



PRECISE  
SPA & WELLNESS

## *Una sensazione di benessere*

---

Poggio alla sala è uno stato d'animo e uno stile di vita. È un luogo di pace, dove relax e benessere vanno di pari passo.

Con i nostri trattamenti termali unici e i programmi di fitness, che incorporano le ultime scoperte di varie discipline, scoprirete un senso di benessere che durerà a lungo dopo la vostra partenza.

È possibile scegliere tra programmi di diversa durata e intensità, su misura per gruppi o singoli.

Il nostro team spa & benessere vi assisterà per portare a compimento l'esperienza definitiva di ringiovanimento del vostro corpo, della vostra mente e del vostro spirito.

## *Indice dei contenuti*

---

Trattamento di lusso e naturale al 100%	4
Massaggi per il corpo	6
Trattamenti speciali per il corpo	8
Manicure e pedicure	11
Ceretta	11
Benessere per i bambini	11
Info su Spa e fitness	12

## Trattamento di lusso e al 100% naturale

### SAMADARA TRATTAMENTO VISO ANTI-ETA'

Il Samadara™ Ultimate Age-Defying Facial utilizza una sequenza di tecniche anti-invecchiamento senza tempo, fondate sulla tradizione curativa ayurvedica e progettate per risvegliare le energie naturali di guarigione della pelle. Riportate indietro le lancette del tempo e trasformate la vostra pelle con questo trattamento intensamente idratante e nutriente per aumentare la compattezza e l'elasticità, ridurre l'evidenza delle linee sottili e ripristinare una luminosità giovanile. Il massaggio al quarzo rosa allevierà la tensione dei muscoli facciali e migliorerà il tono della pelle, rendendola più luminosa e radiosa. Questo trattamento intensamente rigenerativo migliorerà drasticamente il tono della pelle, rassodando visibilmente e levigando le linee sottili. Gli oli vegetali rigeneranti di Rosehip, Everlasting e Centella nutriranno in profondità la cute, mentre l'acqua di quarzo rosa conferirà alla crema un'energia stabilizzante che favorisce il rinnovamento cellulare.

90 min | 270 Euro

### SAMADARA TRATTAMENTO OCCHI ANTI-ETÀ

Il trattamento definitivo per gli occhi. Piccoli cristalli di quarzo rosa verranno utilizzati per massaggiare delicatamente il contorno occhi per ridare tono, eliminare la tensione dalla zona periorbitale e ridurre le linee sottili. La Samadara™ Ultimate Age-Defying Eye Crème viene applicata sotto una maschera per gli occhi ricca di minerali, che si riscalda delicatamente per favorire l'assorbimento delle essenze vegetali negli strati più profondi della pelle. Per completare questa lussuosa esperienza, verranno eseguite sulla zona degli occhi tecniche anti-invecchiamento senza tempo che affondano le loro radici nelle tradizioni curative ayurvediche.

30 min | 75 Euro

### TRATTAMENTO VISO TERMAL

Questo trattamento per il viso incorpora l'esclusiva Thermal Mask Sodashi, un'intensa dose delle vitamine e dei minerali più potenti della natura. Questa maschera miracolosa di argilla viene modellata su una miscela esotica di vitamine e minerali essenziali che sono stati massaggiati in profondità e in modo terapeutico sulla pelle; riscaldandola fino a 37 °C, sarà migliorata la penetrazione di tutto ciò che si trova sotto di essa negli strati più profondi della pelle, fornendo un intenso rilassamento. Questo trattamento si adatta alle esigenze individuali della pelle: lascerà la pelle idratata e tonica, purificandola e nutrendola in profondità.

90 min | 240 Euro

### TRATTAMENTO VISO SU MISURA E ORIENTATO AL RISULTATO

I trattamenti viso Sodashi combinano formule uniche a base di erbe con una pulizia profonda grazie all'utilizzo di impacchi caldi e di argilla Argiletz, ricca di minerali. Grazie alle pietre preziose Sodashi, il trattamento vi rilasserà profondamente e attiverà i vostri percorsi energetici, migliorando la circolazione e l'elasticità del viso. La vostra pelle sarà rivitalizzata e ben nutrita.

#### Scegliete il vostro trattamento viso tra:

##### • Boost anti-età Sodashi ai minerali marini

Questo trattamento viso sfrutta il potere anti-invecchiamento del mare. Ricco di spirulina ed estratto di fucus, dona luminosità e chiarezza alla pelle. È il trattamento perfetto per ossigenare, tonificare e rivitalizzare la pelle per un aspetto più giovane e fresco.

