



THERMES MARINS  
DE SAINT-MALO



Les Thermes Marins

des Cascades

Spa & Thalasso Center



A Member of The Leading  
Spas of The World

Spa

Trattamenti

Les Thermes Marins  
des Cascades

T M C

Italian

Les Thermes Marins des Cascades

Soma Bay, Red Sea, Egypt. P.O. Box 403 Hurghada. Tel: +20 65 3542333 Fax: +20 65 3542931

E-mail: [thalasso@residencedescascades.com](mailto:thalasso@residencedescascades.com)

## Introduzione

*La Talassoterapia TMC unisce tre elementi naturali essenziali:*

*l'acqua di mare, ricca di sali minerali  
il clima, per la sua purezza  
le alghe marine, con i loro principi attivi naturali*

*Con la sua posizione privilegiata sulla penisola di Soma Bay, **Les Thermes Marins des Cascades (TMC)** offre, oltre a queste tre risorse della natura, degli impianti ad arte per il loro stato tecnico, fra cui 64 cabine per i vari trattamenti, un' Acquatonic Jet Pool, una Lap Pool con acqua di mare, oltre a bagno turco, sauna e sala esercizi.*

*Ma prima di ogni cosa, **Les Thermes Marins des Cascades** è servita da un team professionale e competente, che offre il meglio di se' adoperando un sistema di protocolli di trattamento sviluppato con anni di esperienza e formazione.*

*Questa simbiosi perfetta fra natura, tecnologia e professionalità, consente di ottenere il massimo livello in talassoterapia e trattamenti termali.*

*Tra i numerosi vantaggi di cui beneficerete a seguito di una sessione di trattamenti alla TMC, ci saranno un miglioramento del tono muscolare, una maggiore mobilità delle articolazioni, una profonda disintossicazione dei tessuti del corpo, e un ri-mineralizzazione del vostro organismo, vantaggi che dureranno nel tempo, anche dopo il vostro ritorno a casa.*

*Tutti i prodotti utilizzati durante i trattamenti alla TMC sono puri estratti marini e sono prodotte in Francia da « **Les Thermes Marins de Saint-Malo** ». Potrete acquistare tali prodotti nella nostra boutique SPA.*

## Hydrotherapy

	<b>Great Shower</b> Un potente idromassaggio con acqua di mare per stimolare efficacemente la massa muscolare.	<b>15min 25€</b>
	<b>Circulatory Shower</b> Un'abbondante doccia con acqua di mare per un effetto drenante su tutto il corpo.	<b>15min 25€</b>
	<b>Dynamic Affusion</b> Diversi tipi di getti di acqua di mare alternati e combinati per una sensazione di benessere e relax.	<b>15 min 25€</b>
	<b>Under Affusion Massage</b> Sotto una tiepida rugiada di acqua di mare, un rilassante massaggio con olii essenziali per un completo benessere e relax.	<b>30min 40€</b>
	<b>Under Water Massage</b> Immersi in una vasca con acqua di mare tiepida, un vigoroso idromassaggio sott'acqua per un'azione decontraente e rilassante.	<b>30min 35€</b>
	<b>Bubble Bath</b> Un idromassaggio completo immersi in una vasca con multi getti di acqua di mare.	<b>20min 20€</b>
	<b>Marine Wave</b> Un'esperienza sensoriale esclusiva de "Les Thermes Marins de Saint Malo"; combina un impacco di alghe con un under affusion massage ed un massaggio al viso con olii essenziali in un atmosfera dove gli aromi, la musica e la luce rinforzano la sensazione di benessere e rilassamento.	<b>70min 70€</b>
	<b>Hydro Pool</b> Specifici esercizi di fronte a getti di acqua di mare.	<b>25min 20€</b>
	<b>Aquagym</b> Esercizi in una vasca di acqua di mare con o senza l'ausilio di galleggianti, per tonificare i muscoli e migliorare la silhouette.	<b>25min 20€</b>
	<b>Aquatonic® Course</b> Un percorso terapeutico in acqua di mare, diviso in aree con diverse temperature, labirinti e tratti di camminata contro corrente per un massaggio completo al corpo, Jacuzzi per tonificare e rigenerare i muscoli, il tutto sotto la supervisione. (Orario di apertura dal: 10 am - 1 pm e 2 pm - 7.30 pm).	<b>60 min 30€</b>
	<b>Aquatonic® Course per minori di 16 anni</b> I ragazzi tra i 12 ed i 16 anni devono essere accompagnati da un adulto. Bambini di meno di 12 anni e inferiore a 1,40 m non sono ammessi.	<b>60 min 18€</b>
	<b>Lap Pool/Sauna/Hammam/Mist Room</b> Orario di apertura dal: 10 am - 7.30 pm.	<b>15€</b>

