

Salus per aquam! Le acque delle fonti di Vallefredda nascono da sorgenti di epoca romana usate da Alessandro Severo come cure termali. Terme di Grotta Mamea o Mamosa, in onore alla madre dell'imperatore, Giulia Mamea (180 d.C.).

Una conoscenza interamente dedicata alla rigenerazione del corpo. Un viaggio indimenticabile tra prodotti naturali abilmente utilizzati da mani sapienti, che ripercorrono le antiche tradizioni del benessere tra Occidente e Oriente. Bagni di vapore, rituale turco dell'hammam massage con sapone di Aleppo, fagottini di lino e canapa alle erbe di Vallefredda, trattamenti viso rivitalizzanti e anti-età, sono solo alcune "delizie" dell'attenzione che dedichiamo al benessere inteso come origine, percorso ed esperienza.

Buon viaggio!

Salus per aquam! In Latin, health through water. The springs that provide water to Vallefredda date at least back to the ancient Romans. The emperor Alexander Severus used them for thermal cures there. Baths of Grotta Mamea or Mamosa, take their name in honor of the emperor's mother, Julia Mamaea (180 AD).

A mission entirely dedicated to the regeneration of the body. An unforgettable journey through natural products skillfully used by expert hands that trace the ancient traditions of well-being in between East and West. Steam baths, ritual of Turkish hammam massage with Aleppo soap, Vallefredda herbal bundles of linen and hemp, revitalizing and anti-aging facials treatment, are just some "goodies" of the attention that we dedicate to well-being, understood as origin, path and experience.

Bon Voyage!

Il massaggio è un duplice atto d'amore.

Si ama chi si affida alle nostre mani e amiamo noi prendendoci cura
del vostro corpo e della vostra mente.

Lasciati coinvolgere in un'esperienza di sensazioni.

Fanne un piacere lasciandoti amare.

Massage is a twofold act of love.

We love those who rely on our hands and love you by taking care of
your body and mind.

Let yourself be involved in a sensation experience.

It's a pleasure to let you love.

TRATTAMENTI CORPO, LA TRADIZIONE OCCIDENTALE

§

BODY TREATMENTS, THE WESTERN TRADITIONS

MASSAGGIO SVEDESE

50 min. € 88

Massaggio classico occidentale che riguarda principalmente il trattamento del sistema muscolare. La sua azione mira a rilassare, decontrarre e defaticare i muscoli che vengono massaggiati con tecniche più o meno profonde allo scopo di aumentare il flusso dell'ossigeno nei tessuti e liberarli dalle rendendoli elastici.

SWEDISH MASSAGE

Classic Western massage focused on the muscular system. It aims to relax while relieving stress and fatigue. Muscles are massaged by using a variety of deep and light touches in order to increase the flow of oxygen into the tissues and release toxins from the muscles, making them more elastic.

MASSAGGIO DECONTRATTURANTE

50 min. € 88

Massaggio che scioglie le tensioni e contratture. La tecnica consiste in manovre di pressione più o meno profonde. Indicato nel trattamento di dolori, spasmi muscolari e di rigidità.

DECONTRACTING MASSAGE

This massage releases tension and contractures. The technique consists in strong pressure maneuvers that can be either more or less deep. This treatment loosens body pain, muscle spasms and stiffness.

MASSAGGIO DRENANTE

50 min. € 88

È un massaggio che mira ad ottenere un miglioramento della circolazione e dei tessuti liberati dai liquidi in eccesso. Migliora l'ossigenazione a livello capillare, aiuta a liberarsi dalle scorie metaboliche donando un senso di leggerezza alle gambe. Uno dei massaggi più efficaci per la prevenzione della cellulite

DRAINING MASSAGE

This massage improves the circulation system, releasing excess fluids from the tissues. It improves oxygenation at the capillary level and helps to get rid of metabolic waste giving legs a sense of lightness. This massage is one of the most effective for the prevention of cellulite.

