

# ***La SPA di Frescina***

## **I nostri trattamenti:**

**IL FIENILE** :Un ambiente caldo e accogliente, trattamenti relax per la coppia. Pioggia tropicale, braciere e maxi vasca idromassaggio in titanio, per benefici bagni all'essenza dei fiori di fieno naturale di montagna. €30 a coppia

**VASCA NUVOLA**: E' un innovativo metodo di galleggiamento che permette un completo rilassamento del corpo. Con l' assenza di gravità la muscolatura si rilassa completamente e la colonna vertebrale si distende. Un sistema speciale di illuminazione, immerso nella vasca, crea una sequenza di colori percepibile anche ad occhi chiusi. Un lento e progressivo movimento dell'acqua massaggia il corpo completando la sua azione benefica e tonificante. €30 a persona

**THALASSOTHERM**: un guscio di legno dove l'azione combinata di caldo e freddo, alla base dell'idroterapia di Kneipp, genera una serie di benefici per il corpo. La vasocostrizione e la vaso dilatazione che ne conseguono generano nuovo vigore per l'organismo che, nel contempo, grazie alla dilatazione dei pori della pelle, si purifica dalle tossine. €30 a persona

**FANGO TERMALE O ANTICELLULITE**: € 15 a persona

**VECCHIA FONTE**: Una sorgente naturale scoperta agli inizi del '900. È un piccolo intimo paradiso immerso nel verde: bagno turco in grotta, acqua surgiva riscaldata a 37° e lettini con gazebo relax.

€ 32 a coppia – durata 50 min

€ 50 x 4 persone – durata 50 min

€ 60 a coppia - durata 1 h e 40 min.

€ 50 a coppia con aperitivo di spiedini di frutta fresca e tisana 50 min

€ 75 a coppia con aperitivo di spiedini di frutta fresca e tisana 1 h e 40 min

€ 75 a coppia con aperitivo di spiedini di frutta fresca o piadine farcite e bottiglia di prosecco 50 min

**PALESTRA ATTREZZATA TECNOGYM**: € 6 a seduta a persona

**ANGOLO TISANERIA a completamento del relax dei nostri ospiti  
che usufruiscono dei nostri trattamenti**

## I massaggi:

**MASSAGGIO COMPLETO RILASSANTE** (total body 50 min. trattamento) €50

**MASSAGGIO PARZIALE RILASSANTE** (distrettuale 25 min. trattamento) €30

**SCRUB** €30 Durata 20 min.

**LINFODRENAGGIO CORPO** €50 durata 50 min.

**MASSAGGIO VISO** Con olio o senza, stimola i muscoli e la pelle del viso e rilassa completamente € 30 Durata 30 min

**MASSAGGIO AYURVEDICO** promuove la circolazione dell'energia e del sangue, disperde i ristagni ed attiva le funzioni dei chakras. € 50 durata 50 min.

**MASSAGGIO AYURVEDICO CLASSICO** Oleazione con olio caldo e trattamento di tutto il corpo a scopo purificante e profondamente rilassante. € 50 Durata 50 min

**MASSAGGIO SHIATSU** antica tecnica giapponese che segue i principi della medicina tradizionale cinese praticando pressioni e distensioni al fine di armonizzare l'energia vitale. € 50 Durata 50 min.

**MASSAGGIO MEISO SHIATSU** Un trattamento molto delicato che agisce sui meridiani e sui punti energetici del corpo. € 50 Durata 50 min

**MASSAGGIO CALIFORNIANO** Un massaggio dolce che allieva le tensioni fisiche ed emotive € 50 Durata 50 min.

**MASSAGGIO OLISTICO DISTENSIVO MUSCOLARE** ad azione rassodante, al profumo di arancia. Movimenti ritmati, profondamente stimolati per ritrovare quella spinta e quell'energia indispensabili per ripartire. € 50 Durata 50 min.

**MASSAGGIO OLISTICO AD AZIONE DRENANTE** la profumo di rosmarino. Movimenti avvolgenti e delicati che favoriscono l'ossigenazione delle cellule ed eliminano il ristagno dei liquidi. € 50 Durata 50 min.

**MASSAGGIO OLISTICO RELAX** Ad azione distensiva mentale, al profumo di Ylang Ylang. Movimenti lenti, ma profondi, volti a ristabilizzare l'equilibrio interiore € 50 Durata 50 min

**MASSAGGIO ORIENTALE ARTICOLARE** meravigliose tecniche di massaggio e sbloccaggio articolare effettuate sulla colonna vertebrale della cervicale € 50 Durata 50 min.

