



**ROCCO FORTE
SPAS**



**VERDURA SPA
SICILIA**

INDICE

ROCCO FORTE SPAS	1	SPA PER FUTURE MAMME	15
VERDURA SPA	3	SERVIZI COIFFEUR E BEAUTY ..	16
PRODOTTI VERDURA SPA	4	ROCCO FORTE FITNESS	17
ROCCO FORTE RITUALS	5-6	PISCINE E TALASSOTERAPIA ..	18-19
TRATTAMENTI VISO	7-8	SPA FOR THE MIND	20
ROCCO FORTE	7	ROCCO FORTE NOURISH	21
SEPAI	7	ROCCO FORTE HEALTH	22
PEVONIA	8	ROCCO FORTE FIT	23
TRATTAMENTI CORPO	10-11	ROCCO FORTE SLIM	24
ROCCO FORTE	10	ROCCO FORTE DETOX	25
SEPAI	10	ROCCO FORTE ANTI-AGE	26
PEVONIA	11	ROCCO FORTE RELAX	27
MASSAGGI	12-13	INFORMAZIONI UTILI	28
SPA PER LUI	14		

ROCCO FORTE SPAS

Tutti siamo alla ricerca del benessere. Le Spa Rocco Forte nascono proprio per soddisfare questo desiderio.

Tutte le nostre Spa dispongono di un'offerta che decliniamo in: Rocco Forte Rituals, Rocco Forte Fitness e Rocco Forte Nourish. Al Verdura proponiamo anche Rocco Forte Health.

Rocco Forte Rituals: gli aromi utilizzati solleciteranno i sensi mentre i terapisti vi coccoleranno dalla testa ai piedi. I rituali sono effettuati con la nostra linea di biocosmesi basata su studi scientifici e ottenuta con ingredienti naturali, provenienti dal nostro resort in Sicilia.

Rocco Forte Fitness: trae spunto dalla passione per lo sport della famiglia Forte. È un approccio innovativo al fitness che prevede l'uso di attrezzature all'avanguardia e il supporto di trainer professionisti che vi accompagneranno nel vostro percorso.

Rocco Forte Nourish: nei nostri hotel garantiamo sempre la presenza di cibi sani e naturali. I menù comprendono piatti salutari, ideati da esperti nutrizionisti con ingredienti locali e di stagione. Offriamo anche l'opportunità di personalizzare i prodotti all'interno del minibar.

Il nostro obiettivo è che al termine del soggiorno in una Spa Rocco Forte portiate a casa nuove abitudini, sentendovi più belli e più in forma.



VERDURA SPA

“Tutto quel che ci serve per mantenerci in buona salute ce lo offre in abbondanza la natura.” Sebastian Kneipp

Benvenuti a Verdura Spa. Situato in un luminoso scenario naturale fra ulivi, alberi di arance e limoni, il nostro è uno dei centri benessere di lusso più avanzati d'Europa e vanta in più il fascino inconfondibile della Sicilia. La filosofia della nostra Spa si basa sui cinque pilastri di Sebastian Kneipp: acqua, erbe medicinali, movimento, alimentazione e stile di vita. Ogni elemento contribuisce al benessere della persona e dalla loro sinergia ne scaturisce il processo di autoguarigione, potenziata, quest'ultima, dalle sapienti tradizioni siciliane, dai prodotti naturali e aromi locali e dal nostro team di validi terapisti e professionisti della salute.

La nostra Spa si estende su un'area di 4.000 metri quadrati, suddivisa fra più padiglioni riuniti intorno a una corte centrale all'aperto. Dispone di ampie sale per trattamenti singoli e suite per le coppie, piscina coperta da 20 metri, bagno di vapore, sauna finlandese e a infrarossi, una moderna palestra di 170 metri quadrati attrezzata Technogym, sala fitness, spaziose zone relax, salone di bellezza e coiffeur. Allo Spa Bar, dotato di una terrazza che si affaccia sulle colline circostanti, si possono gustare pasti leggeri, frullati, succhi, infusi e tisane curative. Vi sono inoltre quattro vasche talassoterapiche a differenti gradi di temperatura, salinità e un diverso tenore di minerali e microrganismi.

PRODOTTI VERDURA SPA

FORTE ORGANICS

I prodotti della nostra linea biologica sono ricchi di vitamine e principi naturali attivi grazie a ingredienti altamente selezionati di produzione locale come mandorle, olive, limoni e arance di Sicilia, erbe e fitoestratti. Le nostre creme sono a base d'acqua pura di Sicilia. La combinazione esclusiva di questi ingredienti, ottenuta grazie a tecnologie avanzate, garantisce risultati eccezionali: idratazione profonda ed elasticità della pelle. I nostri prodotti sono privi di parabeni, conservanti, siliconi, paraffine, coloranti, allergeni e fragranze abrasive.

SEPAI

La linea Sepai si ispira al principio della prevenzione e della protezione per mantenere la pelle in condizioni ottimali. I prodotti coniugano le tecnologie più avanzate con i migliori componenti naturali per fornire formule attive al 100%. Ogni ingrediente è attentamente selezionato per la sua efficacia e per i benefici specifici che apporta alla cute. Si tratta di una terapia "intelligente" pensata per la pelle dell'uomo e della donna. Tutti i prodotti sono privi di parabeni, siliconi, paraffine e sostanze abrasive.

PEVONIA

I prodotti della linea Pevonia per la cura della pelle contengono efficaci ingredienti naturali combinati in formule tecnologicamente avanzate e offrono risultati di immediata visibilità. Sono tutti prodotti non-comedogenici, privi di PABA, oli minerali, lanolina, fragranze e coloranti artificiali, alcol. Non testati sugli animali, i prodotti Pevonia sono in continua evoluzione, al passo con le esigenze di cura della pelle e con i progressi della scienza a livello mondiale.

