



## MASSAGGI

### *DECONTRATTURANTE MUSCOLARE*

Un trattamento intenso, mirato e profondo, pensato per sciogliere tensioni muscolari e rigidità localizzate. Attraverso manualità decise e avvolgenti, il massaggio accompagna il rilascio muscolare, migliora la mobilità e dona una sensazione di sollievo duraturo, libertà e leggerezza.

25 min. € 65,00 – 50 min. € 120,00

### *MUSCLE DECONTRACTING*

An intense, targeted and deep treatment designed to release muscular tension and localized stiffness. Through firm, enveloping techniques, the massage supports muscle release, improves mobility, and provides a lasting sense of relief, freedom, and lightness.

### *LINFODRENANTE*

Un massaggio delicato e avvolgente che accompagna il naturale flusso linfatico, favorendo il drenaggio dei liquidi e sostenendo la circolazione. Le manualità fluide e ritmate donano una profonda sensazione di leggerezza, tonicità e benessere, risultando particolarmente indicato per gambe stanche e affaticate. Un trattamento ideale per chi desidera sentirsi più leggero, disteso e rinnovato.

25 min. € 65,00 – 50 min. € 120,00

### *LYMPH DRAINING*

A gentle, enveloping massage that supports the natural lymphatic flow, promoting fluid drainage and circulation. Fluid, rhythmic techniques provide a deep sense of lightness, tonicity, and well-being, making it particularly suitable for tired, heavy legs. An ideal treatment for those who wish to feel lighter, more relaxed, and renewed.

### *MASSAGGIO PERSONALE*

Un trattamento su misura che si adatta alle esigenze del corpo nel momento presente. Attraverso manualità mirate, fluide e continue, il massaggio lavora su tensioni, rigidità o necessità di rilassamento e drenaggio, seguendo ciò che il corpo comunica. Un'esperienza avvolgente e profonda che favorisce il rilassamento, lo scioglimento delle tensioni e una sensazione di benessere armonioso e duraturo.

25 min. € 70,00 – 50 min. € 130,00

### *PERSONALIZED MASSAGE*

A tailored treatment that adapts to the body's needs in the present moment. Through targeted, fluid, and continuous techniques, the massage works on tension, stiffness, or the need for relaxation and drainage, following what the body communicates. An enveloping and deep experience that promotes relaxation, releases tension and provides a harmonious and lasting sense of well-being.

Tenuta  
Le Cave



*VISO E TESTA*

Massaggio distensivo che agisce sul viso, cuoio capelluto e zona cervicale, favorendo il rilascio delle tensioni accumulate.

Il tocco lento e mirato accompagna un profondo senso di rilassamento, donando chiarezza, leggerezza e benessere generale.

25 min.      € 65,00

*VISAGE MASSAGE*

This relaxing massage focuses on the face, scalp and neck, helping to release accumulated tension. Slow, targeted movements promote deep relaxation, bringing clarity, lightness and a sense of overall well-being.



## TRATTAMENTI DI NATUROPATIA

Disponibile in cabina (tatami o lettino) o nella stanza di sale, previa prenotazione anticipata.

Available in the treatment room (tatami or massage table) or in the salt room, by advanced reservation.

### *RIFLESSOLOGIA PLANTARE*

Tecnica orientale di riflessologia plantare che stimola punti specifici del piede per favorire equilibrio, leggerezza e benessere, promuovendo rilassamento profondo e rigenerazione sensoriale personalizzata.

25 min. € 60,00 – 50 min. € 120,00

### *RIFLEXOLOGY*

Oriental foot reflexology technique that stimulates specific points on the feet to promote balance, lightness, and well-being, encouraging deep relaxation and personalized sensory rejuvenation.

### *SHIATSU*

Tecnica giapponese che, tramite pressioni sui meridiani, favorisce rilassamento profondo, distensione e armonia, rispettando il ritmo individuale per benessere e presenza consapevole.

