

La virtù è ancora più gradita  
se splende in un bel corpo.  
Virgilio



[ comfort zone ]

## Menù Trattamenti

SUNSHINE

HOTEL & SPA

★★★★

## Regolamento Sauna

Solitamente, perché una sauna sia efficace servono un paio di passaggi. La temperatura sufficiente per una buona traspirazione deve raggiungere gli 80°. È opportuno che il primo passaggio non superi i dieci minuti anzi, le prime volte, è meglio evitare il vapore perché l'aria diventata improvvisamente calda e umida potrebbe infastidire: in questo caso basta non versare acqua sulle pietre della stufa. Per evitare giramenti di testa, prima di uscire dalla sauna, ci si deve alzare dalla panchina molto lentamente. Successivamente farsi una doccia con acqua fredda (il getto deve essere dolce), così da riportare a livelli normali la temperatura corporea. Viene poi il momento del riposo, avvolti in un accappatoio. Si torna, infine, nella sauna per il secondo passaggio - circa altri dieci minuti - stando attenti a ripetere i medesimi accorgimenti. Al termine la pelle sarà più morbida ed elastica: si consiglia un buon massaggio rilassante o un trattamento corpo a base di creme idratanti. L'abbondante sudorazione provocata dalla sauna, elimina circa un litro d'acqua e pulisce a fondo la pelle, rimuovendo impurità e sostanze tossiche. È evidente, però, che la perdita di liquidi va reintegrata al termine bevendo acqua e tisane. Sono messe al bando le bevande zuccherate, stimolanti e, soprattutto, quelle alcoliche, non solo durante, ma anche prima e dopo la sauna. La sauna disintossica in profondità e quindi rende la pelle luminosa e trasparente ed i tessuti maggiormente elastici. Il bagno di calore, inoltre, favorisce il rilassamento, aiuta il sonno notturno e migliora la circolazione.

## Regolamento Bagno Turco

Si tratta di un trattamento che si svolge in un locale dove l'umidità relativa è del 100% formando una nebbia dalla temperatura stratificata, da 20/25°C al livello del pavimento fino a 40/50°C all'altezza della testa. La sudorazione è meno intensa che in un ambiente molto caldo e secco come la sauna, ma dato che la permanenza è più prolungata, il risultato finale spesso è che la quantità di sudore traspirato è superiore. Il bagno turco ha diversi effetti benefici: favorisce una profonda pulizia e purificazione della pelle è utile per le vie respiratorie ha un effetto tonificante e rilassante e riduce lo stress. Quando si sentono pulsare le tempie è il momento di terminare il bagno di vapore e effettuare una rapida doccia fredda; seguita, se ci si sente, da un altro bagno di vapore. L'alternanza di temperature è indispensabile per ottenere buone reazioni corporee.

**CONTROINDICAZIONI** È bene che le persone che soffrono di ipertensione, di affezioni polmonari o cardiache e di problemi circolatori evitino la sauna e il bagno turco.

## Percorso Kneipp

Il percorso Kneipp è un rimedio di idroterapia utilizzato per la cura del sistema linfatico. Il trattamento consiste nell'immersione fino alla caviglia in alcune vasche a diversa temperatura, e prevede una camminata in un'unica vasca caratterizzata da zone a temperatura diversa. In entrambi i casi nel fondo sono depositati dei ciottoli di fiume cosicché camminandoci sopra si ottenga un massaggio plantare. Il percorso Kneipp ha come scopo principale il miglioramento della circolazione sanguigna e di ottenere un forte rilassamento degli arti inferiori. Questo trattamento termale può essere eseguito in bagni freddi (cioè a temperatura di 21 gradi) o caldi (con temperature di 32°), o alternando entrambi. Le temperature fredde aiutano a migliorare la fragilità capillare e le vene varicose essendo l'acqua fredda vasocostrittore. Mentre il percorso Kneipp in acqua calda è vasodilatatore e giova alla circolazione sanguigna, a chi soffre di dolori muscolari, e a problemi dell'apparato scheletrico come nel caso dell'artrosi. L'alternare temperature alte e basse viene utilizzato per ottenere un forte rilassamento e una rigenerazione dei tessuti.

