

Santavenere
★★★★ Lusso

Le Grotte SPA

Immaginate di trovarvi in una dimensione dove lo spazio e il tempo si sfiorano, si rincorrono, si fondono e si abbracciano in una danza guidata solo dalle vostre emozioni la cui eco affiora in un labirinto di benessere e intimità. Potreste trovarvi nelle terme dell'antica Roma oppure intraprendere un viaggio onirico tra portali misteriosi, nicchie e grotte di tufo illuminate da colori soffusi, lumi di candela e riflessi d'acqua sotterranea...

Immaginate il vostro relax distesi nella Grotta del Sale o in quella del Sole, oppure immersi in un tiepido bagno di latte d'asina o avvolti nel fango appositamente preparato per voi...

Immaginate di essere assistiti dalla discreta presenza di personale altamente qualificato che vi accompagnerà con mani sapienti in Giappone, in Tibet, in India, in Thailandia o in Cina...

Immaginate, immaginate, immaginate...

vi occorrerà molta immaginazione per comprendere che tutto ciò è realtà.

BENVENUTI NE LE GROTTA SPA

Abbandonatevi in un lungo viaggio di benessere per il corpo e la mente in un rifugio dove la realtà si trasforma in un alchemico percorso in cui si fondono gli elementi primari: acqua, sale, sole, legno, colori, suoni e profumi per vivere un'intensa percezione di benessere interiore e fisico.

CALIDARIUM

Grotta Finlandese (Sauna)

Per molti popoli il bagno di sudore aveva una funzione di purificazione oltre che terapeutica.

Diversi sono gli effetti benefici: il calore dilata i vasi sanguigni e favorisce la circolazione; permette una profonda pulizia e purificazione della pelle grazie all'eliminazione delle tossine attraverso la sudorazione; ha un effetto tonificante e rilassante; riduce lo stress e decontrae la muscolatura.

Grotta del Vapore (Bagno Turco)

E' tra le pratiche più diffuse nel panorama del benessere odierno, ma in verità affonda le sue radici nell'antichità.

E' un efficace rimedio per tutte le infiammazioni delle vie respiratorie, per i dolori reumatici, inoltre riduce lo stress, migliora il metabolismo e, oltre ad avere un effetto tonificante sul corpo, ha un influsso positivo sul sistema nervoso.

ZONA ACQUA

Docce Emozionali

Un gioco di acque, aromi e luci che dona emozioni. L'acqua è vaporizzata in forma di pioggia, nebbia e cascata con profumati oli essenziali. Le luci, le acque e i profumi infondono una grande carica vitale e facilitano lo scioglimento delle tensioni muscolari.

Un vero cocktail di benessere.

Grotta del Ghiaccio (Vasca Rigenerante con Cascata di Ghiaccio)

Originale esperienza che regala un effetto tonificante e una piacevole sensazione di energia sulla pelle. Ideali all'uscita delle sauna; dopo l'aumento della temperatura corporea, infatti, il contatto con il ghiaccio e con l'acqua fredda stimolano la circolazione sanguigna e conferiscono una sensazione

di immediato benessere migliorando il sistema circolatorio centrale e periferico.

Grotta dell'Acqua con Idromassaggio e Acqua di Mare

L'idromassaggio, sfruttando i benefici dell'acqua salata, favorisce la fuoriuscita delle sostanze tossiche accumulate nel nostro organismo purificando e rigenerando la pelle. I benefici non interessano soltanto il corpo ma anche la sfera mentale poiché aiuta a ripristinare l'equilibrio psicofisico e l'armonia interiore. La pressione dell'idromassaggio stimola il rilascio di endorfine che sollecitano le fibre nervose generando una sensazione di piacere e relax.

SOLE E SALE

Grotta del Sale

Totalmente cosparsa di sale rosa dell'Himalaya e di sale di Sicilia, la Grotta del Sale oltre ad indurre una naturale disintossicazione dell'organismo, una depurazione della pelle e ad aiutare la respirazione, migliora lo stato di benessere generale ed in particolare l'insonnia e la concentrazione.

Grotta del Sole

Un' innovativa tecnologia che stimola la melanina in totale relax, permettendo una naturale, corretta e duratura abbronzatura senza alcun danno o invecchiamento precoce della pelle.

Percorso SPA (calidarium, zona acqua, sole e sale) € 100,00

I servizi presenti all'interno del CALIDARIUM, ZONA ACQUA, SOLE E SALE possono essere usati anche singolarmente.

