



# Castello di Spaltenna

EXCLUSIVE TUSCAN RESORT & SPA  
GAIOLE IN CHIANTI



# LA PIEVE SPA

# LA PIEVE SPA CENTER

*Il silenzio e la pace che regnano al Castello di Spaltenna trovano a La Pieve Spa Center un rifugio di benessere dove rilassarsi e farsi abbracciare dal calore della Sauna Finlandese, dagli aromi del Bagno Turco, i vapori del Tepidarium e le fragranze delle Docce Emozionali.*

*Oltre 300 mq di benessere che si sviluppano tra aree interne, dedicate alla zona caldo umida, all'idromassaggio riscaldato, alla piscina con acqua temperata a 29°, all'area relax dove sono disponibili calde tisane e alla palestra attrezzata Technogym e verdi aree esterne che si affacciano sulle vigne e sulle colline del Chianti.*

*Tutti i trattamenti si ispirano alla natura che circonda il resort ed i cosmetici utilizzati sono a base d'olio d'oliva coltivata su questi terreni.*



## I TRATTAMENTI

### TEPIDARIUM

Si tratta di un trattamento che si svolge in un ambiente chiuso prevalentemente secco. La temperatura interna è di circa 35°C. È un ambiente ideale per preparare il corpo ai trattamenti successivi in modo da assumere gradualmente temperature più elevate. Attrezzata con panca riscaldata, la zona Tepidarium favorisce la sensazione di pace interiore e fisica grazie al calore che si irradia al corpo durante il riposo. La piacevole temperatura che si diffonde aiuta la distensione muscolare e lo scioglimento delle tensioni. Adatta per le persone che trovano la sauna finlandese troppo secca e il bagno turco troppo umido. Prima di entrare fare una doccia calda per dilatare preventivamente i pori ed abituarsi all'alta temperatura interna. Entrare all'interno con un telo di spugna e appoggiarlo sulla propria postazione prima di sedersi. **Durata massima di permanenza all'interno, 15 minuti**, dopodiché frizionare il corpo con il ghiaccio della Cascata, in modo da creare uno sbalzo termico che riattivi la circolazione e tonifichi il tessuto. È possibile ripetere più volte il percorso alternandolo a fasi di relax di almeno 15 min. Accappatoio, asciugamano e ciabattine dovranno rimanere all'esterno.

## BAGNO TURCO

Si tratta di un trattamento che si svolge in un ambiente chiuso e umido. La temperatura interna è di 40°C. I suoi benefici sono: favorisce la circolazione, una profonda pulizia e purificazione della pelle così che l'epidermide appare più luminosa, elastica e morbida in quanto con il sudore si eliminano numerose tossine e si stimola il rinnovamento cellulare. Ha un effetto tonificante e rilassante e riduce lo stress. Prima di entrare fare una doccia calda per dilatare preventivamente i pori ed abituarsi alla temperatura interna. **Durata massima di permanenza all'interno, 15 minuti**, dopodiché è consigliabile frizionare il corpo con il ghiaccio della Cascata, in modo da creare uno sbalzo termico che riattivi la circolazione e tonifichi il tessuto. È possibile ripetere più volte il percorso alternandolo a fasi di relax di almeno 15 min. Accappatoio, asciugamano e ciabattine dovranno rimanere all'esterno.

## SAUNA FINLANDESE

Si tratta di un trattamento che si svolge in un ambiente chiuso, costruito di legno, dove un bruciatore porta la temperatura a 80°C. Oltre ad essere molto calda l'aria contenuta all'interno del box è secca. Il nostro corpo, reagisce all'elevata temperatura dilatando i pori dell'epidermide ed aumentando la sudorazione per favorire la dispersione di calore verso l'esterno. I suoi benefici sono: favorisce la circolazione, una profonda pulizia e purificazione della pelle così che l'epidermide appare più luminosa, elastica e morbida in quanto con il sudore si eliminano numerose tossine e si stimola il rinnovamento cellulare. Ha un effetto tonificante, rilassante e riduce lo stress. L'aumento della temperatura corporea ha effetti benefici sulla muscolatura, che si rilassa e diminuisce la sua tensione. Non ha effetti sul dimagrimento ma l'aumento della circolazione sanguigna e lo smaltimento di tossine può favorire indirettamente la riduzione dell'adiposità, soprattutto in zone colpite da cellulite. Va ricordato a tal proposito che il peso che si perde durante la seduta è legato alla sola perdita di liquidi con il sudore. Prima di entrare fare una doccia calda per dilatare preventivamente i pori ed abituarsi all'alta temperatura interna. Entrare all'interno con un telo di spugna e appoggiarlo sulla propria postazione prima di sedersi. **Durata massima di permanenza all'interno, 15 minuti**, dopodiché frizionare il corpo con il ghiaccio della Cascata, in modo da creare uno sbalzo termico che riattivi la circolazione e tonifichi il tessuto. È possibile ripetere più volte il percorso alternandolo a fasi di relax di almeno 15 min. All'interno della sauna si trova un secchio con dell'acqua, che serve per rendere più umido l'ambiente versandola con il mestolo sulle pietre calde. Accappatoio e ciabattine dovranno rimanere all'esterno.