ROCCO FORTE RITUALS

RITUALE VISO

Inizia con un pediluvio rilassante e con un massaggio alle mani eseguito con un impacco nutriente alle erbe. Prima di passare al viso, un piacevole massaggio alla schiena con una miscela personalizzata di oli essenziali scioglierà la tensione muscolare. Saranno quindi applicati sul viso dapprima una salvietta calda e profumata, poi un tonico e infine un peeling esfoliante. E per concludere, un altro gradevole massaggio ai piedi, mentre il viso sarà trattato con una maschera rigenerante e idratante.

80 Minuti – €160

RITUALE CORPO

Il rituale inizia con un trattamento esfoliante corpo all'interno del nostro bagno di vapore privato, cui segue un bagno molto rilassante. A seguire, viene applicato sul corpo un impacco tiepido alle erbe con lo scopo di idratare e nutrire la pelle. Il rituale si conclude con un massaggio eseguito con una miscela personalizzata di oli essenziali che allontanerà ogni residuo di tensione muscolare e con un frullato Rocco Forte Nourish nella nostra area relax.

60 Minuti – €120

RITUALE SCHIENA

Dopo un trattamento esfoliante iniziale, all'interno del nostro bagno di vapore si applica sulla schiena un impacco nutriente a base di erbe selezionate per la grande efficacia curativa, che idratano e nutrono la pelle in profondità. Per concludere il rituale, un massaggio con una speciale miscela personalizzata di oli essenziali che allevia dolori e tensioni e un frullato Rocco Forte Nourish nella nostra area relax.

60 Minuti – €120

RITUALE CORPO PER LA COPPIA

Il rituale inizia con un trattamento esfoliante corpo nel bagno di vapore privato per purificare la pelle e prepararla ai trattamenti successivi. Segue l'applicazione di un impacco alle erbe di Sicilia per idratare e nutrire la pelle, quindi un massaggio per sciogliere le tensioni muscolari. Con la pelle morbida come seta potrete infine assaporare insieme un frullato Rocco Forte Nourish all'interno della Jacuzzi della Spa suite.

120 Minuti – €440

RITUALE VISO E CORPO PER LA COPPIA

Godetevi il nostro rituale corpo per la coppia, completato da un trattamento viso con peeling e maschera rigenerante che vi lascerà la pelle del volto elastica e idratata in profondità. E per concludere, un delizioso frullato Rocco Forte Nourish, da sorseggiare nella Jacuzzi privata della Spa suite.

160 Minuti – €600

RITUALE MASSAGGIO PER LA COPPIA

Imparate semplici tecniche di massaggio per rivivere anche a casa momenti di relax insieme.

60 Minuti – €120

SPA PRIVATA PER LA COPPIA

Concedetevi una pausa di relax all'interno della nostra spa suite con doppio bagno a vapore, Jacuzzi con idromassaggio, area relax esclusiva e terrazza esterna privata.

60 Minuti – €160 / 120 Minuti – €280

CONSULENZA DELLA PELLE

Prima di scegliere un trattamento viso o corpo raccomandiamo di effettuare una consulenza della pelle con uno dei nostri esperti terapisti. Skin Plus Machine ci permetterà di verificare l'idratazione della pelle, la produzione di sebo, l'elasticità, il livello di Ph e di pigmentazione, il livello di invecchiamento e di sensibilità cutanea

e la tolleranza ai raggi UV. Grazie a questa analisi dettagliata potremo fornirvi consigli utili per la cura della vostra pelle e sapremo suggerirvi i trattamenti più adatti.

15 Minuti – €35

TRATTAMENTI VISO

ROCCO FORTE

JET M

Un trattamento innovativo ed efficace che utilizza l'aria compressa per correggere inestetismi, macchie e impurità dovuti al naturale processo di invecchiamento cutaneo. Jet-M sfrutta una tecnologia brevettata, che a sostanze naturali come aria e ossigeno unisce una speciale soluzione salina per rendere la pelle più tonica, ridurre le rughe sottili e donare al viso compattezza e vitalità.

90 Minuti – €190

TRATTAMENTO VISO RIEQUILIBRANTE CON ULTRASUONI

La pulizia profonda del viso con l'uso degli ultrasuoni è un trattamento riequilibrante e non

invasivo che deterge la pelle in profondità, la lascia idratata, levigata e produce un efficace effetto lifting.

75 Minuti – €170

TRATTAMENTO VISO RIGENERANTE CON RADIOFREQUENZA

Un trattamento non invasivo che utilizza la radiofrequenza per rigenerare i tessuti cutanei stimolando la produzione del collagene. La pelle del viso sarà più soda ed elastica.

75 Minuti – €170

SEPAI

FORMULA LIFTING VISO 3D

Messo a punto dai laboratori Sepai per aiutare le pelli stressate e mature, questo trattamento avanzato aiuta a restituire tonicità alla pelle del viso.

60 Minuti – €140

FORMULA CONTORNO OCCHI

Un efficace trattamento rassodante e idratante con una crema in gel formulata appositamente per prevenire e correggere i segni di invecchiamento nella zona delicata del contorno occhi. Riduce le rughe sottili e quelle profonde.

30 Minuti – €80

PEVONIA

TRATTAMENTO VISO PHYTO-ELITE™ ANTI-AGE

Trattamento con sostanze liofilizzate ad alta tecnologia, riduce visibilmente le rughe superficiali e profonde.

60 Minuti – €190

TRATTAMENTO VISO AL MICRORETINOLO

Trattamento dinamico anti-età per il viso, deterge la cute in profondità ed esercita un'azione esfoliante. Lascia la pelle tonica, uniforme e levigata come la seta.

60 Minuti – €170

TRATTAMENTO ILLUMINANTE C & SEA

Una maschera ricca di vitamina C, che ridona luminosità alla pelle grazie alla formulazione innovativa con alghe marine liofilizzate e squalano.

60 Minuti – €145

TRATTAMENTO VISO MYOXY-CAVIAR

Un trattamento anti-età che rassoda la pelle del viso grazie a speciali ingredienti: estratto puro di caviale, estratto di perla ed Escutox™, una rivoluzionaria miscela di fitoestratti. La ricca maschera a base di argilla migliora l'ossigenazione cellulare, rendendo la cute più tonica ed elastica.

