

## Massaggi

**Massaggio rilassante:** Questo particolare trattamento incorpora abilmente tecniche di pressione, sfioramento e percussione, mirate a ottimizzare la circolazione sanguigna e favorire il drenaggio linfatico nella zona trattata, promuovendo così una sensazione di benessere e vitalità. (50 min)

**Massaggio viso e testa:** Una tecnica di massaggio rilassante progettata appositamente per il cuoio capelluto, i capelli e il viso. Ideale per sciogliere le tensioni e alleviare la stanchezza facciale, garantendo un'esperienza di puro relax e rigenerazione. (25 min)

**Massaggio Hawaiano Lomi Lomi:** Si tratta di una pratica unica che impiega sapienti manovre per stimolare specifiche zone del corpo, promuovendo non solo il benessere fisico ma anche il riequilibrio essenziale tra corpo e mente. (50 min)

**Massaggio sportivo:** Ideale dopo lunghe escursione o attività sportive. Un massaggio progettato per sciogliere le tensioni muscolari e alleviare i dolori. (25 min/50 min)

**Massaggio decontratturante schiena e cervicale:** Il massaggio decontratturante schiena e cervicale si caratterizza per una sequenza di manovre mirate, attentamente studiate per sciogliere le contratture in specifiche aree del corpo, promuovendo così un rinnovato benessere fisico. (25 min)

**Massaggio anti-cellulite:** La tecnica del massaggio anticellulite si basa su movimenti mirati su zone specifiche, volti a ripristinare la corretta circolazione sanguigna e linfatica. Questo processo riattiva lo stato connettivo della pelle, favorendone l'ossigenazione e rigenerazione per un risultato ottimale. (50 min)

**Massaggio drenante:** La tecnica del massaggio drenante si distingue per la sua efficacia nel favorire l'eliminazione di liquidi e tossine accumulate nel corpo. Attraverso movimenti lenti e delicati, accuratamente sincronizzati con il flusso linfatico, questo trattamento promuove un'esperienza raffinata di purificazione e rigenerazione del corpo. (50 min)

**Hot stone massage:** Un massaggio effettuato tramite l'utilizzo di pietre calde, ideale per tutte le persone che soffrono sempre il freddo. Le pietre aiutano a diffondere calore ed energia su tutto l'organismo, facilitando i processi depurativi e metabolici. (50 min)

**Massaggio decontratturante totale:** Un massaggio Total Body focalizzato su spalle, schiena e gambe, mirato a promuovere una distensione completa e favorire la riduzione delle contratture muscolari. (80 min)

**Massaggio rilassante totale:** Il Massaggio rilassante Total body agisce come un potente stimolante di endorfine, elevando il tono dell'umore, riducendo la pressione sanguigna, le tensioni muscolari, lo stress e l'ansia. Offre inoltre l'effetto aggiuntivo di una pelle setosa e idratata, regalando un'esperienza di benessere completa. (80 min)

**Massaggi da 25 minuti – costo: € 45**

**Massaggi da 50 minuti – costo: € 80**

**Massaggi da 80 minuti – costo: € 110**

## Trattamenti corpo in vasca Nuvola

**Fango + massaggio:** applicazione fanghi dall'effetto detox e levigante, il tutto seguito da massaggio specifico.

**25 min vasca Nuvola + 25 min massaggio specifico** → costo: € 80

**25 min vasca Nuvola + 50 min massaggio specifico** → costo: € 100

**Massaggio al sale:** scrub + massaggio. Questo trattamento si distingue per il suo potente effetto drenante e detossinante, offrendo una purificazione intensiva della pelle, un rilassamento profondo della muscolatura, il sollievo da dolore e infiammazione muscolo-articolare, nonché il rilascio efficace della tensione nervosa. (50 min - € 80)

**LAMPADA ABBRONZANTE** corpo intero

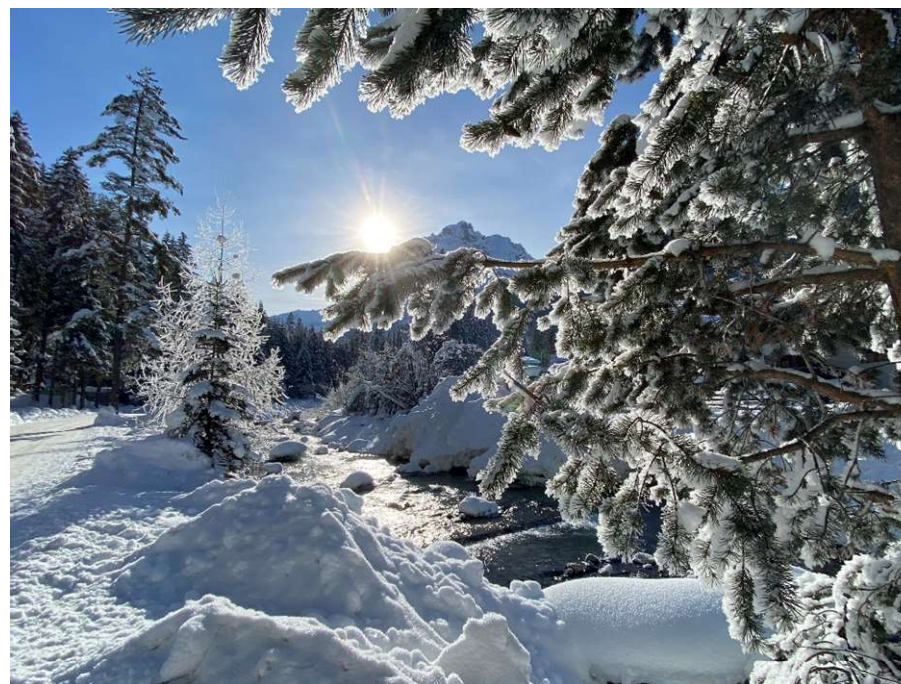
**Durata** → 20 min – costo: 1 gettone 10€, 6 gettoni 50€

**CUFFIA DA PISCINA** 2€ - **CIABATTE** 3€



Hotel Pareda  
ALVEIS SPA

*Michelle Dellantonio – Operatrice del Benessere*



Benvenuti nell'area benessere Alveis, dove vi accogliamo con un'ampia selezione di massaggi, progettati per regalarvi un profondo relax psicofisico. L'esperienza si eleva ulteriormente con l'uso della vasca Nuvola, creando un ambiente sensoriale unico in cui il relax, la pressione dell'acqua e la temperatura costante sinergizzano per massimizzare l'assorbimento dei principi attivi di ogni trattamento.