

MENS SANA IN CORPORE SANO

Il giardino del monastero, oggi come un tempo luogo di pace, delizia i sensi e conforta lo spirito immerso com'è nella natura. Ed è proprio la natura, unita a un elevato concetto di serenità, a ispirare la nostra area benessere „SALUS PER AQUAM“ con piscina esterna riscaldata, sauna finlandese e bio-sauna,

sale per il relax, un percorso hammam e trattamenti scelti e studiati per prenderci cura del vostro benessere. In questo ambiente molto speciale avete tutto il tempo del mondo per dimenticarlo. Il tempo s'intende.

I NOSTRI PARTNER

OWAY

Oway sta per un insieme di valori raggruppati nel termine agricosmetica®, il circolo virtuoso delle scelte e delle azioni che l'azienda bolognese mette in atto per migliorare il benessere della terra e dei suoi abitanti in ogni fase del ciclo di vita del prodotto. Agricosmetica® è coltivare a km 0 nella tenuta ORTOFFICINA sui colli bolognesi scegliendo il metodo biodinamico, è confezionare solo in vetro e alluminio, materiali preziosi, protettivi e completamente riciclabili e creare prodotti concentrati e ricchi di principi attivi affinché vengano utilizzati nelle giuste dosi evitando gli sprechi. Con OWAY abbiamo trovato un partner che convince non solo per la qualità dei prodotti altamente efficaci, 100% naturali e vegani ma anche per la responsabilità vissuta nei confronti delle risorse naturali che, a loro volta, per noi sono non solo un'opportunità ma anche un obbligo.

FLORA

L'azienda fondata in Toscana nel 1986 è da oltre 30 anni punto di riferimento per prodotti di aromaterapia tradizionale e aromaterapia scientifica con oli essenziali puri al 100% e prodotti cosmetici naturali e biologici. Flora sta per uno stile di vita responsabile e per un costante e rinnovato sguardo alla natura, la cui forza si ritrova in totale armonia nei distillati estratti dai suoi fiori, dalle sue foglie e dai suoi frutti. Nelle nostre camere e suite potete trovare prodotti cosmetici FLORA a vostra disposizione: Sapone mani alla lavanda, bodywash all'aloè vera e shampoo all'alloro, camomilla, mandarino e arancia.

Tutti i prodotti possono essere acquistati.



V I S O

OWAY DEEP PURITY FACE

Pulizia profonda del viso

Le stagioni portano con sé cambiamenti del clima, delle temperature e della vegetazione. Ma anche variazioni nelle esigenze della pelle. Questo trattamento di pulizia profonda personalizzato in base alle vostre esigenze purifica, illumina e perfeziona l'aspetto dell'incarnato sfruttando la profonda azione riequilibrante delle piante. Principi attivi di olio di oliva biodinamico e noce restituiscono alla pelle purezza e sintonia con la natura circostante.

50 MIN.	95 €
+ OWAY DE-STRESS EYE TREATMENT	120 €

OWAY FACE LIGHTENING TREATMENT

Tattamento viso illuminante

Il rituale di bellezza per una pella luminosa e omogenea. Questa strategia cosmetica multi-step contrasta sia macchie che colorito disomogeneo, entrambi dovuti all'avanzare dell'età, all'eccessiva esposizione al sole e agli sbalzi ormonali. Si basa su principi attivi della massima efficacia di salice, chia e noce per un'azione schiarente, illuminante e anti-age. Il massaggio con il gua sha viso in giada bianca rassoda ulteriormente la pelle.

50 MIN.	110 €
+ OWAY DE-STRESS EYE TREATMENT	135 €

OWAY ENERGETIC FACE MEN

Tattamento viso uomo energizzante

La pelle dell'uomo ha struttura ed esigenze differenti da quella della donna, ma non meno necessità di attenzioni quotidiane. Questo trattamento sfrutta i benefici delle piante, tra cui le bacche di ginepro biodinamiche e il ginseng per aumentare l'idratazione cellulare, migliorare l'elasticità dell'epidermide, diminuire i segni del tempo e densificare la pelle.