60 Minuti – €195

MASCHERA RS2

Perfetta per le pelli sensibili, questa maschera svolge sulla cute una profonda azione lenitiva e riequilibrante.

60 Minuti – €150

TRATTAMENTO VISO ANTI-RADICALI LIBERI

Cancella dal viso gli effetti dei radicali liberi. La maschera a base di argilla favorisce la penetrazione delle vitamine nella cute, e poi si raffredda, permettendone l'assorbimento in profondità. La pelle risulterà perfettamente idratata, soda e compatta.

60 Minuti – €150

TRATTAMENTO DECONGESTIONANTE BORSE E OCCHIAIE

Il ginkgo biloba stimola l'azione drenante dei capillari linfatici per eliminare i liquidi in eccesso, riducendo così il gonfiore e le "borse". La vitamina C illumina gli occhi attenuando le occhiaie.

30 Minuti – €90

TRATTAMENTO ANTIRUGHE

Trattamento al criocollagene con collagene liofilizzato puro al 100%. L'intensa azione idratante e rimpolpante riduce le rughe sottili e quelle marcate del contorno occhi.

30 Minuti – €85



TRATTAMENTI CORPO

ROCCO FORTE

IMPACCO TERMOATTIVO

Ideale dopo lo sport, l'impacco termoattivo stimola la circolazione e riduce la tensione muscolare.

20 Minuti – €60

IMPACCO CORPO

Un impacco nutriente a base di oli essenziali ed estratti di erbe di Sicilia che, applicato sul corpo, nutre e idrata la pelle, lasciandola morbida ed elastica.

20 Minuti – €65

PRESSOTERAPIA

Trattamento estetico che aiuta a ridurre la ritenzione idrica attraverso la combinazione di pressione e magnetoterapia.

75 Minuti – €145

TRATTAMENTO DI RADIOFREQUENZA

Trattamento mirato che stimola l'attività lipolitica per contrastare la cellulite e restituire compattezza ed elasticità alla pelle. Per massimizzare i risultati, si consiglia il programma di tre trattamenti.

90 Minuti – €190

TRATTAMENTO DETOX

Trattamento decongestionante e detossinante che aiuta a eliminare le tossine e contrasta la ritenzione idrica. Si conclude con un massaggio intenso dall'azione tonificante e rassodante.

90 Minuti – €180

SEPA I

TRATTAMENTO ANTI-AGE

Un trattamento di grande efficacia, mirato alle zone del corpo soggette a cellulite, ritenzione idrica e imperfezioni del tessuto cutaneo. Potete scegliere fra sei formule esclusive: dimagrante,

anticellulite, rassodante, elasticizzante, lifting e tonico. Per massimizzare i risultati, si consiglia il programma di sei trattamenti.

75 Minuti – €170

PEVONIA

TRATTAMENTO AL CAFFÈ VERDE

Il trattamento stimola la capacità di utilizzare i grassi per trasformarli in energia, accelera il metabolismo ed elimina la ritenzione idrica. Il caffè verde micronizzato puro al 100%, naturalmente ricco di acido clorogenico, polisaccaridi, proteine e oli essenziali, migliora la texture della pelle, riducendo visibilmente le zone antiestetiche a buccia d'arancia.

50 Minuti – €140

TRATTAMENTO AI FANGHI MOOR

Sull'intero corpo viene applicata una quantità generosa di fanghi aromatici Moor naturalmente ricchi di vitamine, minerali ed enzimi. Il trattamento allevia ogni tipo di dolore muscolare.

50 Minuti – €120

TRATTAMENTO DETOX ALLE ALGHE MARINE MICRONIZZATE

Il corpo viene coperto di alghe marine micronizzate e avvolto in un morbido telo. Il trattamento

allontana lo stress e favorisce l'eliminazione delle tossine, restituendo vitamine, minerali ed enzimi a tutto il corpo.

50 Minuti – €120

BODY SCRUB ALLE ALGHE MARINE

Un trattamento specifico per chi ha bisogno di rimodellare il corpo, detergere e disintossicare la cute in profondità, nonché di una benefica azione esfoliante. La polvere di alghe micronizzate contenuta nello scrub favorisce l'eliminazione delle tossine e stimola la circolazione in tutto il corpo, rimineralizzando la pelle spenta e disidratata.

45 Minuti – €100

SCRUB IN SCHIUMA AI SALI MARINI CON OLI ESSENZIALI DI PAPAIA E ANANAS

Mentre elimina le cellule cutanee morte e le impurità, lo scrub rilascia ioni che contrastano l'azione degli inquinanti ambientali.

45 Minuti – €120

MASSAGGI

MASSAGGIO RILASSANTE CON ERBE DI SICILIA

Le erbe di Sicilia e gli oli essenziali utilizzati in questo massaggio alleviano la tensione muscolare e stimolano il rilassamento profondo.

25 Minuti – €70 / 50 Minuti – €130

MASSAGGIO CON TRATTAMENTO LOCALIZZATO

Massaggio personalizzato che insiste in modo specifico sulle zone problematiche.

50 Minuti – €145

MASSAGGIO AGLI AROMI DI SICILIA

Migliora la salute della pelle e ripristina l'equilibrio psico-fisico con l'uso di emulsioni curative selezionate per le specifiche proprietà aromaterapeutiche e di olio d'oliva di produzione locale.

50 Minuti – €130

MASSAGGIO SVEDESE

Un massaggio rilassante con pressione profonda, ideale per alleviare la tensione muscolare.

50 Minuti – €120

MASSAGGIO AROMATICO CON PIETRE CALDE

Unisce gli effetti rigeneranti dell'aromaterapia con i benefici del massaggio lento e profondo, eseguito con l'applicazione di pietre laviche calde in punti specifici del corpo per ripristinare l'equilibrio energetico.

