

'Abbandonatevi al piacere di uno straordinario viaggio nel benessere del corpo e della mente, in un rifugio esclusivo, lontano dalla realtà, dove lo spazio e il tempo si sfiorano, si rincorrono e si fondono in una danza di sensazioni.

Nel fascino di ambienti dal gusto ricercato, nella luce soffusa delle candele e dei riflessi d'acqua sotterranea, nei colori, nei profumi e nei suoni armoniosamente orchestrati, scoprirete il piacere di perdervi, per ritrovare voi stessi '

Benvenuti ne  
'Le Grotte Spa'

## Percorso Spa Completo

Bagno Turco

Sauna

Docce Emozionali

Vasca Rigenerante con Acqua Fredda

Piscina Riscaldata con Idromassaggio

Grotta del Sole (lampade abbronzanti)

Grotta del Sale Rosa dell'Himalaya (omaggio coccola da 10')

Durata percorso 2:00 h circa

Costo € 100,00 a persona

(E' possibile scegliere anche solo una tappa del percorso al costo di € 25,00 a persona escluse Grotta del Sole e Grotta del Sale)

### Grotta del Sole

- 10 minuti € 25,00
- 20 minuti € 35,00
- 30 minuti € 45,00

### Grotta del Sale

- 40 minuti di permanenza
- di cui 30 minuti di massaggio
- € 80,00

## METODOLOGIA

Il nostro ideale di benessere psico-fisico si articola in tre direttrici cardinali: Rilassare, Drenare, Tonificare. Grazie alla competenza ed all'esperienza professionale dei Nostri Specialisti ed all'Alta Qualità dei prodotti utilizzati siamo in grado di creare percorsi commisurati alle esigenze specifiche di ciascuno dei nostri ospiti.

### Percorsi Personalizzati 'Le Grotte Spa'

#### Percorso Rilassante:

Sauna o Idromassaggio in piscina  
Grotta del Sale  
Impacco fango  
Massaggio Rilassante (da 30')

Durata: 1h 30' - 2h

€ 180,00

#### Percorso Drenante:

Sauna  
Vasca Rigenerante Fredda  
Docce Emozionali  
Fango drenante a freddo  
Massaggio Linfodrenante Vodder (da 60')

Durata: 2h

€ 230,00

#### Percorso Tonificante:

Sauna  
Docce Emozionali  
Sauna  
Vasca Rigenerante fredda  
Massaggio Bio-energetico (da 60')

Durata: 1h e 30'

€ 200,00

## Massaggi e Trattamenti

### Massaggi Classici

Massaggio Rilassante 60'	€120,00
Massaggio Rilassante Profondo 60'	€140,00
Massaggio Linfodrenante Metodo Volder 90'	€190,00
Massaggio Circolatorio Emolinfatico 60'	€ 120,00
Massaggio di Coppia 60'	€ 210,00
Massaggio Sportivo 45'	€ 120,00
Decontratturante Totale (Deep Tissue) 45'	€ 140,00
Decontratturante Schiena 30'	€ 90,00
Decontratturante Gambe 40'	€ 120,00

### Trattamenti Olistici

L'approccio olistico, che attinge dalle più antiche discipline orientali fino alle moderne metodiche occidentali, consente di garantire risultati concreti, visibilmente percepibili, duraturi e certamente all'altezza delle vostre aspettative.

Sotto la guida esperta dei nostri professionisti imparerete ad amare, rispettare ed ascoltare il vostro corpo, ritrovando la coscienza e la gioia primordiale di esistere. Raggiungerete uno stato di benessere profondo, percepibile da ogni capillare, da ogni fibra muscolare e dalla mente, acquisendo un consapevole ed equilibrato scambio energetico con l'Universo.

### Shiatsu 60'

€ 140,00

“Il tocco della madre che abbraccia il proprio bambino”

Lo shiatsu e' una tecnica manuale di origine giapponese che si basa sui principi del Tao rispettando l'ordine dei cinque elementi della medicina tradizionale cinese. Attraverso precise modalita' di pressione su determinati punti del corpo e canali di energia detti "meridiani", agisce sul flusso energetico dell'essere umano correggendo gli squilibri e migliorando lo stato di salute e la postura di base dell'individuo.