**Dopo il percorso Kneipp ci si può dedicare alla sauna o al bagno turco.**

## Alcuni Suggerimenti

Si consiglia di prenotare anticipatamente percorsi e trattamenti e di arrivare almeno 10 minuti prima, per avere a disposizione abbastanza tempo per cambiarsi. Per correttezza nei confronti di tutti gli ospiti organizziamo gli appuntamenti in maniera puntuale. Arrivare in ritardo potrebbe significare un trattamento più breve, o l'impossibilità di onorare la prenotazione. Si prega di comunicare con 3 ore di anticipo un'eventuale disdetta del percorso o del trattamento al fine di evitare un addebito pari al 50% dei servizi cancellati. Gli speciali percorsi scontati verranno addebitati totalmente con il primo trattamento effettuato e non è previsto alcun rimborso nel caso in cui non venga completato il ciclo. L'hotel mette a disposizione un accappatoio ed un telo mare, per ritirarli basterà consegnare le apposite tessere ritirate al momento dell'arrivo al ricevimento. La

riconsegna dell'accappatoio e del telo deve essere effettuata solo ed esclusivamente nel centro benessere negli orari di apertura, al fine di ricevere nuovamente le tessere da ripresentare al ricevimento al momento della partenza. Lo smarrimento o la poca cautela prevede un addebito pari a 30 euro per l'accappatoio e 20 euro per il telo mare.

## Speciali Considerazioni

Il centro benessere è un ambiente tranquillo in cui potersi rilassare dove l'educazione ed il rispetto degli altri è fondamentale. Si prega di rispettare la pace e la tranquillità degli altri ospiti mantenendo un tono di voce pacato. L'uso dei telefoni cellulari è vietato. I ragazzi sono ammessi al centro benessere a partire dai 15 anni di età e sotto la tutela dei genitori. Si richiede la sottoscrizione di una dichiarazione liberatoria che sollevi il centro benessere dalla responsabilità per la mancata comunicazione di patologie e/o problemi di salute. Qualora non si fosse in grado di autocertificare il proprio stato di salute, si può richiedere la dichiarazione di un medico al costo di 50 euro. (per eventuali informazioni rivolgersi al ricevimento) In area fitness è richiesto un abbigliamento sportivo adeguato (scarpe da ginnastica e tuta), è severamente vietato utilizzare gli attrezzi con ciabatte o accappatoio per il vostro benessere fisico e per la vostra e l'altrui igiene. Nella vasca idromassaggio non è consentito saltare o tuffarsi.

## Massage

### **Sospiro d'oriente** - 63 euro - 45 minuti

Massaggio praticato con oleazione di tutto il corpo con olii tiepidi, stimola la circolazione sia del sangue che linfatica ed allontana lo stress, migliora il sonno, allontana la stanchezza sia fisica che mentale.

### **Eterna vitalità** - 34 euro - 25 minuti

Massaggio effettuato su addome e gambe, aiuta a sciogliere irrigidimenti muscolari ed articolari.

### **Risveglio di energia** - 34 euro - 25 minuti

Massaggio parziale schiena e cervicale, riequilibra il flusso energetico, favorisce la circolazione sanguigna e sblocca le tensioni muscolari.

### **Tocco di luce** - 32 euro - 20 minuti

Massaggio distensivo decolleté, nuca, collo, viso. Ideale per alleviare tensioni cervicali della parte alta della schiena. Distende tutti i muscoli facciali eliminandone lo stress, conferendo al viso un aspetto riposato e alleggerito.

### **Leggero cammino** - 40 euro - 25 minuti

Massaggio drenante per gambe stanche e appesantite. Dona sollievo e migliora la circolazione sanguigna.

### **Linfodrenaggio secondo Vodder**

Massaggio dolce e sfiorante, agisce sulla circolazione linfatica, drena i liquidi in eccesso dei tessuti smuove ed elimina le tossine.

### **Gambe** - 40 euro - 30 minuti

### **Gambe, Addome, Glutei** - 50 euro - 45 minuti

### **Totale** - 70 euro - 1 h

### **Massaggio terapeutico**

Massaggio personalizzato di massima efficacia effettuato da terapeuti specializzati in grado di alleviare il dolore in presenza di artrosi, cervicalgia, sciatalgia, strappi muscolari e distorsioni.

Questo tipo di massaggio rilassa e allunga i muscoli liberandoli dalla tensione e dal dolore.