MASSAGGIO DI LUCE

50 min. € 94

Massaggio benessere aromatico effettuato tramite lo scioglimento di una candela che produce un olio caldo da massaggio composto esclusivamente da ingredienti naturali. Ha un'azione diretta sui Chakra in modo da ristabilire il giusto equilibrio energetico. Favorisce la distensione delle articolazioni e fasce muscolari.

CANDLE MASSAGE

Wellness aromatic massage performed by the dissolution of a candle that produces a hot oil massage composed exclusively of natural ingredients. It acts directly on the Chakras, in order to recover the energy balance. Promotes relaxation of the joints and muscles

***MASSAGGIO ALLE ERBE DI VALLEFREDDA**

50 min. € 94

Utilizzando abbondante olio caldo, si effettua un massaggio su tutto il corpo con dei fagottini di lino e canapa riscaldati e riempiti di erbe e spezie che rilasciano profumi, calore e proprietà benefiche. Riduce la tensione muscolare, stimola la circolazione e dona una profonda sensazione di benessere.

VALLEFREDDA HERBAL MASSAGE

The body is massaged with hot oil, herbs and spices wrapped into bundles of linen and hemp. When combined with hot oil the bundles release beneficial properties, fragrance and heat. Particularly indicated to reduce muscle tension, improving circulation and get a deep and long-lasting sensation of well-being.

* E' gradita la prenotazione anticipata

* Advance reservation is kindly required

MASSAGGIO DEL CUOIO CAPELLUTO

25 min. € 52

Questo massaggio del cuoio capelluto, dei capelli e della zona cervicale, stimola la microcircolazione che porta nutrimento ai follicoli piliferi. Movimenti lenti e profondi dei polpastrelli generano un massaggio delicato ma intenso e deciso, provocando un effetto rilassante su tutto il corpo. L'utilizzo di oli specifici e oli essenziali aumentano la morbidezza del capello, donandogli lucentezza e vitalità.

SCALP MASSAGE

Hair, scalp and neck are the focus of this treatment to improve the micro-circulation that nourishes the hair follicles. Slow and deep fingertip movements produce a delicate but intense massage to relax the entire body. The use of specific and essential oils enhances the hair softness, giving it shine and vitality.

MASSAGGIO ZONALE

25 min. € 52

Massaggio parziale dedicato ad un'area corporea a scelta. Ha un effetto miorilassante, drenante o rilassante a seconda delle necessità.

ZONE THERAPY

This is a partial massage dedicated to a specific area selected by the guest. It promotes a drainage and muscle relaxation or tension relief.

TRATTAMENTO START UP

§

START UP TREATMENT

FANGO DRENANTE

total body 80 min. € 120

gambe e addome 50 min. € 90

E' un efficace trattamento anticellulite e linfo-drenante. La sua azione è data dalle proprietà degli oli essenziali, attivati da curcuma e zenzero, in aceto di mele biologico. Il trattamento inizia con un piacevole massaggio disintossicante con il peeling corpo, seguito dal fango start up ed infine viene effettuato un massaggio drenante total body con olio relax.

DRAINING MUD

It's an effective cellulite and lymph drainage treatment. Its action is given by the properties of essential oils, activated by turmeric and ginger, in organic apple cider vinegar. The treatment begins with a pleasant detoxifying massage with the body peeling, followed by the mud start up and finally a draining total body massage with relaxing oil is carried out.

TRATTAMENTO RIGENERANTE CORPO - SOTTO SALE

50 min. € 98

Un trattamento alla mentuccia con una sferzata di vitalità ed una ricarica unica grazie al potere detossinante del sale marino, esaltato dall'olio essenziale di Menta Piperita selvatica, che grazie alla sinergia con gli estratti vegetali del Tè Verde e radici di Ginseng, regolano un forte effetto tonificante e rassodante. Un rituale esclusivo con un'azione rilassante e anti stress.