**MASSAGGIO ANTICELLULITE** € 50

**MASSAGGIO CON FIORI DI BACH** Dona pace interiore e benessere, ma, allo stesso tempo, rigenera e tonifica tutto l'organismo € 50

**RIFLESSOLOGIA PLANTARE** Sui piedi vi sono i punti corrispondenti a tutto il corpo, lavorando sui piedi si ottiene un riequilibrio energetico generale e uno stimolo alle zone che ne hanno bisogno € 40 Durata 40 min

**MASSAGGIO DECONTRATTURANTE** Specifico per le tensioni muscolari € 50 Durata 50 min

**REIKI** Pranoterapia sui chakra, con o senza il contatto delle mani. € 50 Durata 50 min



**MASSAGGIO THAI TRADIZIONALE** Letteralmente “ toccare per guarire”. Pressione delicata sui punti energetici e movimento passivo di tutte le articolazioni. Cerca di congiungere dimensione fisica a quella mentale, risvegliando la naturale capacità di autoguarigione. € 50 Durata 50 min

**THAI HOT HERBAL COMPRESS MASSAGE** Questo massaggio alterna sequenze del massaggio Thai a compressioni effettuate lungo il percorso delle linee energetiche del corpo. Nel trattamento viene usato un cocktail di erbe radici, prima passate al mortaio e poi raccolte in fazzoletti di garza a formare dei fagottini che vengono scaldati a vapore. Questo massaggio è particolarmente indicato per il trattamento dell'osteoporosi e dell'artrite, migliora la circolazione, rilassa e decontratta la muscolatura. € 85 Durata 80 min.

**THAI ROYAL MASSAGE** Questo massaggio era riservato alla famiglia Reale, da qui il nome. Viene praticato dolcemente e con l'utilizzo di oli senza pressare troppo sulle articolazioni. € 30 Durata 30 min

**MASSAGGIO TESTA PIEDI E SPALLE** E' il massaggio più amato in Thailandia, tocca tutti i punti fondamentali del benessere, allevia stress psico-emotivo e rigidità muscolare. € 50 Durata 50 min

**MASSAGGIO AROMATERAPICO** Riequilibra il corpo e la pelle tramite l'azione del massaggio con oli essenziali terapeutici, la mente e lo spirito con l'inalazione degli aromi. € 60 Durata 50 min.

**MASSAGGIO SCRUB ( noce di cocco, Latte di riso o rinfrescante)** Esfolia e idrata la pelle lasciandola liscia e morbida . Aiuta a rimuovere lo strato più superficiale della pelle formato, per lo più, da cellule morte. € 35 Durata 25 min

**TRATTAMENTO VISO THAI** Prima la pulizia con un delicato SCRUB di Riso o Oro a seconda della pelle trattata. Poi si deterge e si massaggia con crema a base di latte di riso che rinfresca e illumina. € 40 Durata 30 min.

## I pacchetti:

**BENESSERE FRESCINA ONE DAY:** scrub, percorso kneipp in talassotherm, piccolo lunch, percorso umido con bagno turco in grotta e sauna, vasca relax nuvola e tisane. € 95 a persona

**PACCHETTO SOLO RELAX:** scrub, percorso kneipp in talassotherm, piccolo lunch, trattamento relax in vasca nuvola, massaggio rilassante parziale e tisane. €130 a persona

**FRESCINA CON LE AMICHE:** sauna, maxi vasca idromassaggio, massaggio completo rilassante, massaggio viso, scrub e fango. € 150 a persona

**BEAUTY DAY ANTICELLULITE:** scrub, fango anticellulite, massaggio anticellulite e tisana. € 85 a persona

**BEAUTY DAY GAMBE LEGGERE:** scrub, bagno di vapore alle essenze in talassotherm, linfodrenaggio e tisana. € 110 a persona

**PACCHETTO DOLCE RELAX PLUS:** scrub, fango, massaggio antistress, massaggio viso e tisana. € 110 a persona

**PACCHETTO DOLCE RELAX :** scrub, fango, massaggio antistress e tisana. €85 a persona

**BENESSERE FRESCINA ONE DAY LUI E LEI:** scrub, Percorso Kneipp in talassotherm, percorso umido con bagno turco in grotta e sauna, Trattamento relax per la coppia in Fienile e pioggia tropicale, percorso Kneipp con maxi vasca idromassaggio e circuito vascolare, aperitivo con frutta fresca e tisana.

€ 160 a coppia.

**BENESSERE FRESCINA ONE DAY LUI E LEI:** scrub, Percorso Kneipp in talassotherm, percorso umido con bagno turco in grotta e sauna, Trattamento relax per la coppia in Fienile e pioggia tropicale, percorso Kneipp con maxi vasca idromassaggio e circuito vascolare, aperitivo con frutta fresca e tisana.

€ 160 a coppia.

## **PACCHETTO MY SPECIAL MOMENT**

SCRUB; THALASSOTERM; MASSAGGIO PARZIALE ( durata 25 min) E ANGOLO TISANERIA

Si inizia con un massaggio esfoliante, si applica uno scrub per avere una pelle completamente purificata, levigata e morbida.

