



Castello di Spaltenna

EXCLUSIVE TUSCAN RESORT & SPA
GAIOLE IN CHIANTI

LA PIEVE SPA

2020 





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.

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 45°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.

DOCCIA SENSES WELLNESS

Il programma senses wellness ha getti alterni caldi e freddi, ideale per riattivare la circolazione.

DOCCIA EMOZIONALE CARAIBICA

Il programma Piovvia Tropicale ha un particolare getto a goccioli riscaldati a 39°C, dona effetti rilassanti e defaticanti. Ideale prima dell'esposizione al calore della sauna, del tepidarium e del bagno turco.

NEBBIA FREDDA

Il programma Nebbia Fredda con il suo particolare getto a nebulizzazione di gocce molto fini 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.

Accesso al CENTRO BENESSERE

Considerata l'emergenza sanitaria legata al Covid 19 e i conseguenti provvedimenti vigenti, l'accesso al centro benessere sarà esclusivamente su prenotazione.

La durata del percorso sarà di un'ora con il seguente tariffario:

| | | |
|------------------|---------|-------------|
| DA 1 a 2 PERSONE | € 40,00 | Per Persona |
| DA 3 a 4 PERSONE | € 30,00 | Per Persona |
| DA 5 a 6 PERSONE | € 20,00 | Per Persona |

Le persone devono appartenere allo stesso nucleo familiare; vietato l'ingresso ai bambini sotto i 12 anni



MASSAGGI RILASSANTI

MASSAGGIO RELAX

(50') € 90,00

Classico massaggio rilassante con olio di mandorle dolci. Rilassa la mente e il corpo rendendo la pelle morbida ed elastica. Ottimo come primo approccio al massaggio.

MASSAGGIO HOT STONE

(50') € 100,00

DA PRENOTARE ALMENO 1 ORA PRIMA DELL'ORARIO DESIDERATO

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.

MASSAGGIO AROMATERAPICO

(50') € 95,00

Massaggio rilassante che si avvale delle proprietà benefiche degli oli essenziali usati in base alla necessità della persona e della zona corporea trattata.

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.

DREAM MASSAGE*

(50') € 100,00

Massaggio di tipo sensoriale, globale ed emozionale. Trasporta la persona al di là del pensiero, donando un senso di leggerezza per ritrovare il naturale benessere ed equilibrio psico-fisico. Trattamento che racchiude in sé 7 tecniche diverse, i movimenti sono armoniosi ed avvolgenti e possono essere personalizzati in base alle esigenze del cliente. Unisce profonde pressioni decontratturanti con un tocco delicato ed amorevole che dona rilassamento ed armonia. Esperienza sensoriale ed emotiva profonda che coinvolge il corpo e l'anima di chi dà e chi riceve il massaggio.

MASSAGGIO IN GRAVIDANZA*

(45') € 85,00

Combatte lo stress della gravidanza in modo naturale, alleggerendo la pressione subito dalle gambe e dalla zona lombare e dona un ulteriore contatto tra la mamma ed il bambino, mediante manovre dolci e rilassanti.



MASSAGGI PROFONDI

MASSAGGIO SVEDESE

(50') € 95,00

Questo trattamento viene effettuato con diverse tecniche manuali per portare ad un generale benessere psico-fisico. Allevia lo stress, favorisce il drenaggio dei liquidi e allenta le tensioni muscolari. Ottimo massaggio per chi vuole una buona pressione ma non profonda quando un decontratturante.

MASSAGGIO DECONTRATTURANTE

(50') € 95,00

Con le sue manovre questo massaggio allenta le tensioni ed eventuali contratture muscolari. Può essere eseguito su tutto il corpo o è possibile soffermarsi nelle zone di maggiore necessità.

MASSAGGIO SPORTIVO

(50') € 95,00

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.

MASSAGGI ESTETICI

MASSAGGIO TONIFICANTE/RIMODELLANTE

(50') € 95,00

Viene eseguito con manualità veloci e decise, per migliorare la tonicità del muscolo e stimolare la circolazione sanguigna.

LINFODRENAGGIO/MASSAGGIO DRENANTE

(50') € 95,00

È 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

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.

MASSAGGI RIEQUILIBRANTI

MASSAGGIO INDONESIAIANO

(50') € 95,00

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 LOMI LOMI*

(50') € 95,00

Massaggio specifico delle isole Hawaii che viene effettuato con gli avambracci. È un massaggio rilassante e avvolgente, rigenera la mente grazie alle manovre di sfioramento e nutre la pelle in quanto viene utilizzata una grande quantità di olio.

MASSAGGIO BIOEMOZIONALE*

(50') € 100,00

Questo massaggio scioglie le contratture muscolari, aumenta la mobilità articolare, incoraggia ad esprimere le emozioni e favorisce lo scorrimento dell'energia vitale. Vengono usate diverse manovre in base alla struttura corporea e alla presenza di blocchi muscolari, emotivi o energetici della persona trattata. scolari esplicandone l'importante effetto decontratturante e rinvigorente, che per la potente caratteristica drenante contro gli inestetismi come cellulite localizzata, ritenzione idrica e gambe pesanti.