60 Minuti – €130 / 80 Minuti – €165

MASSAGGIO SPORTIVO

Massaggio intenso e localizzato sui muscoli attivati durante l'attività sportiva con l'obiettivo di alleviare le tensioni e i dolori.

30 Minuti – €70 / 50 Minuti – €130

MASSAGGIO DEL GOLFISTA

Un massaggio profondo eseguito sulle fasce muscolari più sollecitate durante la pratica del golf, perfetto per alleviare le tensioni e migliorare la postura.

30 Minuti – €70 / 50 Minuti – €130

MASSAGGIO LINFATICO

Un massaggio lento e leggero. Stimola la circolazione sanguigna e linfatica, riduce la ritenzione idrica e favorisce l'eliminazione delle tossine.

50 Minuti – €120

MASSAGGIO DETOX

Un massaggio profondo eseguito con tecniche specifiche per stimolare la circolazione linfatica, ridurre il gonfiore e la ritenzione idrica. Il risultato è una meravigliosa sensazione di leggerezza in tutto il corpo.

50 Minuti – €120

MASSAGGIO ALLA TESTA

Un massaggio lenitivo e al tempo stesso energizzante, che si concentra su punti energetici vitali. Aiuta a ridurre la tensione, migliora la circolazione e ridona equilibrio a mente e corpo.

20 Minuti – €60

MASSAGGIO PLANTARE

Migliora la circolazione e allevia il gonfiore dei piedi, con un effetto rilassante e allo stesso tempo energizzante.

20 Minuti – €60

MASSAGGIO BIOENERGETICO

Questo massaggio ha lo scopo di ripristinare il naturale equilibrio fra la polarità *Yin* (energia femminile) e *Yang* (energia maschile) del corpo. Ritrovare l'equilibrio aiuta a combattere ansia e stress, migliora la circolazione e l'elasticità del corpo, riduce le tensioni e i dolori muscolari.

50 Minuti – €120

MASSAGGIO SHIATSU

Massaggio della tradizione giapponese che si basa sulla digitopressione su punti specifici del corpo con lo scopo di aiutare a ripristinare l'equilibrio energetico e il tono muscolare.

50 Minuti – €130

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Questo massaggio agisce su determinati punti posti sulla pianta che corrispondono a specifiche parti del corpo. Lo scopo è alleviare le tensioni localizzate e migliorare lo stato di benessere generale.

50 Minuti – €120

SPA PER LUI

TRATTAMENTO VISO ROCCO FORTE REVITALIZZANTE

Ideato appositamente per l'uomo, questo trattamento comprende esfoliazione, maschera rigenerante e applicazione di un idratante per nutrire la pelle. Il massaggio del cuoio capelluto durante il trattamento dona un profondo relax.

50 Minuti – €130

TRATTAMENTO VISO PEVONIA SKIN FIT

Il trattamento mira specificatamente a intervenire su pori ostruiti, sensibilità cutanea e danni da rasoio, favorendo al contempo un relax totale. Dopo una pulizia profonda della pelle con l'uso del vapore e la rimozione delle impurità, si applica una maschera specifica che idrata la cute e restringe i pori.

60 Minuti – €160

TRATTAMENTO IDRATANTE VISO PEVONIA PLANTOMER

Maschera rigenerante dalla lieve azione lifting, che unisce ai benefici delle alghe marine gli effetti rivitalizzanti della propoli, ricca di antibiotici naturali e vitamina A. Lenitiva e nutriente, ridona luminosità al viso con risultati immediati.

60 Minuti – €135

SPA PER FUTURE MAMME

TRATTAMENTO VISO PEVONIA ELASTO-FIRM

Trattamento rassodante ricco di elastina, la seconda proteina più importante per la pelle dopo il collagene. L'elastina forma la rete di supporto della cute, ne ricostituisce la forza e l'elasticità, lasciandola soda e compatta.

60 Minuti – €150

TRATTAMENTO VISO PEVONIA OXY-VITAL

Ricco di collagene marino e aloe vera, il trattamento riequilibra le pelli sensibili e svolge un'azione lenitiva e idratante.

60 Minuti – €150

TRATTAMENTO LENITIVO VISO PEVONIA

Soluzione naturale per lenire la pelle stressata dall'esposizione al sole, il trattamento a base di giglio bianco, aloe vera, camomilla e calendula svolge una preziosa azione idratante e restituisce luminosità alla cute.

60 Minuti – €100

BAGNO PIEDI E MANI CON MASCHERA VISO

Bagno ricco di minerali per le mani e i piedi accompagnato da una maschera viso decongestionante per un completo relax.

45 Minuti – €90

TRATTAMENTO CORPO CON ACQUE TERMALI

Trattamento rienergizzante che utilizza le acque termali di Sciacca. Favorisce l'eliminazione delle tossine, contrasta la ritenzione idrica e rigenera il corpo.

30 Minuti – €75

MASSAGGIO PIEDI, MANI E TESTA

Massaggio alle mani e ai piedi volto a migliorare la circolazione e ridurre la ritenzione idrica, completato da un massaggio rilassante finale alla testa.

45 Minuti – €90

SERVIZI COIFFEUR E BEAUTY

MASSAGGIO ENERGIZZANTE A CUOIO CAPELLUTO E PIEDI

Un trattamento corroborante che stimola la circolazione sanguigna e rinforza i capelli, una vera e propria esperienza aromatica che sfrutta una sontuosa miscela di oli essenziali per ridare vitalità al cuoio capelluto. Si conclude con un rilassante massaggio ai piedi.

60 Minuti – €85

Con piega a phon 100 Minuti – €110

IMPACCO ALL'OLIO D'OLIVA E MASSAGGIO DEL CUOIO CAPELLUTO

Trattamento intensivo che sfrutta le proprietà restitutive dei lipidi dell'olio di oliva di produzione locale per la cura dei capelli secchi e danneggiati e del cuoio capelluto. Il trattamento penetra in profondità nei follicoli piliferi per rivitalizzare, rinforzare e ripristinare la salute dei capelli, lasciandoli morbidi e lucenti.

