



ASTREA

WELLNESS & SPA



# *Spa menu*

[www.astreaspaspa.com](http://www.astreaspaspa.com)



**Un rifugio dove ritrovare se stessi. Un'atmosfera che ridona equilibrio ed armonia.** Nell'elegante cornice del L'Araba Fenice Hotel & Resort esclusività e delicatezza accompagnano ogni momento, allentando stress e tensioni grazie alle cure e alle sapienze di mani esperte, che saranno pronte ad accogliere e a mettere a proprio agio ogni ospite.

Assaporare la piacevolezza dei trattamenti nel più assoluto relax, sentire il confortevole abbraccio di un massaggio, fluttuare nella calda piscina, lasciarsi andare verso l'armonia di mente e corpo...

## Percorso Sensoriale SPA della durata di 90 minuti Euro 30,00

Il nostro Percorso SPA Completo, prevede un unico ingresso all'area benessere con il libero utilizzo di tutti i seguenti servizi.

La dotazione dell'accappatoio, del telo, delle ciabattine consente ai nostri ospiti di portare con se unicamente il proprio costume da bagno, senza preoccuparsi di null'altro. L'accesso alla Wet Area non è consentito ai minori di 14 anni.

### 1. DOCCE EMOZIONALI

l'inizio di un percorso polisensoriale attraverso getti d'acqua con differenti temperature, partendo da una pioggia tropicale fino ad arrivare ad una nebbia d'inverno. Utile per allontanare ansia e stress, purificando mente e psiche.

### 2. TEPIDARIUM

cabina molto accogliente in quanto la gradevole temperatura (fino a 45°C) avvolge in una calda coccola l'ospite abituando il corpo a temperature più elevate. La pelle inizia un processo di detossicazione e purificazione, mentre il corpo si abbandona al completo rilassamento.

### 3. CALIDARIUM

è un ambiente nel quale la temperatura è di circa 65°C mentre il tasso di umidità raggiunge il 100%; la sinergia tra vapore e calore esplica effetti benefici sull'apparato respiratorio, stimola la microcircolazione sanguigna, favorisce l'ossigenazione del sangue e purifica delicatamente la pelle, che risulta immediatamente morbida e setosa.

### 4. BIOSAUNA

la bio-sauna è la moderna alternativa alla sauna di tipo tradizionale, con una temperatura che non supera 50/60°C ed una percentuale d'umidità nell'ordine del 60/70%. Utile al rilassamento psico-fisico, purifica corpo e mente, rafforza le difese immunitarie dell'organismo, stimola la circolazione sanguigna e renale e di riflesso riattiva il metabolismo.

### 5. SAUNA FINLANDESE

la sauna finlandese è un ambiente secco in cui la temperatura arriva fino a 90°C. Il caldo agisce sull'apparato circolatorio favorendo l'ossigenazione di vasi sanguigni e stimolandone la circolazione. Il metabolismo si rinforza ed aumentano le difese del sistema immunitario, mentre la pelle subisce un processo di purificazione. Molto apprezzata anche contro i dolori reumatici poiché il caldo secco rilassa i tessuti e le muscolature donando un piacevole sollievo. Ambiente particolarmente consigliato a chi pratica sport in quanto agisce sulla muscolatura evitando contratture o indurimenti dovuti alla presenza di acido lattico.

### 6. PERCORSO KNEIPP

una vera e propria ginnastica vascolare per riportare il corpo al suo equilibrio termico.

### 7. DOCCE RINFRESCANTI

una fresca brezza per continuare a riequilibrare la temperatura corporea mentre la doccia favorisce l'eliminazione delle tossine e delle scorie stimolate durante la permanenza nella cabina.

### 8. PISCINA INTERNA

piscina con acqua calda, dotata di panche e lettini idromassaggio, doccia per cervicale, cascata e nuoto controcorrente.

