

Golfh^{***}otel
Punta Ala

S P A

LA NOSTRA FILOSOFIA

Sarai protagonista di un mondo esclusivo e riservato.

Sperimenterai un percorso di benessere pieno e avvolgente attraverso il quale vivere un'esperienza fisica e mentale profonda e rigenerante.

I nostri trattamenti olistici ed estetici si ispirano alle discipline bionaturali e alla filosofia ayurvedica indiana e si pongono come obiettivo il recupero e il mantenimento dello stato di benessere globale della persona.

Attraverso le tecniche del massaggio bionaturale potrai vivere esperienze rilassanti che ti condurranno verso un miglioramento del benessere psicofisico e un recupero delle energie vitali.

Attraverso l'Ayurveda vivrai l'armonia dell'antica "scienza della vita" indiana, una filosofia antichissima che ci riporta con i sensi ad un passato di sapienza orientale.

Mediante l'utilizzo di oli e di manipolazioni specifiche sperimenterai il piacere di un primitivo e ritrovato benessere e di un approccio olistico su corpo, mente e anima.

Vieni a conoscere la filosofia della nostra Spa.

Al centro ci sei tu.

Grand Hotel Punta Ala

"Ci sono tanti tipi di bellezza,
tanti quanti sono i modi di cercare la felicità"
(Charles Beaudelaire)

OUR PHILOSOPHY

You will be the protagonist of an exclusive and reserved world.

You will experience a path of full and enveloping well-being through which to live a deep and regenerating physical and mental experience.

Our holistic and aesthetic treatments are inspired by bionatural disciplines and Indian Ayurvedic philosophy and are aimed at the recovery and maintenance of the overall state of well-being of the person.

Through the techniques of bionatural massage you can live relaxing experiences that will lead you towards an improvement of psychophysical well-being and a recovery of vital energies.

Through Ayurveda you will experience the harmony of the ancient Indian "science of life", an ancient philosophy that takes us back with the senses to a past of Eastern wisdom.

Through the use of oils and specific manipulations you will experience the pleasure of a primitive and rediscovered well-being and a holistic approach to body, mind and soul.

Get to know the philosophy of our Spa.

You're in the middle.

Grand Hotel Punta Ala

*"There are as many kinds of beauty
as there are ways of seeking happiness"
(Charles Beaudelaire)*



TRATTAMENTI, RITUALI, PERCORSI SENSORIALI

In viaggio con noi verso il benessere, coinvolgendo corpo e mente, alla ricerca di un relax intenso, profondo e duraturo.

TREATMENTS, RITUALS, SENSORY PATHS

Traveling with us towards wellness, involving body and mind, looking for an intense, deep and lasting relaxation.

VISO

PURE EXPRESS

25 minuti € 90

Il trattamento ideale per riportare in equilibrio la pelle del viso con una profonda pulizia express ma efficace, accompagnata da manovre di digito-pressione effettuate con oli essenziali personalizzati e crema anti-age di origine AYURVEDICA scelti da operatori esperti.

ADVANCED INTENSIVE - ANTI AGE

50 minuti € 120

Trattamento viso per combattere i segni del tempo. Utilizzando le proprietà di principi attivi come il collagene, acido ialuronico e vitamine, permette al vostro viso di ritrovare la naturale luminosità, tonicità e compattezza. Rimpolpa le rughe dall'interno per donare alla pelle un aspetto rassodato in modo durevole.

MUKHABHYANGA AYURVEDIC MASSAGE

60 minuti € 120

Trattamento viso tradizionale ayurvedico di particolare importanza mirato al riequilibrio dei tre Dosha per un'armonia al livello fisico, mentale ed emozionale grazie al supporto di oli medicati e impacchi in accordo con la natura orientale. Comprende massaggio della cervicale e del capo con benefici su mal di testa, cattiva circolazione e disturbi del sonno.

FACE

PURE EXPRESS

25 minutes € 90

The ideal treatment to balance the skin of the face with a deep cleansing express but effective, accompanied by acupuncture movements carried out with personalized essential oils and anti-age cream of AYURVEDIC origin chosen by experienced operators.

