



## Percorso Benessere – Area Detox & Relax

*Il percorso ideale per il Vostro Benessere*



*Siamo Lieta di guidarVi all'interno di un momento unico e polisensoriale per un totale Relax e Benessere psico-fisico.*

### ❖ 1. Doccia iniziale di risciacquo

Prima della vasca Hydropool troverete la doccia per un risciacquo iniziale nel rispetto dell'igiene verso gli altri

### ❖ 2. Sauna Finlandese

Grazie ai suoi 90° penetra e scalda le ossa, distende la muscolatura trasmettendo da subito un senso di totale relax. Iniziare con 5-10 min e, in ogni caso, non superare mai i 15 min. Si raccomanda di bere acqua per reintegrare i sali minerali perduti

### ❖ 3. Cascata di ghiaccio

Subito dopo la sauna si consiglia di massaggiare il corpo con il ghiaccio delicatamente sin dietro la nuca per ristabilire la pressione sanguigna e ricevere un effetto benefico sulla circolazione

### ❖ 4. Hydropool

Potentissimi getti per un completo idromassaggio lombare, plantare e cervicale. A seguire i lettini con aeromassaggio completano l'azione benefica dell'acqua. I getti sono temporizzati per un massimo beneficio, si prega di non eccedere (max 15 min). Il beneficio dell'idromassaggio si ottiene con una temperatura dell'acqua di 32°, non oltre, per aiutare la circolazione e i capillari.

### ❖ 5. Pausa Relax (15 min)

Distendetevi a Vostra scelta sui lettini, anche ad acqua, possibilmente con la testa e le gambe rialzate e, al bisogno, reintegrate i liquidi persi con acqua fresca o sorseggiate una deliziosa tisana. Per chi dovesse sentire un calo di energie è a disposizione della frutta secca.

### ❖ 6. Bagno Turco con essenza 100% pura di Eucalipto

Una nuvola di vapore a 45° avvolge il Vostro corpo, favorisce il rilascio delle tossine attraverso una sudorazione depurativa della pelle e al contempo purifica bronchi e polmoni

### ❖ 7. Docce emozionali e doccia Scozzese

6 differenti getti per una completa aromaterapia con essenze al mango e maracuja, a scelta energizzanti o rilassanti, da godersi in qualsiasi momento del percorso.

In caso abbiate prenotato un massaggio, consigliamo di effettuare prima il percorso SPA quindi il massaggio dopodiché concedersi ancora qualche minuto di riposo nell'area relax per ottimizzarne i benefici.

E' TASSATIVAMENTE VIETATO entrare in sauna o in acqua subito dopo il massaggio e senza aver fatto una doccia. L'olio applicato sul corpo durante il massaggio, in sauna potrebbe raggiungere temperature elevate e bruciare la pelle.

La Direzione, non svolgendo alcuna attività di custodia, declina ogni responsabilità e non risponde, a nessun titolo, per furti e/o smarrimenti di oggetti e/o denaro introdotti all'interno del Centro, lasciati sia incustoditi in tutti gli ambienti del centro, sia all'interno degli armadietti.