### 9. RIPOSO IN AREA RELAX

avvolti negli accappatoi ci si può rilassare sulle comode chaise longue in legno naturale dell'area relax, coprendo piedi e caviglie con il telo di spugna dato in dotazione. La fase di rilassamento è assolutamente necessaria in quanto consente di ristabilire il perfetto equilibrio psico-fisico dopo gli stimoli derivanti dagli scambi termici precedenti.

### 8. ANGOLO TISANERIA

reintegrare i liquidi persi durante la fase di sudorazione, assimilando bevande leggere e riequilibranti come tisane, tè, acqua.

I percorsi sono tutti personalizzabili purché non si prescinda mai alla regola principale che prevede la seguente sequenza:

ambienti caldi (a scelta tra bagno turco, sauna finlandese, biosauna)

ambienti freddi (vasca di immersione, doccia artica, cascata di ghiaccio o doccia tradizionale)

area tisane in cui ristabilire i liquidi persi e area relax, sempre per almeno 15 minuti.

# Massaggi

## VISO

### **Massaggio Skin-Age 20' Euro 25,00**

Massaggio funzionale dedicato al viso, collo e décolleté. Prevede manualità lente e precise che rispettano la trama dei tessuti e che hanno come scopo quello di stimolare il rinnovamento cellulare.

\*Suggeriamo questo massaggio in abbinamento ai tutti i rituali Viso Comfort Zone.

## CORPO

### **Massaggio Back&Neck 30' Euro 30,00**

Massaggio decontratturante e rivitalizzante dedicato a testa, collo e schiena. Distende le tensioni muscolari delle spalle e riattiva la circolazione grazie all'uso di oli essenziali specifici. Perfetto dopo il percorso SPA. È indicato per tutti.

### **Linfodrenaggio 30' Arti inferiori Euro 30,00**

Efficace e famosa tecnica di massaggio a sfioramento che viene eseguita in direzione centripeta, dalla periferia verso il centro del corpo. Ha una potente azione drenante. Indicato per tutti.

### **Massaggio Deep Tissue 50' Euro 60,00**

Intenso massaggio Mio-Fasciale defaticante e decontratturante che agisce fino in profondità su tutti i tessuti. Dona nuova energia e vitalità grazie al mix di oli e creme e nuova elasticità e turgore alla pelle. Adatto agli sportivi e a chi vuole ricaricarsi.

\*Non è indicato per le donne in gravidanza e per chi soffre di insufficienza venosa.

### **Massaggio decontratturante con manovre Thai 60' Euro 65,00**

Nel Massaggio Tradizionale Thailandese, si lavorano le linee SEN con tecniche pressorie utili alla stimolazione di punti che operano – 'di riflesso' – su altri punti: pressioni eseguite con dita, polpastrelli, palmi delle mani, gomiti, avambracci, ginocchia e piedi da operatrici che seguono dei percorsi 'obbligati'. Si tratta di tecniche svolte in modo dinamico – con movimenti di stretching e di allungamento – utili per riacquistare scioltezza articolare e muscolare, per ridare mobilità alle articolazioni e per 'riaggiustare' la postura.

### **Massaggio "2foryou" 30' Euro 50,00 / 50' Euro 90,00**

Trattamento esclusivo, dedicato alla coppia che vuole concedersi un momento di benessere e relax assolutamente unico, anche grazie agli oli e le creme che inebrieranno i vostri sensi. Viene eseguito da due operatori/trici perfettamente in sincronia tra di loro.

\*Suggeriamo questo trattamento in abbinamento ai Rituali Comfort Zone "Body Strategis Peeling" e Body Strategis Scub".

### **Massaggio Somato-Emozionale 50' Euro 55,00**

È il massaggio Anti-Stress per eccellenza. Grazie alle manovre lente e all'utilizzo di tutto l'avambraccio è avvolgente e produce un'esperienza unica data anche dall'aromaterapia che si sprigiona dagli oli essenziali utilizzati. Assolutamente da provare è adatto a tutti ed è anch'esso la giusta conclusione al percorso umido in SPA.