***TMC è una struttura per adulti ; bambini sotto i 12 anni non sono ammessi.***

## Viso trattamenti

### Pulizia viso tradizionale

#### Marine Oxygenation

Per tutti i tipi di pelle eccetto quelle mature combinazione di alghe e olio di germe di grano per una profonda pulizia ed un trattamento ossigenante per una pelle fresca e luminosa.

50min 60€

#### Moisture Marine

Per pelli secche

Combinazione di alga blu ed aloe vera (potente idratante naturale) per regolare l'idratazione della pelle; al trattamento sarà abbinato un massaggio rilassante al viso. La vostra pelle sarà idratata, riposata e più vitale.

60min 70€

#### Marine Purity

Per pelli miste e grasse

Un trattamento a base d'estratto d'uva per regolarizzare l'eccesso di sebo, accompagnato da un massaggio rilassante al viso per una pelle ossigenata purificata, non unta e più uniforme.

60min 70€

#### Marine Tonic (per uomo)

Per tutti i tipi di pelle

Per una pelle ossigenata e purificata, con un massaggio completo al viso e l'applicazione del tipo di maschera più adatto.

60min 70€

### Trattamenti specifici

#### Marine Radiance

Per ridare tono a pelli spente, asfissiate e stanche trattamento a base di alga spirulina e laminaria che combinato al massaggio ossigenante aiuta ad eliminare tossine e ad ossigenare le cellule della pelle lasciandola così radiante e luminosa.

70min 75€

### Trattamenti anti età

#### Marine Lifting

Un trattamento specifico rassodante per pelli mature

La combinazione di spirulina, germe di grano ed elastina accompagnate da un massaggio rassodante, nutre, idrata e ristora la pelle.

70min 75€

#### Marine Anti-Wrinkle

Pelli mature

Combinazione di collagene ed elastina abbinata ad un massaggio anti rughe che rigenererà la pelle rendendo le rughe meno visibili.

70min 75€

#### Lift 6

Un trattamento meccanico che dona salute alla pelle e migliora la circolazione sanguinea e linfatica. La pelle è stimolata e rigenerata.

30min 40€

#### Lift 6 e Marine Radiance e/o Marine Lifting

100min 100€

## Massaggio viso e trattamenti drenanti

### Drenaggio Estetico manuale

25 min 40 €

Per pelli opache e con contorno occhi fragili. Movimenti sottili che attivano la circolazione sanguigna e linfatica, per migliorare lo scambio e la eliminazione delle tossine.

### Massaggio Rilassante

40 min 50 €

Delicati movimenti avvolgenti per scacciare la tensione muscolare e migliorare il rilassamento profondo, per tratti del viso riposati.

### Massaggio Ossigenante

40 min 50 €

Il massaggio stimolante aiuta ad eliminare le tossine e migliorare la circolazione, per una carnagione luminosa.

### Massaggio Rassodante

40 min 50 €

Lavorando sui contorni del viso, il massaggio stimola e migliora il tono e la compattezza, per ridefinire i contorni del viso.

### Massaggio Anti-Aging

40 min 50 €

Massaggio particolare ed approfondito sulle rughe profonde e sottili, per migliorare la stimolazione ed il rinnovamento cellulare, per una pelle piu liscia e compatta.