ADVANCED INTENSIVE - ANTI AGE

50 minutes € 120

Facial treatment to combat the signs of aging. Using the properties of active ingredients such as collagen, hyaluronic acid and vitamins, allows your face to regain its natural radiance, tone and firmness. Plump wrinkles from the inside to give the skin a firmer look in a durable way.

MUKHABHYANGA AYURVEDIC MASSAGE

60 minutes € 120

Traditional Ayurvedic facial treatment of particular importance aimed at rebalancing the three Doshas for harmony at the physical, mental and emotional level thanks to the support of medicated oils and wraps in accordance with the oriental nature. Includes cervical and head massage with benefits on headaches, poor circulation and sleep disorders.

CORPO

MASSAGGIO SENSORIALE BIONATURALE

50 minuti € 130

Il cliente riceverà uno scrub con sapone nero africano dalle note proprietà defaticanti e depurative, per poi lasciarsi condurre dalle mani esperte dei nostri terapisti in un massaggio sensoriale estremamente rilassante.

AROMATIC PEPPER RELAX

50 minuti € 140

Un massaggio che rivitalizza l'energia vitale tramite gli oli essenziali contenuti nella Pepper Cream. Un rituale di benessere aromaterapico che favorisce il benessere di corpo e mente, detossinante e riequilibrante. Gli oli e le creme usati favoriscono l'ossigenazione dei tessuti e permettono un effetto purificante e depurativo.

DRENA RITUAL MASSAGE

50 minuti € 140

Esclusivo programma drenante, ideale per chi desidera ottenere una remise en forme immediata. Purificante, drenante e snellente grazie alla sinergia del peeling a base di betulla e carciofo combinato con le proprietà osmotiche dell'impacco di fango a base di un blend di argille. Il risultato sarà una pelle fin da subito ricompattata e tonificata.

SCULPTING MOULD

50 minuti € 140

Massaggio tonificante, rimodellante, push-up. Speciale calco termoattivo che sfrutta il potere ricompattante del calcio solfato per contrastare il cedimento cutaneo e rimodellare le forme donando un effetto tensore immediato. Dona nuova vitalità ai tessuti, stimola la circolazione sanguigna e linfatica.

BODY

BIONATURAL SENSORY MASSAGE

50 minutes € 130

The client will receive a scrub with black African soap with known defatating and purifying properties, and then be led by the expert hands of our therapists in an extremely relaxing sensory massage.

AROMATIC PEPPER RELAX

50 minutes € 140

A massage that revitalizes the vital energy through the essential oils contained in Pepper Cream. An aromatherapy ritual that promotes the well-being of body and mind, detoxifying and rebalancing. The oils and creams used promote the oxygenation of the tissues and allow a purifying and purifying effect.

DRAINING RITUAL MASSAGE

50 minutes € 140

Exclusive draining program, ideal for those who want to get a remise en forme immediate. Purifying, draining and slimming thanks to the synergy of the peeling based on birch and artichoke combined with the osmotic properties of the mud pack based on a blend of clays. The result will be a skin immediately recomposed and toned.

SCULPTING MOULD

50 minutes € 140

Toning, reshaping, push-up massage. Special thermoactive mold that takes advantage of the recomposed power of calcium sulfate to counteract the sagging skin and reshape the forms giving an immediate tensor effect. It gives new vitality to tissues, stimulates blood and lymphatic circulation.

ESPERIENZA AYURVEDICA

50 minuti € 120

Massaggio effettuato con oli essenziali e pasta di sandalo, circondati da profumi inebrianti delle fragranze da voi scelte, movenze antiche e sagge caratterizzano questo particolare massaggio che vi conduce verso un'esperienza sensoriale unica.

ENERGIA VITALE DEL KERALA

50 minuti € 120

Abhyanga massage, massaggio caratterizzato da movimenti a volte decisi, a volte molto lenti, effettuati utilizzando una notevole quantità di olio di sesamo e oli essenziali, rituale da tempo memorabile proposto nella regione indiana del Kerala.

MASSAGGIO SONORO CON CAMPANE TIBETANE

50 minuti € 130

Trattamento unico, che dopo un tradizionale massaggio Ayurvedico mette in vibrazione le campane tibetane direttamente sul corpo, producendo immediati benefici. Favorisce il rilassamento e la meditazione profonda, aiuta a ridurre nervosismo, disturbi del sonno, ansia e angoscia. Facilita il rilassamento di tensioni muscolari e nervose, riequilibra e riarmonizza il nostro corpo e la nostra mente.

