



Centro Benessere

WELLNESS AREA

ORARI DI APERTURA 10:00 - 13:00 / 15:00 - 19:00

OPENING HOURS 10:00AM - 1:00PM / 3:00PM - 7:00PM



MASSAGGI MASSAGES

MASSAGGIO HAWAIANO LOMI LOMI

50 MIN – EURO 60,00

Il Lomi Lomi rappresenta una potente ed antica forma di guarigione, un antico concetto Hawaiano di lavorare con il "Mana", (forza vitale del corpo), la mente e l'anima dell'individuo. Le sue origini risalgono agli insegnamenti dei Kahuna, gli sciamani delle isole Hawaii, che lo utilizzavano come rituale di guarigione e rito iniziatico di passaggio tra una fase e l'altra della vita. Il Lomi Lomi è un modo semplice per curare il corpo, mantiene i liquidi in movimento, i tessuti morbidi, rilascia tensioni, muove energie.

HAWAIAN MASSAGE LOMI LOMI

50 MIN – EURO 60,00

Lomi Lomi represents a powerful and ancient form of healing, an ancient Hawaiian concept of working with the "Mana" (vital force of the body), the mind and soul of the individual. Its origins date back to the teachings of the Kahuna, the shamans of the Hawaiian Islands, who used it as a healing ritual and initiation rite of passage between one phase and another of life. Lomi Lomi is a simple way to heal the body, it keeps liquids moving, tissues soft, releases tension, moves energies.

MASSAGGIO CALIFORNIANO EMOZIONALE

50 MIN – EURO 60,00

Dalla California degli anni Settanta, è arrivato fino a noi un tipo di massaggio dedicato soprattutto al relax e al piacere di trovare un contatto con il proprio corpo. Una tipologia di massaggio molto emozionale, che ha effetti benefici sul corpo ma soprattutto sulla psiche.

EMOTIONAL CALIFORNIAN MESSAGE

50 MIN – EURO 60,00

From California in the seventies, a type of massage dedicated above all to relaxation and the pleasure of finding contact with your body has come down to us. A very emotional type of massage, which has beneficial effects on the body but above all on the psyche.

MASSAGGIO AYURVEDA

50 MIN – EURO 60,00

Il massaggio ayurvedico è un particolare tipo di massaggio effettuato per favorire e stimolare il benessere psicofisico dell'individuo. Secondo la filosofia ayurvedica, la tecnica di manipolazione utilizzata per eseguire il massaggio in questione rappresenta il mezzo attraverso il quale è possibile raggiungere l'equilibrio e la perfetta armonia fra corpo e mente.

MASSAGGIO AYURVEDA

50 MIN – EURO 60,00

Ayurvedic massage is a particular type of massage carried out to promote and stimulate the psychophysical well-being of the individual. According to Ayurvedic philosophy, the manipulation technique used to perform the massage in question represents the means by which it is possible to achieve balance and perfect harmony between body and mind.

MASSAGGIO RELAX

30 MIN – EURO 40,00

50 MIN – EURO 60,00

Il massaggio relax stimola la produzione di endorfine, migliorando dunque l'umore di chi lo riceve. Ha tra i suoi benefici quella di donare rilassamento al corpo.

RELAX MESSAGE

30 MIN – EURO 40,00

50 MIN – EURO 60,00

Relax massage stimulates the production of endorphins, thus improving the mood of those who receive it. It has among its benefits that of giving relaxation to the body.

MASSAGGI MASSAGES



BAMBOO MASSAGE

60 MIN – EURO 70,00

In Oriente il bambù è simbolo di salute, fortuna e di eterna giovinezza. Non si tratta di semplici credenze popolari, dal momento che questa pianta, diffusa soprattutto in Cina e Giappone, contiene all'interno del fusto notevoli quantità di silicio, potassio, betaina e colina, principi attivi che aiutano i tessuti a essere più elastici. Il bamboo massage è una tecnica che sfrutta le qualità delle canne di bambù per effettuare un massaggio profondo, con effetto drenante, tonificante e decontratturante.