### CASCATA DI GHIACCIO

Ideale dopo l'esposizione al calore della Sauna, del Tepidarium e del Bagno Turco. Usciti da quest'ultime, frizionare il ghiaccio sulle parti del corpo a piacimento. Questo trattamento dona effetti rivitalizzanti e tonificanti.

### PIOGGIA TROPICALE

Il programma Pioggia Tropicale ha un particolare getto a goccioli riscaldati a 39°C e accompagnato da una luce led di colore ambra e dall'aroma della Maracuja che dona effetti rilassanti e defaticanti.

### NEBBIA FREDDA

Il programma Nebbia Fredda con il suo particolare getto a nebulizzazione di gocce molto fini è accompagnato da una luce a Led di colore fisso blu, e dall'aroma di menta che dona effetti fortemente rinfrescati e tonificanti. Ideale dopo l'esposizione al calore della sauna, del tepidarium e del bagno turco.

### VASCA IDROMASSAGGIO

È una piccola vasca dotata di sedute e sdraio subacquee con pressioni dell'acqua massaggiante, alternate, che favoriscono il drenaggio dei liquidi e stimola il sistema circolatorio sanguigno e linfatico. L'acqua riscaldata a 38°C favorisce la distensione della muscolatura.

**Consigli e controindicazioni:** è controindicato quando l'organismo risulta particolarmente debole (pressione alta o bassa), in presenza di disturbi cardiocircolatori, di malattie cutanee o veneree, in stato interessante, durante stati febbrili e ciclo mestruale. È necessario inoltre fare molta attenzione al tempo massimo di tolleranza al calore. Questo tempo varia da soggetto a soggetto. Un segnale che il nostro corpo ci trasmette in caso di calore eccessivo è il pulsare delle tempie. Se avvertite questo sintomo uscite immediatamente dalla sauna, fate una doccia fredda e rilassatevi sdraiandovi su un lettino.

Non mangiare né assumere alcolici o bevande eccitanti (quest'ultime potrebbero causare un aumento del battito cardiaco) un'ora prima della sauna. La vasodilatazione provoca una diminuzione della pressione arteriosa, quindi riteniamo opportuno alzarsi in piedi lentamente e una volta usciti sdraiarsi per qualche minuto sopra un lettino. Infine è consigliabile reintegrare i liquidi persi usufruendo di acqua o tisane.



# I M A S S A G G I

*IL MASSAGGIO aiuta ad alleviare lo stress e la fatica che il mondo d'oggi ci impone. Concede una breve tregua dai problemi quotidiani facendoci sentire accuditi e coccolati.*

## MASSAGGIO RILASSANTE

(50') € 85,00

Questo massaggio conferisce luminosità e profonda idratazione alla pelle. Ottimo per alleviare l'ansia e lo stress accumulato.

## MASS RELAX ALL'UVA

(50') € 90,00

Massaggio relax con olio all'uva, dalle forti proprietà antiossidanti utili per contrastare l'azione dannosa dei radicali liberi e di conseguenza, il processo d'invecchiamento cutaneo.

## MASSAGGIO TONIFICANTE

(50') € 90,00

Questo massaggio viene eseguito con manualità veloci e decise, per migliorare la tonicità del muscolo e stimola la circolazione sanguigna.

## MASSAGGIO AYURVEDA

(70') € 165,00

Questo massaggio ha antichissime origini indiane. Il suo scopo principalmente è quello di riequilibrare l'organismo in tutti i sensi. Lavora sulla circolazione sanguigna e linfatica, sulle fasce muscolari e sul sistema nervoso. Il corpo viene massaggiato in maniera completa, dalla testa ai piedi.

## MASSAGGIO HAWAIANO

(50') € 100,00

In questo massaggio si usano principalmente gli avambracci e le ginnastiche passive. Attraverso una serie di movimenti lunghi e ritmici, distende la muscolatura e scioglie le articolazioni, risultando insieme rilassante e distensivo.