### Watsu (Shiatsu in acqua) 30'

€ 90,00

“Liberare il corpo in acqua”

Il Watsu (water shiatsu) e' una delle piu' innovative arti olistiche che unisce i benefici dello shiatsu con le virtu' dell'acqua calda a 35°. Watsu utilizza la leggerezza del corpo in acqua per liberare la spina dorsale, mobilizzare le articolazioni, allungare i muscoli in modi alternativi a quelli possibili a terra. Watsu e' un viaggio nel respiro e nel silenzio, nella danza e nella quiete, nell'abbandono e nel sostegno, nel caldo abbraccio dell'acqua dove corpo, mente e cuore fluiscono insieme.

### Massaggio Tradizionale Thai 60'

€140,00

'Toccare per guarire'

La concezione olistica alla base del Massaggio Thai è fondamento delle manipolazioni compiute con la digitopressione. Il massaggio, sia ricevuto che praticato, diviene mezzo per il raggiungimento di un particolare stato psicofisico capace di attivare le naturali disposizioni al benessere che ci sono proprie dalla nascita.

Il Massaggio Thai lavora principalmente su 10 linee energetiche chiamate SEN. Attraverso palmopressioni, digitopressioni, l'impiego di piedi, ginocchia, gomiti ed avambracci, il corpo viene manipolato in modo gentile ma profondo, utilizzando tecniche paragonabili ad uno stretching passivo. L'obiettivo è quello di rimuovere le rigidità articolari e i blocchi della circolazione energetica, allungando la muscolatura e potenziandone la tonicità.

Riflessologia Plantare 30' o 45'

€80,00 o €120,00

*"Il piede umano è un' opera d'arte e un capolavoro di ingegneria"*

Gli antichi cinesi consideravano l'essere umano come espressione di una tensione tra due poli: il cielo e la terra. Il cielo è sopra la testa la terra sotto i piedi. Il punto di contatto tra l'energia vitale dell'uomo e della terra è il piede. La Riflessologia, partendo dal principio secondo cui è possibile intervenire sui processi interni del corpo operando sulla sua periferia attraverso delle pressioni su particolari punti e aree del piede, è in grado di stabilizzare e riequilibrare energicamente l'organismo, inducendo un profondo rilassamento, migliorando la qualità del sonno e la concentrazione.

### Massaggi Ayurvedici

Abhyanga 60' - Massaggio Indiano totale

€ 140,00

Il massaggio Abhyanga ha un ruolo fondamentale nella tradizione ayurvedica, infatti l'uso quotidiano di oli medicati rende il tessuto epidermico elastico e ben nutrito oltre a liberare il corpo dalle tossine e donare uno stato di equilibrio psicofisico attraverso la stimolazione di particolari punti (marma).

Shirodhara 45' (solo colata di olio) € 100,00

Uno dei trattamenti caratterizzanti dell'ayurveda che consiste nel far scorrere dell'olio in un flusso continuo nel punto tra le due sopracciglia conosciuto come il terzo occhio. Per il suo straordinario effetto rilassante e rigenerante è eccellente per affezioni del sistema nervoso centrale e della sfera emozionale e psicosomatica. È ideale anche per trattare problemi di insonnia, mal di testa, sinusite, disturbi al collo, agli occhi, al naso e alla gola.

Abhyanga + Shirodhara 80' €  
200,00

### Ayurvedici Parziali

Shiro Abhyanga (Testa) 30' € 70,00

Pada Abhyanga (Piedi) 30' € 70,00

Tanda Abhyanga (Schiena) 30' € 70,00

Nala Abhyanga (Gambe) 30' € 70,00

Massaggio Tibetano Ku-Nye 60' € 140,00

Fra le terapie esterne della medicina tibetana il massaggio Ku-nye è quella che più facilmente può essere impiegata in molte affezioni, favorendo il rilassamento corporeo e la pacificazione mentale. Il massaggio consta di tre fasi:

1)-Ku: oleazione, applicazione del calore e mobilizzazione articolare.

2)-Nye:massaggio muscolare e digitopressione.

3)-Chi: rimozione dell'olio con un telo di cotone caldo. I benefici del Ku-Nye sono l'eliminazione delle tossine, l'incremento della vitalità, la riduzione di dolori di varia natura, il miglioramento di aspetti legati a stati di natura psicosomatica.