REGENERATING BODY TREATMENT – SALT TREATMENT

A mint treatment with a burst of vitality and a unique recharge thanks to the detoxifying power of sea salt, enhanced by the essential oil of wild Peppermint, which thanks to the synergy with the plant extracts of Green Tea and Ginseng roots, regulate a strong toning and firming effect. An exclusive ritual with a relaxing action and anti-stress.

TRATTAMENTI CORPO, LA TRADIZIONE ORIENTALE

§

BODY TREATMENTS, THE EASTERN TRADITIONS

HAMMAM

Il rituale Hammam è un'arte.

Il calore avvolge il corpo, la pelle si purifica e diventa luminosa, il silenzio e il calore conducono in una dimensione di pace, il fruscio dell'acqua rilassa e rassicura.

Experience the profound allure of soaking heat. Hammam is an art. A full body relaxation and sensory journey. The heat embraces both body and mind, relieving the stress, giving your skin a smooth more radiant and vibrant appearance.

Silence and warmth flow through water. Luxuriate with time and silence in our hammam ritual.

***RITUALE TURCO**

90 min. € 130

Dopo una breve sosta nel bagno di vapore, sdraiati su un lettino di pietra riscaldato, movimenti lenti versano sul corpo ciotole di acqua calda. Una volta ammorbidita la pelle, si effettua una esfoliazione con un guanto tradizionale turco, per poi essere avvolti da una nuvola di sapone e massaggiati. Un'ultima abluzione termina il trattamento.

TURKISH RITUAL

After having spent a small time in the steam room, you will be invited to lie down on a heated stone-bed. Slow movements pour on the body bowls of hot water. Once your skin will result soft a full body scrub with a traditional Turkish glove will be made then followed by a wrap in a cloud of soap and a personalized massage. A final ablution ending treatment.

*** È gradita la prenotazione anticipata**

*** Advance reservation is kindly required**

MASSAGGIO CALIFORNIANO

50 min. € 88

Movimenti fluidi e ritmici avvolgono l'intera superficie del corpo, dando una straordinaria sensazione di benessere mentale, gioia e calma. Sul piano fisico agisce sul sistema muscolare allentando le tensioni, stimolando la circolazione sanguigna e linfatica, favorendo l'eliminazione delle tossine.

CALIFORNIAN MASSAGE

Fluid and rhythmic movements embrace the entire body. The result is an extraordinary sense of well-being, joy and tranquility. On the physical level this treatment acts on the muscular system by loosening tension, stimulating blood and lymphatic circulation. It promotes the elimination of toxins.

***MASSAGGIO CON PIETRE CALDE E FREDDE 50 min. € 98**

Utilizzando pietre di origine vulcanica, che vengono riscaldate ad una temperatura di 50/55° C, si effettua un massaggio sulla muscolatura per ottenere un effetto rilassante e decontratturante. L'alternanza di pietre fredde di marmo ed un posizionamento di pietre calde sui punti Chakra per un effetto riequilibrante, amplificano la sensazione di benessere psicofisico.

HOT AND COLD STONE THERAPY

A massage with volcanic stones warmed to 55°-55° (122°-130°F) directly applied onto the body musculature in order to generate a relaxing effect. The hot stones are alternated with marble cold ones and then placed on your chakra points. This produces a re-balancing effect and spreads a sensation of well-being in both mind and body.

*** È gradita la prenotazione anticipata**

*** Advance reservation is kindly required**

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

30 min. € 58

La Riflessologia Plantare affronta il riequilibrio del paziente non solo dal punto di vista della salute fisica, ma anche e soprattutto da quello energetico e spirituale. I nostri piedi sono un microcosmo che riflette altre parti del corpo. Ogni punto corrisponde ad un organo.

FOOT REFLEXOLOGY

Foot Reflexology faces the patient balance not only in terms of physical health, but also in terms of energy and spirit. Our feet are a microcosm that reflects different parts of the body. Each point corresponds to an organ. While acting on a mapping of the organs

MASSAGGIO AROMATERAPICO

50 min. € 88

Massaggio riequilibrante e rilassante eseguito con olio caldo aromatizzato e con oli essenziali puri. Movimenti lenti e continui su tutto il corpo mirano a tonificare e a migliorare il benessere psico-fisico.