## MASSAGGIO HOT STONE

(50') € 100,00

Grazie alle pietre basaltiche vulcaniche calde, questo massaggio aiuta a sciogliere la rigidità muscolare, a migliorare la mobilità delle articolazioni e ad alleviare la tensione della colonna vertebrale, principale causa di dolore.

## DEEP MASSAGE (DECONTRATTURANTE)

(50') € 95,00

Le zone del corpo in cui si accumulano principalmente le tensioni possono essere: collo, spalle e schiena. Grazie a questo massaggio che si concentra soprattutto nelle parti più contratte si ottiene un miglioramento della flessibilità del corpo.

### LINFODRENAGGIO METODO FRANCESE

(50') € 95,00

È un massaggio dolce e delicato che ha lo scopo di aiutare lo scorrimento della circolazione linfatica e dei ristagni liquidi, favorendo l'eliminazione delle scorie presenti nel corpo. Adatto per gli inestetismi cutanei quali: cellulite e ritenzione idrica.

### BAMBÙ MASSAGE

(50') € 100,00

È un trattamento profondo, dalle particolari caratteristiche biostimolanti e riattivanti. Le particolari manovre di rotolamento e scivolamento delle canne di bambù lo rendono ideale sia per la stimolazione delle fasce muscolari esplicandone l'importante effetto decontratturante e rinvigorente, che per la potente caratteristica drenante contro gli inestetismi come cellulite localizzata, ritenzione idrica e gambe pesanti.

### MASSAGGIO SPORTIVO

(50') € 95,00

Questo massaggio viene eseguito su specifiche parti corporee al fine di migliorare la performance atletica. Ha due modalità di applicazione a seconda che venga fatto prima o dopo la prestazione sportiva. Nel primo caso servirà a scaldare e tonificare la muscolatura, nel secondo caso servirà ad ammorbidire le tensioni e drenare i liquidi.

### MASSAGGIO POSTURALE

(50') € 95,00

Questo massaggio ha come obiettivo quello di ristabilire l'integrità funzionale, posturale e strutturale del corpo, alleviandone i dolori, rilassando le tensioni e stimolandone il processo di auto-guarigione. Mediante manovre di compressione esso opera su punti energetici del corpo, trovando così sollievo immediato.

### MASSAGGIO BIOEMOZIONALE

(50') € 100,00

Questo massaggio permette di sciogliere le contratture, aumenta la mobilità dell'articolazioni e apre uno spazio maggiore all'espressione delle emozioni e al fluire dell'energia vitale. Esso utilizza movimenti differenti in funzione della struttura corporea, dei blocchi energetici, muscolari ed emotivi della persona da trattare.

### MASSAGGIO INDONESIANO

(50') € 95,00

Questo massaggio è originario della zona settentrionale dell'isola di Sumatra. Il massaggio Indonesiano lavora sui Meridiani descritti dalla medicina tradizionale Cinese, che sono i canali energetici che collegano gli organi ed i visceri principali, con l'intenzione di prevenire gli squilibri tra mente, corpo e spirito e rivela le sue migliori qualità quando l'equilibrio energetico è compromesso. È un massaggio molto rilassante, migliora la circolazione, riduce lo stress e facilita il sonno.

### MASSAGGIO AROMATERAPICO

(50') € 95,00

È una tecnica di massaggio che aiuta il rilassamento del corpo e della mente attraverso l'uso di oli essenziali che variano in base alla necessità.

### MASSAGGIO CALIFORNIANO

(50') € 95,00

È il RE dei Massaggi Rilassanti. Studiato nel periodo di crisi americana degli anni 1970, usa movimenti delicati, ritmici, fluidi e avvolgenti scelti da tecnici specialisti per trattare l'interezza del corpo. Agisce sul sistema ricettivo della pelle per alleviare tensione mentale e muscolare, stimolando la circolazione linfatica e favorendo il drenaggio dei liquidi in eccesso.

### MASSAGGIO SHIATSU

(50') € 100,00

È un trattamento di origine orientale che usa la digitopressione lungo i meridiani del corpo. Con pressioni di mani, dita e gomiti si cerca di riportare la fluidità di queste vie, per favorire lo scorrimento dell'energia vitale, donando un senso di relax e di benessere generale.