Tra le tecniche speciali del massaggio Ku-Nye ricordiamo la pratica del bastoncino che esplica la sua funzione producendo un effetto più profondo e potente della digitopressione poichè, grazie alla vibrazione provocata dalla percussione, i disordini presenti nell'aria si concentrano nel punto trattato e vengono eliminati.

## Le Nostre Eccellenze

### Miracolo di Venere – Bagno nel Latte d'Asina

Poppea, Cleopatra e Paolina Bonaparte furono le prime a lasciarsi sedurre da questo rituale di bellezza, l'immersione in una tinozza colma di latte d'asina.

Si comincia con un gommage meccanico a base di bava di lumaca per preparare la pelle a ricevere questo nettare raro e prezioso. Il trattamento termina con un massaggio rilassante con il burro di karitè ottimo per prevenire e ridurre le rughe e ridonare vigore e luminosità alla pelle. Oltre ad un'esperienza sensoriale unica l'effetto sulla pelle è sorprendente.

Durata 120'

€ 550,00

### Trattamento Sonoro Vibrazionale con Campane Tibetane 60'

Il massaggio sonoro-vibrazionale con le Campane Tibetane consiste nell'avvolgere tutto il corpo di suoni e vibrazioni permettendo all'energia interiore di invadere ogni parte del corpo eliminando blocchi energetici ed emotivi.

Le onde sonore alimentano una potente sorgente interiore di autoguarigione che ha uno straordinario effetto benefico sull'attività mentale, emozionale e



psichica producendo effetti positivi sulla fiducia in se stessi e nella vita. Lo stesso trattamento, se effettuato nella Grotta dell'Acqua, si amplifica aggiungendo una piacevole sensazione di regressione.

Durata 60'

€ 140,00

### Diapasonterapia

Il suono dei diapason è l'espressione uditiva della vibrazione che è il mezzo di comunicazione tra tutte le cellule del nostro corpo. Con le armoniche dei diapason, che entreranno in risonanza con le cellule del nostro corpo, si andrà a ripristinare la giusta frequenza vibratoria.

La diapasonterapia per estetica costituisce una novità assoluta nel campo della bellezza naturale. E' un trattamento non invasivo e molto piacevole che consiste nell'applicazione dei diapason sul viso per ridurre occhiaie, rughe, ossigenare e migliorare la circolazione o, sul corpo, per ridurre cicatrici, edemi, migliorare la circolazione linfatica e ridurre gli inestetismi della cellulite. Vengono adoperati due diapason specifici Ho/Sha (tonificazione/dispersione) che, posizionati sulle zone da trattare, rilasciano delle frequenze benefiche che vanno ad agire in profondità tonificando la parte interessata.

L'utilizzo di dischetti di cristallo di quarzo abbinati ai diapason permette un'amplificazione dell'azione vibratoria di questi ultimi e, di conseguenza, la possibilità di avere risultati in tempi più brevi.

Durata 60'

€ 140,00

## Una notte ne 'Le Grotte'

Durata 180'

€ 1000,00

Un'esperienza romantica ed esclusiva per la coppia che desidera vivere un'avventura notturna alla SPA, dalle ore 21:00 alle ore 24:00.

Massaggio di coppia 50' - Percorso SPA

Fragole, Cioccolato e Champagne

\* è gradita la prenotazione anticipata di 2 giorni.

## Trattamenti Viso SkinCeuticals

Trattamento anti-age alla Vitamina C (60')

€ 160,00

ideato per rassodare la pelle del viso, questo trattamento conferisce al colorito una ritrovata luminosità. La vitamina C pura e gli amminoacidi contribuiscono a nutrire la pelle e a difenderla dagli attacchi dei radicali liberi.

Trattamento schiarente (60')

€160,00

questo trattamento è ideale per contrastare le iperpigmentazioni da esposizione solare e le discromie della pelle. La presenza di alcuni acidi (salicilico, glicolico, malico, tartarico) permette un'azione esfoliante progressiva, schiarendo le macchie preesistenti e prevenendo la formazione di nuove. Consigliato anche in estate.

Trattamento idratante (60')

€140,00

un concentrato di acido ialuronico permetterà alla pelle di dissetarsi profondamente. La vitamina B5 donerà un aspetto più disteso e fresco all'incarnato del viso attenuando i segni di espressione ed uniformando il colorito della pelle.

