



PALACE HOTEL  
SAN MICHELE



## ***BENESSERE WELLNESS SPA: perché la cura di sé prenda forma dalle origini della vita***

Il paesaggio naturale dove benessere e bellezza si arricchiscono delle amorevoli passioni per i propri ospiti e della dolce accoglienza ed efficace professionalità dei nostri operatori del benessere.

La cura di sé è il carattere dominante del **Relais dei Normanni WELLNESS&SPA**, infatti si basa sulla filosofia del benessere nel suo aspetto più ampio. L'ambiente caldo ed accogliente del Centro Benessere è rivolto a ristabilire l'equilibrio tra spirito e corpo al fine di acquisire una consapevolezza del corpo in un presente fugace ed effimero che lascia sempre poco spazio alla cura di noi stessi e al relax.

**Relais dei Normanni WELLNESS&SPA** alla scoperta delle proprietà benefiche dell'acqua.

Potete immergervi nella piscina godendovi dei benefici effetti dei percorsi benessere tonificanti – drenanti – rilassanti lasciandovi massaggiare dai getti sommersi degli idromassaggi, usufruire delle nostre saune approfittando dei vari vantaggi che porta al nostro organismo, oppure scegliere fra i numerosi trattamenti studiati dalla nostra Equipè di operatori, un mix di trattamenti, comfort ed elevata qualità a prezzi particolarmente vantaggiosi, facendovi accompagnare in coinvolgenti percorsi dedicati al benessere, alla bellezza, alla remise-en-forme attraverso proposte esclusive e personalizzate, all'allenamento dello stress ed alla buona educazione alimentare.

### ❖ **Vasche Kneipp**

Percorso combinato a temperatura differenziata, svolge un'intensa azione stimolante e tonificante. L'alternanza del percorso Kneipp acqua tonico (32°) e criotonico (19°) svolge un'intensa stimolazione della circolazione periferica (vaso-costrizione/vaso-dilatazione) tonificando le pareti venose, riducendo gli edemi.

### ❖ **Hamam**

L'umidità relativa è del 100% e sarete avvolti da una nebbia stratificata (20-25° dai piedi fino a 40° all'altezza della testa) Dopo circa 15 minuti una rapida doccia fredda vi preparerà per il secondo bagno di vapore. L'alternanza di temperature è indispensabile per ottenere buone reazioni corporee. Favorisce una profonda purificazione della pelle, è utile per le vie respiratorie, ha un effetto tonificante e rilassante e riduce lo stress.

### ❖ **Sauna Finlandese**

L'umidità relativa è bassissima (10-15%) e l'ambiente intensamente caldo (80°) sarà facilmente sostenibile dopo circa 10 minuti. Una gradevole doccia fredda vi preparerà per la pausa di relax (15 min.) in cui riposare e reintegrare i liquidi persi con una tisana calda prima della seconda immersione di calore. L'alternanza di temperature è indispensabile per favorire il rilassamento psico-fisico, ridurre l'ansia e infondere una sensazione di energia. Migliora la circolazione sanguigna e linfatica, aumenta le attività della pelle, dei tessuti e delle ghiandole stimolando una profonda pulizia di tutto il corpo e rendendo la pelle maggiormente resistente agli agenti atmosferici.

### ❖ **Sauna Mediterranea**

È un procedimento termico tra i più antichi del mondo. Basta un bagno di calore per far traspirare e far eliminare attraverso il sudore, le tossine e i rifiuti della pelle. Disintossica in profondità, quindi rende la pelle luminosa inoltre favorisce il rilassamento psico-fisico, diminuzione di ansie e sensazioni di energia.

### ❖ **Vasca Relax**

Un bagno caldo che aiuterà a rilassare il corpo e la mente grazie all'aromaterapia creata dagli oli essenziali, con numerose proprietà benefiche per alleggerire il corpo, stimolare il sistema nervoso, aiutare il buon umore, ecc...

### ❖ **Docce Emozionali**

Un suggestivo gioco di luci, acqua, colori e aromi che affascina e sorprende. Non vi è nulla di meglio, di una pioggia calda a vari stadi con pioggerellina iniziale seguita da una pioggia via via più intensa e una nebbia fredda e finissima che riempie tutta la doccia.

### ❖ **Percorso Acqua Tonic**

Percorso in acqua con idrogetti massaggianti a profondità diverse, attivi su tutto il corpo dalla zona plantare a quella cervicale, idromassaggio geyser, nuoto controcorrente. Per una azione tonica e intensamente rilassante.

Palace Hotel San Michele & Hotel Relais dei Normanni

Tel. 0884/565653 – Fax 0884/565737

[info@palacehotelsanmichele.it](mailto:info@palacehotelsanmichele.it) – [www.palacehotelsanmichele.it](http://www.palacehotelsanmichele.it)



PALACE HOTEL  
SAN MICHELE



## MASSAGGI

**Dal tocco di mani sapienti Tono, Energia, Bellezza, Relax**

**Massaggio Relax Svedese (50 MIN. Tot Body) € 60,00 – (40 MIN.) € 50,00 – (Parziale 30 MIN.) € 40,00**

Il Massaggio Classico Svedese è una tecnica di massaggio particolarmente rilassante che ha lo scopo di far raggiungere un profondo stato di benessere psicofisico grazie a diverse manipolazioni che favoriscono una mente libera dallo stress e un rilassamento completo del corpo.

**Massaggio Antistress (50 MIN. – Total Body) € 60,00 – (40 MIN.) € 50,00**

Questo massaggio è pensato per aiutare il corpo e la mente ad abbandonare le tensioni accumulate nella vita quotidiana, favorisce la distensione muscolare e ripristina l'elasticità articolare.