CALIDARIUM (costo per singolo servizio) € 25,00

ZONA ACQUA (costo per singolo servizio) € 25,00

GROTTA DEL SALE

Minuti 30 € 30,00

GROTTA DEL SOLE

Minuti 10 € 25,00

Minuti 20 € 35,00

Minuti 30 € 45,00

METODOLOGIA

Il nostro ideale di benessere psico-fisico si articola in quattro direttrici cardinali: **Detossinare, Rigenerare, Ringiovanire, Rimodellare** . Grazie alla competenza e all'esperienza professionale del nostro personale qualificato, siamo in grado di creare percorsi specifici commisurati alle esigenze individuali di ciascuno dei nostri Ospiti. L'approccio olistico, che attinge dalle più antiche discipline orientali fino alle moderne metodiche occidentali, consente di garantire risultati concreti, visibilmente percepibili, duraturi e certamente all'altezza delle vostre aspettative.

Sotto la guida esperta dei nostri professionisti imparerete ad amare, rispettare ed ascoltare il vostro corpo, ritrovando la coscienza e la gioia primordiale di esistere. Raggiungerete uno stato di benessere profondo, percepibile da ogni capillare, da ogni fibra muscolare e dalla mente, acquisendo un consapevole ed equilibrato scambio energetico con l'Universo.

Di seguito sono esposti i quattro gruppi sui quali si articolano i nostri percorsi, che potrete scegliere a seconda dei risultati desiderati. Vi invitiamo a individuare e comunicare la vostra scelta al personale della SPA, dopodiché sarà nostra cura selezionare il percorso di trattamenti più idoneo alle vostre esigenze mentre da parte vostra dovrete occuparvi solo di godervi questo soggiorno in nostra compagnia.

DETOSSINARE

Corpo

Percorso delle Grotte Detossinante 60' € 100,00

Salvo controindicazioni mediche individuali, la sequenza delle Grotte è: 1° Doccia di preparazione, 2° Grotta del Vapore, 3° Docce Emozionali, 4° Tisana in Grotta Relax, 5° Grotta del Sale, 6° Grotta Finlandese, 7° Grotta del Ghiaccio, 8° Grotta dell'Acqua con Idromassaggio.

✧ **Gommage 40'** € 70,00

Trattamento Corpo per una pelle perfettamente esfoliata, morbida, satinata, nutrita in profondità e intensamente rimineralizzata.

✧ **Fango Detox 60'** € 120,00

Il fango preparato direttamente nelle Grotte viene arricchito al momento da alghe e integratori particolarmente funzionali all'assorbimento, per osmosi, delle tossine presenti nel corpo. Dopo la posa del prodotto segue l'applicazione della crema scelta in base al tipo di pelle. Utile: 1 volta alla settimana. D'urto, risultati evidenti: 3 volte alla settimana.

✧ **Trattamento Sonoro-Vibrazionale con Campane Tibetane 60'** € 140,00

Le vibrazioni generate dalle campane toccano il nostro corpo in superficie e profondamente, producendo un intenso e benefico massaggio di natura psico-fisica. Rigenera naturalmente il metabolismo cellulare, risvegliando la forza interiore.

✧ **Reduxcel Drenante 60'** € 120,00

Trattamento dedicato a drenare il corpo e ridurre i gonfiori. Fondamentale per un buon funzionamento della circolazione linfatica e di quella sanguigna. Reduxcel drena, rassoda, riduce le misure e combatte la cellulite, unendo ad un piacevole massaggio una vasta gamma di principi attivi.

✧ **Diapasonterapia 60'** € 140,00

Il suono dei diapason è l'espressione uditiva della vibrazione che è il mezzo di comunicazione tra tutte le cellule del nostro corpo. Con le armoniche dei diapason, che entreranno in risonanza con le cellule del nostro corpo, si andrà a ripristinare la giusta frequenza vibratoria.

✧ **Trattamento Anticellulite 60'** € 120,00

Drenante e circolatorio, si concentra a trattare la cellulite diffusa su arti inferiori, addome e braccia. L'effetto vasocostrittore alternato con l'effetto vasodilatatore favoriscono la circolazione, eliminando le scorie dall'organismo. Le gambe sono più leggere e la cellulite edematosa migliora.

✧ **Massaggio Ayurveda – Nala Abhyanga 60'** € 140,00

Massaggio eseguito con le antiche tecniche ayurvediche drenanti utilizzando olio di sesamo arricchito dagli oli essenziali ad effetto drenante.

✧ **Massaggio Linfodrenante metodo Emil Vodder 90'** € 190,00

Linfodrenaggio manuale che esplica il suo effetto a livello dei tessuti superficiali (cute e sottocute) per un drenaggio dell'interstizio favorendo lo spostamento di liquidi, di proteine e cellule immunitarie e l'eliminazione di cataboliti e scorie varie a beneficio della circolazione tissutale, ha anche un effetto sul sistema immunitario con il conseguente aumento delle difese dell'organismo.

✧ **Massaggio Circolatorio Emolinfatico 60'** € 120,00

E' il massaggio anticellulite per eccellenza, tuttavia i benefici si estendono a tutto l'apparato circolatorio contribuendo a ridurre la ritenzione idrica, favorendo l'eliminazione delle tossine e la rigenerazione dei tessuti. Viene eseguito senza utilizzo di prodotti su tutto il corpo.