CANDLE MASSAGE

50 minuti € 140

Non solo una tecnica di massaggio ma una esperienza completa per corpo e mente, manualità lente e rilassanti accompagnate dal potere dell'aromaterapia, fragranza selezionata direttamente da voi. Estremamente rilassante, decontratturante e coinvolgente, effettuato facendo sciogliere una candela da massaggio sul corpo, dona a chi lo riceve un'esperienza multisensoriale estremamente profonda. Il calore della cera fluidifica i movimenti del massaggio sciogliendo tensioni e dolori e donando al contempo sollievo e relax mentre le delicate fragranze sprigionate dalla candela, come il passion fruit, l'olio di argan o la vaniglia, avvolgono l'anima e il corpo in uno stato di profondo benessere, stimolando tutti i sensi.

AYURVEDIC EXPERIENCE

50 minutes € 120

Massage made with essential oils and sandalwood paste, surrounded by intoxicating scents of the fragrances you choose, ancient and wise movements characterize this particular massage that leads you to a unique sensory experience.

KERALA VITAL ENERGY

50 minutes € 120

Abhyanga massage, massage characterized by movements sometimes decided, sometimes very slow, carried out using a considerable amount of sesame oil and essential oils, ritual from time immemorial proposed in the Indian region of Kerala.

SOUND MASSAGE WITH SINGING BOWLS

50 minutes € 130

This unique treatment, which after a traditional Ayurvedic massage vibrates the Tibetan bells directly on the body, producing immediate benefits. It promotes relaxation and deep meditation, helps reduce nervousness, sleep disorders, anxiety and anxiety. It facilitates the relaxation of muscular and nervous tensions, rebalances and balances our body and mind.

CANDLE MASSAGE

50 minutes € 140

Not only a massage technique but a complete experience for body and mind, slow and relaxing dexterity accompanied by the power of aromatherapy, fragrance selected directly by you. Extremely relaxing, decontracting and engaging, carried out by melting a massage candle on the body, gives those who receive it an extremely deep multisensory experience. The heat of the wax fluidizes the movements of the massage, dissolving tensions and pains while giving relief and relaxation while the delicate fragrances released by the candle, such as passion fruit, argan oil or vanilla, envelop the soul and body in a state of deep well-being, stimulating all the senses.

MASSAGGIO LOMI LOMI

50 minuti € 130

L'obiettivo primario del massaggio Lomi Lomi è il rilassamento generale e la riduzione della rigidità dei muscoli, la rimozione delle tossine e il miglioramento del tono muscolare. Un massaggio di origini antichissime che permette di ottenere intensi e duraturi benefici, calma profondamente la mente, libera dallo stress e dona un profondo stato di benessere psicofisico.

MASSAGGIO CALIFORNIANO BIOEMOZIONALE

50 minuti € 130

Emozionale, perché lento, rilassante e ritmico, consigliato a tutti coloro che vogliono mettersi in contatto con la propria realtà interiore. Essere cullati da mani sapienti che si muovono come lievi onde del mare. Relax assicurato.

MASSAGGIO AYURVEDICO ABHYANGA

50 minuti € 120

Antico massaggio indiano che favorisce l'equilibrio mente-corpo, effettuato con oli caldi medicati con erbe profumate, manualità dinamiche e veloci alternate a movimenti lenti ed emozionali. Massaggio energetico per ritrovare salute e vigore nell'incontro tra mente e corpo.

TRATTAMENTO CORPO PINDA SWEDA

50 minuti €150

Eseguito mediante i Pinda, particolari sacchetti in fibra naturale morbida, solitamente di seta e cotone, imbevuti di olio caldo e riempiti con erbe e spezie. Il loro sfregamento e tamponamento sul corpo permette di rilasciare i principi attivi delle erbe, unendo al contempo il potere benefico del calore dell'olio e gli effetti benefici e rilassanti rilasciati dalle erbe aromatiche. Il risultato è un massaggio dai profondi effetti rilassanti e benefici, capaci di calmare profondamente la mente e il corpo.

