



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.

❖ **Hammam**

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.

❖ **Bagno Idromassaggio**

Una ricca e rigenerante sferzata di energia che pervade tutto il corpo da una potente e calibrato getto di acqua che massaggia ogni più piccola porzione della muscolatura. Tonifica, stimola e decongiona i tessuti.

❖ **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



RELAIS DEI NORMANNI WELLNESS&SPA dopo la vacanza benessere Se lo volete, anche a casa Vostra!!!!

I Trattamenti professionali viso e corpo sapranno restituire al vostro corpo tonicità, vivacità e splendore. L' inclemenza del tempo che scorre ed i ritmi non di rado stressanti della vita quotidiana, purtroppo ci aspettano di nuovo al ritorno a casa, ma la nostra Relais dei Normanni WELLNESS&SPA può essere vicina a Voi anche dopo la vacanza infatti una gamma completa di prodotti a base di principi naturali, adatta a ciascun tipo di pelle, è disponibile presso la Beauty Boutique del centro benessere Relais dei Normanni WELLNESS&SPA perché bellezza e benessere vi segnano ovunque voi siate, quando lo desiderate anche a casa.

MASSAGGI

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

Massaggio Classico- Rilassante D. Menarini (60 MIN. – Total Body) € 55,00 - (40 MIN.) € 45,00

Insieme di tecniche differenti, digitopressioni, impastamenti, scollamenti e trazioni, per stimolare pelle, muscoli, vene, arterie ed articolazioni. Viene impiegato per migliorare la circolazione, alleviare i dolori muscolari e la tensione, migliorare la flessibilità e creare rilassamento, eliminare le tossine e i liquidi in eccesso. Le principali indicazioni sono: dolori muscolari, muscoli ipotonici, contratture muscolari in genere.

Massaggio Linfodrenante Vodder (30 MIN.) € 40,00 – (50 MIN.) € 60,00

Trattamento ad azione drenante, disintossicante, diuretica ed antistress. Perfetta ed importante integrazione nei programmi di trattamento degli inestetismi della cellulite e nei casi di ritenzione idrica. Attraverso specifiche e studiate progressioni di massaggio vibrato e sfioramenti, viene stimolato il sistema linfatico, così da riattivare l'attività naturale.

Le zone trattate per il trattamento sono le seguenti:

- ❖ ZONA GAMBE e ADDOME
- ❖ ZONA GAMBE e GLUTEI
- ❖ ZONA GAMBE e BRACCIA
- ❖ ZONA GAMBE e SCHIENA

Massaggio Emo-linfatico (30 MIN.) € 35,00 - (40 MIN.) € 45,00 - (60 MIN. – Total Body) € 55,00

Agisce efficacemente sugli inestetismi ad un microcircolo veno-linfatico rallentato. Viene utilizzato per stimolare la circolazione sanguigna e la circolazione linfatica. Le manualità sono pensate appunto per favorire il reflusso dei liquidi interstiziali. È sconsigliato effettuare questo tipo di massaggio in presenza di capillari visibili sulla cute.

Decontratturante Schiena (30 MIN.) € 35,00

Riduce i dolori dovuti dalla cervicgia, attenua le tensioni e scioglie i muscoli irrigiditi, crea nuovo spazio tra le vertebre e allunga la spina dorsale così possiamo di nuovo sentirci nel corpo sciolti, agili e flessuosi.

Massaggio Anti-Age Viso (20 MIN.) € 25,00

Il massaggio facciale a volte trascurato, è uno dei massaggi più importanti infatti esso comporta molti benefici per il viso, come le proprietà antirughe, rilassanti, rassodanti, antistress e idratanti.

Massaggio Connettivale Viso (20 MIN.) € 25,00

Un buon massaggio per abbassare il tessuto connettivale, per distendere la muscolatura e per facilitare la circolazione. Lavorando sullo strato connettivale in tensione si ottiene per via riflessa la distensione dello stato muscolare stesso.

Massaggio Antistress (60 MIN. – Total Body) € 55,00

La sua straordinaria efficacia è legata alla stimolazione della circolazione venosa e linfatica, alla rigenerazione nervosa, all'incremento del rilassamento muscolare e della elasticità articolare; inoltre normalizzando e regolarizzando la funzione respiratoria dona uno stato di profondo rilassamento, del tutto simile a quello degli istanti che precedono il sonno. È un massaggio fortemente personalizzato, in quanto non esiste una modalità di esecuzione standard, ma si scelgono le manualità più efficaci per ciascuna persona nello specifico momento.