✧ **Thalasso Detossinante 60'** € 120,00

Con concentrato di acqua marina, crema di polvere di perle e Drain force ha azione detossinante, drenante, rimineralizzante, rinforza le difese della pelle, stabilisce l'idratazione fisiologica e protegge la pelle contro aggressioni esterne. Antinfiammatorio e anti-edematoso, aiuta nella riduzione della cellulite.

Viso

Percorso delle Grotte Detossinante 60' € 100,00

Salvo controindicazioni mediche individuali, la sequenza delle Grotte è: 1° Doccia di preparazione, 2° Grotta del Vapore, 3° Docce Emozionali, 4° Tisana in Grotta Relax, 5° Grotta del Sale, 6° Grotta Finlandese, 7° Grotta del Ghiaccio, 8° Grotta dell'Acqua con Idromassaggio.

✧ **Rituale di Purezza 60'** € 120,00

Trattamento viso di pulizia base o profonda. Il suo obiettivo è rimuovere impurità, disostruire i pori e migliorare così l'assorbimento e l'ossigenazione della pelle. Idratante e nutriente, indispensabile per iniziare qualsiasi tipo di programma di trattamenti. Consigliabile all'inizio e alla fine di ogni stagione.

✧ **Malachite 80'** € 160,00

Composto di estratto di malachite arricchita con rame è fondamentale per il corretto funzionamento delle ghiandole sebacee della cute. Aiuta ad ossigenare la pelle rendendola luminosa e vibrante. Detossinante e anti-fatica, ossigenante, energizzante e rigenerante. Adatto a tutti i tipi di pelle.

RIGENERARE

Corpo

Percorso delle Grotte Rilassante 60' € 100,00

Salvo controindicazioni mediche individuali, la sequenza delle Grotte è : 1° Doccia di preparazione, 2° Grotta del Sale, 3° Docce Emozionali, 4° Grotta del Vapore, 5° Tisana in Grotta Relax, 6° Grotta del Sole, 7° Grotta dell'Acqua con Idromassaggio, 8° Grotta Finlandese, 9° Docce Emozionali.

Miracolo di Venere 120' € 550,00

Immersione in una tinozza colma di Latte d'asina caldo, dopo aver ricevuto un gommage meccanico a base di bava di lumaca per preparare la pelle a ricevere questo nettare raro e prezioso su tutto il corpo. Oltre ad un'esperienza sensoriale unica l'effetto sulla pelle è sorprendente. Rituale degli antichi romani si conferma vincente come cura e rigenerazione della cute.

✧ Gommage 40' € 70,00

Trattamento corpo per una pelle perfettamente esfoliata, morbida, satinata, nutrita in profondità e intensamente rimineralizzata.

✧ Clinic Spa Rigenerante 60' € 140,00

Un dolce trattamento a base di estratto di Tephrosia, tradizionalmente usata nella medicina ayurvedica per la cura di dermatiti e irritazioni cutanee a cui si aggiunge il cacao con il suo potere protettivo e anti-stress, la vaniglia che nutre, purifica e calma la pelle nonché l'olio della pianta di cotone altamente idratante ed antiossidante.

✧ Massaggio Rilassante 60' € 120,00

Massaggio per chi desidera abbandonarsi a mani esperte e avvolgenti per un'ora di totale relax. Viene personalizzato in base alle condizioni psico-fisiche del momento. Grazie all'uso della candela da massaggio con burro vegetale aromatico si crea un intreccio di profumi inebrianti e molto piacevoli abbinati a tecniche particolarmente distensive e rilassanti. In alternativa si utilizza un olio da massaggio neutro.

✧ Shiatsu 60' € 140,00

Tecnica di manipolazione giapponese che utilizza delle pressioni "atsu" con le dita "shi". Queste pressioni vengono esercitate con pollici, palmi e gomiti su punti specifici e canali energetici "meridiani" con un effetto riequilibrante. Viene eseguito su un futon a terra, senza uso di oli o creme.

✧ Diapasonterapia 60' € 140,00

Il suono dei diapason è l'espressione uditiva della vibrazione che è il mezzo di comunicazione tra tutte le cellule del nostro corpo. Con le armoniche dei diapason, che

entreranno in risonanza con le cellule del nostro corpo, si andrà a ripristinare la giusta frequenza vibratoria.

✧ Trattamento Sonoro-Vibrazionale con Campane Tibetane 60' € 140,00

Le vibrazioni generate dalle campane toccano il nostro corpo in superficie e profondamente, producendo un intenso e benefico massaggio di natura psico-fisica. Rigenera naturalmente il metabolismo cellulare, risvegliando la forza interiore.

✧✧ Trattamenti e Massaggi Ayurvedici da 30' a 60' da € 70,00 a € 120,00

Una vasta gamma di trattamenti e massaggi dell'universo Ayurveda: Pindasweda (fagottini) 60', Shirodara 30', Shiro Abhyanga (testa) 30', Pada Abhyanga (piedi) 30', Tanda Abhyanga (schiena) 30', Nala Abhyanga (drenante gambe) 30'.