25 min. € 60,00 – 50 min. € 120,00

### *SHIATSU*

Japanese technique using targeted pressure along the meridians to promote deep relaxation, tension release, and harmony, respecting each person's individual rhythm for overall well-being and mindful presence.



## I RITUALI

### *RITUALE OLISTICO SU MISURA*

Massaggio personalizzato che segue le esigenze e il ritmo naturale del corpo, guidando verso un rilassamento profondo e un'esperienza esclusiva di benessere e ascolto consapevole.

80 min. € 150,00

### *QUIETE E CALORE con profumi Alpini*

Un rituale che combina spazzolatura a secco, calore di erbe alpine e fieno (posizionato sulle zone di maggiore necessità) e massaggio mirato, favorendo il rilascio delle tensioni e donando equilibrio, leggerezza e benessere profondo.

80 min. € 160,00

### *RITUALE LAVICO*

Massaggio manuale con pietre laviche calde, che favorisce il rilascio delle tensioni, la distensione muscolare e un profondo senso di armonia e benessere.

80 min. € 150,00

### *RITUALE DI SPAZZOLATURA A SECCO \**

La spazzolatura a secco, eseguita su zone specifici come schiena o gambe, risveglia il corpo con delicatezza, favorendo una sensazione di attivazione, leggerezza e ricettività.

Un invito semplice e naturale a prepararsi ai successivi percorsi spa e consigliato prima dell'esperienza in stanza di sale.

25 min. € 60,00 – 50 min. € 120,00

\* Possibilità di acquistare la spazzola per continuare una volta a casa il percorso avviato.

### *TAILORED HOLISTIC EXPERIENCE*

A personalized massage that follows the body's natural rhythm and needs, guiding it toward deep relaxation and providing a unique experience of well-being and mindful awareness.

### *QUIET & WARMTH with Alpine Scents*

A ritual combining dry brushing, the warmth of alpine herbs and hay (placed in the areas of greatest need), and targeted massage, promoting the release of tension and providing deep balance, lightness, and well-being.

### *LAVA STONE RITUAL*

A body massage with heated lava stones, promoting the release of tension, muscular relaxation, and a deep sense of harmony and well-being.

### *BRUSH MASSAGE \**

Performed on specific areas such as the back or legs, dry brushing gently awakens the body, promoting feelings of activation, lightness and receptivity.

It is a simple, natural way to prepare for subsequent spa experiences and is particularly recommended before using the salt room.

\* Possibility of purchasing a brush to continue the practice at home.



*RITUALE DOLCI CAREZZE*  
*Speciale Dolce Attesa*

Un rituale di benessere dedicato alla futura mamma, con manualità lente e sicure adattate alla gravidanza, pensato per favorire rilassamento, calma e ascolto del corpo.

Non indicato nel primo trimestre, in gravidanza a rischio o in presenza di condizioni che richiedono attenzione medica.

50 min. € 150,00

*SCRUB CORPO RIGENERANTE*

Un trattamento rigenerante che esfolia e stimola la pelle con fieno, miele e sali marini, riattiva la microcircolazione e dona morbidezza e leggerezza; completa un nutrimento profondo alle erbe alpine e burri naturali.

50 min. € 140,00

*RITUALE GAMBE LEGGERE*

Un rituale per le gambe che stimola la microcircolazione, favorisce detossinazione e decongestione, e si conclude con un massaggio linfatico per donare leggerezza, comfort e benessere profondo.

50 min. € 170,00

*SWEET CARESSES RITUAL*  
*Expectant mothers special*

A wellness ritual dedicated to the expectant mother, with slow and safe techniques adapted to pregnancy, designed to promote relaxation, calm, and body awareness.

Not recommended during the first trimester, in high-risk pregnancies, or in the presence of conditions requiring medical attention.