### **Parziale** - 40 euro - 25/30 minuti

### **Totale** - 73 euro - 55 minuti

### **Massaggio Aromatico Sensoriale** - 66 euro - 55 minuti

Si tratta di una tecnica che utilizza il potere di tre oli essenziali (rododendro, arnica ed enotera) che miscelati tra loro e massaggiati dolcemente sulla pelle, agiscono a livello fisico attivando la vitalità delle cellule staminali della pelle e a livello psicologico, perché i profumi, inalati, inducono la produzione di endorfine, i cosiddetti ormoni della felicità. È un massaggio dolcissimo che viene eseguito su corpo e viso con delle pressioni lente e profonde. Il risultato più immediato è che tutte le tensioni del corpo si allentano, ma quello più importante è il riequilibrio energetico della persona.

### **Massaggio "hot stone"** - Euro 80,00 - 1h 10 minuti

#### *Massaggio con pietre calde*

Trattamento straordinariamente distensivo, detossinante e drenante. La gradevole efficacia del massaggio

con pietre calde di origine vulcanica, dona tono, elasticità ed un profondo benessere.

**Massaggio “foot stone” - 54 euro - 45 minuti**

La stimolazione dei piedi, capace di attivare in modo riflesso gli apparati e gli organi del corpo umano, con una combinazione di sali, oli e pietre calde ne fanno di questo massaggio uno tra i più straordinari presenti in beauty farm.

**Private room - 35,00 euro a persona - 35 minuti**

Una esclusiva private room con idromassaggio in ambiente privato a lume di candela per un bagno di benessere e relax accompagnato da un flûte di prosecco.

## Trattamenti Viso

*La durata di ogni seduta varia dai 40 ai 45 minuti*

**Riequilibrante - 55 euro**

Trattamento riequilibrante, lenitivo e protettivo ad azione decongestionante, per pelli sensibili e delicate. Ottimo in caso di couperose e fragilità capillare.

**Idratante - 55 euro**

Trattamento idratazione profonda 24h specifico per pelli particolarmente disidratate e stressate, esposte ad ambienti condizionati e inquinamento ambientale.

**Purificante - 55 euro**

Trattamento purificante riequilibrante per pelli con tendenza acneica, mature o molto segnate.

**Anti-età - 65 euro**

Trattamento anti-età di profondità, attenua visibilmente i segni di espressione. La manualità esclusiva regala una profonda distensione a viso, collo e spalle.

### **Anti-ossidante** - 65 euro

Trattamento intensivo anti-ossidante vitaminico nutriente neutralizza i radicali liberi, ristruttura e nutre la pelle in profondità

### **Schiarente** - 65 euro

Trattamento schiarente anti-macchia contrasta efficacemente macchie localizzate e discromie cutanee.

### **Lifting immediato** - 70 euro

Ad azione intensiva, riduce le rughe di espressione e distende i tratti del viso, rendendo la pelle levigata , compatta ed elastica.

### **Linfoenergetico viso specifico per donna e per uomo** - 60 euro

Un trattamento che infonde alla pelle nuova energia e la rende più a lungo giovane e fresca. L'efficace combinazione di sostanze attive naturali fa sì che il viso risulti più disteso e luminoso.

### **Expressions “natural face lifting treatment”** - 55 euro

Programma intensivo di bellezza studiato per contrastare la formazione delle rughe di espressione e preservare dal processo di invecchiamento precoce. E' scandito da prodotti specifici ad azione rigenerante-idratante basati su un'innovativa sinergia di estratti vegetali. Il trattamento stimola i meccanismi biochimici che decontraggono le rughe di espressione, restituendo alla pelle una maggiore levigatezza ed elasticità. Il risultato è uno splendore immediato ed una bellezza radiosa.

### **Bionergetico “face lifting”** - 70 euro - 55 minuti

Un drenaggio bioenergetico intensivo che combina l'utilizzo di un apparecchio a ventose con oli essenziali specifici per le esigenze della Sua pelle. Un trattamento che infonde alla pelle una nuova energia e luminosità e rende più distesi i tratti del viso. Un vero e proprio lifting con risultati sorprendenti.

### **Scrub viso** - 18 euro - 10 minuti

Lo Scrub il cui significato è letteralmente “pulitura profonda”, rinnova l'aspetto della pelle in pochi minuti, fa sembrare più giovane e rende la cute più liscia e luminosa. Si tratta di un gel o una crema che viene passata sulla pelle. Il suo scopo è quello di eliminare le cellule morte accumulate sullo strato superficiale. La nostra pelle, infatti, ogni due mesi circa elimina il suo strato più superficiale, ma lo smog e anche l'età possono avere un effetto ritardante su questo meccanismo, permettendo così alle cellule morte di accumularsi, rendendo la pelle opaca, spessa e talvolta a macchie.