### MASSAGGIO OLISTICO

(50') € 115,00

Particolarità di questo trattamento è l'unione di tecniche per armonizzare corpo, mente e spirito. Prevede manovre classiche del massaggio affiancate ad altre energetiche e spirituali. Il cliente può beneficiarne sporadicamente per ottenere benessere oppure scegliere un percorso di più sedute per avere un appoggio in situazioni di cambiamento.

### CAMPANA TIBETANA CON BASTONE DELLA PIOGGIA

(25') € 50,00

Questo strumento è composto dalla fusione dei 7 metalli che simboleggiano in oriente i 7 Chakra. Le sue vibrazioni originano suoni che accordano i centri energetici dell'organismo riportando un benessere generale.

### ALLINEAMENTO DEI CUORI ENERGETICI

(25') € 50,00

È un trattamento energetico che lavora sui chakra, armonizzandoli e unendoli grazie a delle manovre particolari sulla schiena. Usando il corpo e le sue memorie cellulari avviene il recupero di un equilibrio interiore e un benessere generale.

### TRATTAMENTO ESSENSO

(25') € 60,00

Le manovre vengono effettuate su punti precisi del corpo fisico ed elaborazioni energetiche su quello eterico, ascoltano ed elaborano la pulizia di stati mentali negativi e pensieri fissi, riportando l'equilibrio nella dualità dello spirito umano ed una maggiore Luce nell'Aurea.

### TRATTAMENTO DOLCE MIELE

(70') € 120,00

È un trattamento corpo completo, perché consiste, prima, nella preparazione della pelle con un peeling al miele e zucchero eliminando così le cellule morte in maniera delicata ed ha un'azione calmante, emolliente e protettiva dei tessuti. In seguito viene effettuato un massaggio rilassante con olio al miele. Alle sue proprietà nutritive e rigeneranti di questa miscela si aggiungono le note addolcenti e rilassanti di un'aromaterapia sprigionata dal miele caldo. Donando alla pelle nutrimento ed una intensa idratazione con uno splendido effetto setoso.

### RELAX IN TOSCANA

(75') € 150,00

In questo pacchetto vengono utilizzati prodotti con ingredienti di origine toscana, tra cui la lavanda, l'oliva e la ginestra. Questo pacchetto include un idromassaggio all'acqua di lavanda dalle proprietà tonificanti, calmanti e è un importante tranquillizzante e equilibrante del sistema nervoso. A seguire uno scrub all'oliva dalle proprietà nutrienti. In fine un massaggio rilassante con olio alla ginestra dalle proprietà rilassanti, diuretiche e vasocostrittrici.

### MASSAGGIO VISO

(20') € 30,00

Viso e testa sono il nostro biglietto da visita e spesso diventano anche la parte del corpo che meglio evidenzia stress e stanchezza. In particolare occhi e bocca tendono a contrarsi favorendo un prematuro invecchiamento del viso. Questo massaggio può restituire sensazioni di leggerezza e serenità, ridonando al viso un colorito sano e lucente.

## MASSAGGIO PIEDI

(20') € 30,00

I piedi fanno da centrale del corpo, infatti massaggiandoli si ottiene un rilassamento totale. Stimola la circolazione e il sistema nervoso.

## MASSAGGIO THAI-FOOT

(50') € 85,00

Questo trattamento è indicato per chi soffre di affaticamento, gonfiore e pesantezza delle gambe. Stimola la circolazione linfatica a partire dal piede e dal polpaccio utilizzando anche un lengetto specifico, per portare un immediato effetto drenante e rilassante su tutto il corpo.

## RIFLESSOLOGIA PLANTARE

(45') € 85,00

La particolarità di questo trattamento consiste nell'uso della pianta del piede come mappa della persona. Le particolari digitopressioni, dette "a bruco", stimolano oltre che alla pianta, anche dorso e dita del piede, allo scopo di trattare i punti corrispondenti a organi, articolazioni, visceri ed altro.

## MASSAGGIO ANTICO DELLA REGINA

(30') € 65,00

È un massaggio alla schiena con manovre leggere e lente. Aiuta a distendere e rilassare la muscolatura.

## LINFODRENAGGIO METODO FRANCESE PARZIALE GAMBE

(30') € 60,00

## MASSAGGIO PARZIALE SCHIENA O GAMBE

(30') € 60,00

## PEELING CORPO

(40') € 75,00

Il peeling è un trattamento estetico che stimola l'esfoliazione, ossia il ricambio della pelle, assicurandone una corretta rigenerazione. È anche una preparazione della pelle per eventuali trattamenti corpo successivi.