## Trattamenti intensivi specifici

### Microdermabrasione

La microdermoabrasione esfolia delicatamente gli strati esterni della pelle. Il trattamento produce effetti visibili contro l'invecchiamento della pelle, sulle linee e rughe, sui pori aperti, sui punti neri, sulla pigmentazione, sulle cicatrici da acne, sulle imperfezioni e sulle smagliature. È anche molto efficace per la pelle danneggiata dal sole. Il trattamento è adatto a tutti i tipi di pelle e a tutti i colori della pelle.

**15min 25€**

### Acthyderm

Un trattamento transdermico non invasivo che aumenta la permeabilità della struttura cellulare penetrando nel tessuto sottocutaneo e rilasciando i nutrienti essenziali per ringiovanire viso e corpo senza l'utilizzo di siringhe o bisturi; nutre la pelle, toglie le rughe di espressione, cancella le borse sotto agli occhi e rimuove la cellulite.

### Bio Face – Intensive anti-wrinkle

Trattamento per la riduzione delle rughe di espressione con Tropogene – agente simile al Botox

**95€**

### Bio Face – Intensive rejuvenation

Trattamento specifico ed intensivo con acido ialuronico e un complesso di vitamine CRP per il rinnovamento cellulare

**110€**

### Bio Face – Intensive anti-wrinkle & rejuvenation

**150€**

### Bio Face – double chin/eye bags

Trattamento lipolitico a base di Phoscoline contro i depositi di grasso come doppio mento o borse sotto agli occhi

**90€**

### Bio Decollete - Intensive rejuvenation

Trattamento specifico ed intensivo con acido ialuronico ed un complesso di vitamine CRP per il rinnovamento cellulare

**105€**

### Bio Cell

Trattamento intensivo anti cellulite per migliorare la micro circolazione, rimuovere tossine ed attaccare le cellule grasse con agenti lipolitici

**95€**

### Bio Slim

Trattamento lipolitico per combattere le adiposità localizzate con Phoscoline

**95€**

### Pain Relief

Un trattamento contro il dolore localizzato a base di Diclofenac, Ibuprofen o Ketoprofen secondo prescrizione medica

**60€**



**Relaxing Essential Oil Massage**

**50min 60€**

Ampi movimenti e pressioni sul corpo per raggiungere. Un rilassamento completo grazie ad un cocktail di olii essenziali.

**Soma Bay Massage**

**50min 60€**

Un massaggio tradizionale combinando tecniche differenti per un completo relax.

**Balinese Massage**

**55min 65€**

Questo antico metodo di terapia per il corpo e' un'esperienza unica. Soft stretching, pressioni ed aroma terapia ristorano I tessuti danneggiati, gli stiramenti muscolari ed I dolori alle giunture. L'utilizzo di olii essenziali vi apoterà un totale relax.

**Balinese Massage**

**80min 90€**

**The Hot Stone Therapy**

**60min 80€**

Il massaggio terapeutico con pietre calde e' una scienza del mondo orientale. Questo trattamento agisce sul flusso energetico e sul rilassamento muscolare, diminuisce lo stress, scioglie I nodi e neutralizza l'energia negativa.

**The Herbal Massage**

**60min 85€**

Sacchetti di erbe esotiche calde vengono utilizzati per massaggiare l'intero corpo. I muscoli si rilasseranno, le tensioni scompariranno ed il metabolismo e la circolazione sanguinea verranno stimolati.

**The Thai Massage**

**55min 70€**

Un massaggio completo al corpo, con stretching, secondo la tradizione Thailandese.

**The Royal Thai Massage**

**90min 95€**

In un ambiente superbo e lussureggiante, il trattamento comincia con il rituale pediluvio. Un the orientale vi sarà offerto dopo il massaggio, al fine di completare la sensazione di benessere e rilassamento.

**The Deep Tissue Massage**

**50min 60€**

Un massaggio per rilassare e stimolare I muscoli stanchi e contratti.

