



PALACE HOTEL
SAN MICHELE



BENESSERE WELLNESS SPA: perché la cura di sé prenda forma dalle origini della vita

Il paesaggio naturale dove benessere e bellezza si arricchiscono delle amorevoli passioni per i propri ospiti e della dolce accoglienza ed efficace professionalità dei nostri operatori del benessere.

La cura di sé è il carattere dominante del **Relais dei Normanni WELLNESS&SPA**, infatti si basa sulla filosofia del benessere nel suo aspetto più ampio. L'ambiente caldo ed accogliente del Centro Benessere è rivolto a ristabilire l'equilibrio tra spirito e corpo al fine di acquisire una consapevolezza del corpo in un presente fugace ed effimero che lascia sempre poco spazio alla cura di noi stessi e al relax.

Relais dei Normanni WELLNESS&SPA alla scoperta delle proprietà benefiche dell'acqua.

Potete immergervi nella piscina godendovi dei benefici effetti dei percorsi benessere tonificanti – drenanti – rilassanti lasciandovi massaggiare dai getti sommersi degli idromassaggi, usufruire delle nostre saune approfittando dei vari vantaggi che porta al nostro organismo, oppure scegliere fra i numerosi trattamenti studiati dalla nostra Equipè di operatori, un mix di trattamenti, comfort ed elevata qualità a prezzi particolarmente vantaggiosi, facendovi accompagnare in coinvolgenti percorsi dedicati al benessere, alla bellezza, alla remise-en-forme attraverso proposte esclusive e personalizzate, all'allenamento dello stress ed alla buona educazione alimentare.

❖ **Vasche Kneipp**

Percorso combinato a temperatura differenziata, svolge un'intensa azione stimolante e tonificante. L'alternanza del percorso Kneipp acqua tonico (32°) e criotonico (19°) svolge un'intensa stimolazione della circolazione periferica (vaso-costrizione/vaso-dilatazione) tonificando le pareti venose, riducendo gli edemi.

❖ **Hammam**

L'umidità relativa è del 100% e sarete avvolti da una nebbia stratificata (20-25° dai piedi fino a 40° all'altezza della testa) Dopo circa 15 minuti una rapida doccia fredda vi preparerà per il secondo bagno di vapore. L'alternanza di temperature è indispensabile per ottenere buone reazioni corporee. Favorisce una profonda purificazione della pelle, è utile per le vie respiratorie, ha un effetto tonificante e rilassante e riduce lo stress.

❖ **Sauna Finlandese**

L'umidità relativa è bassissima (10-15%) e l'ambiente intensamente caldo (80°) sarà facilmente sostenibile dopo circa 10 minuti. Una gradevole doccia fredda vi preparerà per la pausa di relax (15 min.) in cui riposare e reintegrare i liquidi persi con una tisana calda prima della seconda immersione di calore. L'alternanza di temperature è indispensabile per favorire il rilassamento psico-fisico, ridurre l'ansia e infondere una sensazione di energia. Migliora la circolazione sanguigna e linfatica, aumenta le attività della pelle, dei tessuti e delle ghiandole stimolando una profonda pulizia di tutto il corpo e rendendo la pelle maggiormente resistente agli agenti atmosferici.

❖ **Sauna Mediterranea**

È un procedimento termico tra i più antichi del mondo. Basta un bagno di calore per far traspirare e far eliminare attraverso il sudore, le tossine e i rifiuti della pelle. Disintossica in profondità, quindi rende la pelle luminosa inoltre favorisce il rilassamento psico-fisico, diminuzione di ansie e sensazioni di energia.

❖ **Bagno Idromassaggio**

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

❖ **Docce Emozionali**

Un suggestivo gioco di luci, acqua, colori e aromi che affascina e sorprende. Non vi è nulla di meglio, di una pioggia calda a vari stadi con pioggerellina iniziale seguita da una pioggia via via più intensa e una nebbia fredda e finissima che riempie tutta la doccia.

❖ **Percorso Acqua Tonic**

Percorso in acqua con idrogetti massaggianti a profondità diverse, attivi su tutto il corpo dalla zona plantare a quella cervicale, idromassaggio geyser, nuoto controcorrente. Per una azione tonica e intensamente rilassante.