*REGENERATING BODY SCRUB*

A regenerating treatment that exfoliates and stimulates the skin with hay, honey, and marine salts, reactivates microcirculation, and leaves a feeling of softness and deep well-being, finished with deep nourishment using alpine herbs, shea butter, and cocoa butter.

*LIGHT LEGS RITUAL*

A leg-focused ritual that stimulates microcirculation, supports detoxification and decongestion, and concludes with a targeted lymphatic massage to promote lightness, comfort, and deep well-being.



## TRATTAMENTI IN GROTTA DI SALE

### *RITUALE PROFONDO IN GROTTA DI SALE*

Percorso rigenerante nella grotta di sale con spazzolatura a secco e massaggio mirato per sciogliere tensioni e donare leggerezza, armonia e benessere completo.

50 min. € 140,00

### *SPAZZOLATURA A SECCO*

Spazzolatura a secco che, con movimenti dolci su sedia ergonomica, stimola delicatamente microcircolazione e sistema linfatico, donando leggerezza, benessere e rilassamento, completata dall'ambiente della stanza di sale.

25 min. € 80,00

### *TRATTAMENTO DECONTRATTURANTE- MUSCOLARE IN GROTTA DI SALE*

Trattamento manuale su sedia ergonomica, senza oli, con pressioni e tecniche profonde per sciogliere tensioni su schiena, spalle e cervicale, favorendo leggerezza e apertura respiratoria.

25 min. € 85,00

### *DEEP RITUAL IN THE SALT ROOM*

Rejuvenating journey in the hyaline salt cave, featuring dry brushing and targeted massage to release tension and provide lightness, harmony, and overall well-being.

### *DRY BRUSHING*

Dry brushing treatment using gentle movements on an ergonomic chair to gently stimulate microcirculation and the lymphatic system, promoting lightness, well-being, and relaxation, enhanced by the salt room environment.

### *MUSCLE RELAXATION TREATMENT IN THE SALT ROOM*

Manual treatment on an ergonomic chair without oils, using targeted pressures and deep techniques to release tension in the back, shoulders, and neck, promoting lightness and improved breathing.



## TRATTAMENTI VISO

### *ILLUMINANTE EXPRESS*

Rituale rapido per il viso che rigenera la pelle, migliora luminosità e vitalità, e si completa con siero e massaggio delicato per un effetto glow immediato.

35 min. € 80,00

### *EXPRESS BRIGHTENING*

Quick facial ritual that regenerates the skin, enhances brightness and vitality, and is completed with serum and a gentle massage for an instant glow effect.

### *BEAUTY PROFONDA*

Trattamento viso che deterge in profondità, illumina e nutre la pelle con maschera agli alginati, seguito da massaggio su viso, collo e décolleté, e completato da siero e crema per idratazione, compattezza e radiosità.

50 min. € 110,00

### *DEEP BEAUTY*

Facial treatment that deeply cleanses, illuminates, and nourishes the skin with an alginate mask, followed by a massage on the face, neck, and décolleté, and finished with serum and cream for hydration, firmness, and radiance.

### *PULIZIA VISO PROFESSIONALE*

Trattamento viso completo che rinnova e uniforma la pelle con acido mandelico e glicolico, seguito da maschere nutrienti personalizzate e siero e crema con vitamina B12, con luce blu finale per protezione e benessere cutaneo.

90 min. € 160,00

### *PROFESSIONAL FACIAL CLEANSING*

Complete facial treatment that renews and evens the skin with mandelic and glycolic acids, followed by personalized nourishing masks and serum and cream with vitamin B12, finished with blue light for skin protection and well-being.



## MANICURE & PEDICURE

### MANICURE

Manicure completo di limatura e rimozione di cuticole con olio specifico per rendere le mani ordinate e luminose.

30 min. € 40

### MANICURE

Complete manicure including filing and cuticle removal with a specific oil to leave hands neat and radiant.