**Shiatsu Massage**

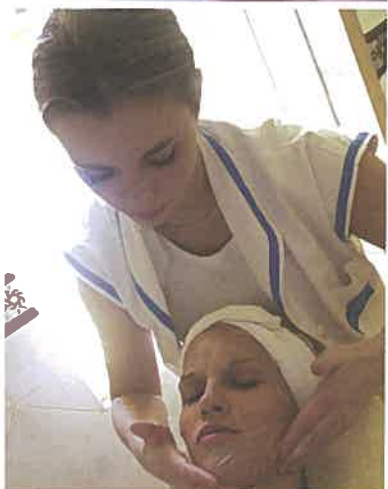
**50min 60€**

Massaggio basato sul sistema meridiano cinese. Viene usata la pressione delle dita per alleviare e rilassare la tensione muscolare, eliminare le tossine, migliorare la circolazione, ridurre pressione e stress.

**Swedish Massage**

**55min 65€**

Massaggio altamente rilassante con effetti benefici su tutto il corpo, ma focalizzato in particolare su schiena e gambe. Migliora la circolazione, rilassa I muscoli e stimola il sistema nervoso.



#### 4 Hands Massage Grand Relaxation Therapy

Due terapisti in perfetta sincronia lavorano insieme massaggiando il vostro corpo per un massaggio estremamente rilassante.

**55min 110€**

#### Total Well Being

Tre tipologie di massaggio per il massimo benessere; Riflessologia plantare, per poi andare dalla testa alla nuca e terminare con un massaggio alle mani, per un totale equilibrio fisico.

**70min 70€**

#### Reflexology Massage

Trattamento nato in antico Egitto, utilizza una lieve pressione dei talloni, piedi e caviglie per eliminare tensioni, blocchi energetici, accumuli di calcio o acido urico, stimolare la circolazione e donare benessere al corpo e alla mente.

**50min 60€**

#### Relaxing Back Massage

Trattamento purificante per la schiena, una profonda pulizia della pelle seguita da un massaggio rilassante.

**50min 60€**

#### The Half Hour Massage

Mezz'ora di massaggio tradizionale.

**25min 35 €**

### Ayurveda Trattamenti

**Abhyangam (abee-yan-ga)** – Per tutto il corpo, viso e la testa. Questo massaggio è adattato alle esigenze specifiche del vostro corpo. Massaggio viene eseguito con l'intenzione di eliminare le tossine attraverso la purificazione, rafforzare il tono muscolare, rilassare il corpo o ringiovanire il corpo. Questo trattamento mantiene le persone sane in buona salute e aiuta quelli con condizioni mediche per migliorare il loro benessere generale.

**60min 65€**

#### Neck and Back Massage

Un massaggio eccellente contro la rigidità delle spalle e della parte superiore della schiena.

**25 min 40 €**

#### Head and Face Massage

Un massaggio eccellente per sollevare la tensione.

**25 min 40 €**

#### Shirodhara (shiro-dar-a)

Il massaggio di Kerala e' uno straordinario rimedio contro lo stress, efficace per il rilassamento, disturbi del sonno e malattie della pelle. Dopo un bell' massaggio di base di tutto il corpo, un flusso ininterrotto di olio medicato o a base di erbe, viene versato sulla fronte a completare una esperienza unica ed indimenticabile.

**75 min 85 €**

## Body Scrubs

<p><b>Soma Bay Scrub</b>          Scrub "marino" con tre tipi di alga che lascia la pelle liscia, luminosa e rimineralizzata.</p>	<b>25min</b>	<b>40€</b>
<p><b>The Antilles Scrub</b>          Scrub a base di zucchero aromatizzato con olio alla vaniglia, olio di mandorle e vitamina E per una pelle morbida e setosa.</p>	<b>40min</b>	<b>55€</b>
<p><b>The India Scrub</b>          Scrub a base di sali del mar Morto e dell'Atlantico miscelati con olio profumato ai frutti (albicocca) ed ai fiori, per una pelle morbida, tonificata e profumata.</p>	<b>40min</b>	<b>55€</b>
<p><b>Oriental Steam Scrub</b>          Uno scrub esotico ed orientale praticato con uno speciale guanto e seguito dall'applicazione di un mix di erbe esotiche, il tutto in un "hammam" privato.</p>	<b>50min</b>	<b>65€</b>