Palace Hotel San Michele & Hotel Relais dei Normanni

Tel. 0884/565653 – Fax 0884/565737

info@palacehotelsanmichele.it – www.palacehotelsanmichele.it



PALACE HOTEL
SAN MICHELE



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

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

MASSAGGI

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

Massaggio Classico - Rilassante (50 MIN. – Total Body) € 55,00 - (40 MIN.) € 45,00 - (30 MIN.) € 35,00

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

Massaggio Antistress (50 MIN. – Total Body) € 55,00 - (40 MIN.) € 45,00 - (30 MIN.) € 35,00

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

Massaggio Ayurvedico Total Body (50 MIN.) € 65,00

Segue le antiche tecniche indiane e prevede l'esecuzione di manovre che, oltre a favorire la circolazione sanguigna, favoriscono la circolazione dei fluidi vitali con conseguente raggiungimento di una ritrovata armonia tra mente e corpo.

Massaggio Ayurvedico Testa Viso (25 MIN.) € 35,00

Va ad agire direttamente sul sistema nervoso centrale e viene effettuato con manovre rilassanti ma molto distensive. Oltre a rilassare la tensione muscolare del viso, rallenta l'attività della mente, migliora il sonno, riduce lo stress, cefalee e mal di testa donando un profondo benessere psicofisico.

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

Questo trattamento è una vera e propria cioccolaterapia. Oltre ad avere risultati nutrienti e antiossidanti per la nostra pelle, ha degli effetti snellenti dovuti alla teobromina presente nel cacao, sostanza che incentiva lo scioglimento dei grassi migliorando la nostra silhouette. Inoltre il cacao aiuta anche a stimolare la produzione di vitamina D, quindi consigliato soprattutto nei mesi estivi per un'abbronzatura dal colorito più omogeneo e più accentuato o prima di una seduta di solarium per risultati migliori. Non dimenticate che il cioccolato rilascia anche endorfine, l'ormone della felicità quindi dopo questo trattamento, oltre che ad essere rilassati e profumati, non potrete che essere di buon umore!

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

Massaggio Anti-Age Viso (25 MIN.) € 30,00

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

Palace Hotel San Michele & Hotel Relais dei Normanni

Tel. 0884/565653 – Fax 0884/565737

info@palacehotelsanmichele.it – www.palacehotelsanmichele.it



PALACE HOTEL
SAN MICHELE



Linfodrenante Gambe (25 MIN.) € 30,00

Una sferzata di energia per gambe e piedi vitali e riposati. Si tratta di un messaggio specifico per allentare le tensioni muscolari oppure drenante per stimolare la circolazione sanguigna ed eliminare eventuali gonfiori presenti donando un'immediata sensazione di leggerezza e benessere a gambe e piedi.

Massaggio Decontratturante Schiena (40 MIN.) € 45,00 - (30 MIN.) € 35,00

Il massaggio decontratturante schiena è un massaggio che scioglie le tensioni e le contratture, viene considerato un vero e proprio trattamento per i soggetti con dolore muscolare localizzato in distretti specifici a seguito di posture scorrette e sforzi fisici inadeguati. La tecnica consiste in manovre di pressione pura, a seconda del problema si possono usare approcci e tecniche diverse per ogni soggetto.

TRATTAMENTI CORPO E VISO

Dalle origini della vita sorgono Bellezza e Benessere ...

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

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

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

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

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

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

Pulizia del Viso Tradizionale con Macchinario Professionale (60 MIN. circa) € 55,00

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

Alcuni fattori potenziano l'effetto cosmetico:

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

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

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

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

Palace Hotel San Michele & Hotel Relais dei Normanni

Tel. 0884/565653 – Fax 0884/565737

info@palacehotelsanmichele.it – www.palacehotelsanmichele.it



PALACE HOTEL
SAN MICHELE



TRATTAMENTI BEAUTY SERVICE – ESTETICA

Epilazione – Donna

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

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

Mani

| | |
|-----------------------------|---------|
| MANICURE ESTETICO – MIN. 20 | € 25,00 |
| CAMBIO SMALTO – MIN. 15 | € 10,00 |
| SEMIPERMANENTE – MIN. 60 | € 30,00 |

Epilazione – Uomo

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

Piedi

| | |
|-----------------------------|---------|
| PEDICURE ESTETICO – MIN. 25 | € 25,00 |
| CAMBIO SMALTO – MIN. 15 | € 10,00 |
| SEMIPERMANENTE – MIN. 60 | € 25,00 |

Palace Hotel San Michele & Hotel Relais dei Normanni

Tel. 0884/565653 – Fax 0884/565737

info@palacehotelsanmichele.it – www.palacehotelsanmichele.it