### MANICURE SPA

Manicure completa di limatura e modellatura dell'unghia, pulizia profonda della cuticola, scrub ad azione esfoliante, applicazione maschera idratante e nutriente specifica e, infine, massaggio con siero e olio specifico accompagnato dal massaggio finale durante l'assorbimento.

50 min. € 75

### SPA MANICURE

Complete manicure including nail filing and shaping, deep cuticle cleaning, exfoliating scrub, application of a hydrating and nourishing mask, and finishing with a massage using serum and specialized oil during absorption.

### PEDICURE ESTETICO

Pedicure completo di limatura unghie e rimozione cuticole, con levigazione al piede per rendere il piede morbido e liscio al tatto. Alla fine, sarà applicata una crema accompagnata da un massaggio fino al completo assorbimento.

50 min. € 65

### AESTHETIC PEDICURE

Complete pedicure including nail filing and cuticle removal, with foot smoothing to make the skin soft and smooth to the touch. Finally, a cream is applied with a massage until fully absorbed.

### PEDICURE SPA

Immersione dei piedi in una vaschetta con Sali di montagna, limatura, rimozione cuticole ed applicazione scrub ad azione esfoliante. Applicazione maschera personalizzata con massaggio finale realizzato in sinergia con la riflessologia plantare.

50 min. € 95

### SPA PEDICURE

Foot soak in a basin with mountain salts, followed by nail filing, cuticle removal, and application of an exfoliating scrub. A customized mask is then applied, finished with a massage performed in synergy with foot reflexology.



### *PEDICURE CURATIVO*

Pedicure profondo per callosità medio-gravi, con limatura, rimozione di cuticole e calli, levigazione e massaggio con crema a base di urea e vitamina E per piedi morbidi e rigenerati.

60 min. € 80

Solo limatura e rimozione cuticole piedi

40 min. € 40

### *SMALTO*

Posa smalto semplice

20 min. € 10

Posa smalto semipermanente mani

40 min. € 40

Posa smalto semipermanente piedi

30 min. € 40

Rimozione smalto semipermanente

30 min. € 15

### *CURATIVE PEDICURE*

Deep pedicure for moderate to severe calluses, including nail filing, cuticle and callus removal, smoothing, and a massage with urea and vitamin E cream for soft and rejuvenated feet.

Nail filing and cuticle removal for feet only.

### *NAIL POLISH*

Traditional nail polish

Semipermanent polish application for hands

Semipermanent polish application for feet

Removal semipermanent polish

#### Uso di prodotti Shellac

CND Shellac è l'unico smalto semipermanente che non danneggia le unghie naturali perché non richiede la limatura dell'unghia, né per l'applicazione, né per la rimozione.

#### Use of Shellac products

CND Shellac is the only semi-permanent nail polish that does not damage natural nails, as it does not require nail filing for either application or removal.



## EPILAZIONE

Cera a base di Neem, pianta officinale ayurvedica, olio di Neem dopo cera.

Tra le proprietà principali troviamo capacità sebo regolatrice, lenitiva, riequilibrante e astringente, disinfettante e antiparassitaria.

Il Neem, infatti, è perfetto per lenire da irritazioni, anche con eczema e psoriasi, per riequilibrare la pelle impura, mista, grassa e acneica per liberarla dal sebo in eccesso.

Zona labiale/Lip contour	€ 15
Sopracciglia/Eyebrows	€ 15
Ascelle/Armpits	€ 20
Mezza gamba/Half leg	€ 40
Gamba completa/Full leg	€ 60
Schiena/Back	€ 50
Zona bikini parziale/Partial bikini area	€ 20
Zona bikini totale/ Full bikini area	€ 40

## EPILATION

Wax based on Neem, an Ayurvedic medicinal plant, followed by Neem oil after waxing.

Its main properties include sebum-regulating, soothing, balancing, astringent, disinfectant, and anti-parasitic effects.

Neem is ideal for soothing irritations, including eczema and psoriasis, and for balancing impure, combination, oily, and acne-prone skin by eliminating excess sebum.