PALACE HOTEL
SAN MICHELE



Massaggio al Cioccolato (60 MIN. – Total Body) € 65,00

Il massaggio al cioccolato oltre a stimolare l'olfatto aiuta la pelle e la mente. La cioccolata racchiude sostanze come la caffeina e la teobromina che hanno degli effetti positivi sul sistema nervoso, il burro di cacao rende la pelle più morbida oltre a nutrirla e la presenza di magnesio, fosforo, calcio e potassio sono utili per i trattamenti che stimolano l'elasticità muscolare e contrastano l'atonia. Il cioccolato stimola la produzione di endorfine, sostanze chimiche che regolano le sensazioni di euforia e felicità, oltre ad aumentare la concentrazione è anche un ottimo antidepressivo, infatti i risultati dei massaggi al cioccolato sono ancora più efficaci dal fatto che solo l'odore del cioccolato stimola la produzione di endorfine e della serotonina, ovvero l'ormone del buon umore.

---- (su prenotazione) ----

Massaggio Posturale (30 MIN.) € 40,00 – (50 MIN.) € 60,00

Il massaggio posturale è un massaggio che ha la funzione e scopo di decontrattare, ovvero sciogliere le contratture muscolari che spesso sorgono, magari a seguito di sforzi e di movimenti scorretti, e di favorire il rilassamento e lo smaltimento dello stress. Il massaggio decontratturante è un massaggio piuttosto intenso, basato su pressioni e tocchi energici, che puntano a stimolare i tessuti profondi e la muscolatura sofferente, così da rilassarla, sciogliere la contrattura che la affligge, e riportarla allo stato originale. Data l'intensità del tocco, non è raro che dopo una sessione di massaggio le aree che sono state trattate si mostrino indolenzite: questo è un qualcosa di normale e passeggero, che segnala come il muscolo stia tornando al suo stato ottimale.

Riflessologia Plantare (30 MIN.) € 40,00

La riflessologia plantare è una terapia naturale molto efficace che sfrutta la digitopressione (fatto principalmente con i pollici) per stimolare il benessere psicofisico del nostro organismo e va a stimolare dei punti specifici. Tutto è finalizzato a riequilibrare l'energia all'interno del nostro corpo, inviando importanti input a organi e apparati e promuovendo così l'auto guarigione. Ogni punto del piede riflette sostanzialmente un'altra zona del corpo e massaggiando l'area corretta è come se andassimo ad agire direttamente su quell'organo o apparato.

TRATTAMENTI CORPO E VISO

Dalle origini della vita sorgono Bellezza e Benessere ...

Scrub Corpo ai Sali del Mar Morto e Acque Essenziali (30 MIN.) € 45,00 con Aggiunta Massaggio di 30 MIN. (totale 60 MIN.) € 70,00

Si esegue con un composto di sale fino del Mar Morto e acque pregiati. Questo massaggio effettua un'esfoliazione naturale eliminando gli strati superficiali dell'epidermide, aumenta quindi il turnover cellulare, tonifica, drena e ossigena le cellule. Segue una fase di posa di c.a. 15' per effettuare la fase osmotica dei Sali. Ottimo come anticellulite.

Spa Rassoul alle Sette Piante dell'Atlas Corpo (40 MIN.) € 45,00 con Aggiunta Massaggio di 20 MIN. (totale 60 MIN.) € 70,00

Lo SPA RASSOUL è un'argilla naturale saponosa ricca di minerali utilizzata in Medio Oriente per la bellezza dei capelli e per la pelle del viso e corpo. Il Rassoul attraverso le sue eccezionali capacità di determinare il grasso spesso viene mescolato con idrolato di rosa, fiori d'arancio, con olio di argan o di oli essenziali. Le proprietà principali del Rassoul sono sgrassanti, lenitive, drenanti, purificanti decongestionanti e lenitive.

Trattamento Corpo Fangoterapia e Sali del Mar Morto (60 MIN.) € 70,00

Le proprietà uniche dei fanghi svolgono una specifica azione decontratturante, rivitalizzante, idratante, assorbente, rilassante, analgesica, detossinante, rassodante e stimolante del microcircolo. Inoltre questo trattamento consente al corpo di liberarsi dalle tossine, di ritrovare una grana della pelle sublime e levigata e di sentirsi leggeri e liberi.

Bendaggio a Freddo Gambe (30 MIN.) € 35,00 con Aggiunta Massaggio di 30 MIN. (totale 60 MIN.) € 60,00

Il bendaggio a freddo è un ottimo vasocostrittore, ossia contrasta la vasodilatazione ed è utilizzato principalmente per ridurre il gonfiore, la pesantezza e dolore degli arti inferiori, Migliorare il sistema circolatorio, linfatico e il metabolismo. È consigliato effettuare una doccia tiepida subito dopo il bendaggio.



PALACE HOTEL
SAN MICHELE



Pulizia del Viso con Macchinario utilizzando Prodotti di Qualità per Qualsiasi Tipo di Pelle (60 MIN. circa) € 60,00

La pulizia del viso è considerata nel campo estetico il trattamento di base e serve a rimuovere dalla superficie cutanea le impurità, le cellule morte (le lamelle cornee in via di desquamazione) ed i punti neri (comedoni).