✧ Watsu (water-shiatsu) 30' € 90,00

Eseguito in acqua a 36°C in assenza quasi di gravità l'operatore vi conduce in un profondo stato di abbandono. Il corpo può muoversi liberamente nelle tre dimensioni ricevendo, in una sorta di danza armoniosa, allungamenti, torsioni, pressioni, per tornare a sentire la colonna vertebrale più flessibile e tutte le articolazioni più leggere.

✧ Massaggio Tibetano Ku-Nye 60' € 140,00

Uno dei trattamenti di elezione della tradizione medica tibetana eccellente per favorire il rilassamento corporeo e la pacificazione mentale. Composto da 3 fasi: KU-oleazione, applicazione del calore e mobilizzazione articolare. NYE- massaggio muscolare e digitopressione. CHI-rimozione dell'olio con un telo umido e caldo.

✧ Massaggio Thai 60' € 140,00

Durante il trattamento vengono usate tecniche di compressione muscolare, mobilizzazione articolare e digitopressione, dando vita a un massaggio che risulta sia rilassante che energizzante. Il terapeuta usa mani, ginocchia, gambe e piedi per far assumere al soggetto trattato specifiche posizioni, come se fosse yoga passivo.

✧ Seduta di Fisioterapia/Osteopatia/Back School 60' € 150,00

Seduta di massaggio con il nostro specialista osteopata, fisioterapista specializzato nelle riabilitazioni post infarto, ictus e altri problemi cardiovascolari. Nonché uso di tecniche finalizzate a trattare varie problematiche muscolari e articolari riguardanti soprattutto la colonna vertebrale.

✧ Massaggio Sportivo 45' € 120,00

Le numerose finalità e benefici sono: riduzione delle tensioni muscolari, riduzione dello stato d'ansia e miglioramento dell'umore, inibizione della sensazione dolorifica, riduzione della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa, stimolazione della microcircolazione locale, effetto drenante abbinato ad accelerata rimozione dell'acido lattico e delle scorie metaboliche prodotte durante l'attività sportiva.

✧ Massaggio Decontratturante Parziale (Deep Tissue) da 30' a 45'

Massaggio dalla manualità profonda e decisa atta a lavorare sulle contratture di schiena e gambe. Le tensioni vengono sciolte inizialmente scaldando la parte da

trattare e poi lavorando in profondità le zone più problematiche.

Schiena 30'

€ 90,00

Gambe 45'

€ 120,00

 **Riflessologia plantare da 30' a 45'**

da 70,00 a € 100,00

Una tecnica curativa che prende spunto dall'antica medicina tradizionale cinese e si basa sui concetti di riflessologia ed energia, secondo cui sulla pianta del piede si riflette ogni altra parte del nostro organismo, come se si trattasse di una specie di mappatura di ogni singolo organo interno o apparato. Di conseguenza la stimolazione o manipolazione eseguita su una parte del piede si andrà a riflettere, con effetti positivi, sull'organo a essa collegato.

RINGIOVANIRE

Corpo

Percorso delle Grotte Ringiovanente 60' € 100,00

Salvo controindicazioni mediche individuali, la sequenza delle Grotte è: 1° Doccia di preparazione, 2° Grotta del Vapore, 3° Tisana in Grotta Relax, 4° Grotta del Sale, 5° Docce Emozionali, 6° Grotta del Ghiaccio, 7° Grotta dell'Acqua con Idromassaggio.

✦ **Gommage 40'** € 70,00

Trattamento Corpo per una pelle perfettamente esfoliata, morbida, satinata, nutrita in profondità e intensamente rimineralizzata.

✦ **Fango Ringiovanente 60'** € 120,00

Il fango preparato direttamente nelle Grotte viene arricchito da alghe e integratori particolarmente funzionali per combattere e prevenire i segni del tempo che passa. Dopo la posa del prodotto segue l'applicazione della crema scelta in base al tipo di pelle. Utile: 1 volta alla settimana preceduto dal trattamento Gommage D'urto, risultati evidenti: 3 volte alla settimana preceduto dal trattamento Gommage.

Miracolo di Venere 120' € 550,00

Immersione in una tinozza colma di Latte d'asina caldo, dopo aver ricevuto un gommage meccanico a base di bava di lumaca per preparare la pelle a ricevere questo nettare raro e prezioso su tutto il corpo. Oltre ad un'esperienza sensoriale unica l'effetto sulla pelle è sorprendente. Rituale degli antichi romani si conferma vincente come cura e rigenerazione della cute.