## Body Wraps (Impacchi per il corpo)

<p><b>Soma Bay Seaweed Wrap</b>          Una concentrazione di tutti gli elementi che si trovano nell'acqua del mare. Questo prezioso cocktail di minerali provvede all'organismo tutti gli elementi necessari.</p>	<b>25min</b>	<b>40€</b>
<p><b>Soma Bay Seaweed Wrap con massaggio al viso</b></p>	<b>25min</b>	<b>45€</b>
<p><b>Out of Asia Wrap</b>          Grazie all'elevata concentrazione di pure proteine (70%) questo trattamento e' estremamente nutriente e tonificante e ridona tono ed elasticita' all'epidermide.</p>	<b>40min</b>	<b>55€</b>
<p><b>Marine Slimming Body Wrap</b>          A base di focus, attiva il processo di snellimento, elimina le tossine e l'eccesso di acqua, riducendo cosi' la cellulite.</p>	<b>25min</b>	<b>45€</b>

## Trattamenti snellenti, tonificanti e drenanti

<p><b>Leg Tonic Treatment con drenaggio estetico</b>            Trattamento che vi dara' la sensazione di gambe leggere. Il drenaggio aiuterà ad eliminare la ritenzione idrica e l'impacco a base di cryogene rinforzerà i capillari</p>	<b>40min</b>	<b>55€</b>
<p><b>Pressotherapy</b>            Trattamento mirato per la circolazione sanguinea e linfatica che sono le principali cause di dolori, gonfiori e cellulite. Specialmente se abbinata ad altri trattamenti la pressoterapia vi dara' risultati incomparabili</p>	<b>30min</b>	<b>30€</b>
<p><b>Marine Slimming Care</b>            Indicato per uomini e donne            Trattamento che combina un fango snellente e rassodante ad un massaggio tonificante per drenare e riattivare la circolazione del sangue</p>	<b>60min</b>	<b>65€</b>
<p><b>Anti Orange Contouring Treatment</b>            Combatte effettivamente depositi adiposi e cellulite, questo trattamento attiva il processo di snellimento attraverso la maschera autoriscaldante che riduce visibilmente l'effetto buccia d'arancia</p>	<b>70min</b>	<b>75€</b>
<p><b>Anti-Cellulite and Detoxifying Treatment</b>            Trattamento dall'immediata sensazione di benessere e leggerezza. Un impacco con un gel a base di fucus ed oli essenziali seguito da un massaggio che aiuta ad eliminare le tossine ed a stimolare la circolazione riducendo il fenomeno di ritenzione idrica</p>	<b>80min</b>	<b>80€</b>
<p><b>Slimming Massage</b>            Specifica tecnica per eliminare grasso e cellulite</p>	<b>50min</b>	<b>60€</b>
<p><b>Lymph Drainage Massage</b>            Il linfodrenaggio è un particolare massaggio ideale per eliminare tossine ed eccesso d'acqua</p>	<b>50min</b>	<b>60€</b>
<p><b>Endermologie o Cellu M6</b>            Nuovo metodo non invasivo per modellare il corpo, ridurre visibilmente la cellulite, dimagrire, rassodare e migliorare l'aspetto della pelle in genere. Profondo massaggio meccanico irriproducibile con le mani.</p>	<b>35min</b>	<b>45€</b>
<p><b>E' obbligatorio l'uso della tuta Endermologie</b></p>		<b>35€</b>



THERMES MARINS  
DE SAINT-MALO



Spa & Thalasso Center



A Member of The Leading  
Spas of The World

## Pacchetti 4 e 6 giorni

<b>Marine Anti Stress</b>	<b>4 giorni</b>	<b>6 giorni</b>
Soma Bay Seaweed Scrub	1	1
Under Affusion Massage	2	3
Soma Bay Seaweed Wrap	2	3
Relaxing Essential Oil Massage	2	3
Reflexology Massage	1	2
Sessions of Pool Exercises	2	3
Hydrotherapy treatments in cabins among the following: Bubble Bath, Dynamic Affusion, Circulatory Shower, Great Shower, Under Water Massage	6	9
<b>Prezzi</b>	<b>513 €</b>	<b>778 €</b>