60 Minuti – €85

Con piega a phon 100 Minuti – €110

TRATTAMENTO RICOSTITUENTE PER CAPELLI E CUOIO CAPELLUTO

Questo trattamento utilizza una speciale miscela di oli per nutrire i capelli e ricostituire la struttura. Si conclude con un massaggio profondo del cuoio capelluto che ridona vitalità alla mente.

45 Minuti – €55

SERVIZI COIFFEUR

Piega donna – *da €40*

Taglio donna – *€80*

Colore – *da €80*

Colpi di sole – *da €100*

Taglio uomo – *€35*

MANICURE E PEDICURE

Manicure – *€50*

Mini-manicure (limatura e smalto) – *€30*

Pedicure – *€70*

Mini-pedicure (limatura e smalto) – *€40*

Trattamento Luxury mani e unghie *55 Minuti – €60*

Trattamento Luxury piedi e unghie *60 Minuti – €70*

SERVIZI MAKE UP

€70

DEPILAZIONE

Gamba intera – *€55*

Mezza gamba – *€40*

Inguine – *€30/40*

Ascelle – *€20*

Viso – sopracciglia – *€20*

Viso – labbra – *€20*

ROCCO FORTE FITNESS

“L'inattività indebolisce, l'esercizio fisico irrobustisce, lo sforzo eccessivo nuoce.” Sebastian Kneipp

PALESTRA

Uno spazio di 170 metri quadrati attrezzato con i più moderni attrezzi Technogym per il fitness, pesi liberi e macchine isotoniche. La palestra è dotata di una terrazza esterna con vista sugli ulivi.

FITNESS STUDIO

Con i nostri corsi giornalieri l'attività fitness diventa un modo per socializzare e divertirsi. Troverete lezioni di Body Pump, Pilates, Yoga e molto altro.

PISCINA COPERTA

La nostra piscina coperta è l'ideale per il nuoto libero: lunga 20 metri, ha un bordo a sfioro di tipo infinity e domina i campi da golf situati all'esterno. Vi si svolgono anche i corsi di acqua-fit.

FITNESS ALL'APERTO

Le attività di fitness si svolgono sia all'interno della Verdura Spa, ma anche nel parco esterno, come ad esempio lo Yoga all'alba e al tramonto. I percorsi di jogging, trekking e cycling si addentrano fra gli ulivi, gli alberi di arance e limoni. Inoltre abbiamo

a disposizione 6 campi da tennis in terra rossa con istruttori esperti, campi da golf con Accademia PGA cui si aggiunge il Water Sports Club con un team di istruttori qualificati.

Lezioni fitness di gruppo - €25 a persona

PERSONAL TRAINING

Il fitness manager vi aiuterà a raggiungere gli obiettivi che vi siete posti e a realizzare pienamente il vostro potenziale. Sia che abbiate optato per un'unica sessione di coaching o per un programma completo di fitness.

1 ora di personal training – €75 a persona
€115 per due persone
€150 per tre persone

Pacchetto da 3 ore – €185

Pacchetto da 5 ore – €300

ANALISI DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

L'analisi permette di quantificare le componenti di massa magra, massa grassa e acqua presenti nel corpo per consentire un'interpretazione più accurata del peso.

€35 a persona

PISCINE E TALASSOTERAPIA

“L’acqua è un elemento eccellente per mantenersi sani e vigorosi e costituisce anche il rimedio più semplice e naturale.” Sebastian Kneipp

PISCINE TALASSOTERAPICHE

La talassoterapia è una forma di cura medica che sfrutta le proprietà dell’acqua marina per ripristinare lo stato di salute e di benessere. Il nostro percorso talassoterapico comprende quattro vasche esterne, con diversa temperatura, grado di salinità e tenore di minerali e microrganismi. Oltre a esercitare un profondo effetto rilassante, il circuito svolge un’azione rivitalizzante, antimicrobica e depurativa della pelle. La talassoterapia stimola la circolazione venosa e linfatica, aiuta a eliminare le tossine, favorisce la respirazione e l’ossigenazione e apporta grandi benefici all’apparato muscolo-scheletrico. Il percorso prevede il passaggio dalla vasca più calda alla più fredda, con soste dai 10 ai 15 minuti in ognuna.

BAGNO DI VAPORE

Il nostro bagno di vapore esercita un profondo effetto rilassante su tutto il corpo e purifica la pelle. Aiuta ad alleviare i dolori muscolari e la rigidità delle articolazioni, ma potenzia anche il sistema immunitario in quanto stimola la circolazione sanguigna e la detossinazione linfatica. L’alta concentrazione del vapore permette di esercitare i polmoni alla respirazione.

SAUNE FINLANDESI

Negli spogliatoi disponiamo di saune separate per uomini e donne. La sauna influisce positivamente sulla mente e sul corpo. Potenzia il sistema immunitario stimolando la circolazione sanguigna e ha un effetto depurativo e ringiovanente sulla pelle.

SAUNA A INFRAROSSI

La nostra sauna agisce in profondità sulla pelle, attiva le cellule, stimola i processi metabolici e separa le tossine dalle molecole d’acqua per una più facile eliminazione.

DOCCE EMOZIONALI

Le due docce emozionali offrono esperienze differenti, che si integrano perfettamente con i bagni di calore. La doccia a pioggia fredda può essere utilizzata in combinazione con i trattamenti di calore per stimolare e tonificare i tessuti: i getti laterali diretti sul corpo svolgono un’eccezionale azione stimolante sulla circolazione. La doccia a pioggia tropicale può essere combinata con la cromoterapia per un’esperienza rivitalizzante e rinvigorente: la sinergia fra questi elementi garantisce effetti estremamente benefici.