BAMBOO MASSAGE

60 MIN – EURO 70,00

In the East, bamboo is a symbol of health, luck and eternal youth. These are not simple popular beliefs, since this plant, widespread above all in China and Japan, contains within the stem significant amounts of silicon, potassium, betaine and choline, active ingredients that help tissues to be more elastic. Bamboo massage is a technique that exploits the qualities of bamboo canes to carry out a deep massage, with a draining, toning and decontracting effect.

THAI OIL MASSAGE

60 MIN – EURO 70,00

E' senza dubbio uno dei massaggi più popolari tra i massaggi olistici. E' straordinariamente efficace per migliorare la flessibilità del corpo, ridurre la tensione muscolare, riequilibrare il sistema energetico del corpo e potenziare il Sistema Immunitario. Questo massaggio è adatto per tutti coloro che vogliono ricevere un massaggio rilassante e che desiderano riequilibrare sia la propria sfera fisica che quella energetica.

THAI OIL MASSAGE

60 MIN – EURO 70,00

It is undoubtedly one of the most popular massages among holistic massages. It is extraordinarily effective for improving body flexibility, reducing muscle tension, rebalancing the body's energy system and strengthening the immune system. This massage is suitable for all those who want to receive a relaxing massage and who wish to rebalance both their physical and energetic sphere.

MASSAGGIO HOT STONE

50 MIN – EURO 60,00

Il massaggio Hot Stone è un'antico trattamento che risale fino all'epoca degli egizi. Ha lo scopo di svegliare e riattivare l'energia di questi punti, tramite l'applicazione delle pietre calde sui punti chakra. Così facendo, l'energia si "risveglia", risalendo il corpo, aprendo i canali energetici e il flusso.

HOT STONE MASSAGE

50 MIN – EURO 60,00

The Hot Stone massage is an ancient treatment that dates back to the time of the Egyptians. It aims to awaken and reactivate the energy of these points, through the application of hot stones on the chakra points. In doing so, the energy "awakens", moving up the body, opening the energy channels and the flow.

MASSAGGIO CON OLI ESSENZIALI

50 MIN – EURO 70,00

Il massaggio con oli essenziali, anche conosciuto come aroma-massaggio, dona benefici al corpo e alla mente. Nell'aromamassaggio l'approccio terapeutico è utilizzabile nella cura, nella prevenzione e come coadiuvante della salute.

ESSENTIAL OILS MASSAGE

50 MIN – EURO 70,00

Massage with essential oils, also known as aroma-massage, benefits the body and mind. In aromatherapy, the therapeutic approach can be used in treatment, prevention and as a health adjuvant.

MASSAGGI MASSAGES



MASSAGGIO DECONTRATTURANTE

30 MIN – EURO 40,00

Il massaggio decontratturante è un tipo di massaggio il cui scopo è quello di sciogliere le contratture muscolari. Gli obiettivi che si vogliono raggiungere con la pratica del massaggio decontratturante sono più che comprensibili e intuitivi: allentare le tensioni muscolari tipiche di questo disturbo, ridurre il dolore da esse indotto e velocizzare i tempi di recupero.

MASSAGGIO DECONTRATTURANTE

30 MIN – EURO 40,00

The decontracting massage is a type of massage whose purpose is to dissolve muscle contractures. The objectives to be achieved with the practice of the decontracting massage are more than understandable and intuitive: loosen the muscular tensions typical of this disorder, reduce the pain induced by them and speed up recovery times.

KIREI & KOBIDO

50 MIN – EURO 60,00

Il massaggio al viso kirei e kobido, è un trattamento che si ispira alla tradizione giapponese del XV secolo. Questa pratica è formata dal rituale kirei e dal massaggio kobido, che possono essere utilizzati separatamente, ma anche insieme, in quanto le due tecniche riescono a lavorare in sinergia, donando un benessere assoluto.

KIREI & KOBIDO

50 MIN – EURO 60,00

The kirei and kobido face massage is a treatment inspired by the Japanese tradition of the 15th century. This practice is formed by the kirei ritual and the kobido massage, which can be used separately, but also together, as the two techniques are able to work in synergy, giving absolute well-being.

MASSAGGIO PLANTARE

40 MIN – EURO 40,00

una tecnica manuale di stimolazione, con il semplice uso delle mani dell'operatore, dei cosiddetti "punti riflessi". Il massaggio durerà 30 minuti, preceduti da 10 minuti di trattamento con pediluvio.