## VISO/CORPO

### **Massaggio Relax 50' Euro 50,00**

Massaggio corpo eseguito con manualità miste leggere e medie e personalizzato in base alla necessità che presenta l'ospite. Viene eseguito con un mix di oli purissimi spremuti a freddo, ed è perfetto per concludere il percorso SPA. È altamente idratante ed è indicato per tutti.

### **"Luxury 4Hands4Senses" 50' Euro 90,00**

Esclusivo massaggio corpo eseguito da due operatori perfettamente armonizzati e coordinati tra loro, per vivere una esperienza unica, che stimolerà quattro dei vostri sensi: olfatto, udito, vista e tatto attraverso un viaggio emozionante che prevede profumi, suoni, colori e coccole. L'ideale sarebbe ricevere "4hands4Senses" dopo il percorso Hot&Cold della SPA. Adatto a tutti.

### **Massaggio Plantare 30' Euro 30,00**

Si tratta di una forma di massaggio che, attraverso particolari stimoli e compressioni che vengono effettuati su determinate zone dei piedi (le cosiddette "zone riflessogene"), consente di individuare, prevenire ed anche trattare alcuni tipi di disturbi. Il principio fondamentale su cui si basa questa tecnica è che le zone riflessogene dei piedi corrispondono ad organi interni ed altre parti del corpo. Adatto a tutti.

# Massaggi

## Face Treatments

### **Hydramemory complete 50' Euro 65,00**

Trattamento viso, collo e décolleté con Acido Ialuronico macro e in frammenti biomimetici, idratante intenso per una pelle dall'aspetto luminoso e setoso. L'applicazione della maschera attraverso l'uso dei pennelli rende l'esperienza unica ed esclusiva.

### **Hydramemory express 30' Euro 45,00**

Trattamento express profondamente idratante per viso, collo e décolleté. Lascia la pelle idratata e setosa. Ristabilisce compattezza e luminosità.

### **Remedy complete 50' Euro 65,00**

Leviga e ripristina la barriera protettiva della pelle attraverso un'azione dermoaffine molto delicata. L'esclusivo REMEDY MASSAGE è ideale in gravidanza. Ispirato a tecniche fisioterapiche e osteopatiche, con specifiche digitopressioni e l'utilizzo delle pietre di giada, contribuisce a detossinare, distendere e riequilibrare la mente e il corpo e a ridare alla pelle un ottimale stato di salute e bellezza.

### **Remedy Express 30' Euro 45,00**

Ripristina il nutrimento e la barriera protettiva della pelle. Ideale in gravidanza.

### **Sublime Skin Lift Complete 60' Euro 75,00**

L'esclusiva combinazione del complesso Archilift™ Technology, di un'innovativa e piacevole maschera peel-off e della tecnica Active Lift Massage su viso collo e décolleté, per un aspetto pieno dai volumi ridefiniti.

### **Sublime Skin Double Peel Express 30' Euro 50,00**

La straordinaria ed efficace di un doppio esfoliante intensivo con Acido Lattico, Citrico e Glicolico combinato con la Vitamina C pura. La scelta tra due formulazioni differenti per intensità lo rende adatto a pelli delicate o più resistenti.

### **Active Pureness Complete 60' Euro 70,00**

Trattamento di pulizia profonda con una speciale maschera all'Alga Spirulina. Dona alla pelle un aspetto fresco, luminoso, e uniforme.

### **Active Pureness Express 30' Euro 45,00**

Purificante e normalizzante per pelli impure e oleose. Trattamento caratterizzato da una maschera con argille bianche e verdi che contrastano l'iperproduzione di sebo e aiutano ad opacizzare la pelle.

### **Skin Regimen Longevity Complete 50' Euro 75,00 / Express 30' Euro 45,00**

Un trattamento per ringiovanire la pelle stressata e contrastare in modo specifico l'invecchiamento accelerato.