**Massaggio Thai Oil con Olii Essenziali (90 MIN.) € 100,00 – (50 MIN.) € 65,00 – (40 MIN.) – € 55,00**

Questo tipo di massaggio viene praticato con movimenti molto lenti, dolci e delicati alleviando dolori articolari e muscolari. Rilassa la mente, facilitando il benessere emotivo.

Viene indicato generalmente per persone molto stressate ed ansiose.

**Massaggio Linfodrenante (50 MIN. – Total Body) € 60,00 – (40 MIN.) € 50,00**

Tecnica terapeutica dolce che mira a favorire il drenaggio naturale della linfa e possiede un effetto calmante e rilassante su tutto il corpo. Aiuta a pulire il corpo da rifiuti metabolici, dall'acqua in eccesso, da batteri, dalle tossine includendo anche l'uso prolungato di farmaci. Questo tipo di massaggio è utilizzato anche per sfiammare le parti del corpo che hanno subito traumi come distorsioni o fratture, nel trattamento di edema acuto e cronico, insufficienze venose, condizioni dermatologiche, disturbi circolatori ed interventi chirurgici.

**Massaggio Anticellulite (40 MIN.) € 55,00 – (Parziale 30 MIN.) € 45,00**

Questo tipo di massaggio è indicato per trattare quelle parti del corpo chiamate inattive (cosce, ginocchia, ecc...), aiuta a prevenire ed alleviare tutti i disturbi legati a deficit di circolazione come la ritenzione idrica, gonfiore, pesantezza e cellulite sia nella fase iniziale che con adiposità localizzata.

**Massaggio Anticellulite (60 MIN. – Total Body con Bendaggio a freddo o Fango a caldo) € 70,00**

Questo tipo di massaggio completa il massaggio anticellulite base con l'aggiunta di bendaggio a freddo oppure fanghi a caldo.

**Hot Stone Massage (60 MIN.) € 80,00 – necessaria prenotazione anticipata**

Massaggio con pietre laviche calde che favorisce il rilassamento, diminuisce il livello di stress e tensione muscolare grazie al calore sprigionato da esse. Ha un'azione esfoliante sulla pelle, rendendola liscia e levigata ed inoltre favorisce il sonno.

**Massaggio Maori (90 MIN.) € 110,00 – (60 MIN.) € 80,00**

Nella cultura Maori, il massaggio è un rituale per il coraggio, intenso e profondo, che prepara il corpo ad affrontare gli sforzi fisici quotidiani. Questo massaggio aiuta a sciogliere le contratture, riscalda e rilassa i muscoli più elastici. Possiede delle procedure curative per chi ha disturbi cronici, respiratori, neurotici, articolari, e cervicali. Inoltre, è accurato per ansia e stimola il metabolismo. Nel Massaggio Maori vengono utilizzati attrezzi in legno riscaldati da essenze di oli profumati.

Palace Hotel San Michele & Hotel Relais dei Normanni

Tel. 0884/565653 – Fax 0884/565737

[info@palacehotelsanmichele.it](mailto:info@palacehotelsanmichele.it) – [www.palacehotelsanmichele.it](http://www.palacehotelsanmichele.it)



PALACE HOTEL  
SAN MICHELE



**Massaggio Ayurvedico (60 MIN. con l'aggiunta dei cristalli) € 85,00 – (40 MIN.) € 55,00**

Tecnica di massaggio basata sulla stimolazione dei Chakra, ovvero i punti energetici del nostro organismo. Proseguendo per altri 20 minuti con l'aiuto dei cristalli energetici, il corpo avrà un effetto benefico sia fisico che mentale.

**Massaggio Decontratturante (50 MIN. Tot Body) € 60,00 (40 MIN.) € 50,00 – (30 MIN. Parziale) € 40,00**

Il Massaggio Decontratturante agisce direttamente su contratture muscolari, sciogliendo completamente la o le parti più forti del corpo. Il Decontratturante migliora anche la postura, la circolazione sanguigna, l'ossigenazione dei tessuti e alcune forme di mal di testa che hanno origine da tensioni muscolari.

**Massaggio Defaticante Gambe e Piedi (30 MIN.) € 40,00**

Questo massaggio aiuta ad alleviare la stanchezza riattivando la circolazione e favorendo l'ossigenazione dei tessuti, al fine di ottenere una sensazione di leggerezza. L'aggiunta di gel rinfrescante rende gambe e piedi leggeri e in forma.

**Massaggio Cervicale (30 MIN.) € 40,00**

Questo massaggio, praticato su spalle, collo e testa, rilassa e scioglie le rigidità della zona cervicale.

**Massaggio Indiano Hand&Face (40 MIN.) € 60,00**

Massaggio indiano molto rilassante esclusivo per viso e testa, aiuta a scaricare tensioni, stress, ansia, dolori cervicali, disturbo del sonno. Viene applicata una maschera nutriente fatta con miele e olio essenziale "Ylang – Ylang", con l'aiuto di strumenti distende, leviga e nutre il viso, rilassando a pieno mente e corpo.

Questo tipo di massaggio necessita di un viso struccato e capelli privi di gel e/o lacca.

Palace Hotel San Michele & Hotel Relais dei Normanni

Tel. 0884/565653 – Fax 0884/565737

[info@palacehotelsanmichele.it](mailto:info@palacehotelsanmichele.it) – [www.palacehotelsanmichele.it](http://www.palacehotelsanmichele.it)