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.

*I massaggi contrassegnati dall'asterisco * sono disponibili il giovedì e venerdì*

MASSAGGI BREVI

MASSAGGIO PARZIALE SCHIENA o GAMBE

(25') € 60,00

MASSAGGIO PIEDI

(20) € 40,00

MASSAGGIO VISO e TESTA

(20) € 40,00

lo stress porta alla contrazione involontaria degli occhi e della bocca e ad accumulare tensioni sui muscoli della testa, spalle e collo. Questo massaggio aiuta a rilassarsi ridonando al viso un colorito sano e lucente alleviando tensioni fisiche e mentali.



RITUALI

TRATTAMENTO "DOLCE MIELE"

(70') € 120,00

Trattamento corpo completo che consiste nella preparazione della pelle con uno scrub al miele e zucchero eliminando così le cellule morte in maniera delicata oltre ad avere 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.

TRATTAMENTO "RELAX INTOSCANA"

(75') € 150,00

In questo trattamento vengono utilizzati prodotti con ingredienti di origine toscana, tra cui: la lavanda, l'uva e la ginestra.

Questo rituale inizia con uno scrub all'uva dalle proprietà nutrienti. A seguire un bagno caldo nella vasca idromassaggio all'acqua di lavanda dalle proprietà tonificanti, calmanti e riequilibranti del sistema nervoso. Infine un massaggio rilassante con olio alla ginestra dalle proprietà rilassanti, diuretiche e vasocostrittrici.

TRATTAMENTO AL VINO

(80') € 160,00

Trattamento corpo con l'esclusivo utilizzo di prodotti ai vinaccioli, dalle forti proprietà idratanti ed antiossidanti costituendo così una risorsa potentissima contro l'invecchiamento cutaneo. Questo rituale comprende uno scrub al mosto, a seguire un Bagno al Vino e conclude con un massaggio rilassante con un olio ai vinaccioli.

PEELING CORPO

(40') € 75,00

Trattamento estetico che stimola l'esfoliazione, ossia il ricambio delle cellule più superficiali assicurandone una corretta rigenerazione e lasciando la pelle morbida e luminosa. È anche una preparazione della pelle per eventuali trattamenti corpo successivi.



TRATTAMENTI VISO

PULIZIA DEL VISO

(50') € 80,00

La pulizia del viso è considerata il trattamento di base e serve a rimuovere dalla superficie cutanea le impurità e le cellule morte, ossigenando i tessuti e donando alla pelle lucentezza. È possibile utilizzarla come preparazione della pelle per eventuali trattamenti viso successivi.

TRATTAMENTO AL VISO ANTI-AGE

(50') € 95,00

Trattamento viso che lavora sui principali segni dell'età: macchie, tono e rughe; la pelle risulta più tonica e luminosa grazie all'effetto del collagene marino e al concentrato di vitamine F, A, C, E.

TRATTAMENTO AL VISO IDRATANTE

(50') € 90,00

Trattamento che reidrata in profondità, ricostituisce la barriera idrolipidica, rinforza ed elasticizza i tessuti grazie alle proprietà dell'acido ialuronico.

TRATTAMENTO PELLE GIOVANE/SENSIBILE

(50') € 85,00

Questo trattamento è indicato per la pelle dei giovani che non necessita di una pulizia profonda ma ha comunque necessità di mantenere intatta la barriera idrolipidica o per le pelli sensibili che non tollerano trattamenti aggressivi. I prodotti utilizzati mirano a rinfrescare e idratare la pelle senza ungerla, decongestionando eventuali rossori.



Trattamenti B E A U T Y

| | |
|---|---------|
| MANICURE (applicazione smalto classico) | € 40,00 |
| RIMOZIONE SMALTO SEMIPERMANENTE (non si effettua la rimozione di gel o acrilico) | € 20,00 |
| 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 BAFFETTO | € 10,00 |
| CERETTA TOTALE (totale gambe, inguine, ascelle, braccia, sopracciglia e baffini) | € 85,00 |

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 terapista 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 29°
2. PALESTRA TECNOGYM
3. TIEPIDARIUM
4. SAUNA
5. DOCCIA EMOZIONALE
6. CASCATA DI GHIACCIO
7. DOCCIA TROPICALE
8. SPOGLIATOIO
9. BAGNO TURCO
10. VASCA IDROMASSAGGIO 35°
11. CABINA TRATTAMENTO VASCA
12. CABINE TRATTAMENTI
13. AREA RELAX INTERNA
14. AREA RELAX ESTERNA









Castello di Spaltenna

EXCLUSIVE TUSCAN RESORT & SPA
GAIOLE IN CHIANTI

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



SMALL
LUXURY
HOTELS
OF THE WORLD

SPALTENNA.IT