SPA FOR THE MIND

The School of Life è un'organizzazione internazionale con una mission precisa: aiutare le persone a impadronirsi degli strumenti per vivere bene e con saggezza, offrendo loro contenuti e idee che esercitano un impatto positivo sul modo di affrontare la vita. Qualche esempio: come trovare un lavoro appagante, come praticare l'arte delle relazioni, come comprendere il proprio passato,

come conquistare la calma, come migliorare la capacità di comprensione.

In collaborazione con the School of Life abbiamo creato Spa for the Mind. Nella nostra biblioteca, gestita da un esperto curatore, potete scegliere le letture più adatte a voi fra una serie di elenchi tematici che aiutano a ritrovare slancio, a porsi delle sfide, a raggiungere l'equilibrio e la pace interiore.

**PER CHI È AMBIZIOSO • PER CHI AMA SOGNARE • PER CHI COLTIVA L'OZIO
PER CHI SOFFRE D'INSONNIA • PER CHI È INNAMORATO • PER CHI É STRESSATO**



ROCCO FORTE NOURISH

Il Celebrity Chef Fulvio Pierangelini ha creato una serie di menù per il benessere ispirati ai prodotti naturali coltivati presso il nostro resort. Kneipp sosteneva l'importanza di un'alimentazione semplice e nutriente, con frutta e verdura in abbondanza. Così sono i nostri menù, ricchi di frutta e ortaggi, aromatizzati con le erbe coltivate proprio qui al Verdura. Utilizziamo inoltre pesce

freschissimo, olio di oliva di produzione locale e cereali integrali.

Provate questi menù con i programmi Rocco Forte Health, e gustate i succhi vegetali freschi, i frullati e le centrifughe proteiche, le insalate e altri piatti salutari al nostro Spa Bar.

Troverete un corner Rocco Forte Nourish anche al ristorante Buongiorno, per la prima colazione.



ROCCO FORTE HEALTH

Rocco Forte Health propone un approccio integrato alla salute basato su principi di equilibrio e sull'uso di tecniche d'avanguardia, con programmi personalizzati per ogni ospite. I nostri programmi base sono cinque: Detox, Slim, Fit, Relax e Anti-age. Ogni programma è disponibile per 3 o 6 giorni.

Si ispirano tutti ai pilastri indicati da Sebastian Kneipp. L'approccio alla salute Rocco Forte Health pone al centro l'alimentazione e l'attività fisica, cui si aggiungono terapie basate sull'impiego dell'acqua, le piante e le erbe medicinali, che sono alla base dei nostri prodotti, dei trattamenti e dei menù Rocco Forte Nourish. Oltre a questi elementi, vi aiuteranno a ritrovare l'equilibrio psico-fisico anche i luoghi riservati della Spa e del resort, le tecniche di rilassamento, la meditazione e la biblioteca School of Life.

Prima dell'arrivo sarete invitati a compilare un questionario dettagliato che ci permetterà di comprendere meglio le vostre esigenze personali. All'arrivo vi inviteremo a sottoporvi ad alcuni test per conoscere le vostre caratteristiche fisiologiche e anatomiche, sulla base delle quali potremo personalizzare il programma da voi prescelto. I test offriranno anche un elemento di confronto per valutare i miglioramenti nel corso del programma e al rientro a casa.

Durante l'intero soggiorno gusterete i menù esclusivi Rocco Forte Health, che il Maestro Fulvio Pierangelini ha ideato insieme con esperti nutrizionisti. I piatti sono privi di sale, zucchero, frumento, latticini, caffeina, alcol e carni rosse. Consumerete un pasto o uno spuntino ogni tre ore, secondo menù definiti sulla base delle vostre esigenze personali. Il nostro approccio si basa sull'impiego di alimenti nutrizionalmente bilanciati con l'obiettivo di ridurre il corpo a desiderare solo ciò che gli fa bene.

L'alimentazione da sola non basta; adottare nuove abitudini alimentari può essere indubbiamente il primo passo verso altri cambiamenti nello stile vita, ma altrettanta importanza riveste l'attività fisica. Per questo abbiamo creato corsi di gruppo per i cinque programmi salute. Il nostro Fitness Manager provvederà a definire programmi fitness personalizzati per il vostro soggiorno al Verdura e per il rientro a casa.

Per rilassarvi a fondo e ottenere risultati migliori avrete anche a disposizione trattamenti e terapie naturali non invasive. Lavoreremo insieme per il raggiungimento dei vostri obiettivi, lasciandovi consigli utili che potrete seguire anche a casa.

ROCCO FORTE FIT

Il programma Rocco Forte Fit è stato ideato per aiutarvi a realizzare i vostri obiettivi di fitness. Che vi prepariate per un evento sportivo o che intendiate più semplicemente iniziare una buona routine di esercizio, vi aiuterà a raggiungere l'equilibrio psico-fisico.

ROCCO FORTE FIT - 6 GIORNI:

- 2 consulenze con il Fitness Manager (una all'inizio e una alla fine del soggiorno, con consigli per il proseguimento del programma a casa)
- 5 sedute di personal training
- Pensione completa con menù e frullati Fitness specifici
- 2 impacchi energizzanti
- 1 scrub ai sali marini
- 1 bagno ai sali marini
- 4 massaggi energizzanti
- 1 trattamento shiatsu
- 2 trattamenti viso rivitalizzanti

€1.670 a persona

ROCCO FORTE FIT - 3 GIORNI:

- 2 consulenze con il Fitness Manager (una all'inizio e una alla fine del soggiorno, con consigli per il proseguimento del programma a casa)
- 2 sedute di personal training
- Pensione completa con menù e frullati Fitness specifici
- 1 impacco energizzante
- 1 scrub ai sali marini
- 1 bagno ai sali marini
- 1 massaggio energizzante
- 1 trattamento shiatsu
- 1 trattamento viso rivitalizzante

€940 a persona

ROCCO FORTE SLIM

Il corpo varia da individuo a individuo. C'è chi può permettersi di mangiare tutto ciò che desidera senza ingrassare e chi non può vantare una simile fortuna. Spesso gli impegni lavorativi e quotidiani ci costringono a consumare pasti veloci a base di alimenti di scarsa qualità che rendono indubbiamente difficile il controllo del peso. Il programma Rocco Forte Slim si rivolge a chi ha bisogno di iniziare a controllare il peso con costanza. Programma nutrizionale, uso di integratori, trattamenti dimagranti e programma fitness vi aiuteranno a sentirvi più leggeri e ad assumere nuove abitudini da seguire anche a casa.