##### • Pura vitalità Sodashi

Questo classico trattamento viso è personalizzato in base alle esigenze della vostra cute. Il massaggio con le gemme Sodashi e le maschere facciali vi faranno godere di una pelle rivitalizzata, nutrita e dall'aspetto fresco.

##### • Speciale Uomo Sodashi

Godetevi una pulizia profonda del viso e un'esfoliazione che riequilibra il sebo naturale e previene i peli incarniti. Lo spray lenitivo Sodashi desensibilizzerà la vostra pelle, mentre il massaggio rilassante del viso tonificherà e rassoderà i muscoli lasciandoli freschi e rivitalizzati.

60/90 min | 180/240 Euro

### STOP & REFRESH PER PICCOLI SIGNORE E SIGNORI

Questo trattamento personalizzato migliora la pelle attraverso una pulizia del viso che utilizza gli esclusivi impacchi esfolianti Sodashi, un vapore aromatico e una maschera gel rassodante. Il trattamento si completa con l'applicazione di una crema idratante.

30 min | 75 Euro

## Massaggi per il corpo

---

### MASSAGGIO CORPO FUSION ASIATICO-EUROPEO

Questo trattamento è concepito per ripristinare la flessibilità del corpo e riequilibrare corpo e mente utilizzando gli antichi elementi curativi asiatici. Movimenti con pressioni da leggere a forti attiveranno la fascia muscolare, aumenteranno il flusso linfatico e riequilibreranno le vie energetiche del corpo. Grazie agli speciali oli, alle erbe e alle essenze aromatiche Sodashi, la vostra pelle sarà rivitalizzata e saranno sciolti i vostri blocchi fisici ed emotivi.

Scegliete il vostro olio essenziale preferito tra:

• **Olio Sodashi Toxi-Cleanse**

Supporta l'organismo nell'eliminazione di scorie e tossine. Riduce la ritenzione idrica, favorisce la circolazione, depura l'organismo e aiuta a combattere la cellulite.

• **Olio Sodashi Serenity**

Dona una sensazione di pace ed equilibrio. Protegge dalla pressione esterna e dallo stress e preserva la pace interiore.

• **Olio Sodashi Fitness**

Una miscela di essenze riscaldanti che alleviano delicatamente la tensione di muscoli e articolazioni sovraccaricate. Ideale dopo l'attività fisica.

• **Olio Sodashi Vitamin-rich**

Una miscela di oli delicata e ottima per le pelli molto sensibili. Ideale durante la gravidanza.

• **Olio Sodashi Crystalus**

Una miscela di oli vegetali super nutrienti e ultra-ammorbidenti e di potenti essenze del bush australiano. Gli oli vegetali idratano la pelle, mentre le essenze del bush rilassano i muscoli e alleviano lo stress e i blocchi emotivi.

• **Olio Sodashi Oud**

Questa fusione squisitamente indulgente di oli essenziali esotici si combina per creare un trattamento che calma e distende il sistema nervoso. È il tonico perfetto per la stanchezza e lo stress e dona un profondo senso di rinnovamento.

60/90 min | 180/240 Euro

### SPECIALE SODASHI PER SPORTIVI, GOLFISTI E CICLISTI

Riequilibrare il vostro corpo dopo una partita di golf o un'attività sportiva. Sul vostro corpo verranno applicati oli caldi e lenitivi, massaggiati poi con la Sodashi Body Balance Salt Therapy per rilassare i muscoli stanchi e doloranti. Gli impacchi caldi scioglieranno le tensioni e riporteranno corpo e mente in equilibrio; il successivo massaggio riattiverà la flessibilità e scioglierà dolori e tensioni. Infine, il potere curativo del tatto e le tecniche di massaggio Sodashi saranno combinate per rilassare profondamente e riequilibrare i meridiani energetici. La sinergia degli oli vegetali naturali e delle essenze aromatiche di Sodashi nutrirà la vostra pelle e aiuterà a sciogliere le tensioni emotive e fisiche.

60/90 min | 230/290 Euro

### TRATTAMENTO ANTI-STRESS SODASHI VISO E CORPO

Il vostro corpo si rilasserà con l'applicazione di prodotti caldi e oli, seguito da un massaggio con sali minerali ed estratti vegetali. Impacchi caldi allevieranno le tensioni e riequilibreranno corpo e mente. L'applicazione di una lozione profumata Sodashi per il corpo nutrirà e ammorbidirà la vostra pelle. Infine, si potrà godere di un trattamento viso completo e personalizzato in base alle esigenze della vostra cute.

90 min | 270 Euro

### MASSAGGIO CLASSICO COMPLETO

Un massaggio classico in cui saranno utilizzate varie tecniche per rilassare i muscoli più contratti di varie zone del corpo..