50 MIN.	95 €
+ OWAY DE-STRESS EYE TREATMENT	120 €

OWAY AGE BETTER RITUAL

Tattamento viso per pelli mature

L'età porta con sé saggezza, esperienza, capacità di riconoscere le problematiche e le loro infinite sfumature per combatterle con consapevolezza, coraggio e cognizione di causa. Ma comporta anche gli inevitabili cambiamenti della pelle. Questo rituale viso, naturale e altamente efficace, revitalizza i tessuti e riattiva le funzioni cellulari stimolando la produzione di collagene ed elastina. Unito a gestualità sapienti e attente dona nuova vitalità alle cellule per affrontare il passare degli anni con grazia e bellezza.

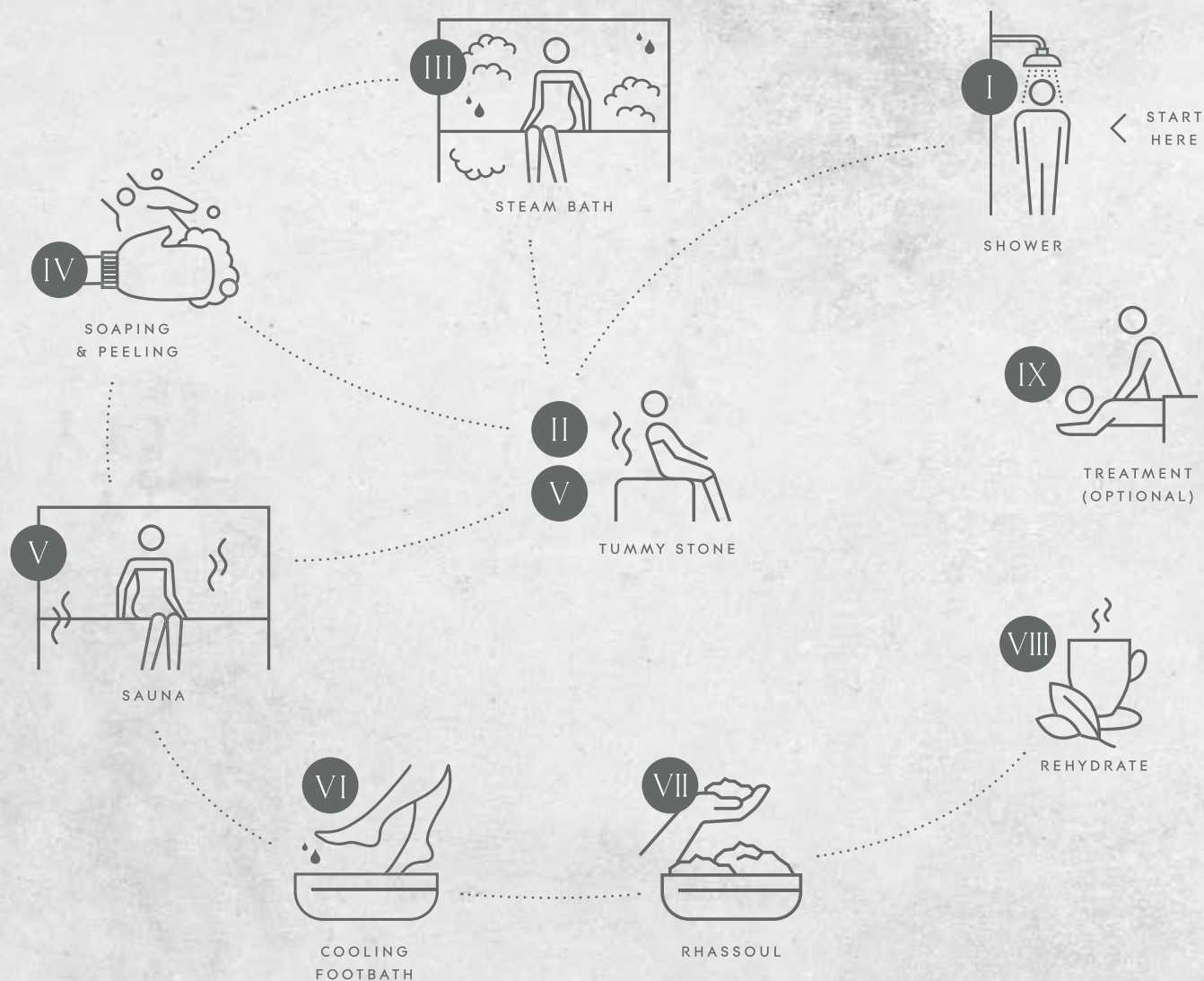
50 MIN.	110 €
+ OWAY DE-STRESS EYE TREATMENT	135 €