Il trattamento prosegue in un guscio di legno dove l'azione combinata di caldo e freddo, alla base dell'idroterapia di Kneipp, genera una serie di benefici per il corpo, un nuovo vigore per l'organismo. Una doccia fredda che si effettuerà subito dopo aiuterà a tonificare ancora di più la pelle, pronta così per l'ultimo massaggio finale con crema e trattamento di bellezza che potranno così penetrare davvero in profondità.

Per finire zona relax per degustare tisane depurative. € 80 Durata 30-30-25 min

## **PACCHETTI BENESSERE con NUVOLA**

### **NUVOLA**

E' un innovativo metodo di galleggiamento che permette un completo rilassamento del corpo. Con l'assenza di gravità la muscolatura si rilassa completamente e la colonna vertebrale si distende. L'acqua calda a 36° che avvolge il corpo ripropone il caldo abbraccio del grembo materno. Un sistema speciale di illuminazione, immerso nella vasca, crea una sequenza di colori chakra percepibile anche ad occhi chiusi. Un lento e progressivo movimento dell'acqua massaggia il corpo completando la sua azione benefica e tonificante

### **PACCHETTO SOGNO ORIENTALE**

Massaggio indiano con olio caldo e relax nel caldo abbraccio della Nuvola.

Massaggio ayurvedico più Nuvola € 70 Durata 50 – 30 min

### **PACCHETTO RIEQUILIBRIO ENERGETICO**

Sciogliamo i blocchi emozionali e assaporiamo questa nuova vita in un colorato abbraccio ondeggiante.

Massaggio con i Fiori di Bach più Nuvola € 70 Durata 50 – 30 min

### **PACCHETTO DOLCE RINASCITA**

Rinnoviamo la pelle ed eliminiamo lo stress accumulato, rinasciamo cullati dal dolce moto ondoso dell'acqua, nella nuvola, come nel caldo utero materno.

Scrub più Massaggio total body rilassante, più Nuvola € 95 Durata 20-50-30

Scrub più Massaggio parziale, più Nuvola € 75 Durata 20-30-30 min

### **PACCHETTO RIEQUILIBRIO ENERGETICO**

Grazie alla Riflessologia plantare, portiamo in equilibrio gli organi interni; con un delicato Massaggio al viso eliminiamo le tensioni e le rughe superficiali, infine ci rilassiamo immersi nei colori dei chakra, con un massaggio di acqua calda, sospesi nella Nuvola!

Riflessologia, più Massaggio Viso, più Nuvola € 90 Durata 40-30-30-30 min

### **PACCHETTI CON THALASSOTERM**

**PELLE PERFETTA** Trattamento hammam in Thalassoterm. Chi si concede questo straordinario momento ne è parte attiva. Autoesfoliazione con scrub al sale marino per il rinnovamento cutaneo, accompagnata da una crema di argilla bianca levigante, il tutto all'interno del guscio. Per una pelle luminosa e profondamente detersa. € 60 Durata 30 – 25 min

**MAGRA E FELICE** Trattamento dimagrante in thalassoterm con aromaterapia. € 40 Durata 40 min

**LA MIA MIGLIORE AMICA SI SPOSA** Regala una coccola alla tua amica del cuore...Un intimo Addio al Nubilato che vi rigenera prima di un giorno importante.

Idromassaggio relax in Fienile, massaggio e chiacchiere – Mentre la sposa riceve un massaggio rilassante la damigella racconta ciò che le lega. € 75 Durata 40-50 min

**UN'ORA SOLA TI VORREI** Seduta di idroterapia soft in Thalassoterm e massaggio parziale defaticante gambe. € 50 Durata 35 -25 min

**CELLULITE BYE BYE** Trattamento anticellulite in Thalassoterm e massaggio linfodrenante agli arti inferiori. € 50 Durata 40 -25 min

**GOMMAGE & MASSAGE** Seduta soft e gommage fai da te al sale marino e polvere di caffè in Thalassoterm. Massaggio rassodante e tonificante completo. € 75 Durata 35 -50 min

## SPECIALE PER LA COPPIA

### IL BENESSERE INCONTRA IL GUSTO



### **MASSAGGIO DI COPPIA; VECCHIA FONTE E ZONA RELAX CON APERITIVO**

All'interno della stessa cabina tra musica ed essenze, 2 SPA therapist massaggiano contemporaneamente 2 persone. È un ottimo modo per introdurre qualcuno ai massaggi per la prima volta, perché lo fa sentire subito a suo agio. Crea un senso di calma nella coppia accrescendone l'intimità.

Terminato il massaggio si potrà poi godere dello spazio intimo e di notevole fascino della Vecchia Fonte, Una sorgente naturale con bagno turco in grotta naturale, maxi vasca idromassaggio con acqua sorgiva calda a 36 °.

Dopo un rilassante percorso benessere, godetevi il piacere di sorseggiare un delizioso spumante e assaporare alcune prelibatezze preparate appositamente per voi presso il nostro gazebo per il relax, con un piccolo intimo paradiso immerso nel verde.

**DURATA 2 h – 170 €**