✦ **Clinic Spa Ringiovanente 60'** € 120,00

Rimuove le cellule morte, stimola la produzione di collagene ed elastina, combatte i radicali liberi che causano il precoce invecchiamento cutaneo e protegge la pelle dalla degradazione causata dallo stress. Preparato con un composto etnobotanico di polifenoli, DMAE e vitamina E.

✦ **Seduta di Fisioterapia/Osteopatia/Back School 60'** € 150,00

Seduta di massaggio con il nostro specialista osteopata, fisioterapista specializzato nelle riabilitazioni post infarto, ictus e altri problemi cardiovascolari. Nonché uso di tecniche finalizzate a trattare varie problematiche muscolari e articolari riguardanti soprattutto la colonna vertebrale.

Viso

✧ **Biogen 90'** € 210,00

Creato in Brasile, dove il sole regna tutto l'anno, è un ottimo trattamento antiossidante, poiché ricco di vitamina C pura, acido ialuronico, collagene ed acido ferulico. Agisce negli strati più superficiali stimolando il rinnovamento cellulare e donando idratazione, negli strati più profondi stimolando la produzione di collagene. Lascia la pelle visibilmente più giovane.

✧ **Diamante 60'** € 160,00

Nanoparticelle del diamante associate a peptidi che possiedono un'azione comprovata nel miglioramento della longevità della pelle. Combina gli effetti della homeostatina per un'azione intensiva e di lunga durata nel combattere le rughe e, della carnicina che aiuta a proteggere il collagene (azione anti glicante, evita i danni che gli zuccheri causano alle cellule).

✧ **Oro e Calcio 60'** € 160,00

Idrata e protegge. Aumenta la densità e l'elasticità della pelle riducendo o attenuando le rughe ed i segnali d'invecchiamento. L'oro chelato, famoso in dermatologia, agisce sul metabolismo della pelle stimolando la produzione di sostanze importantissime per la salute e la tonicità, come il collagene, l'elastina e l'acido ialuronico. Trattamento indicato per pelli mature.

✧ **Contorno occhi 30'** € 70,00

Trattamento studiato per la delicata zona del contorno occhi che utilizza le alghe blu, vitamina C e retinolo. Migliora la microcircolazione attenuando borse e occhiaie. Ridona alla pelle il livello di idratazione ideale.

✧ **Diapasonterapia 60'** € 140,00

La diapasonterapia per estetica costituisce una novità assoluta nel campo della bellezza naturale. È un trattamento non invasivo e molto piacevole. Si applicano dei diapason sul viso per ridurre occhiaie, rughe, ossigenare e migliorare la circolazione. Già dopo un trattamento la pelle appare più luminosa e distesa.

RIMODELLARE

Corpo

Percorso delle Grotte Rimodellante 60' € 100,00

Salvo controindicazioni mediche individuali la sequenza delle Grotte è : 1° Doccia di preparazione, 2° Grotta del Vapore, 3° Docce Emozionali, 4° Grotta Finlandese, 5° Grotta del Ghiaccio, 6° Tisana in Grotta Relax, 7° Grotta del Vapore, 8° Docce Emozionali, 9° Grotta dell'Acqua con Idromassaggio, 10° Grotta del Sole.

✧ **Gommage 40'** € 70,00

Trattamento Corpo per una pelle perfettamente esfoliata, morbida, satinata, nutrita in profondità e intensamente rimineralizzata.

✧ **Fango Rimodellante 60'** € 120,00

Il fango preparato direttamente nelle Grotte viene arricchito da alghe e integratori particolarmente funzionali per tonificare e ricompattare i tessuti, dando alla silhouette una nuova linea più armoniosa, giovane e snella. Dopo la posa del prodotto segue l'applicazione della crema scelta in base al tipo di pelle. Utile: 1 volta alla settimana preceduto dal trattamento Gommage. D'urto, risultati evidenti: 3 volte alla settimana preceduto dal trattamento Gommage.

✧ **Massaggio Circolatorio Emolinfatico 60'** € 120,00

E' il massaggio anticellulite per eccellenza, tuttavia i benefici si estendono a tutto l'apparato circolatorio contribuendo a ridurre la ritenzione idrica, favorendo l'eliminazione delle tossine e la rigenerazione dei tessuti. Viene eseguito senza utilizzo di prodotti su tutto il corpo.

✧ **Reduxcel Rassodante 60'** € 120,00

Trattamento dedicato a rassodare il corpo e ridurre i gonfiori. Efficiente nel modellamento della silhouette perché aiuta a sciogliere i cuscinetti adiposi in eccesso. Reduxcel drena, rassoda, riduce le misure e combatte la cellulite unendo ad un piacevole massaggio una vasta gamma di principi attivi.

✧ **Diapasonterapia 60'** € 140,00

La diapasonterapia in estetica può essere usata per ridurre cicatrici, edemi, migliorare la circolazione linfatica e ridurre gli inestetismi della cellulite. Vengono adoperati due diapason specifici Ho/Sha (tonificazione / dispersione) che, posizionati sulle zone da trattare rilasciano delle frequenze benefiche che vanno ad agire in profondità, tonificando la parte interessata.