### **Skin Regimen Detox Complete 50' Euro 65,00**

L'antidoto perfetto per tutti per detossinare la pelle e proteggerla dagli agenti atmosferici per combattere, in modo specifico, impurità e imperfezioni.

### **Sacred Nature Anti-Age 45' Euro 60,00**

Grazie a formulazioni certificate biologiche Ecocert™ ricche in Olio di Buriti ed estratto dell'Arbusto delle Farfalle, ha un'azione intensiva anti-ossidante e di protezione della barriera cutanea esterna.

# Face Treatments

## Body Treatments

### **Bendaggio aromaterapico 60' Euro 45,00**

Trattamento intensivo per combattere le imperfezioni della cellulite causate da un accumulo di liquidi. Dona immediata sensazione di leggerezza alle gambe.

### **Body strategist mask 60' Euro 60,00**

Trattamento drenante intensivo per la riattivazione del microcircolo e l'eliminazione dei liquidi in eccesso.

### **Fango termale bagni di Pisa 60' Euro 60,00**

Trattamento intensivo con acqua termale dei Bagni di Pisa ad azione detossinante ed anticellulite. Il blend di oli essenziali favorisce una profonda purificazione dei tessuti ed ha un'azione lipolitica.

### **Peel-off mask 60' Euro 55,00**

Trattamento marino a base di alginati e alga laminaria. Stimola la lipolisi, rimineralizza e idrata i tessuti lasciando il corpo rimodellato e tonificato.

### **Fango termale grotta giusti 60' Euro 60,00**

Trattamento terapeutico termogenico per articolazioni e muscoli. Conferisce una sensazione terapeutica rilassante di comfort e vitalità. Adatto agli sportivi.

### **Body active express 30' Euro 45,00**

Trattamento rimodellante, remineralizzante e tonificante a base di argilla gialla.

### **Pressodrenaggio e Spa massage 50' Euro 40,00**

È un efficace trattamento di compressione per ripristinare la funzionalità circolatoria venosa e linfatica aiutandone la circolazione, locale riducendo il gonfiore, la tensione muscolare, lo stress e il dolore. La pressoterapia consente di tonificare i tessuti, riducendo gli inestetismi dovuti all'adipe e ottimizzando la circolazione. Lo Spa massage accompagna e chiude il trattamento per ammorbidire la cute ed ossigenare i tessuti, riservando così alla cliente il contatto ultimo.

### **Scrub al sale dell'Himalaya e nutrimento 50' Euro 45,00**

È un trattamento per il corpo creato per eliminare le cellule di sfaldamento che si trovano sulla superficie della nostra pelle. Il profondo effetto esfoliante è dato dal sale rosa dell'Himalaya.

Il sale marino ha proprietà drenanti e rimodellanti, poiché penetrando attraverso la cute per osmosi, libera i tessuti dall'eccesso di liquidi e riattiva i meccanismi di smaltimento dell'adipe.

Dopo questo primo passaggio rinnovatore dell'epidermide viene effettuato un nutrimento per distendere e idratare il corpo dopo lo scrub.

# Body Treatments

## Rituals

### **Aromasoul Volcanic Scrub 45'** Euro 60,00

Rituale di rinnovamento per il corpo caratterizzato da un'intima connessione con le antiche tradizioni delle quattro aree del mondo aromasoul per ringiovanire l'aspetto della pelle, donare nutrimento, levigatezza e luminosità ad ogni tipologia cutanea.

### **Tranquillity Ritual Body Treatment 60'** Euro 75,00

Massaggio composto da due fasi. La prima fase è un drenaggio eseguito con olio caldo su tutto il corpo. La seconda fase è distensiva, rilassante e nutriente.

### **Tranquillity Face&Body Ritual Treatment 75'** Euro 85,00

Massaggio connettivale aromatico viso e corpo, contrasta le contratture muscolari e allevia stati di tensione per una piacevole esperienza di benessere.