OWAY DE-STRESS EYES TREATMENT

Tattamento mirato del contorno occhi

Il rituale di bellezza che dona freschezza e giovinezza allo sguardo. La maschera rinfrescante peel-off con calendula biodinamica drena le borse e migliora il microcircolo affinché schiarisca le occhiaie e rimpolpi visivamente le rughe. Prenotabile con tutti i trattamenti viso OWAY.

HAMMAM RITUAL



Il percorso inizia con una doccia seguita da una fase di acclimazione sulla pietra riscaldata centrale dove il corpo viene avvolto dal calore e la muscolatura si rilassa.

Il bagno turco prepara la pelle alla pulizia profonda del viso e del corpo con il savon-noir, un sapone della tradizione marocchina a base di olio di oliva che agisce come peeling enzimatico per una delicata esfoliazione.

Sciacquate e quindi massaggiare a movimenti circolari con il guanto kessa per un'esfoliazione più profonda che elimina impurità e riattiva la microcircolazione.

Ora vi invitiamo a scegliere tra sauna o un momento di relax sulla pietra riscaldata. Ascoltate il vostro corpo. Il successivo pediluvio rinfresca e stimola la circolazione sanguigna.

Ora siete pronti per un'ulteriore coccola di bellezza: il rhassoul. L'argilla saponifera ricca di oligoelementi, lega le tossine, remineralizza e nutre la pelle. La cura del corpo si unisce al rilassamento della mente in un equilibrio perfetto.

Godetevi questa sensazione con una tazza di tè.

Su richiesta e previa prenotazione, segue l'oleazione hammam.

HAMMAM - AUTOTRATTAMENTO

È il momento di dimenticare il tempo. E immergersi in un tempo nuovo. L'Hamмам è l'ambiente ideale per sperimentare un percorso ispirato agli antichi rituali di benessere orientali dedicati alla purificazione e rilassamento del corpo e della mente. Il percorso dura indicativamente 90 minuti. Lasciatevi andare senza pensare al tempo che scorre, ascoltando solo il vostro corpo che si distende e si fa leggero. Il vostro set hammam personale contiene tutto il necessario: pestemal, kessa, savon-noir e rhassoul. È richiesta la prenotazione.

CA. 90 MIN. 40 €

RITUS ATHLETAE

Trattamento intensivo per tutto il corpo per gli sportivi

La combinazione di uno stretching passivo e massaggio sportivo con oli essenziali di rosmarino, limone e timo aiuta a migliorare la circolazione sanguigna per agevolare i movimenti intensi dei muscoli e ridurre la tensione e l'affaticamento muscolare. Per una prolungata sensazione di benessere questo rituale si conclude con l'applicazione di un gel a base di canfora ed erbe nei punti che più lo necessitano.