Alcuni fattori potenziano l'effetto cosmetico:

- **l'umidità**, perché macera lo strato corneo (la parte esterna della cute) provocando la dilatazione dei pori.
- **l'aumento della temperatura cutanea**, perché diminuisce la viscosità del sebo e quindi facilita la rimozione dei comedoni (punti neri).
- **la vasodilatazione**, perché stimola l'ossigenazione dei tessuti.

La "Pulizia del viso" si configura come il *trattamento classico di base* per mantenere la corretta funzionalità cutanea e preparare la pelle a pratiche estetiche e/o mediche per prevenire o attenuare gli inestetismi più diffusi.

Scrub Viso ai Sali del Mar Morto e Acque Essenziali (20 MIN.) € 30,00 con Aggiunta Massaggio di 20 MIN. (totale 40 MIN.) € 50,00

Si esegue con un composto di sale fino del Mar Morto e acque pregiati. Questo trattamento effettua un'esfoliazione naturale della pelle permettendo di rimuovere le cellule morte superficiali per rivelare lo strato sottostante di pelle nuova, leviga, drena, tonifica e ossigena oltre ad essere un'ottima preparazione per l'abbronzatura.

Spa Rassoul alle Sette Piante dell'Atlas Viso (20 MIN.) € 30,00 con Aggiunta Massaggio di 20 MIN. (totale 40 MIN.) € 50,00

Lo SPA RASSOUL è un'argilla naturale saponosa ricca di minerali utilizzata in Medioriente per la bellezza dei capelli e per la pelle del viso e corpo. Il Rassoul attraverso le sue eccezionali capacità di determinare il grasso spesso viene mescolato con idrolato di rosa, fiori d'arancio, con olio di argan o di oli essenziali. Le proprietà principali del Rassoul sono sgrassanti, lenitive, purificanti decongestionanti e lenitive.

Trattamento Peeling Acido Mandelico Viso (20 MIN.) € 35,00 – Corpo (60 MIN.) € 70,00

Il peeling viso consente alla pelle di stimolare la produzione naturale di sostanze particolarmente utili per la bellezza e l'elasticità della pelle, come collagene, elastina e acido ialuronico. Tali sostanze con l'invecchiamento biologico tendono a ridursi, formando le rughe e in generale, tutti gli antiestetici segni del tempo, per cui questo trattamento oltre ad agire effettuando un'intensa esfoliazione cutanea, elimina imperfezioni, macchie, acne permanente, pigmentazione della pelle irregolare, pelle danneggiata da un'esposizione eccessiva ai raggi solari e cicatrici dovuti all'acne.

Trattamento Blue Hydra Idratante (30 MIN.) € 35,00

Blue Hydra è un trattamento estetico che agisce sulla disidratazione cutanea. Blue Hydra ripristina la barriera lipidica, nutre i tessuti, controlla la formazione di radicali liberi e costituisce una fase fondamentale contro l'invecchiamento cutaneo.

Trattamento Ivory Sensitive (30 MIN.) € 35,00

Ivory sensitive è un trattamento estetico che svolge un'azione dermolenitiva immediata, ristrutturata la barriera lipidica e rafforza la permeabilità capillare, donando resistenza ed elasticità alla pelle che risulta più protetta dagli agenti esterni.



PALACE HOTEL
SAN MICHELE



Trattamenti Beauty Service – Estetica Estetica e Bellezza

Epilazione – Donna

CERA GAMBE INTERA – MIN. 30	€ 18,00
CERA MEZZA GAMBIA – MIN. 15	€ 13,00
CERA BIKINI (TOTALE) – MIN. 40	€ 25,00
CERA BRACCIA – MIN. 15	€ 15,00
CERA ASCELLA – MIN. 10	€ 10,00
CERA VISO – MIN. 15	€ 10,00
SOPRACCIGLIA+BAFFETTO – MIN. 15	€ 12,00
FULL BODY – MIN. 60	€ 59,00

(gambe + bikini totale + braccia + ascelle + sopracciglia e baffetti + viso)

Mani

MANICURE ESTETICO – MIN. 20	€ 25,00
CAMBIO SMALTO – MIN. 15	€ 8,00

Epilazione – Uomo

CERA GAMBE – MIN. 40	€ 32,00
CERA BRACCIA – MIN. 20	€ 18,00
CERA ASCELLA – MIN. 10	€ 12,00
CERA SCHIENA – MIN. 20	€ 25,00
CERA PETTO – MIN. 20	€ 25,00

Piedi

PEDICURE ESTETICO – MIN. 25	€ 25,00
PEDICURE CURATIVO – MIN. 50	€ 39,00