LE GROTTI OLISTICHE DEL BENESSERE

Nella vita quotidiana il corpo e la mente sono spesso separati, persi in un passato o in un futuro lontani. Se riusciamo a fermarci e rilassarci in profondità, attraverso la consapevolezza possiamo realizzare l'unità di corpo e mente e recuperare la nostra interezza.

Le Grotte SPA è un rifugio tranquillo e sicuro nel quale puoi finalmente prenderti cura di te.

Ayurveda

“Che tutti siano liberi da malattie, che tutti possano incontrare buoni auspici, che tutti siano felici, che nessuno debba soffrire “

In sanscrito ayur significa vita, e veda, scienza. E' il più antico e sistematico approccio all'efficienza del corpo e dello spirito che sia giunto fino a noi, racchiude in sé arte terapeutica, filosofia, arte di vivere, igiene e disciplina psicofisica. Nell'Ayurveda il concetto di salute non si limita all'assenza di malattie, bensì prende in considerazione anche lo stato di equilibrio fra i tre principi metabolici fondamentali: vata, pitta e kapha che possiedono specifiche qualità e funzioni fisiologiche.

Per l'Ayurveda la malattia non è mai un fatto isolato e le sue terapie non curano solo un sintomo o un organo in particolare, ma la persona nella sua totalità, privilegiando cure lente e gradualità. Le prescrizioni consistono in norme igieniche, alimentari e comportamentali, preparati a base di erbe, minerali e metalli, infusi, massaggi ed esercizi yoga. Il massaggio abhyanga ha un ruolo fondamentale nella tradizione ayurvedica, infatti l'uso quotidiano di oli medicati rende il tessuto epidermico elastico e ben nutrito oltre a liberare il corpo dalle tossine e donare uno stato di equilibrio psicofisico attraverso la stimolazione di particolari punti (marma).

Uno dei trattamenti caratterizzanti dell'ayurveda è lo shirodhara che consiste nel far scorrere dell'olio in un flusso continuo nel punto tra le due sopracciglia conosciuto come il terzo occhio. Per il suo straordinario effetto rilassante e rigenerante è eccellente per affezioni del sistema nervoso centrale e della sfera emozionale e psicosomatica. È ideale anche per trattare problemi di insonnia, mal di testa, sinusite, disturbi al collo, agli occhi, al naso e alla gola.

Yoga

“Yoga è relazione e la relazione è pace”

Lo yoga è una pratica di consapevolezza finalizzata a scoprire spazi di rilassamento, calma e chiarezza per sperimentare una nuova comprensione armonizzata di tutti gli aspetti del nostro essere. Strumento indispensabile è il respiro, guida fidata per rendere le posizioni adottate occasioni per educare la mente a restare lì dove è il corpo, accettando quello che c'è senza giudizio.

Tra le migliori discipline per imparare a diventare stabili nel movimento, liberi e aperti al fluire dell'energia per generare benessere nella nostra vita quotidiana rivelando il potenziale di gioia che è in noi.

Shiatsu

“Il tocco della madre che abbraccia il proprio bambino”

Lo shiatsu è una tecnica manuale di origine giapponese che si basa sui principi del Tao rispettando l'ordine dei cinque elementi della medicina tradizionale cinese. Attraverso precise modalità di pressione su determinati punti del corpo e canali di energia detti “meridiani” agisce sul flusso energetico dell'essere umano correggendo gli squilibri e migliorando lo stato di salute e la postura di base dell'individuo.

Watsu

“Liberare il corpo in acqua”

Il Watsu (water shiatsu) è una delle più innovative arti olistiche che unisce i benefici dello shiatsu con le virtù dell'acqua calda a 35°. Watsu utilizza la leggerezza del corpo in acqua per liberare la spina dorsale, mobilizzare le articolazioni, allungare i muscoli in modi alternativi a quelle possibili a terra. Watsu è un viaggio nel respiro e nel silenzio, nella danza e nella quiete, nell'abbandono e nel sostegno, nel caldo abbraccio dell'acqua dove corpo, mente e cuore fluiscono insieme.

Riflessologia Plantare

“Il piede umano è un'opera d'arte e un capolavoro di ingegneria”

Gli antichi cinesi consideravano l'essere umano come espressione di una tensione tra due poli: il cielo e la terra. Il cielo è sopra la testa la terra sotto i piedi. Il punto di contatto tra l'energia vitale dell'uomo e della terra è il piede.

La Riflessologia partendo dal principio secondo cui è possibile intervenire sui processi interni del corpo operando sulla sua periferia attraverso delle pressioni su particolari punti e aree del piede è in grado di stabilizzare e riequilibrare energicamente l'organismo, inducendo un profondo rilassamento, migliorando la qualità del sonno e la concentrazione .