### **Hot Stone Ritual Massage 60'** Euro 60,00

Ripristina il nutrimento e la barriera protettiva della pelle.

### **Aromasoul massage 60'** Euro 65,00

Trattamento rituale con Olio di Jojoba e Oli Essenziali di Vetiver, Cannella, Legno di Cedro e resina aromatica di labdanum, abbinato ad un massaggio ispirato alla tradizione Berbera e all'intensità e dolcezza del deserto.

### **Back&Neck Ritual 50'** Euro 45,00

Massaggio parziale testa e schiena. Trattamento decontratturante e rivitalizzante per testa, collo e schiena.

### **Salt massage Ritual 60'** Euro 70,00

Trattamento rituale con sale dell'Himalaya. Ideale per favorire un'azione purificante e rivitalizzante.

### **Astrea ritual 90'** Euro 135,00

Un viaggio sensoriale che inizia con un delicato massaggio anti age per rigenerare, tonificare e levigare i segni del tempo.

2 SPA therapist lavorano simultaneamente sullo stesso corpo con oli aromatici e movimenti sincronizzati, realizzando uno scrub Total body al sale rosa dell'Himalaya, Conosciuto come "Oro Bianco" i cui cristalli sono ideali per favorire un'azione purificante e rivitalizzante, stimolando il metabolismo e migliorando la circolazione del sangue. Un luxury 4Hands4Senses finale in cui le therapists agiscono in sintonia, attraverso le loro mani esperte, sui quattro sensi, olfatto, tatto, udito e vista. Benessere e rilassamento profondo.

Un rituale di profumi di oli essenziali e movimenti armoniosi lungo le linee e i punti energetici del corpo, che regala un'esperienza unica... solo ad Astrea Wellness & Spa.

# Rituals



## **Prenotazioni e clausole di annullamento trattamenti e pacchetti**

Per poter garantire la disponibilità dei trattamenti desiderati, vi preghiamo di prenotarli in anticipo, la Reception SPA è sempre a vostra disposizione. Qualora vi sia la necessità di annullare la prenotazione di un trattamento si prega di avvisare entro le 24 ore precedenti, nel caso di pacchetti e programmi entro le 72 ore. Contrariamente, i trattamenti, il pacchetto o il programma verranno addebitati.

## **Kit incluso**

Alla reception Spa vi verrà fornito il kit con accappatoio, telo doccia e un paio di infradito. Vi consigliamo di portare una tuta e delle scarpe da ginnastica per le attività di fitness e i percorsi esterni. Vi chiediamo gentilmente di presentarvi alla Reception SPA almeno 10 minuti prima dell'inizio del trattamento. Un ritardo dell'orario d'ingresso, non dipendente dalla direzione, comporta l'accorciamento del percorso prenotato.

## **Norme di comportamento**

La SPA è il tempio del benessere e della tranquillità. Per il vostro relax vi chiediamo di non utilizzare telefonini o apparecchi elettronici. Tutti gli Ospiti, in particolare coloro con problematiche di salute, quali alta pressione, problemi cardiaci ecc. e le signore in stato di gravidanza, sono pregati di compilare il modulo relativo allo stato di salute o di consultare la Reception SPA prima di prenotare i trattamenti.

## **Oggetti smarriti e danni**

Astrea Wellness & Spa non risponde in caso di oggetti smarriti o danni a oggetti personali e di valore. Per questo motivo suggeriamo di non lasciare gli stessi incustoditi. Tuttavia in caso di ritrovamento di oggetti smarriti, gli stessi verranno consegnati alla Reception principale.







ASTREA  
WELLNESS & SPA

---

Via Falagato, 39 - Altavilla Silentina (SA)  
c/o L'Araba Fenice Hotel & Resort // Tel: (+39) 0828 199 23 28  
astrea@arabafenicespa.com // [www.astreaspa.com](http://www.astreaspa.com)