ROCCO FORTE SLIM - 6 GIORNI:

- 3 consulenze (una all'inizio, una a metà e una alla fine del soggiorno, con consigli per il proseguimento del programma a casa)
- 5 sedute di personal training
- Pensione completa con menù e frullati dietetici specifici
- 1 lezione di cucina dietetica
- 1 scrub ai sali marini
- 6 impacchi o trattamenti corpo dimagranti
- 6 impacchi alle alghe marine o bagni dimagranti
- 3 massaggi drenanti
- 3 massaggi per la circolazione
- 1 trattamento viso
- 3 trattamenti a radiofrequenza
- 3 trattamenti di pressoterapia

€3.250 a persona

ROCCO FORTE SLIM - 3 GIORNI:

- 2 consulenze (una all'inizio e una alla fine del soggiorno, con consigli per il proseguimento del programma a casa)
- 2 sedute di personal training
- Pensione completa con menù e frullati dietetici specifici
- 1 lezione di cucina dietetica
- 1 scrub ai sali marini
- 2 trattamenti corpo dimagranti
- 2 impacchi alle alghe marine o bagni dimagranti
- 3 massaggi drenanti
- 1 trattamento viso
- 1 trattamento a radiofrequenza

€1.460 a persona

ROCCO FORTE DETOX

Per stimolare i naturali processi di detossinazione, occorre spezzare il circolo vizioso riducendo l'esposizione alle tossine e introducendo nel corpo sostanze benefiche. Una volta avviato il processo di eliminazione delle tossine, la mente e il corpo reagiscono in modo positivo. Con i nostri programmi detox, comprendenti terapie e trattamenti, cibi, integratori e attività fisica, sentirete rinascere il vostro corpo con un ritrovato senso di vitalità.

ROCCO FORTE DETOX - 6 GIORNI:

- 3 consulenze (una all'inizio, una a metà e una alla fine del soggiorno, con consigli per il proseguimento del programma a casa)
- 3 sedute di personal training
- 1 lezione di cucina detox
- Pensione completa con menù e frullati detox specifici
- 2 trattamenti esfolianti detox
- 6 bagni detox
- 6 impacchi detox
- 4 massaggi detox
- 2 trattamenti di drenaggio linfatico
- 2 trattamenti viso rivitalizzanti

€2.500 a persona

ROCCO FORTE DETOX - 3 GIORNI:

- 2 consulenze (una all'inizio e una alla fine del soggiorno, con consigli per il proseguimento del programma a casa)
- 2 sedute di personal training
- Pensione completa con menù e frullati detox specifici
- 1 trattamento esfoliante detox
- 2 bagni detox
- 2 impacchi detox
- 2 massaggi detox
- 1 trattamento di drenaggio linfatico
- 1 trattamento viso rivitalizzante

€1.210 a persona

ROCCO FORTE ANTI-AGE

Il nostro programma anti-age mira alla prevenzione, in particolare a rallentare i processi degenerativi e di invecchiamento dovuti all'azione delle tossine e ai fenomeni infiammatori.

ROCCO FORTE ANTI-AGE - 6 GIORNI:

- 3 consulenze (una all'inizio, una a metà e una alla fine del soggiorno, con consigli per il proseguimento del programma a casa)
- Pensione completa con menù e frullati anti-age specifici
- 1 lezione di cucina
- 2 scrub ai sali marini
- 3 impacchi corpo rigeneranti
- 2 massaggi agli aromi di Sicilia
- 2 bagni di bellezza
- 1 massaggio di riflessologia plantare
- 1 massaggio testa/viso
- 4 trattamenti viso anti-età

€1.610 a persona

ROCCO FORTE ANTI-AGE - 3 GIORNI:

- 2 consulenze (una all'inizio e una alla fine del soggiorno, con consigli per il proseguimento del programma a casa)
- 1 seduta di personal training
- Pensione completa con menù e frullati anti-age specifici
- 1 lezione di cucina
- 1 scrub ai sali marini
- 2 impacchi corpo rigeneranti
- 1 massaggio agli aromi di Sicilia
- 1 bagno di bellezza
- 1 massaggio di riflessologia plantare
- 1 massaggio testa/viso
- 2 trattamenti viso anti-età

€1.290 a persona

ROCCO FORTE RELAX

Lo stress è una conseguenza inevitabile della vita odierna. Il nostro programma Relax è stato creato per aiutarvi a riconquistare la salute ottimale di mente e corpo e a migliorare la resistenza nei confronti dello stress.

ROCCO FORTE RELAX - 6 GIORNI:

- 3 consulenze (una all'inizio, una a metà e una alla fine del soggiorno, con consigli per il proseguimento del programma a casa)
- 2 sedute di personal training
- Pensione completa con menù e frullati specifici
- 2 massaggi rilassanti
- 2 massaggi agli aromi di Sicilia
- 1 massaggio con pietre calde
- 1 massaggio di riflessologia plantare
- 2 bagni rilassanti
- 1 trattamento viso

€1.340 a persona

ROCCO FORTE RELAX - 3 GIORNI:

- 2 consulenze (una all'inizio e una alla fine del soggiorno, con consigli per il proseguimento del programma a casa)
- 1 seduta di personal training
- Pensione completa con menù e frullati specifici
- 1 massaggio rilassante
- 1 massaggio agli aromi di Sicilia
- 1 massaggio con pietre calde
- 1 bagno rilassante
- 1 trattamento viso

