



SMALL
LUXURY
HOTELS
OF THE WORLD

“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 ore circa

€ 100,00 per 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 e 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
Trattamento viso
Massaggio Rilassante (da 30')

Durata: 1,30h - 2h

€ 180,00

Percorso Drenante

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

Durata: 2 h

€ 230,00

Percorso Tonificante

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

Durata: 1,30h

€ 200,00

MASSAGGI CLASSICI

Massaggio Rilassante 30'	€ 60,00
Massaggio Rilassante 60'	€ 120,00
Massaggio Rilassante Profondo 60'	€ 140,00
Massaggio Linfodrenante metodo Vodder 90'	€ 190,00
Massaggio Circolatorio Emolinfatico 60'	€ 120,00
Massaggio di Coppia 60'	€ 210,00
Massaggio Sportivo 60'	€ 140,00
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.

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”
(Leonardo Da Vinci)*

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

Watsu 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, mobilitare 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.

Bamboo Massage 60'

€ 130,00

“Non c'è via per la pace, la pace è la via.” (Thich Nhat Hanh)

In Oriente il bambù è un simbolo di eterna giovinezza, oltre che di salute, fortuna e successo. E' una pianta ricca di silicio, un elemento che rinforza il tessuto profondo della pelle ed è sia un antidoto contro lo stress che un elisir di bellezza. Secondo gli antichi cinesi, le canne di bambù erano in grado di far circolare al loro interno l'energia e potevano essere quindi utilizzate per assorbire l'energia in eccesso e ristabilire l'equilibrio energetico del corpo di un individuo. Oggi le canne di bambù sono adottate per massaggi in grado di liberare dalle tensioni sia i muscoli che la mente. Particolarmente indicato dopo l'attività sportiva e per combattere la cellulite in quanto stimola il flusso linfatico rilassando e donando una sensazione di piacevole benessere.

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).

Shirodara 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
Abhyanga + Shirodara 80'	€ 200,00

Massaggio Tibetano Ku-Nye 60'

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 psico- somatica.

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 120'

€ 550,00

Poppaea, 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.

Trattamento Sonoro Vibrazionale con Campane Tibetane 60'

€ 140,00

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.

Diapasonterapia 60'

€ 140,00

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 vibrazionale di questi ultimi e di conseguenza la possibilità di avere risultati in tempi più brevi.

Una notte ne "Le Grotte" 180'

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*

€ 1000,00

TRATTAMENTI VISO SKINCEUTICALS

Trattamento Anti-age alla Vitamina C 60' € 160,00

deato per rassodare la pelle, 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 radical 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 SkinCeuticals a partire da € 160,00
Pulizia Profonda: detersione ed esfoliazione
Trattamento anti-age alla Vitamina C

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

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

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

TRATTAMENTI VISO THALGO

Trattamento Eclat Illuminante Thalgo 40' € 90,00

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

TRATTAMENTI CORPO THALGO

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 più adatto alle Vostre esigenze.

RITUALI CORPO THALGO

Rituale Polinesia 90' € 210,00

Per tutti coloro 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 Manicure 60'

€ 45,00

Rituale Pedicure 60'

€ 50,00

Schellac Manicure o Pedicure (applicazione semipermanente)

€ 75,00

EPILAZIONE

Gamba intera

€ 42,00

Mezza gamba o gambaletto

€ 26,00

Braccia

€ 26,00

Inguine

€ 30,00

Sopracciglia

€ 15,00

Labbro superiore

€ 12,00

Ascelle

€ 20,00

Petto

da € 20,00 a € 45,00

Addome

da € 20,00 a € 45,00

Schiena

da € 20,00 a € 45,00

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.

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
--------------------------	---------

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

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

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.

SPA ETIQUETTE

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

GRAVIDANZA E 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.

OSPITI ESTERNI

Gli ospiti 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 E 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.



SANTAVENERE HOTEL+SPA

via Conte Stefano Rivetti, 1 - 85046 Maratea Italy

phone: +39 0973 876910

email: spa@santavenere.net

www.santavenere.it