Nel centro benessere è inoltre possibile prenotare:

- **regolazione sopracciglia** -10 euro
- **manicure** - 20 euro
- **pedicure con poltrona massaggiante**
  - estetico - 25 euro
  - curativo - 30 euro
- **depilazione totale gambe** - 35 euro
- **depilazione parziale gambe** - 20 euro
- **idromassaggio in vasca jacuzzi** -10 euro - 30 min  
**con aggiunta di prosecco e frutta** - 15 euro - 30 min
- **solarium** - 13 euro 15 min

## Trattamenti Corpo

*La durata di ogni seduta varia dai 45 ai 50 minuti*

### **Cellulite intensivo** - 70 euro

Specifico per gli inestetismi della cellulite caratterizzata da accumuli adiposi. Stimola il microcircolo e favorisce l'assorbimento dei principi attivi ad azione lipolitica. Lascia la pelle tonica ed elastica, il corpo rimodellato, con caffeina, escina, fucus e carnitina.

### **Cellulite riossigenante** - 60 euro

Rimineralizza in profondità i tessuti e favorisce una profonda azione disinfiltrante e lipolitica in grado di ridurre gli inestetismi della cellulite edematosa e a buccia d'arancia, anche per le pelli più sensibili. Con complesso marino detossinante, caffeina e centella.

### **Riducente con fango termale attivo** - 57 euro

Detossinante, drenante e riducente grazie ai principi attivi contenuti nel morbido fango termale, lascia la pelle compatta, rassodata e levigata. Con acqua salsobromiodica delle Terme di Monticelli, olio



essenziale di cipresso, limone e finocchio.

### **Tonificante gambe** - 40 euro - 30 minuti

Particolarmente indicato per donare sollievo nei casi di tensione, problemi di circolazione, edema e pesantezza agli arti inferiori. Con oli essenziali, estratti naturali e succo di menta spremuto a freddo.

### **Rassodante anti-età** - 70 euro

Rassoda efficacemente i tessuti e dona un profondo rilassamento psicofisico. Lascia la pelle elastica e tonica. Con olio di kamani per stimolare la sintesi di collagene ed estratto di noce.

### **Linfoenergetico corpo** - 70 euro

Un efficace tecnica di drenaggio con l'ausilio di un apparecchio a ventose in combinazione con oli essenziali e principi attivi naturali, che insieme stimolano il metabolismo ed infondono ai tessuti nuova energia. Il corpo ritrova il suo equilibrio energetico e la sua armonia a favore del risultato estetico.

### **Trattamento Corpo Phyto Staminale Rosalpina** - 65 euro - 50 minuti

Un trattamento per rinforzare le difese naturali della pelle e per idratarla in profondità. Grazie alle fitocellule staminali della Rosa delle Alpi si ha una rigenerazione cutanea e un rafforzamento della propria pelle, risultando un'ottima protezione contro l'invecchiamento epidermico. Il trattamento prevede una preparazione della pelle con manovre e prodotti specifici, una maschera corpo per aiutare il prodotto a penetrare meglio ed un massaggio finale come completamento del percorso.

Durante il tempo di posa della maschera verrà effettuato un leggero massaggio al viso

### **Massaggio anti-cellulite** - 39 euro - 30 minuti

La funzione anti-cellulite svolta dalla pressione, esercitata in punti critici del corpo, e la manipolazione, che stimola la circolazione sanguigna, sono armi potenti per ridurre ed eliminare quei problemi fisici che creano spesso tali disagi. I massaggi si rivelano preziosi per tutto l'organismo in quanto rilassano i muscoli, allargano i pori e facilitano l'eliminazione delle tossine oltre a stimolare il sistema linfatico e circolatorio.

### **Scrub corpo** - 42 euro - 30 minuti

Lo scrub (denominato anche gommate o peeling) oggi è un trattamento indispensabile poiché aiuta a eliminare le cellule morte che si concentrano in alcuni punti chiave del nostro corpo. La pelle si rinnova in continuazione, dallo strato profondo nascono le cellule vitali e fresche, man mano che arrivano all'epidermide, in superficie però perdono acqua e luminosità. Dunque, più tempo queste cellule restano nella superficie della pelle, più la pelle apparirà opaca e ispessita. Per questa ragione occorre aiutare a rinnovarsi con questo trattamento.

### **Thermogenic attack**

Trattamento cosmetico per inestetismi della cellulite resistente.