<b>Marine Slimming Silhouette</b>	<b>4 giorni</b>	<b>6 giorni</b>
Endermology Sessions* or Lymph Drainage Massage	2	3
Marine Slimming Wrap	2	3
Relaxing Essential Oil Massage	2	3
Slimming Massage	2	3
Sessions of Pool Exercises	4	6
Hydrotherapy treatments in cabins among the following: Bubble Bath, Dynamic Affusion, Circulatory Shower, Great Shower, Under Water Massage	4	6
<b>Prezzi</b>	<b>567 €</b>	<b>850 €</b>

\* Per motivi igienici e' obbligatorio l'uso della tuta Endermology\* acquistabile alla Thalasso al costo di 35€

<b>Marine Total Spa</b>	<b>4 giorni</b>	<b>6 giorni</b>
Relaxing Essential Oil Massage	2	2
Balinese Massage	2	1
Thai Massage	2	3
Reflexology	1	2
Soma Bay Massage	-	1
The Hot Stone Therapy	2	2
Under Affusion Massage	-	3
Soma Bay Scrub	1	1
Under Water Massage	2	3
Traditional Face Treatment	1	1
Out of Asia Body wrap	1	1
Hydrotherapy treatments in cabins among the following: Bubble Bath, Dynamic Affusion, Circulatory Shower, Great Shower, Under Water Massage	2	4
<b>Prezzi</b>	<b>805 €</b>	<b>1102 €</b>

I prezzi sono soggetti a variazioni senza preavviso.  
In vigore da August, 2009

### Pacchetti giornalieri 3, 4 & 6 giorni

<b>Marine Intense Well Being</b>	3 giorni	4 giorni	6 giorni
Relaxing Essential Oil Massage	1	2	2
Swedish Massage	1	1	2
Shiatsu Massage	1	1	2
Body Wrap	3	4	6
Hydrotherapy treatments in cabins among the following: Bubble Bath, Dynamic Affusion, Circulatory Shower, Great Shower, Under Water Massage	6	8	12
<b>Prezzi</b>	<b>423 €</b>	<b>562 €</b>	<b>846 €</b>

<b>Total Well Being</b>	3 giorni	4 giorni	6 giorni
Under Affusion Massage	1	2	3
Soma Bay Massage	2	2	3
Soma Bay Seaweed Wrap	1	2	3
Sessions of Pool Exercises	2	4	3
Hydrotherapy treatments in cabins among the following: Bubble Bath, Dynamic Affusion, Circulatory Shower, Great Shower, Under Water Massage	6	6	12
<b>Prezzi</b>	<b>350 €</b>	<b>460 €</b>	<b>700 €</b>

<b>Marine Vitality</b>	3 giorni	4 giorni	6 giorni
Under Affusion Massage	1	2	3
Soma Bay Seaweed Wrap	1	2	3
Aqua Gym Sessions	1	2	3
Hydrotherapy treatments in cabins among the following: Bubble Bath, Dynamic Affusion, Circulatory Shower, Great Shower, Under Water Massage	3	4	6
Power Plate Sessions	2	2	3
Herbal Body Massage	1	1	1
Body Scrub	1	1	1
Relaxing Essential Oil Massage	-	-	1
Reflexology	-	-	1
Lymph Drainage Massage	1	1	1
Manual Aesthetic Face Drainage	1	1	1
<b>Prezzi</b>	<b>400 €</b>	<b>513 €</b>	<b>770 €</b>

Per i pacchetti di 3, 4 & 6 giorni raccomandiamo una visita medica  
 Nei pacchetti di 3, 4 & 6 gg e' compreso l'accesso in Aquatonic, piscina di acqua di mare, sea mist room, sauna e hammam. Accappatoio, ciabatte ed asciugamani sono a vostra disposizione.