FOOT MASSAGE

40 MIN – EURO 40,00

A manual technique of stimulation, with the simple use of the operator's hands, of the so-called "reflex points". The massage will last 30 minutes, preceded by 10 minutes of foot bath treatment.

DEFATICANTE GAMBE

30 MIN – EURO 40,00

I massaggi defaticanti alle gambe favoriscono un rapido recupero, diffondendo un piacevole stato di rilassamento

ANTI-FATIGUE LEGS MASSAGE

30 MIN – EURO 40,00

The anti-fatigue draining leg massages promote rapid recovery, spreading a pleasant state of relaxation

MASSAGGIO SPORTIVO

30 MIN – EURO 40,00
60 MIN – EURO 60,00

Il Massaggio Sportivo offre una tecnica manuale con effetto defaticante abbinando il massaggio allo stretching passivo.

SPORT MASSAGE

30 MIN – EURO 40,00
60 MIN – EURO 60,00

Sports Massage offers manual technic to stimulate muscle rebalancing with massage and passive stretching.



NEW MASSAGGI MASSAGES

PADABHYANGAM IL MASSAGGIO AYURVEDICO DEL PIEDE

Il Massaggio del piede rappresenta una delle tecniche più importanti nella medicina ayurveda. Chiamato in SANSKRITO "Padabhyangam", questo trattamento produce effetti rilassanti agli arti inferiori e i benefici si propagano in tutto il corpo. E' importante prendersi cura dei piedi, rappresentano le nostre radici. La stabilità psicofisica dipende anche dalla loro salute.

Padhabhyangan è un connubio tra il massaggio, manovre di stimolazione dei punti Marma e un trattamento di tutto il piede con una ciotolina alchemica chiamata Kansu che rimuove le tossine.

Questo trattamento allevia il dolore ai piedi previene i disturbi del piede riequilibra l'energia vitale, Promuove lo stato generale di salute, Migliora il funzionamento del sistema nervoso, Migliore la qualità del sonno e la circolazione sanguigna.

PADABHYANGAM AYURVEDIC MASSAGE OF THE FOOT

Foot massage is one of the most important techniques in Ayurveda medicine. Called in Sanskrit "Padabhyangam", this treatment produces relaxing effects on the lower limbs and the benefits spread throughout the body. It is important to take care of the feet, they represent our roots. Psychophysical stability also depends on their health.

Padhabhyangan is a combination of massage, Marma point stimulation maneuvers and a whole foot treatment with an alchemical bowl called Kansu that removes toxins.

This treatment relieves foot pain prevents foot disorders and balances vital energy, Promotes the general state of health, Improves the functioning of the nervous system, Improves the quality of sleep and blood circulation.

40 MIN – EURO 40,00

MASSAGGIO MAORI METODO DUILIO LA TEGOLA

Massaggio che si avvale del sapere di questo antico popolo donando notevoli benefici avvalendosi di strumenti in legno di faggio.

Il Massaggio Maori lavora in profondità sui muscoli disegnando i percorsi dei tatuaggi tipici Maori.

Questa innovativa tecnica dona: notevole senso di rilassamento, ha un'azione decontratturante.

Favorisce il drenaggio linfatico Migliora la funzionalità del sistema circolatorio.

Aiuta l'eliminazione delle scorie Riduce la cellulite migliora il tono e la lucentezza cutanea.

MAORI MASSAGE DUILIO LA TEGOLA METHOD

Massage that makes use of the knowledge of this ancient people giving significant benefits using beech wood tools.

The Maori massage works deeply on the muscles by drawing the paths of the typical Maori tattoos.

This innovative technique gives: notable sense of relaxation, it has a decontracting action.

Promotes lymphatic drainage Improves the functionality of the circulatory system.

Helps eliminate waste Reduces cellulite, improves skin tone and shine.

60 MIN – EURO 70,00



NEW

MASSAGGI MASSAGES

MASSAGGIO OLISTICO BIOENERGETICO

Il Massaggio si basa sugli stessi principi dell'agopuntura e del massaggio shiatsu, ma eseguito dolcemente massaggiando l'intero corpo e distribuendo la sensazione di benessere su tutti i tessuti.