AROMATHERAPY MASSAGE

Relaxing and re-balancing massage with hot aromatized oil. This massage consists in slow and continuous movements all over the body, toning and improving the physical and mental well-being.

MASSAGGIO CON IL BAMBU'

50 min. € 88

È una tecnica che sfrutta le eccezionali qualità del bamboo per effettuare un massaggio profondo, dalle spiccate caratteristiche biostimolanti e riattivanti. Consigliato per liberarsi dallo stress, regalando una forte sensazione di leggerezza.

BAMBOO MASSAGE

It is a technique that exploits the exceptional quality of bamboo to make a deep massage, bio-stimulating and reactivating dale distinct characteristics. Good for stress relief, giving a strong sense of lightness.

*** PLEASURE VALLEFREDDA**

50 min. € 94

Dopo un'abbondante oleazione di tutto il corpo con olio di mandorle dolci e oli essenziali, le mani e gli avambracci dell'operatore effettuano particolari movimenti lenti, lunghi e ritmici, ispirati alla ciclicità ed alla grazia della natura, generando effetti benefici al sistema linfatico, circolatorio, respiratorio e muscolare.

VALLEFREDDA WELL-BEING MASSAGE

For this treatment your body will be generously massaged with sweet almond oil scented with aromatic essential oils. On long, slow movements, inspired by the cyclical rhythms of nature, the therapist will use hands and forearms to bring well-being to the lymphatic, circulatory, respiratory and muscular system.

*** È gradita la prenotazione anticipata**

*** Advance reservation is kindly required**

TRATTAMENTI VISO

§

FACIAL TREATMENTS

TRATTAMENTO NUTRIENTE

50 min. €80

Un trattamento viso dall'alto potere idratante e rivitalizzante per la pelle arida e disidratata. La delicata esfoliazione prepara a ricevere il siero, concentrato di vitamine, e la crema morbida e ricca a base di olio di macadamia. Restituisce alla pelle, fin dalla prima applicazione, elasticità, profondo nutrimento e luminosità. Consigliato in ogni stagione per le pelli aride, stressate e disidratate.

DEEP NUTRITIVE TREATMENT

A face treatment with a high moisturizing and revitalizing power for dry and dehydrated skin. The gentle exfoliation prepares you to receive the serum, concentrated vitamins, and the cream soft and rich macadamia oil. Restores the skin, from the first application, elasticity, deep nourishment and brightness. Recommended in every season for dry, stressed and dehydrated skin.

TRATTAMENTO INTENSIVO ANTI-AGE

50 min. € 80

Un trattamento viso completo che esercita una specifica azione anti age. L'elevata concentrazione di principi attivi, nella combinazione siero e crema, aiuta la rigenerazione della pelle e dona una vera sferzata di energia e nuova vitalità. Grazie all'acido ialuronico vegetale, l'effetto immediato è quello di una pelle fresca e radiosa.

Il trattamento ideale per rigenerare la pelle asfittica o con rughe.

ELASTIN INTENSIVE ANTI-AGE TREATMENT

A complete facial treatment that exerts a specific anti age action. The high concentration of active ingredients, in the combination of serum and cream, helps the regeneration of the skin and gives a real boost of energy and new vitality. Thanks to the vegetable hyaluronic acid, the immediate effect is that of a fresh and radiant skin. The ideal treatment to regenerate the skin with asphyxiation or wrinkles.

TRATTAMENTO DETOX

50 min. € 80

Un trattamento che trae la sua forza dai potenti ingredienti vegetali in grado di ristorare e migliorare visibilmente la pelle impura, mista o grassa. Alla esfoliazione e alla maschera, segue il massaggio con le creme specifiche, ricche di estratto di corteccia di quebracho sudamericano dall'effetto purificante, rigenerante ed elasticizzante. Consigliato in ogni stagione.

