesia prima di accedere alla sauna ed al bagno di vapore asciugando poi accuratamente il corpo.
- I costumi da bagno, la biancheria intima e tutte le fibre sintetiche non sono adatti alla pratica delle saune, pertanto si consiglia di accedere alla sauna con l'apposito asciugamano in cotone senza indossare le ciabatte. È sconsigliato indossare o introdurre nella sauna oggetti metallici (collane, orecchini, braccialetti, orologi). È necessario togliere le lenti a contatto ed è vietato entrare con giornali, libri.
- È obbligatorio, prima di sedersi sopra le panche nella sauna, stendere l'asciugamano in spugna per assorbire completamente il sudore.
- È obbligatorio chiudere la porta della sauna sia all'entrata che all'uscita.
- È vietato portare ghiaccio, olii essenziali, miele, prodotti cosmetici e accessori di qualsiasi natura all'interno delle saune e del bagno di vapore.
- È vietato introdurre bibite e cibo all'interno dell'area e consumare alcolici.
- È vietato spostare qualunque accessorio della sauna e del bagno di vapore nonché manomettere in alcun modo la funzionalità.
- Attenersi a quanto indicato sui cartelli posti accanto alla sauna rispettando i tempi e le modalità descritti.





Regole per un corretto uso del bagno di vapore

- Prima dell'ingresso nel bagno turco, si prega di munirsi di costume da bagno e ciabatte.
- Per ragioni di igiene, è opportuno lavare le panchine col doccino prima e dopo ogni seduta.
- È opportuno tenere ben chiuse le porte del bagno turco, e segnalare al personale addetto eventuali anomalie di funzionamento.
- Il tempo di permanenza nel bagno turco è di circa 15 minuti e successivamente è opportuno fare una doccia fredda per una durata di almeno 30 secondi, seguita da una fase di relax di 20 minuti.
- Il ciclo può essere ripetuto tenendo conto della durata massima della sessione prenotata.
- È necessario fare molta attenzione al tempo massimo di tolleranza al calore che è variabile da soggetto a soggetto. In caso di pulsazione delle tempie durante la sessione di bagno turco, prego interromperne l'utilizzo e uscire immediatamente.
- Non entrare mai in cabina a stomaco pieno o dopo aver bevuto caffè o altre bevande eccitanti (thè, coca cola o simili), perché queste causano un aumento del battito cardiaco.
- Infine, è consigliabile reintegrare i sali minerali persi con il sudore assumendo tisane o succhi di frutta.
- Il bagno turco è controindicato quando l'organismo risulta particolarmente debole.





Regole per un corretto uso della sauna

- **Cosa mangiare:** la sauna non andrebbe fatta né a stomaco pieno né a stomaco vuoto; l'ideale è mangiare uno spuntino leggero prima, come uno yogurt o un po' di frutta. Una tisana calda di Tiglio o Camomilla bevuta prima della sauna vi aiuterà a sudare, assolutamente sconsigliato caffè e bevande eccitanti. È obbligatorio invece bere dopo la sauna (mai bevande alcoliche) e mai durante.
- **L'occorrente** da avere con sé per la sauna: uno asciugamano per sdraiarsi o sedersi sulle panchine nella sauna, e un accappatoio nel quale avvolgersi durante le fasi di riposo
- **Prima di entrare** in sauna è necessario togliersi tutti gli oggetti metallici che impedirebbero una buona traspirazione e scaldandosi potrebbero anche scottarvi. È inoltre opportuno farsi una doccia calda o tiepida e lavarsi con il sapone prima di entrare in sauna. Quest'ultimo accorgimento non è solo una norma di igiene, ma anche un modo per preparare la pelle con i pori ben aperti e facilitare il rilassamento dei muscoli di tutto il corpo. È importante ricordarsi di asciugarsi bene prima di entrare nell'ambiente caldo per la sauna per assicurare una corretta sudorazione.
- **Primo passaggio in sauna:** entrate in sauna coperti da un asciugamano in cotone, sedetevi o sdraiatevi scegliendo la panchina più in basso, dove fa meno caldo; nei passaggi successivi potreste anche gradire una panchina media o alta. La permanenza nella sauna sarà da un minimo di 8 a un massimo di 12-15 minuti, non alzatevi mai di scatto ma sempre molto lentamente.
- **La fase successiva è la doccia.** La doccia dovrà essere fatta sempre e solo con acqua fredda o fresca. L'acqua calda in questa fase comporterebbe uno sforzo per la circolazione, mentre l'acqua fredda riporta a livelli normali la temperatura corporea e allena i vasi sanguigni, soprattutto i capillari. Unico accorgimento: non entrare di fretta sotto la doccia!