Massaggio Tibetano Ku-Nye

“Il mio desiderio è che la medicina tibetana possa diffondersi come l'infinito si espande nel cielo a beneficio di tutti gli esseri senzienti”

Yutok Gonpo (padre della medicina tibetana)

La medicina tibetana integra e armonizza in una sintesi originale le conoscenze delle altre medicine asiatiche. La condizione di salute e malattia sia fisica che psichica dipende dall'equilibrio dei tre umori: vento, bile e flemma, considerati i regolatori delle funzioni fisiologiche dell'uomo. Tra le terapie esterne della medicina tibetana il massaggio ku-nye è quella che più facilmente può essere impiegata in molte affezioni, favorendo il rilassamento corporeo e la pacificazione mentale.

Il Ku-nye è composto da tre fasi:

1)-Ku: oleazione, applicazione del calore e mobilizzazione articolare.

2)-Nye: massaggio muscolare e digitopressione.

3)-Chi: rimozione dell'olio con un telo di cotone caldo.

I benefici del Ku-Nye sono l'eliminazione delle tossine, l'incremento della vitalità, la riduzione di dolori di varia natura, il miglioramento di aspetti legati a stati di natura psico-somatica.

Tra le tecniche speciali del massaggio Ku-Nye ricordiamo la pratica del bastoncino, chiamato "il gioiello che esaudisce i desideri che ha le qualità del diamante"; questo è profondamente connesso con la pratica spirituale tibetana ed esplica la sua funzione producendo un effetto più profondo e potente della digitopressione. Grazie alla vibrazione provocata dalla percussione, i disordini presenti nell'aria si concentrano nel punto trattato e vengono eliminati.

Massaggio Tradizionale Thai

"Toccare per guarire"

La concezione olistica alla base del Massaggio Thai è fondamento delle manipolazioni compiute con la digitopressione.

Il massaggio sia ricevuto che praticato, diviene mezzo per il raggiungimento di un particolare stato psicofisico capace di attivare le naturali disposizioni al benessere che ci sono proprie dalla nascita. Il Massaggio Thai lavora principalmente su 10 linee energetiche chiamate SEN. Attraverso palmopressioni, digitopressioni, l'impiego di piedi, ginocchia, gomiti ed avambracci, il corpo viene manipolato in modo gentile ma profondo, utilizzando tecniche paragonabili ad uno stretching passivo. L'obiettivo è quello di rimuovere le rigidità articolari e i blocchi della circolazione energetica, allungando la muscolatura e potenziandone la tonicità.

Meditazione

"Meditazione è guardare in profondità per vedere nell'essenza delle cose"

Meditazione seduta

Sedersi in meditazione e' un modo per ritrovarci e prenderci cura di noi stessi.

Sediamo con dignità, con la schiena diritta e ritorniamo al nostro respiro. Portiamo tutta la nostra attenzione su ciò che avviene dentro e fuori di noi. Lasciamo che si crei spazio nella mente e che il cuore diventi aperto e leggero.

Meditazione camminata

Meditazione camminata vuol dire camminare per il piacere di camminare, liberi e stabili, senza fretta. Lasciamo andare ogni preoccupazione e ansia per il futuro e per il passato e riscopriamo la bellezza del momento presente.

Ogni passo ci nutre e ci guarisce.

Pilates

“Un corpo libero da tensione nervosa e da stanchezza è il rifugio ideale che la natura offre come alloggio ad una mente ben equilibrata”

Il metodo Pilates è un sistema di allenamento creato da Joseph Pilates agli inizi del 900 a cui diede il nome di Contrology ossia l'arte di sentire i muscoli attraverso la mente. Pilates era infatti convinto dell'importanza della completa coordinazione tra corpo, mente e spirito, per raggiungere il benessere psicofisico.

Il metodo Pilates è un sistema di esercizi che garantisce risultati duraturi, sia per chi semplicemente vuole avere un corpo più snello e ben modellato, sia per chi vuole migliorare i propri squilibri posturali alleviando e prevenendo il mal di schiena. Punto focale del metodo Pilates è il rafforzamento e la tonificazione di tutte le fasce muscolari profonde che supportano la colonna vertebrale e contribuiscono a sviluppare un corpo ben bilanciato.

Trattamento Sonoro-Vibrazionale con Campane Tibetane

“con corpo parola e mente in perfetta unità mando il mio cuore con il suono della campana, possa chi l'ascolta risvegliarsi dalla dimenticanza e trascendere ogni ansia e dolore”

Il massaggio sonoro-vibrazionale fatto con le Campane Tibetane consiste nell'avvolgere tutto il corpo di suoni e vibrazioni permettendo all'energia interiore di invadere ogni parte del corpo eliminando blocchi energetici ed emotivi. Le onde sonore alimentano una potente sorgente interiore di autoguarigione che ha uno straordinario effetto benefico sull'attività mentale, emozionale e psichica producendo effetti positivi sulla fiducia in se stessi e nella vita.