LOMI LOMI MASSAGE

50 minutes € 130

The primary goal of Lomi Lomi massage is general relaxation and reduction of muscle stiffness, removal of toxins and improvement of muscle tone. A massage of ancient origins that allows you to get intense and lasting benefits, deeply calms the mind, free from stress and gives a deep state of psychophysical well-being.

CALIFORNIAN BIOEMOZIONALE MASSAGE

50 minutes € 130

Emotional, because slow, relaxing and rhythmic, recommended to all those who want to get in touch with their inner reality. Be lulled by wise hands that move like gentle waves of the sea. Relaxation assured.

AYURVEDIC MASSAGE ABHYANGA

50 minutes € 120

Ancient Indian massage that promotes mind-body balance, made with warm oils medicated with fragrant herbs, dynamic and fast manual alternating with slow and emotional movements. Energetic massage to regain health and vigor in the encounter between mind and body.

PINDA SWEDA BODY TREATMENT

50 minutes €150

Made with Pinda, special bags in soft natural fiber, usually silk and cotton, soaked in hot oil and filled with herbs and spices. Their rubbing and tamponade on the body allows you to release the active ingredients of herbs, while combining the beneficial power of the oil heat and the beneficial and relaxing effects released by herbs. The result is a massage with deep relaxing and beneficial effects, able to deeply calm the mind and body.

TRATTAMENTO AROMATOUCH

45 minuti € 120

Un "tocco" che rivitalizza l'energia vitale tramite gli oli essenziali, puri, potenti ed equilibranti. L'Arma Touch Technique rappresenta il risultato di una lunga ricerca scientifica condotta negli Stati Uniti da medici, naturopati e massoterapisti ed agisce - attraverso le sostanze contenute nei diversi oli essenziali di alto grado di purezza e qualità - sui meridiani energetici, sui punti viscerali della schiena e sui punti riflessologici del piede, della mano e dell'orecchio per riportare in riequilibrio il sistema nervoso.

LINFOMANDHALA AYURVEDICO

50 minuti € 130

Un massaggio dolce e rilassante, effettuato con olio di mandorle dolci e cocco, che dona subito una sensazione di benessere e di leggerezza. Stimola la circolazione, in particolare quella linfatica, ha un valido effetto drenante. Facilita l'eliminazione delle tossine che, accumulandosi, provocano gonfiore, ritenzione idrica e cellulite.

MASSAGGIO ABHYANGA A QUATTRO MANI

50 minuti € 180

Tecnica antica, originaria del Kerala, a base di olio ayurvedico, prevede la manualità armonizzata di due operatrici o operatori che, in contemporanea, creano un flusso ritmico continuo profondamente rilassante ed emozionale. Un'unica danza, come un'onda che avvolge e attraversa il corpo, un movimento dolce in sincronità perfetta.

DEEP TISSUE TOTAL BODYSCHIENA CERVICALE (localizzato)

40 minuti € 110

Il massaggio decontratturante agisce in profondità sui tessuti connettivi e muscolari, con il preciso scopo di sciogliere contratture e, più in generale, tensioni della muscolatura, agisce sulla circolazione sanguigna e quindi, indirettamente, sul conseguente miglior apporto di ossigeno.

AROMATOUCH TREATMENT

45 minutes € 120

A "touch" that revitalizes the vital energy through essential oils, pure, powerful and balancing. The Aroma Touch Technique is the result of a long scientific research conducted in the United States by doctors, naturopaths and massoterapisti and acts - through the substances contained in the different essential oils of high purity and quality - on the energy meridians, on the visceral points of the back and on the reflexology points of the foot, hand and ear to restore the balance of the nervous system.

LINFOMANDHALA AYURVEDIC

50 minutes € 130

A sweet and relaxing massage, made with sweet almond oil and coconut, which immediately gives a feeling of well-being and lightness. It stimulates the circulation, in particular the lymphatic one, has a valid draining effect. It facilitates the elimination of toxins that, accumulating, cause swelling, water retention and cellulite.

ABHYANGA FOUR-HANDED MASSAGE

50 minutes € 180

Ancient technique, native to Kerala, based on Ayurvedic oil, provides for the harmonized manual skills of two operators or operators that, at the same time, create a continuous rhythmic flow deeply relaxing and emotional. A single dance, like a wave that wraps and crosses the body, a gentle movement in perfect sync.