La doccia dovrebbe cominciare dalla parte più lontana dal cuore, cioè dal piede destro, salire per la parte esterna della gamba fino al ginocchio, scendere all'interno, risalire di nuovo dall'esterno della gamba fino all'inguine e scendere per tutto l'esterno. Allo stesso modo sulla gamba sinistra, poi sulle braccia fino al gomito, poi fino alla spalla, in seguito torace e faccia, e per ultimo la schiena. Questa operazione richiede solo pochi secondi ma è indispensabile per ottenere il massimo beneficio dal trattamento.

- **Il riposo: ora siete pronti per riposarvi.** Anche questa fase è molto importante prima di concedersi un'altra sauna. Avvolti nel vostro accappatoio, vi stenderete su un lettino.



Il Bagno di Bacco (Vinoterapia)

Ormai già da qualche anno è stata verificata l'efficacia delle proprietà dell'uva, ed in particolare dei polifenoli contenuti nelle bucce, contro i radicali liberi, che sono tra i maggiori responsabili dell'invecchiamento della pelle. Il nostro "Bagno di Bacco" effettuato in una grande vasca di legno, ricavata da un antico trasportino dell'uva, dotata di idromassaggio nella quale viene versato, in aggiunta all'acqua, vino, lieviti e altri principi attivi contenuti nell'uva, garantirà un grande rilassamento ed una purificazione profonda della pelle. Durante il bagno verrà servito un calice di vino da sorseggiare, godendovi il momento.

Durata 40 minuti. PRENOTAZIONE ANTICIPATA OBBLIGATORIA. A PAGAMENTO.

Consigliamo, prima del trattamento, una sauna o un bagno di vapore seguito da una doccia calda, per preparare la pelle, successivamente al bagno suggeriamo 20 minuti di totale relax nella nostra stanza del sale; per permettere all'epidermide di beneficiare di tutte le sostanze attive; di seguito una doccia calda.

Benefici

La vinoterapia può aiutare a:

- Rallentare l'invecchiamento cutaneo
- Rilassare la pelle
- Ripristinare la salute della pelle
- Contrastare la ritenzione idrica
- Idratare la pelle
- Contrastare la caduta dei capelli

Sostanze benefiche

Tra le sostanze benefiche dell'uva ci sono bioflavonoidi, polifenoli e resveratrolo, potenti antiossidanti naturali.



Parete di sale

I mattoni del pannello sono fatti di **sale rosa himalayano** conosciuto come **oro bianco** per le sue proprietà, vanta un'elevata concentrazione di:

- **Calcio:** rafforza ossa e sistema immunitario.
- **Iodio:** aiuta a ridurre lo stato lipidico del corpo, supporta l'apparato respiratorio e circolatorio.
- **Fluoro:** rafforza denti e ossa.
- **Rame:** favorisce la circolazione del sangue.
- **Potassio:** prezioso alleato per la salute dei muscoli.
- **Magnesio:** ottimo per stabilizzare la pressione.

INOLTRE

- Promuove un equilibrio stabile del pH a livello cellulare.
- Favorisce il riposo.
- Aiuta nella riduzione dei principali segni di invecchiamento.

Regolamento

Vi consigliamo di accedervi completamente asciutti, avvolti nell'accappatoio.

È obbligatorio l'uso del telo sopra al lettino.

È richiesto il silenzio ed il rispetto del relax altrui.

Il tempo di permanenza consigliato è di 10,15 minuti.

È severamente vietato toccare la parete in sale.