Per favorire una visibile azione cosmetica rimodellante.

Indicato nei casi di imperfezioni della cellulite resistente accompagnata da adiposità localizzata.

## **Gli indimenticabili**

### **Shirodara “olio sulla fronte e massaggio di shiro”** - 75 euro - 55 minuti

Shirodara nella lingua sanscrita trova la sua traduzione in Shiro che significa “testa” e Dhara che significa “colata, flusso”. Questo trattamento consiste nel far colare sulla fronte in corrispondenza dell'ipofisi, nella zona fra le sopracciglia, dell'olio caldo. Shirodara è un trattamento moderno basato su un'antica tecnica indiana ayurvedica... lasciatevi avvolgere da un magnifico senso di relax, distendere la tensione nervosa, ridurre l'affaticamento psicofisico, purificare la mente

### **Massaggio Tibetano con le campane** - 69 euro - 50/55 minuti

“Corpo, parola e mente in perfetta unità: accompagnano il suono di questa campana col battito del mio cuore. Possa chi l'ascolta svegliarsi dall'oblio e trascendere l'ansia e il dolore”

*Thích Nhất Hạnh*

### **Il segreto di questo massaggio racchiuso in un aforisma.**

### **Candle Massage** - 79,00 euro - durata 55/60 minuti

Un vero e proprio rituale che vi immergerà nella luce, vi tufferà tra i profumi e disseterà la vostra pelle. Si inizia massaggiando il sapone marocchino, a cui da secoli le donne del Nord africa si affidano per una pelle morbida e satinata, e si continua con la piacevole sensazione delle gocce del leggero e fluido burro vegetale che arriveranno sulla vostra pelle con un dolce tepore, sciogliendo le tensioni e donando piacevolezza, ridando tono e vigore al corpo, liberandolo così da inibizioni e fatiche, ricaricandolo di benessere e di nuove passioni.

**Massaggio 4 mani** - 60,00 euro - durata 25 min

2 operatori per voi ... 4 mani a coccolarvi... uno dei massaggi più antichi della tradizione indiana che crea un flusso ritmico rilassante e continuo. In poco tempo tutto il corpo raggiungerà il benessere psicofisico tanto desiderato.

**Massaggio Tonicante total body** - 43,00 euro - durata 30 min

Modella e rassoda, allenta le tensioni e dona un immediato senso di leggerezza. esso lavora sul sistema muscolare e circolatorio ed allo stesso tempo mette in atto i concetti orientali di energia e di scambio energetico tra chi effettua e chi riceve il massaggio... una profonda sensazione di tonicità e rilassatezza.

## 4 massaggi speciali ispirati a 4 culture diverse

65 euro ciascuno - 50 minuti

### **1. massaggio mediterraneo**

*massaggio drenante, rivitalizzante*

Ispirato all'anima calda e vibrante delle culture mediterranee, favorisce un profondo senso di benessere e vitalità.

### **2. massaggio indiano**

*massaggio detossinante, rilassante*

Ispirato all'antica filosofia ayurvedica, favorisce una profonda distensione e un ritrovato equilibrio fisico ed emozionale.

### **3. massaggio arabo**

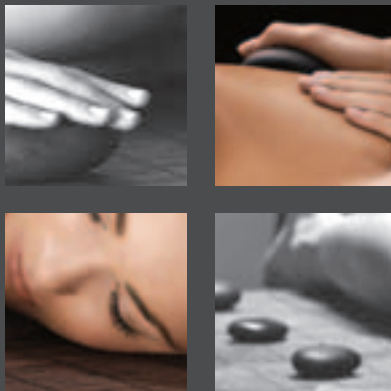
*massaggio distensivo, energizzante*

Ispirato all'intensità e dolcezza del deserto, favorisce un profondo rinnovamento ed equilibrio di corpo e mente.

### **4. massaggio orientale**

*massaggio energetico, riequilibrante*

Ispirato al tuina, antica forma di medicina cinese, riequilibra il flusso energetico, favorisce la circolazione sanguigna, lo sblocco delle contratture muscolari



**SUNSHINE**  
HOTEL & SPA  
★★★★

**Sunshine Hotel & Spa**

Loc. Petto Bianco snc - 89866 Capo Vaticano Ricadi VV  
Tel. +39 0963 66 57 13 - Fax +39 0963 66 57 20  
[info@sunshinehotel.it](mailto:info@sunshinehotel.it) - [www.sunshinehotel.it](http://www.sunshinehotel.it)