Una corretta stimolazione dei meridiani sul corpo può aiutare a riequilibrare l'energia, sbloccando punti in cui questa si è accumulata e aiutando a ricaricare punti rimasti con poca energia.

Il massaggio sarà eseguito a terra sul futon.

Compito di questo massaggio è quello di : sciogliere le tensioni muscolari croniche facendo spazio alle emozioni.

Migliorare la stabilità emotiva

Migliora la circolazione sanguigna e linfatica

Libera da ansia e stress

80 MIN – EURO 90,00

MASSAGE BIOENERGETIC HOLISTIC

The massage is based on the same principles of acupuncture and shiatsu massage, but performed gently by massaging the entire body and distributing the feeling of well-being on all tissues.

Proper stimulation of the meridians on the body can help rebalance energy, unblocking points where it has accumulated and helping to recharge points left with little energy.

The massage will be performed on the floor on the futon.

The task of this massage is to: dissolve chronic muscle tension by making room for emotions.

Improve emotional stability

It improves blood and lymphatic circulation

Free from anxiety and stress

MASSAGGIO DI COPPIA (SU RICHIESTA)

Il massaggio di coppia è un vero e proprio rituale che permette di condividere con il partner l'esperienza di un massaggio rilassante. Lo stress ci mette sempre a dura prova e molte volte anche solo un pomeriggio da passare al centro benessere può aiutare a rilassare i nervi e a ritrovare l'energia persa dopo un periodo impegnativo. Il massaggio insieme al partner è un modo per ritrovarsi d'accordo sul fatto di voler vivere un'esperienza rilassante.

Il massaggio di coppia diventa sia un modo per condividere un momento di relax, che proprio un pretesto per passare insieme qualche ora visto che gli impegni quotidiani ci tolgono tempo da passare con il partner.

COUPLE MASSAGE (ON REQUEST)

The couple's massage is a real ritual that allows you to share the experience of a relaxing massage with your partner. Stress always puts us to the test and many times even just an afternoon to spend at the wellness center can help relax the nerves and regain the energy lost after a demanding period.

The massage with your partner is a way to agree on the fact that you want to have a relaxing experience.

The couple's massage becomes both a way to share a moment of relaxation and an excuse to spend a few hours together as daily commitments take away time from spending with the partner.

50 MIN – EURO 130,00

RITUALI DEL BENESSERE WELLNESS RITUAL

GERARD'S WELLNESS RITUAL

RITUAL CANDLE

50 MIN – EURO 50,00

un tipo di trattamento che grazie al mix di fragranze, luci e manovre è capace di stimolare i cinque sensi e alleviare diversi tipi di malessere. Questo rituale del benessere consente di ottenere una pelle vellutata, morbida e luminosa.

RITUAL CANDLE

50 MIN – EURO 50,00

a type of treatment that thanks to the mix of fragrances, lights and maneuvers is able to stimulate the five senses and alleviate different types of malaise. This wellness ritual allows you to obtain a velvety, soft and radiant skin.

LULUR

60 MIN – EURO 70,00

Meraviglioso trattamento indonesiano dallo straordinario potere addolcente sulla pelle. Il trattamento ha peculiarità riequilibranti e poli-sensoriali e, rilassa la mente cullandola tra mare e natura, gli effetti del corpo, invece, sono subito visibili.

LULUR

60 MIN – EURO 70,00

Wonderful Indonesian treatment with extraordinary softening power on the skin. The treatment has rebalancing and poly-sensorial peculiarities and, it relaxes the mind by cradling it between sea and nature, the effects of the body, on the other hand, are immediately visible.

SILKY FEET

40 MIN – EURO 45,00

Prezioso trattamento di bellezza, per piedi lisci come la seta. Rituale SPA emolliente, nutriente e levigante per trattare con efficacia pelle secca e ispessita e decontrarre in profondità la muscolatura plantare.

SILKY FEET

40 MIN – EURO 45,00

Precious beauty treatment for silky smooth feet. Emollient, nourishing and smoothing SPA ritual to effectively treat dry and thickened skin and deeply decontract the plantar muscles.