DETOX TREATMENT

A treatment that draws its strength from the powerful herbal ingredients that can refresh and visibly improve the skin impure, combination or oily. Exfoliation and mask, followed by massage with specific creams, rich in extract of South American quebracho bark purifying effect, regenerating and elasticizing. Recommended in every season.

INFORMAZIONI SPA

L'ingresso alla SPA prevede la possibilità di usufruire dei seguenti servizi:

- Piscina interna con acqua oligominerale riscaldata
- Sauna finlandese
- Bagno turco
- Frigidarium
- Docce emozionali con aroma e cromoterapia

La SPA è aperta tutti i giorni dalle ore 10.00 alle ore 20.00 (ultimo accesso ore 19.00),

PRENOTAZIONI

Si prega di prenotare il trattamento benessere scelto con almeno un giorno di anticipo per garantirle la disponibilità nell'orario desiderato. Con la consulenza delle nostre terapistesse potrete individuare i trattamenti di benessere ideali per voi.

ACCESSO

Vi invitiamo a recarvi in SPA circa 10 minuti prima dell'inizio del trattamento indossando l'accappatoio e le ciabattine che troverete in camera.

Non è consentito invece l'uso dell'accappatoio nelle aree comuni della struttura (hall, sala colazioni, sale da pranzo, soggiorni).

CANCELLAZIONI

Le cancellazioni effettuate entro le ore 20.00 del giorno che precede l'appuntamento, non sono soggette ad alcun addebito. Per cancellazioni ricevute dopo tale orario, verrà addebitato l'intero costo del trattamento.

PUNTUALITA'

Si raccomanda vivamente di rispettare l'orario dell'appuntamento per non limitare la sua efficacia e i benefici ad esso connessi. Un eventuale ritardo non ridurrà il costo del trattamento che terminerà comunque entro l'orario stabilito.

SALUTE

Si prega di comunicare all'operatrice qualsiasi informazione rilevante riguardo al vostro stato di salute o allergie. Si consiglia a donne in gravidanza e ad individui con pressione sanguigna alta, disturbi cardiaci o altri gravi disordini di consultare il proprio medico prima di sottoporsi a qualsiasi trattamento.

ETIQUETTE

L'ambiente della SPA è stato creato appositamente per la tranquillità e la serenità dei nostri Ospiti. Si prega gentilmente di non utilizzare cellulari e tenere un tono della voce appropriato.

L'accesso alla SPA è consentito a partire dai 14 anni di età.

SPA INFORMATION

The access to the SPA includes:

- Indoor pool with heated oligomineral (low mineral content) water
- Finnish sauna
- Turkish bath
- Frigidarium
- Emotional showers

The SPA is open every day from 12 pm until 8 pm (last entrance at 7.00 pm),

RESERVATION

We highly recommend to book your treatment at least 1 day in advance to ensure that your preferred time and service will be available. Through the advice of our therapists, you will be able to identify your ideal wellness treatments.

ACCESS

Guests are kindly requested to arrive at least 10 minutes in advance, wearing bathrobe and flip-flops that you will find in your room. The use of bathrobe and flip-flops is not allowed in public areas (hall, dining rooms and living room).

CANCELLATION

Cancellations up to 8 pm on the day before the appointment are not subject to any charge. The full cost of the treatment will be charged for any cancellation received after this time.

PUNCTUALITY

It is strongly recommended to observe the scheduled appointments and time, in order not to limit the effectiveness and benefits associated with the treatment.

HEALTH

Please tell the operator any relevant information about your health or allergies. It is recommended to pregnant women and individuals with high blood pressure, heart disease or other serious disorders consult your doctor before undergoing any treatment.

ETIQUETTE

Since the ambience of the SPA has been specifically designed for the tranquility and serenity of our Guests, it is kindly required not to use phones and keep an appropriate tone of voice.

Access to SPA is allowed to persons 14 years and over.