DEEP TISSUE TOTAL BODY CERVICAL BACK (localized)

40 minutes € 110

The decontracting massage acts in depth on the connective tissues and muscles, with the precise purpose of dissolving contractures and, more generally, tension of the muscles, acts on the blood circulation and therefore, indirectly, on the resulting improved oxygen supply.

SILK SKIN AND MASSAGE - Scrub

50 minuti € 140

Rituale di esfoliazione effettuato con guanto di seta, che rende la pelle più luminosa e setosa. Trattamento delicato ideale per tutti i tipi di pelle, seguito da un massaggio rilassante che renderà il vostro rituale un momento intenso di relax e dalle esotiche atmosfere.

AMATEVI (MASSAGGIO DI COPPIA)

50 minuti € 120 a persona

Olio di mandorle e spezie orientali per un massaggio morbido di origine indiana, una coccola per il corpo e la mente fatta in coppia con il proprio partner in un crescendo di sensazioni e di emozioni che ci rimandano all'Oriente lontano, avvolti nei profumi degli oli essenziali e delle candele aromatizzate.

RITUALE DI COPPIA BIONATURALE AI PROFUMI DI MAREMMA

50 minuti € 120 a persona

Dedicato a chi ha voglia di condividere momenti di intenso relax respirando profumo di TOSCANA. Massaggio Bio all'olio d'oliva: le proprietà nutritive dell'olio d'oliva favoriscono il rinnovamento cellulare, donando così elasticità ai tessuti, è inoltre ricco di vitamina e combatte i radicali liberi. Componenti preziose che, unite a mani esperte, renderanno il nostro massaggio un incontro di relax e naturalezza.

SILK SKIN AND MASSAGE - Scrub

50 minutes € 140

Exfoliation ritual carried out with silk glove, which makes the skin more radiant and silky. Gentle treatment ideal for all skin types, followed by a relaxing massage that will make your ritual an intense moment of relaxation and exotic atmosphere.

LOVE EACH OTHER (COUPLE MASSAGE)

50 minutes € 120 per person

Almond oil and oriental spices for a soft massage of Indian origin, a cuddle for the body and mind made in pairs with your partner in a crescendo of sensations and emotions that send us back to the Far East, wrapped in the scents of essential oils and flavored candles.

BIONATURAL COUPLE RITUAL WITH MAREMMA PERFUMES

50 minutes € 120 per person

Dedicated to those who want to share moments of intense relaxation breathing the scent of TUSCANY. Bio massage with olive oil: the nutritional properties of olive oil promote cell renewal, thus giving elasticity to the tissues, is also rich in vitamin and fights free radicals. Precious components that, together with expert hands, will make our massage a meeting of relaxation and naturalness.



MANI E PIEDI

RITUALE MANICURE

€ 70

Le mani parlano di noi. Una manicure accurate e raffinata, un trattamento di bellezza a effetto lifting istantaneo grazie a un'esfoliazione delicata e a un rilassante e avvolgente massaggio.

RITUALE PEDICURE

€ 80

Un rituale che unisce abili tecniche estetiche e profonde esperienze sensoriali di leggerezza e benessere. Pedicure impeccabile, pediluvio lenitivo con polvere erbale, peeling levigante ai sali del Mar Morto, impacco rinfrescante e idratante a base di preziosi oli essenziali aroma-terapeutici che allevia le tensioni alleggerendo i piedi.

HANDS AND FEET

MANICURE RITUAL

€ 70

The hands speak of us. An accurate and refined manicure, a beauty treatment with an instant lifting effect thanks to a gentle exfoliation and a relaxing and enveloping massage.

PEDICURE RITUAL

€ 80

A ritual that combines skillful aesthetic techniques and deep sensory experiences of lightness and well-being. Impeccable pedicure, soothing foot bath with herbal powder, smoothing peeling with Dead Sea salts, refreshing and moisturizing pack based on precious aroma-therapeutic essential oils that relieves tensions by lightening the feet.



CLASSI DI BENESSERE SPECIALI

Incontrare e curare sé stessi, tra corpo e mente, alla ricerca di un benessere contemporaneo che porta trasformazione e cambiamento. Per viaggiatori esperienziali aperti verso nuove ispirazioni fisiche, energetiche, spirituali.