THERMES MARINS  
DE SAINT-MALO



Spa & Thalasso Center



A Member of The Leading  
Spas of The World

## Pacchetti giornalieri

**Soma Bay Relax 1** **90€**  
Soma Bay scrub per il corpo  
Relaxing Essential oil massage

**Soma Bay Relax 2** **125€**  
Soma Bay scrub  
Soma Bay impacco alle alghe  
Soma Bay massage

**Soma Bay Relax 3** **150€**  
Pulizia del viso tradizionale  
Soma Bay scrub  
Relaxing Essential oil massage

**Soma Bay Relax 4** **160€**  
Trattamento viso anti-eta`  
Out of Asia impacco per il corpo  
Relaxing Essential oil massage

**Soma Bay Relax 5** **180€**  
Trattamento viso anti-eta`  
India Scrub  
Hot Stone Therapy

**Soma Bay Relax 6** **220€**  
India Scrub  
Out of Asia impacco per il corpo  
Riflessologia  
Swedish Massage  
Essential oil massaggio al viso

**Soma Bay Relax 7** **235€**  
Antilles scrub  
Out of Asia impacco per il corpo  
Riflessologia  
Hot Stone Therapy  
Essential oil massaggio al viso

## Trattamenti estetici per il corpo

### Trattamenti per mani e piedi

<b>Beauty Feet</b> Esfoliazione, massaggio e bagno rilassante	<b>50min</b>	<b>40€</b>
<b>Prestige Beauty Feet</b> Esfoliazione, massaggio, bagno rilassante e smalto	<b>60min</b>	<b>45€</b>
<b>French Beauty Feet</b> Esfoliazione, massaggio, bagno rilassante e smalto French	<b>70min</b>	<b>50€</b>
<b>Manicure</b> Esfoliazione, massaggio e cura delle unghie	<b>50min</b>	<b>35€</b>
<b>Prestige Manicure</b> Esfoliazione, massaggio, cura delle unghie e smalto	<b>60min</b>	<b>45€</b>
<b>French Manicure</b> Esfoliazione, massaggio, cura delle unghie e smalto French	<b>70min</b>	<b>50€</b>

### Depilazione

Sopracciglia	<b>10 min</b>	<b>10€</b>	Braccia	<b>30min</b>	<b>30€</b>
Baffetti	<b>10min</b>	<b>10€</b>	Schiena	<b>40 min</b>	<b>35€</b>
Ascelle	<b>15min</b>	<b>15€</b>	Mezza gamba	<b>30min</b>	<b>30€</b>
Zona bikini	<b>20min</b>	<b>20€</b>	Gamba intera	<b>40min</b>	<b>35€</b>

### Colorazione

Ciglia	<b>20min</b>	<b>20€</b>
Sopracciglia	<b>20min</b>	<b>20€</b>
Ciglia e sopracciglia	<b>30min</b>	<b>40€</b>

### Parrucchiere

Taglio e piega	<b>40€</b>
Shampoo e piega	<b>25€</b>
Taglio per uomo	<b>25€</b>
Maschera capillare	<b>10€</b>

## Power Plate

Con Power Plate si possono allenare tutte le parti del corpo tramite sessioni di 15-20 minuti. I benefici vanno dall'immediato miglioramento della circolazione all'aumentata flessibilità e tonicità muscolare, diminuzione della cellulite, aumento di minerali nelle ossa, riduzione del dolore etc.

<b>1 Sessione</b>	<b>15€</b>
<b>6 Sessioni</b>	<b>80€</b>
<b>12 Sessioni</b>	<b>155€</b>

## Meditazione

La meditazione è uno strumento importante per raggiungere la serenità mentale e la salute. La ricerca ha dimostrato che la meditazione può contribuire a benessere psicologico e fisiologico di un individuo. Ciò si ottiene in quanto la meditazione porta il pattern delle onde cerebrali in uno stato alfa, che è un livello di coscienza che promuove lo stato di guarigione.

La meditazione può migliorare la pressione sanguigna ed alleviare il dolore e lo stress

<b>1 Sessione</b>	<b>25€</b>
-------------------	------------

## Yoga\*

Gli antichi credevano che per essere in armonia con se stesso e con il mondo, l'uomo doveva riuscire ad integrare ed a trovare equilibrio tra corpo, mente e spirito e per questo facevano dei particolari esercizi fisici, di respirazione e meditazione ( le 3 strutture fondamentali dello yoga )

<b>1 lezione individuale</b>	<b>35€</b>
<b>5 lezioni individuali</b>	<b>155€</b>

\* Lo Yoga è offerto solo secondo disponibilità