80 MIN. 140 €

RITUS HAMMAM

Percorso hammam seguito da un'oleazione

Immergetevi in questo rituale di benessere orientale dedicato alla purificazione e al rilassamento del corpo e della mente seguendo le indicazioni del nostro operatore ma soprattutto ascoltando il vostro corpo. Una volta concluso il percorso di auto-trattamento all'interno del hammam, segue un massaggio dinamico con olio caldo che coinvolge tutto il corpo, i capelli e il cuoio capelluto. Il profumo di fiori di arancio amaro fa sognare terre lontane.

CA. 90 MIN. + 80 MIN. 170 €

RITUS ARX VIVENDI

Trattamento completo alla melagrana con peeling e massaggio

Alla melagrana sono legati miti e leggende, ad accomunarli è la simbologia: è infatti fin dall'antichità, il frutto simbolo di fertilità, di abbondanza e di buon auspicio ma anche di rinnovamento e rigenerazione. Questo frutto dal picciolo a forma di corona che spesso viene associato alla Madonna cristiana ha anche un valore simbolico all'interno di queste mura. Per questo e soprattutto per suoi molteplici benefici per la salute abbiamo dato il nostro nome a questo rituale che coinvolge corpo, viso e capelli. Lo scrub alla melagrana biologica prepara la pelle a un massaggio profondamente nutriente. Il massaggio alla testa scioglie le tensioni, mentre il massaggio del viso con olio di semi di melagrana ad azione antiossidante e antinfiammatoria, rigenera i tessuti e dona al viso luminosità.

80 MIN. 140 €

RITUS MONASTERII

Spazzolatura a secco e massaggio idratante per tutto il corpo

Il rituale del monastero inizia con una spazzolatura a secco ad azione disintossicante, equilibrante, esfoliante e levigante. Si tratta di una tecnica antichissima che risale ai monasteri medievali che sorprende per la sua efficacia, semplicità e immediata reazione sulla pelle e su tutto l'organismo. Alla spazzolatura segue un massaggio con burro karité caldo, noto per le sue proprietà emollienti e antiossidanti. Questo vero rituale di benessere tonifica la pelle e la rende più compatta e omogenea, migliora la circolazione sanguigna e linfatica, rilassa i muscoli e il sistema nervoso. Affinché possiate iniziare la giornata rivitalizzati e purificati anche dopo il vostro soggiorno al Monastero ARX VIVENDI, la spazzola rimane a voi. Si consiglia una spazzolatura regolare dai tre a cinque minuti.

80 MIN. 150 €



RITUALI DI COPPIA

SAPOR BENACUS

Rituale di coppia con peeling, massaggio e specialità locali

Vivere il lago con tutti i sensi. La fonte di ispirazione per questo rituale di coppia è il Lago di Garda con la sua vegetazione, le limonaie, gli uliveti e i suoi vigneti. Un peeling al sale e limone rimuove le cellule morte e prepara la pelle al massaggio con olio di oliva dalle proprietà antiossidanti, emollienti e anti-age. Lavanda e melissa del nostro giardino hanno un effetto rilassante. Infine, un calice di Trento DOC e un tagliere di specialità trentine completano l'esperienza sensoriale.

80 MIN.

300 €

SAPOR ORIENTALIS

Rituale di coppia con hammam, Candle-Massage e prelibatezze orientali

Il viaggio in Oriente inizia con il percorso hammam, un auto-trattamento dedicato alla purificazione del corpo e della mente. Tutto il necessario è a vostra disposizione: pestemal, kessa, savon-noir e rhassoul. Segue un massaggio con candele ai burri vegetali su tutto il corpo. Profumi esotici, luce soffusa e cera calda vi faranno dimenticare il tempo e lo spazio. Rilassatevi e trascorrete del tempo insieme con tè alla menta marocchino e dolci prelibatezze orientali.

CA. 90 MIN. + 50 MIN.

330 €

CORPO & ANIMA

RENASCENTIS

Massaggio testa, collo, gambe e piedi

La nostra proposta per rinascere dopo un lungo viaggio, una giornata di visite turistiche o di sport. Questo trattamento include un pediluvio con oli rinfrescanti di menta e limone, un massaggio della zona del collo e della testa e un massaggio energizzante per piedi e gambe stanchi.