SPECIAL WELFARE CLASSES

Meeting and caring for oneself, body and mind, in search of a contemporary well-being that brings transformation and change. For experiential travellers open to new physical, energetic and spiritual inspirations.

IL NOSTRO BUONGIORNO RISVEGLIO ENERGETICO (attività giornaliera)

Ogni mattina, nello spazio di mezzora, abbinando movimenti di Qi Gong e pratiche di consapevolezza, rigeneriamo corpo e mente per lasciar andare stress e pensieri negativi. Facciamo spazio al presente per iniziare la giornata con positività e leggerezza. Una nuova gentilezza verso sé stessi e gli altri, proposta gratuitamente ai nostri clienti.

MEDITAZIONE DINAMICA (ogni sabato)

50 minuti € 60

Tecnica che sfrutta il movimento corporeo per esprimere emozioni forti. Lo scopo è quello di ritrovare uno stato di quiete oltre i pensieri che usualmente affollano la nostra mente scaricando questo eccesso di energie all'esterno attraverso fasi e momenti catartici per trovare in seguito uno stato di pace e raccoglimento interiore. Indossa abiti comodi e morbidi, che ti consentano di sentirti completamente libero e, se lo desideri, procurati anche un tappeto e qualche cuscino.

MEDITAZIONE E CONSAPEVOLEZZA PSICO-CORPOREA (ogni venerdì)

50 minuti € 60

Tecnica che ricerca la consapevolezza di sé attraverso lo scioglimento delle tensioni corporee e la respirazione consapevole. Mediante movimenti espressivi e fantasie guidate cercheremo uno spazio protetto in cui potersi esprimere e sperimentare senza giudizio il proprio sentire. I pensieri perdono potere e il Sé sperimenta finalmente il "qui ed ora".

MEDITAZIONE GUIDATA CON CAMPANE TIBETANE (ogni giovedì)

50 minuti € 60

Tecnica che mira a ritrovare l'equilibrio interiore attraverso un incontro con il proprio sentire più profondo, ricercato mediante pratiche di consapevolezza lente e guidate. Il suono e le vibrazioni delle campane tibetane accompagneranno la sessione, permettendo di godere di un'esperienza completa e multisensoriale.

OUR GOOD MORNING ENERGY AWAKENING (daily activity)

Every morning, in the space of half an hour, combining Qi Gong movements and mindfulness practices, we regenerate body and mind to let go of stress and negative thoughts. We make room for the present to start the day with positivity and lightness. A new kindness to yourself and others.

DYNAMIC MEDITATION (every Saturday)

50 minutes € 60

A technique that uses body movements to express strong emotions. The aim is to find a state of calm beyond the thoughts that usually crowd our mind by discharging this excess of energy outside through cathartic phases and moments to find later a state of peace and inner recollection. Wear comfortable, soft clothes that allow you to feel completely free and, if you wish, also get a carpet and some pillows.

MEDITATION AND BODY MINDFULNESS (every Friday)

50 minutes € 60

Technique that seeks self-awareness through the dissolution of body tensions and conscious breathing. Through expressive movements and guided fantasies we will look for a protected space in which we can express and experience without judgment their own feeling. Thoughts lose power and the Self finally experiences the "here and now".

GUIDED MEDITATION WITH TIBETAN BELLS (every Thursday)

50 minutes € 60

A technique that aims to rediscover inner balance through an encounter with one's deepest feeling, sought through slow and guided mindfulness practices. The sound and vibrations of the singing bowls will accompany the session, allowing you to enjoy a complete and multisensory experience.



DOLCI COCCOLE

Presso il nostro centro benessere, dopo ogni massaggio o trattamento, ti offriamo una deliziosa tisana come dolce coccola per completare il tuo momento di relax e rigenerazione.

SWEET CUDDLE

At our wellness center, after each massage or treatment, we offer you a delicious herbal tea as a sweet cuddle to complete your moment of relaxation and regeneration.

Golf^{***}hotel
Punta Ala 

Via del Gualdo 2, 58043 Punta Ala (GR), Italy

T +39 0564 9401

info@golfhotelpuntaala.it

golfhotelpuntaala.it