Trattamento imperfezioni (60')

€160,00

consigliato per trattare in maniera significativa la pelle grassa a tendenza acneica. La presenza di acidi della frutta garantisce un'esfoliazione mirata che elimina le impurità e il sebo in eccesso minimizzando i pori dilatati. I risultati sono evidenti già dal primo trattamento.

Consigliato anche in estate.

Rituale di pulizia (60')

€120,00

trattamento di profonda pulizia del viso che rimuove le impurità, promuovendo il turnover cellulare e migliorando l'ossigenazione della pelle, affinché tutti gli attivi penetrino in profondità.

Trattamento personalizzato (60'):

a partire da € 130,00

l'esperta beauty, dopo un'attenta anamnesi e valutazione della pelle, Vi aiuterà nella scelta del trattamento viso più adatto a Voi tra l'elenco delle proposte, personalizzandolo in base alle esigenze individuali.

## RITUALI VISO 60' :

1) Programma Anti-Age Skin Ceuticals  
Pulizia Profonda: deterzione ed esfoliazione  
Trattamento anti-age alla Vitamina C  
a partire da € 160,00

2) Programma Idratante Skin Ceuticals  
Pulizia Profonda: deterzione ed esfoliazione  
Trattamento Idratante all'Acido Jaluronico  
a partire da € 140,00

3) Programma Imperfezioni Skin Ceuticals  
Pulizia Profonda: deterzione ed esfoliazione  
Trattamento sebo-riequilibrante, schiarente delle macchie, minimizzatore  
degli esiti cicatriziali post acne  
a partire da € 160,00

\* Al fine di ottimizzare i risultati dei Programmi, si consiglia di effettuare un minimo di tre sedute

## Thalgo Viso

Trattamento Éclat illuminante Thalgo 40'

€ 90,00

Ideale dopo una giornata di mare o prima di una serata importante, per un immediato effetto illuminante. La pelle riflette la luce e i lineamenti risultano più distesi e riposati.

### Thalgo Corpo

Scrub + Impacco ed Idratazione 60' € 140,00

Trattamento Marino alle 3 Alghe Thalgo 45' € 100,00

Questo trattamento remineralizzante e purificante è utile per ridurre la cellulite e i chili in eccesso e ritrovare la forma dopo una gravidanza.

I Nostri Fanghi 60' € 100,00

Le Grotte Spa ha realizzato per i propri Ospiti, fanghi personalizzabili da utilizzare nel trattamento dei principali inestetismi della cellulite e dell'adipe. Le Nostre Operatrici saranno liete di consigliarVi il trattamento più adatto alle Vostre esigenze.

### Rituali Corpo Thalgo\*

Rituale Polinesia 90' € 210,00

Adatto a tutti coloro che sono alla ricerca di un trattamento intensamente rilassante, rigenerante, sensoriale, dai profumi caldi, esotici ed inebrianti che favoriscono l'evasione. Il corpo è rilassato, la pelle risulta nutrita e profumata grazie all'olio di Monoi e ai fiori di Tiarè, la mente si lascia trasportare in un viaggio in Polinesia.

Rituale Indocéane 90' € 210,00

Un viaggio in Oriente colorato e profumato dove benessere e bellezza diventano un tutt'uno. Questo rituale Vi trascinerà alla scoperta di un nuovo rilassamento vitale. Oli essenziali di agrumi e Qi - Baume. arricchito da legni preziosi indiani con poteri rigeneranti, come cedro e patchouli, per un viaggio olfattivo e sensoriale indimenticabile.

\*NB: i trattamenti corpo consistono di una prima fase di esfoliazione quindi al fine di evitare spiacevoli reazioni di ipersensibilità della cute si consiglia di evitare l'epilazione nelle ore immediatamente prima e dopo i suddetti trattamenti.