€785 a persona

INFORMAZIONI UTILI

ETICHETTA SPA

- Gli ospiti del resort beneficiano dell'uso gratuito della palestra, delle saune, del bagno di vapore, delle vasche talassoterapiche esterne, della piscina coperta per il nuoto libero e delle aree relax.
- Le seguenti aree Spa sono ad esclusivo utilizzo degli adulti: piscine talassoterapiche, saune, bagno di vapore, docce emozionali, palestra, area fitness ed aree relax. I bambini possono accedere alla piscina interna dalle 8:00 alle 14:00.
- L'uso delle attrezzature e dei servizi della spa avviene sotto la responsabilità del singolo ospite.
- Si raccomanda l'uso di un abbigliamento appropriato all'interno della Spa; in tutte le sue aree pubbliche è richiesto il costume da bagno.
- Raccomandiamo agli ospiti di presentarsi agli appuntamenti con almeno 15 minuti di anticipo per beneficiare dell'esperienza completa del trattamento.
- Il personale di Verdura Spa declina ogni responsabilità relativa allo smarrimento di oggetti personali da parte degli ospiti. Vi consigliamo di conservare al sicuro nella vostra camera eventuali gioielli e oggetti di valore.

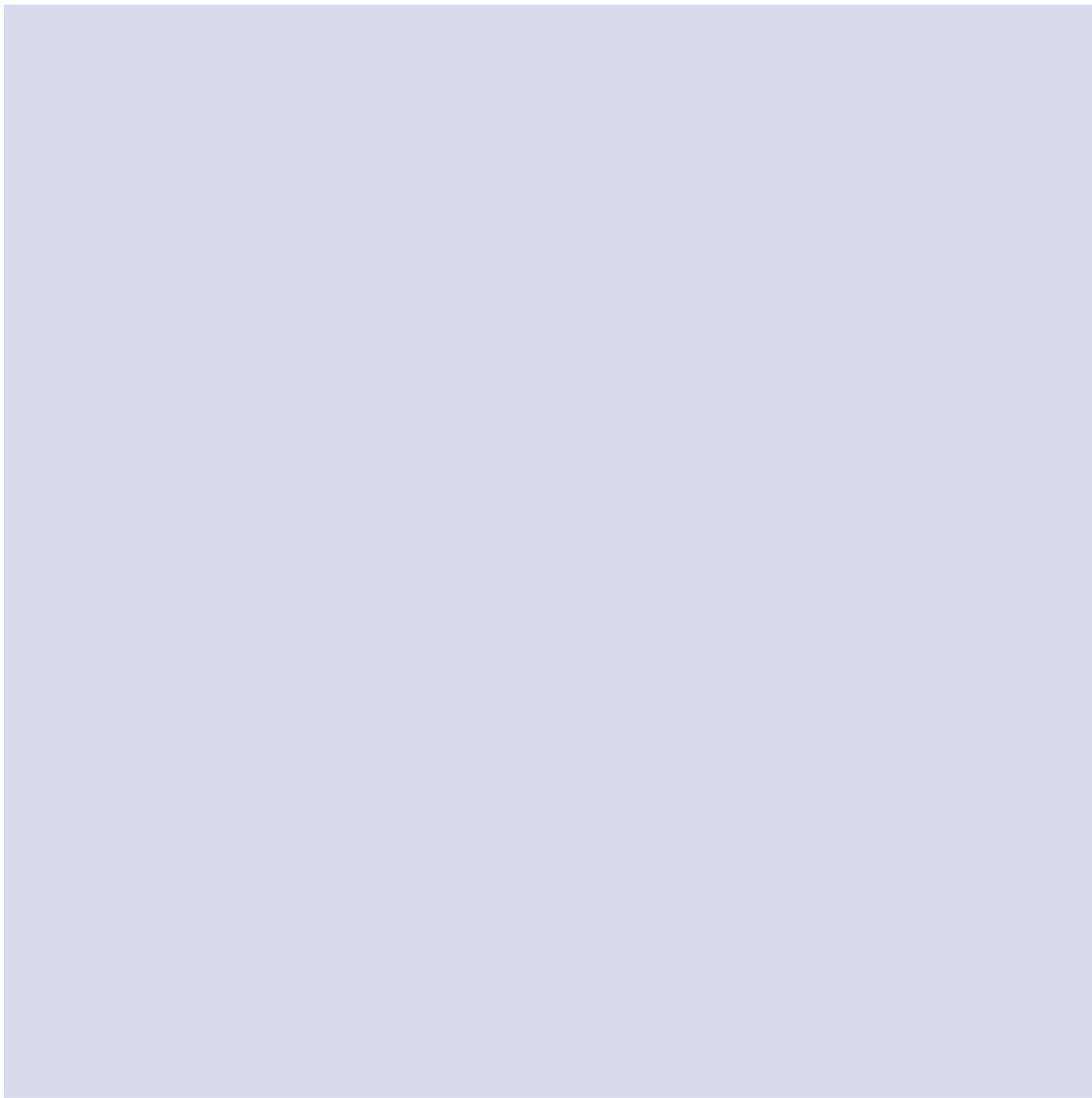
- Vi invitiamo a rispettare l'atmosfera di tranquillità della Spa astenendovi dall'uso del telefono cellulare.
- Alla reception della Spa sono disponibili le chiavi per gli armadietti.

ORARI DI APERTURA

- Verdura Spa: tutti i giorni dalle 08:00 alle 20:00.
- Impianti Fitness: tutti i giorni dalle 06:30 alle 20:30.
- Trattamenti Spa: disponibili dalle 10:00 alle 20:00.

PRENOTAZIONI

- Per prenotare i trattamenti, vi invitiamo a contattare l'interno 2321 o a recarvi personalmente alla reception della Spa.
- Per la cancellazione dei trattamenti è richiesto un preavviso di 24 ore.
- Il mancato rispetto di tale preavviso comporta l'addebito dell'intero costo del trattamento di cui non si usufruisce.



ROCCO FORTE
HOTELS