50 MIN.

85 €

DONUM APIS

Tattamento disintossicante al miele

Il miele è considerato uno dei rimedi più antichi nella storia dell'uomo grazie ai suoi innumerevoli benefici sul corpo e sulla mente. Questo detox al miele naturale di acacia è un trattamento decisamente intenso: i tessuti della schiena vengono manipolati in profondità ottenendo uno scollamento mio-fasciale favorendo una corretta ossigenazione dei muscoli.

L'effetto decontratturante regala una sensazione di leggerezza finale.

Il trattamento non è adatto a persone con una forte peluria sulla schiena.

50 MIN.

95 €

DORSUM SANUM

Tattamento schiena con fango

Un'esperienza intensa focalizzata a riportare sollievo alla muscolatura della schiena. Ogni fase è caratterizzata da un tocco differente: levigare e attivare la circolazione sanguigna con lo scrub al sale, detossinare tramite l'applicazione di un fango autoriscaldante per poi alleggerire con il massaggio finale della schiena.

50 MIN.

95 €

OWAY ACTIVE DRAINING & SLIMMING LEGS WRAP

Tattamento drenante e snellente gambe

Leggerezza e freschezza per le gambe. Questo trattamento drenante e snellente ripristina l'equilibrio del microcircolo con un massaggio delle gambe e dell'addome mirato. Il bendaggio con principi attivi di menta biodinamica e pepe rosa favorisce il drenaggio dei tessuti e revitalizza gambe pesanti e gonfie.

80 MIN.

135 €

OWAY ULTRA EFFECTIVE DETOX & REDUCE TREATMENT

Tattamento detox e riducente

Questo rituale di bellezza ultra-efficace e multi-step stimola il microcircolo e combatte i depositi adiposi, la ritenzione idrica e il rilassamento cutaneo. La sinergia tra peeling enzimatico, fango e massaggio mirato delle gambe e dell'addome con un gua sha di giada bianca garantisce risultati visibili e duraturi. Principi attivi di pepe rosa e ippocastano biodinamico rimodellano la silhouette e tonificano la pelle.

80 MIN.

135 €

MASSAGI

LUCE ORTA

Aroma massaggio revitalizzante

Iniziate la giornata rivitalizzati con un massaggio aromatico che stimola corpo e mente grazie all'uso di oli essenziali di menta e limone abbinati a manovre che favoriscono il rilascio di tensioni profonde.

50 MIN.

90 €

CREPUSCULUM

Aroma-massaggio rilassante

Lasciatevi alle spalle la giornata. Gli oli essenziali di lavanda e arancia utilizzati in questo massaggio agiscono attraverso il senso dell'olfatto e permeando attraverso i pori della pelle sciogliendo tensioni e favorendo il rilassamento.

50 MIN.

90 €

INTENSIO

Massaggio decontratturante

Il massaggio decontratturante agisce in profondità direttamente sulle contratture muscolari, con l'obiettivo di scioglierle e aumentare l'apporto di ossigeno nei muscoli, mentre gli oli essenziali di timo, rosmarino e limone stimolano la circolazione e donano vitalità.

50 MIN.

100 €

VITA NOVA

Massaggio per mamme in attesa

Un trattamento delicato, come lo è questo periodo per la donna in attesa. Le gestualità sono rivolte a dare sollievo alle zone che più lo necessitano. A partire dalla 15 settimana di gravidanza se non ci sono controindicazioni.

50 MIN.

90 €

MANI & PIEDI

CURA MANUM

Manicure classica

A scelta con peeling o smalto.

50 MIN.

55 €

CURA PEDIS

Pedicure classico

A scelta con massaggio plantare o smalto.

50 MIN.

65 €

CURA PEDIS EXTENSA

SPA pedicure

Cura intensiva dei piedi con peeling e impacco nutriente.