## Estetica Classica

### Mani e Piedi

Rituale Pedicure 60'	€ 50,00
Rituale Manicure 60'	€ 45,00
Shellac Manicure o Pedicure (con applicazione semipermanente)	€ 75,00

### Epilazione

Gamba Intera	€ 42,00
Mezza Gamba o Gambaletto	€ 26,00
Braccia	€ 26,00
Ascelle	€ 20,00
Inguine	€ 30,00
Sopracciglia	€15,00
Labbro superiore	€12,00

Petto	da € 20,00 a € 45,00
Addome	da € 20,00 a € 45,00
Schiena	da € 20,00 a € 45,00

#### Parrucchiere\*

Piega (shampoo e balsamo)	€ 50,00
Taglio Donna con piega	€ 80,00
Taglio Uomo	€ 40,00
Colore con piega	€ 110,00

\* Disponibile su richiesta

#### Make up

Trucco giorno o sera	€ 80,00
Trucco da cerimonia	€ 150,00
Trucco Matrimonio (incluso di prove)	€ 700,00

## FITNESS

Il servizio Fitness, previa prenotazione, è incluso nella tariffa del soggiorno. Disponibile tutti i giorni, inclusi i festivi, dalle ore 9:00 alle ore 12:00 e dalle ore 15:00 alle ore 20:00.

Lezione con Personal Trainer 60' € 70,00

La seduta con PT per lezioni individuali di Yoga, Pilates, Circuit Training, Allenamento Funzionale, Stretching, Calisthenics possono essere svolte in Palestra al chiuso, all'aperto, in piscina, in spiaggia o all'interno del parco.

E' possibile pianificare programmi personalizzati per i quali saranno concordati orari e costi con il responsabile dell'area.

Lezioni di Gruppo 60' (max 4 persone) € 40,00

Campo da Tennis – Calcetto 60'

Gli ospiti potranno usufruire gratuitamente del campo da tennis e calcetto.  
Su richiesta è disponibile un maestro.

Costo orario del maestro € 70,00

E' possibile richiedere la presenza del Personal Trainer fuori dagli orari specificati, previa prenotazione.

Costo orario € 100,00

## PRENOTAZIONI

Le Grotte SPA è aperta tutti i giorni, inclusi i festivi dalle 10:00 alle 20:00.  
Per le prenotazioni vi preghiamo di contattare il nostro team che Vi guiderà nella scelta del giusto trattamento. Vi raccomandiamo di prenotare in anticipo, così da potervi garantire l'orario che desiderate.

Tel. +39 0973 876910

Interno 315 - 509

E-mail: [spa@santavenere.net](mailto:spa@santavenere.net)

## ARRIVO IN SPA

Vi consigliamo di arrivare in spa all'orario concordato, i ritardi potrebbero comportare una riduzione del tempo del Vostro trattamento.

## SPA ETIQUETTE

Vi ricordiamo che nel rispetto dell'ambiente non è consentito fumare o consumare superalcolici.



## CANCELLAZIONI

Vi preghiamo gentilmente di cancellare i trattamenti o i percorsi con un preavviso di almeno 4 ore. I trattamenti non cancellati 4 ore prima dell'ora stabilita, comporteranno una penale del 50% del loro importo.

La mancata presentazione all'appuntamento, invece, prevede l'addebito del 100% dell'importo del trattamento.

## GRAVIDANZA & SALUTE

Prima di cominciare un qualsiasi trattamento, il nostro personale vi chiederà di rispondere ad alcune domande sul vostro stato di salute.

Vi preghiamo gentilmente di avvisarci di qualunque allergia, problema di salute o in caso di gravidanza.

Non effettuiamo trattamenti, in nessun caso, nel primo trimestre di gravidanza.

## BAMBINI E RAGAZZI

L'accesso alla palestra e alla SPA non è consentito ai minori di 16 anni.

## CLIENTI ESTERNI

I clienti esterni, previa prenotazione, sono i benvenuti nella nostra SPA.

A garanzia della prenotazione, verrà richiesto il numero di carta di credito.

## OGGETTI DI VALORE

Vi consigliamo di non lasciare incustoditi gli oggetti di valore. Non ci riteniamo responsabili per il loro smarrimento.

## PRODOTTI & GIFT VOUCHER

Per continuare a casa la vostra esperienza a Le Grotte SPA la maggior parte dei prodotti sono acquistabili.

Potete regalare un'esperienza unica a Le Grotte SPA personalizzando uno dei nostri Gift Voucher.

via Conte Stefano Rivetti, 1 - 85046 Maratea Italy

Tel: +39 0973 876910

email:spa@santavenere.net

www.santavenere.it