## PULIZIA DEL VISO

(60') € 75,00

La pulizia del viso è considerata il trattamento di base e serve a rimuovere dalla superficie cutanea le impurità e le cellule morte. Portando ossigeno alla pelle dona lucentezza. È anche una preparazione della pelle per eventuali trattamenti viso successivi.

## TRATTAMENTO AL VISO ANTI-AGE

(50') € 90,00

Per ridurre i segni del tempo.

## TRATTAMENTO AL VISO IDRATANTE

(50') € 85,00

Reidrata in profondità, ricostituisce la barriera idrolipidica, rinforza ed elasticizza i tessuti.

## TRATTAMENTO AL VISO PURIFICANTE

(50') € 85,00

Per le pelli impure che necessitano di opacizzare e riequilibrare la produzione sebacea.

## TRATTAMENTO AL VISO PER PELLI SENSIBILI

(50') € 85,00

Protegge e lenisce la pelle sensibile facilmente soggetta a disidratazione e maggiormente vulnerabile alle aggressioni esterne.





## trattamenti

# BEAUTY

MANICURE	€ 40,00
PEDICURE ESTETICO	€ 50,00
SOPRACCIGLIA	€ 20,00
CERETTA TOTALE GAMBE	€ 40,00
CERETTA PARZIALE GAMBE	€ 30,00
CERETTA BRACCIA	€ 20,00
CERETTA ASCELLE	€ 15,00
CERETTA INGUINE - PARZIALE	€ 20,00
CERETTA INGUINE - TOTALE	€ 30,00
CERETTA BAFFINI	€ 10,00
CERETTA TOTALE (totale gambe, inguine, ascelle, braccia, sopracciglia e baffini)	€ 85,00
CENTRO BENESSERE IN ESCLUSIVA (60')	€ 120,00

Un'intima ed esclusiva oasi romantica, dotata di Bagno Turco, Sauna Finlandese e Idromassaggio con acqua riscaldata. Per un piacevole momento di coppia.

# spa

# ETIQUETTE

## RELAX



La Spa è una zona di tranquillità e relax: spegnere cellulare e cercapersone.

## SOLE



Prima di esporsi al sole dopo un trattamento Vi consigliamo di chiedere al medico o al terapeuta se vi sono controindicazioni.

## TELI



I teli per l'accesso all'area benessere sono disponibili nelle vostre stanze o presso la Spa.

*L'accesso all'area umida è vietato ai minori di 12 anni.*

## PRENOTAZIONE

Per la prenotazione dei trattamenti consigliamo di rivolgervi al personale della Spa.

## ARRIVO ALLA SPA

Vi consigliamo di arrivare 5 - 10 minuti prima dell'appuntamento. Arrivare in ritardo significa diminuire il tempo del Vostro trattamento che comunque dovrà finire all'ora prevista per consentire la puntualità di quello successivo.

## CANCELLAZIONE DI UN TRATTAMENTO

In caso di cancellazione entro le 24 ore precedenti l'appuntamento verrà effettuato un addebito del 50% del costo del trattamento. Per cancellazioni effettuate entro le 12 ore verrà addebitata l'intera somma.

## STATO DI SALUTE



Al momento della prenotazione vogliate cortesemente segnalare all'operatore ogni condizione fisica, gravidanza, allergia o altro che possano influire sulla scelta del Vostro trattamento.

## SHAVING



È sconsigliato radersi o depilarsi immediatamente prima di un appuntamento. Si consiglia di farlo almeno 2 ore prima dell'appuntamento.

# la nostra STRUTTURA

- |   |                     |    |                     |
|---|---------------------|----|---------------------|
| 1 | PISCINA INTERNA 30° | 7  | DOCCIA TROPICALE    |
| 2 | PALESTRA TECNOGYM   | 8  | SPOGLIATOIO         |
| 3 | TIEPIDARIUM         | 9  | BAGNO TURCO         |
| 4 | SAUNA               | 10 | VASCA IDROMASSAGGIO |
| 5 | DOCCIA EMOZIONALE   | 11 | CABINA TRATTAMENTI  |
| 6 | CASCATA DI GHIACCIO | 12 | AREA RELAX          |





EXCLUSIVE TUSCAN RESORT & SPA  
GAIOLE IN CHIANTI

SPALTENNA.IT

Via Spaltenna, 13 - Località Pieve di Spaltenna  
53013 Gaiole in Chianti - SIENA  
Tel. +39 0577 749483 - Fax +39 0577 749269  
Email: [info@spaltenna.it](mailto:info@spaltenna.it)