80 MIN.

105 €



I N F O S P A

PACE E RELAX

Il giardino del monastero, oggi come un tempo è luogo di pace e relax. Vi preghiamo di sostenere l'atmosfera di quiete rispettando le esigenze degli altri ospiti. Siete pregati di non riservare i lettini.

ASCIUGAMANI

In camera, nella vostra borsa Spa come anche direttamente nell'area benessere ci sono asciugamani a vostra disposizione. Nel rispetto dell'ambiente, vi chiediamo cura e attenzione nell'utilizzo. Dopo l'uso possono essere depositati nelle apposite ceste. Gli accappatoi e gli asciugamani grandi vengono cambiati esclusivamente in camera.

CIBI & BEVANDE

Per la vostra sicurezza e per motivi igienici non vengono serviti cibi e bevande dal bar/ristorante all'interno dell'area benessere. Acqua e mele sono a vostra disposizione. Siete pregati di buttare i torsoli di mela nell'apposito cestino.

TRATTAMENTI

Prenotate in anticipo.

Per potervi garantire la disponibilità dei trattamenti negli orari desiderati, consigliamo di prenotare in anticipo.

Saremo lieti di consigliarvi.

Comunicateci i vostri desideri e le vostre aspettative, in modo da potervi consigliare i trattamenti che più fanno per voi. Siete pregati di fornirci le giuste informazioni riguardo al vostro stato di salute e informarci di eventuali condizioni mediche come ipertensione, cardiopatie, ecc. o un eventuale gravidanza.

A vostro agio.

Vi invitiamo a raggiungerci comodamente con accappatoio e ciabatte. Arrivate con cinque minuti di anticipo per iniziare il vostro programma di benessere in modo rilassato. Nella prima parte della SPA troverete spogliatoi con armadietti e docce.

In caso di contrattempi.

Vi preghiamo di comunicarci eventuali cambiamenti di orari o un'eventuale disdetta dei trattamenti almeno 24 ore prima. In caso di ritardo non possiamo assicurarvi l'intera durata del trattamento e in caso di cancellazione entro le 24 ore l'intero importo verrà addebitato.



S A U N E

Nella nostra area benessere **SALUS PER AQUAM** vi aspettano due tipologie di sauna: La sauna finlandese **GRANATUM** con temperature tra i 80 e 100 °C e un'umidità del 10-25 % e la biosauna **CONFESSIO** con temperature più moderate tra i 50 e 60 °C e un'umidità del 45-55 %.

Nelle nostre saune e nell' area hammam non è consentito indossare costumi da bagno bensì l'utilizzo del telo in dotazione. I minori di 16 anni non possono accedere.

Alcuni consigli per vivere al meglio il vostro momento di benessere:

- È fondamentale prendersi il tempo necessario e ascoltare il proprio corpo.
- Si consiglia di non entrare in sauna a stomaco vuoto, o al contrario, troppo pieno.
- Prima di entrare siete invitati a lavare il corpo con acqua calda o tiepida, avendo cura di mantenere i piedi caldi e asciugarvi completamente per favorire una corretta sudorazione.
- La fase di riscaldamento non dovrebbe superare i 15 minuti. Potete scegliere di stare sdraiati oppure seduti comodamente su un asciugamano.
- Gli ultimi due minuti si passano seduti per riadattare la circolazione del sangue alla posizione retta.
- La sauna non finisce con il primo bagno di calore, ma prosegue con la fase di raffreddamento sotto la doccia con acqua fredda o tiepida. Per ottenere il massimo dei benefici si consiglia di partire dai piedi e salire verso il cuore.
- Al termine è consigliato distendersi per rilassarsi e consentire alla pressione sanguigna di ritrovare i valori normali. La fase del raffreddamento dovrebbe durare almeno quanto la fase del riscaldamento.
- Bere abbondantemente serve a restituire all'organismo la giusta quantità di acqua espulsa durante la sauna.