ESTETICA

Rituale della Manicure	€ 45,00
Un innovativo sistema brasiliano che include maschera e crema da massaggio + cambio smalto.	
Rituale della Pedicure	€ 50,00
Un innovativo sistema brasiliano che include maschera e crema da massaggio + cambio smalto.	
Shellac Manicure o Pedicure	€ 75,00
Manicure o Pedicure brasiliana con rimozione ed applicazione di Shellac.	
Trucco	da € 45,00 a € 150,00
Trucco da giorno, da sera, cerimonia, matrimonio.	

EPILAZIONE

Arti Inferiori (Gamba e Coscia)	€ 42,00
Gamba o Coscia	€ 26,00
Braccia	€ 26,00
Inguine	€ 30,00
Sopracciglia	€ 15,00
Labbro Superiore	€ 12,00
Ascelle	€ 20,00
Petto	€ 45,00

PARRUCCHIERE

Piega (Shampoo e Balsamo)	€ 50,00
Taglio Donna con Piega	€ 80,00
Taglio Uomo	€ 40,00
Colore con Piega	€110,00

FITNESS

Il servizio Fitness, previa prenotazione, è incluso nella tariffa del soggiorno.
Disponibile tutto il giorno.

✿✿ **Lezione con Personal Trainer 60'** **€ 70,00**

La seduta con PT per lezioni individuali di Yoga, Pilates, Meditazione, Back School, Pranayama, Qui Gong e Tai Chi può essere svolta in Palestra al chiuso, all'aperto, in piscina, in spiaggia o all'interno del parco.

In abbinamento ad un trattamento o massaggio del Gruppo RIGENERANTE il costo della lezione con il PT sarà di **€ 40,00**.

E' possibile pianificare programmi personalizzati per i quali saranno concordati orari e costi con il responsabile dell'area.

✿ **Lezioni di Gruppo 60' (max 4 persone)** **€ 40,00**

✿ **Campo da Tennis – Calcetto 60'**

Gli ospiti potranno usufruire gratuitamente del campo da tennis e calcetto.
Su richiesta è disponibile un maestro.

Costo orario del maestro **€ 70,00**

E' possibile richiedere la presenza del personal trainer fuori dagli orari specificati, previa prenotazione.

Costo orario del maestro **€ 100,00**

PROGRAMMI SETTIMANALI

Per raggiungere i risultati desiderati consigliamo di farvi assistere nella scelta dei trattamenti a colori all'interno dei programmi dal personale SPA

Remise en Forme € 850,00

Ingresso quotidiano al Percorso delle Grotte + 2 ✨ + 2 ✨ + 1 ✨ + 1 ✨

Olistico € 865,00

Ingresso quotidiano al Percorso delle Grotte + 1 ✨ + 2 ✨ + 2 ✨

Avventura per Due nelle Grotte € 1.650,00

Ingresso quotidiano al Percorso delle Grotte per Due + 2 ✨ + 2 ✨ + 2 ✨ + 2 ✨

SPA ETIQUETTE

Prenotazione

Per la prenotazione dei trattamenti consigliamo di rivolgerVi al Ricevimento di Le Grotte SPA situato al piano -1. Gli ospiti dell'Hotel possono telefonare direttamente dalla camera digitando il numero 315. Dall'esterno il numero da contattare è +39 0973 876910.

Consigliamo di prenotare con anticipo per assicurarVi che l'orario e il trattamento desiderati siano disponibili.

Relax

L'atmosfera de Le Grotte SPA favorisce l'armonia ed il relax, vi preghiamo di parlare con un tono di voce moderato e di spegnere i telefoni cellulari.

Età Minima

L'accesso alla SPA ed all'area fitness è consentito a partire dai 16 anni, tranne che per alcuni trattamenti o attività, comunque previa autorizzazione da parte di almeno uno dei genitori.

Arrivo

Vi consigliamo di arrivare 5-10 minuti prima dell'appuntamento. Arrivare in ritardo significa diminuire il tempo del vostro trattamento che comunque dovrà finire all'ora prevista per garantire la puntualità di quello successivo.

Abbigliamento

Suggeriamo di arrivare indossando l'accappatoio e le ciabattine messe a disposizione in camera. In mancanza, saremo lieti di fornirveli presso la SPA.

Alla palestra si accede unicamente con scarpe da ginnastica e vestiti adeguati all'attività sportiva. Si prega di stendere un asciugamano pulito ed asciutto su ogni superficie degli attrezzi a contatto con il proprio corpo.

Stato di Salute

Al momento della prenotazione vogliate cortesemente in mancanza di un certificato medico di sana e robusta costituzione, sottoscrivere l'apposita autocertificazione.

Sole / Grotta del sole

Dopo un Trattamento e prima di esporsi al sole o prima della seduta nella Grotta del Sole, vi consigliamo di chiedere al personale di Le Grotte SPA se vi sono controindicazioni.