60/90 min | 180/240 Euro

### MASSAGGIO ALLA SCHIENA

Tecniche di massaggio avanzate utilizzate per alleviare lo stress e le tensioni nella zona della schiena, del collo e delle spalle.

30 min | 80 Euro

## Trattamenti speciali per il corpo

---

### MASSAGGIO PEELING SODASHI CON SALI / JOJOBA

Riequilibrate il vostro corpo e la vostra mente con oli caldi e lenitivi, seguiti da un massaggio con essenze minerali e vegetali; l'azione dei sali Sodashi rivitalizzerà e rilasserà i muscoli stanchi e doloranti, mentre gli impacchi caldi scioglieranno le tensioni e riequilibreranno corpo e mente. Infine, l'applicazione di una crema idratante o di un olio profumato Sodashi per il corpo rivitalizzerà e rinnoverà la vostra pelle.

Scegliete il vostro esfoliante preferito tra:

#### • **Trattamento peeling al sale per l'equilibrio del corpo**

Questa terapia salina profondamente rilassante riequilibra il corpo e la mente e aiuta ad alleviare lo stress e la stanchezza dopo lunghi viaggi

#### • **Scrub salino energetico Sodashi**

I sali cristallini dell'Himalaya Sodashi, in combinazione con l'olio per il corpo rimuovitossine, stimolano la circolazione e alleviano lo stress e la fatica. Deterge ed esfolia la pelle di tutto il corpo.

#### • **Scrub completo alla vaniglia Sodashi**

Questo delicato scrub per tutto il corpo rivitalizza e idrata la pelle e lenisce i muscoli stanchi, doloranti e tesi. I principi attivi dell'acacia australiana e della polvere di sandalo, in combinazione con l'olio d'oliva e l'estratto di vaniglia, fanno di questo trattamento il tonico perfetto per rilassare corpo e mente.

Oppure un massaggio molto delicato e sensibile con:

#### • **Trattamento completo per il corpo Sodashi Jojoba**

Le perle di Jojoba, rivestite da un ricco complesso di essenze vegetali, rimuovono delicatamente le particelle morte della pelle, detergono l'intero corpo e lo riforniscono di ossigeno. La pelle viene nutrita e idratata con un trattamento corpo aromatico Sodashi, che la lascia liscia come la seta e rinfrescata.

60/90 min | 210/270 Euro

### MASSAGGIO CORPO CRYSTALUS

Un'esperienza sensoriale progettata per influenzare la mente, il corpo e lo spirito utilizzando antiche pietre e cristalli curativi australiani. Il massaggio ha un effetto profondamente rilassante e aiuta ad alleviare lo stress più profondo. Le pietre massaggianti Tiger Iron lavorano in profondità nei muscoli per alleviare le tensioni fisiche. Il massaggio, grazie alle proprietà delle essenze vegetali australiane e dei cristalli, porterà a un rilassamento totale e profondo, al ringiovanimento e all'armonia.

90 min | 240 Euro

### TERAPIA DI RINNOVAMENTO ALL'OUUD ARABO

Questo trattamento di lusso agisce sia sul viso che sul corpo offrendo risultati incredibili in termini di rilascio della tensione muscolare, miglioramento della digestione, disintossicazione e luminosità della pelle. La complessità gloriosamente ricca e invecchiata che rende l'Oud il legno più pregiato dell'aromaterapia è completata dagli aromi di base dell'incenso e del sandalo e dalla rosa delicatamente calmante. I benefici di questo eccezionale trattamento olistico vanno ben oltre il fisico, poiché detiene una profonda capacità di liberare le emozioni immagazzinate e di alleviare la negatività migliorando il benessere emotivo, energetico e spirituale.

90 min | 270 Euro

### TRATTAMENTO MARINO DISINTOSSICANTE PER IL CORPO

Combinando la ricchezza delle piante marine (alghe, minerali marini ed essenze vegetali) questo trattamento depurerà profondamente il vostro corpo. Rilassatevi e godetevi un'esfoliazione con il Sale Body Balance Sodashi e con l'Olio Toxi-Clean, che lascerà la vostra pelle morbida e luminosa. Verrà poi applicata una tiepida maschera Sodashi per il corpo prima di essere avvolti in un piacevole bendaggio. Riposatevi e ristoratevi con un massaggio al cuoio capelluto e ai piedi per un comfort completo e un relax totale. Per finire, verrà applicata una lussuosa lozione che ringiovanirà definitivamente il vostro corpo.