TAURUMI RITUAL

35 MIN – EURO 50,00

Armonizzante-distensivo-riequilibrante
L'esclusivo trattamento Polinesiano che coccola i sensi e scioglie i nodi energetici con rilassanti manualità di avvolgimento e fragranze tipiche della cultura polinesiana. Le proprietà cromoterapiche dei preziosi fitoderivati utilizzati e i movimenti ondulatori che simulano le onde del mare, inducono una calma diffusa e una profonda sensazione di armonia tra anima e corpo.

TAURUMI RITUAL

35 MIN – EURO 50,00

Harmonizing-relaxing-rebalancing
The exclusive Polynesian treatment that pampers the senses and loosens energy knots with relaxing manual wrapping and fragrances typical of Polynesian culture.
The chromotherapy properties of the precious phyto-derivatives used and the undulating movements that simulate the waves of the sea, induce a diffused calm and a deep feeling of harmony between body and soul.



PERCORSI BENESSERE WELLNESS

PERCORSO SPA

60 MIN – EURO 25,00 A PERSONA

Il Percorso ha una durata di 1 h e prevede l'uso di Jacuzzi, Sauna, Bagno Turco e Doccia con Cromoterapia, Angolo Relax con Tisaneria.

SPA PATH

60 MIN – EURO 25.00 PER PERSON

The program lasts 1 hour and includes the use of Jacuzzi, Sauna, Turkish Bath and Shower with Chromotherapy, Relaxation Corner with herbal tea.

SWEET DREAM SPA CON APERITIVO ESCLUSIVO IN TERRAZZA

60 MIN – EURO 45,00 A PERSONA

Il Percorso ha una durata di 1 h e prevede l'uso di Jacuzzi, Sauna, Bagno Turco e Doccia con Cromoterapia, Angolo Relax con Tisaneria. A seguire un Aperitivo esclusivo in Terrazza vista mare.

SWEET DREAM SPA WITH APERITIF EXCLUSIVE ON THE TERRACE

60 MIN – EURO 45.00 PER PERSON

The program lasts 1 hour and includes the use of Jacuzzi, Sauna, Turkish Bath and Shower with Chromotherapy, Relaxation Corner with herbal tea.
Following an exclusive aperitif on the terrace overlooking the sea.

PERCORSO SPA COMPLETO

50 MIN + MASSAGGIO – EURO 70,00 A PERSONA

Il Percorso Spa ha la durata di 50 minuti e prevede l'uso di Jacuzzi, Sauna, Bagno Turco e Doccia con Cromoterapia, Angolo Relax con Tisaneria.
A seguire un massaggio relax da 50 minuti.

COMPLETE SPA PATH

50 MIN + MASSAGE – EURO 70.00 PER PERSONA

The Spa Path lasts 50 minutes and includes the use of Jacuzzi, Sauna, Turkish Bath and Shower with Chromotherapy, Relaxation Corner with herbal tea.
Followed by a relax massage of 50 minutes.



PACCHETTI BENESSERE WELLNESS

IL GIRO DEL MONDO
IN 4 GIORNI
AROUND THE WORLD IN 4 DAYS

EURO 190,00

Sauna 15 minuti

Tre Trattamenti a scelta tra:
Three Treatments to choose from:

America: Massaggio Hot Stone
Thailandia: Thai Oil Massage
Giappone: Kirei & Kobido
Svezia: Massaggio Svedese
Nuova Zelanda: Maori

TEMPO DI RELAX
RELAX TIME

EURO 75,00

MASSAGGIO CALIFORNIANO
EMOZIONALE

GAMBE LEGGERE 30 MINUTI

COCCOLE IN 2 GIORNI
CUDDLE IN 2 DAYS

EURO 80,00

JACUZZI (20 MINUTI)

MASSAGGIO RELAX (30 MINUTI)

RITUAL CANDLE (30 MINUTI)

3 GIORNI
PER CORPO E MENTE
3 DAYS FOR BODY AND MIND

EURO 140,00

THAI OIL MASSAGE

SILKY FEET

KIREI & KOBIDO



CONTRADA SANTA CATERINA, 50
85046 MARATEA PZ

TELEFONO: +39 0973 871966
email : info@grandhotelpianetamaratea.it

www.grandhotelmaratea.it