



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 – 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 – 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 – www.palacehotelsanmichele.it