90 min | 290 Euro

### TRATTAMENTO SODASHI PER IL CUOIO CAPELLUTO

Questo trattamento inizia con impacchi caldi e aromatici Sodashi per rilassare e rinfrescare i piedi doloranti. Successivamente, sul cuoio capelluto, verrà massaggiato un fango Sodashi, lussuoso e ricco di idratazione, per alleviare la pressione e la tensione. Questo trattamento con maschera nutrirà profondamente il cuoio capelluto e renderà i vostri capelli setosi e lucenti.

(Può essere prenotato anche come trattamento aggiuntivo).

30 min | 70 Euro

### TERAPIA DELICATA SODASHI PER LE MANI

Questo trattamento nutriente inizia con impacchi di aromi caldi seguiti da uno Scrub Sodashi alle perle di Jojoba. Una maschera lenitiva renderà le vostre mani rilassate, setose, lisce e morbide, mentre la miscela di profumi seducenti Sodashi - come lavanda, geranio e limone - renderà questo trattamento un'esperienza meravigliosa.

(Può essere prenotato anche come servizio aggiuntivo).

30 min | 40 Euro

### TRATTAMENTO LENITIVO PIEDI

Lenite e rivitalizzate i piedi stanchi e doloranti con l'esfoliante rinvigorente al sale dell'Himalaya Sodashi, che rinfrescherà la pelle e stimolerà la circolazione. La crema Sodashi verrà poi massaggiata su piedi e sulla parte inferiore delle gambe per conferire un relax totale ed alleviare la tensione.

(Può essere prenotato anche come supplemento)

30 min | 70 Euro

## *Manicure e pedicure*

---

### MANICURE SPA

Una carezza meritata per le vostre mani. Si tratta di una manicure di lusso che include una delicata esfoliazione con perle di Jojoba. Dopo un massaggio rilassante, le vostre mani saranno lisce e morbide. La miscela di profumi seducenti Sodashi - come lavanda, geranio e limone - renderà questo trattamento un'esperienza meravigliosa.

80 Euro

### PEDICURE SPA

Una pedicure di lusso che comprende un'esfoliazione con sali dell'Himalaya e un olio nutriente per il corpo. Le gambe e i piedi verranno massaggiati con olio Sodashi al bergamotto e all'ylang-ylang.

110 Euro

### MANICURE CLASSICA

50 Euro

### PEDICURE CLASSICA

80 Euro

### SMALTO PER UNGHIE

15 Euro

## *Ceretta*

---

MEZZA GAMBA	50 Euro
GAMBA INTERA	80 Euro
INGUINE (PARZIALE/TOTALE)	40/60 Euro
BRACCIA	40 Euro
ASCELLE	30 Euro

## *Benessere per i bambini*

---

MASSAGGIO PER BAMBINI	30 min   70 Euro
IMPACCO AL CIOCCOLATO	30 min   70 Euro
PICCOLA MANICURE O PEDICURE	30 min   70 Euro

### **PISCINA**

L'area benessere dispone di una piscina interna riscaldata e di una vasca idromassaggio.

### **LA SAUNA**

Nella nostra Spa sono disponibili una sauna finlandese (80-90°C, umidità 5%) e una sauna umida (40-45°C).

### **FITNESS**

Accanto alla Spa, in uno splendido padiglione di vetro che si affaccia su una magnifica vista sulla Toscana, il fitness dispone di attrezzature e macchinari all'avanguardia.

### **PRENOTAZIONI**

A causa dell'elevata richiesta (soprattutto durante i fine settimana), si consiglia di prenotare i trattamenti con largo anticipo. Non esitate a chiamarci al numero +39 0578 820060. Vi consigliamo di prenotare comunque un appuntamento per un massaggio o un trattamento cosmetico di 60 o 90 minuti anche nel caso in cui non riusciste a decidere in anticipo quello desiderato. Vi chiediamo, inoltre, di presentarvi alla reception della SPA circa 10 minuti prima rispetto all'orario di appuntamento prenotato. In caso di ritardo, ci riserviamo il diritto di modificare l'orario del trattamento in base alla situazione della prenotazione e di addebitarvi l'intero importo. Tutti i trattamenti sono comprensivi di tempi di riposo.

### **CANCELLAZIONE DELL'APPUNTAMENTO**

Se non riusciste a rispettare l'orario dell'appuntamento prenotato, siete pregati di comunicarci la nuova data o la cancellazione almeno 24 ore prima del trattamento. Tutte le cancellazioni effettuate dopo tale termine comporteranno un addebito pari all'80% del prezzo del trattamento.







Via Poggio Alla Sala 10 · Montepulciano · 53045 Italy · Tel. +39 0578820001  
PoggioAllaSala@precisehotels.com · [www.precisehotels.com](http://www.precisehotels.com)