

HOTEL COLFOSCO

★★★ SAN MARTINO DI CASTROZZA

SPA TUTOR

Gentile ospite, mi presento sono Serena, sono una massoterapista e all'interno di questa meravigliosa struttura mi occupo della gestione della SPA, del relax e benessere applicato all'arte del massaggio.

Di seguito troverà una descrizione di quelle che sono i percorsi all'interno della SPA e un'idea di percorso pensata per godersi al meglio il Suo tempo.

Il percorso comincerà con una **doccia emozionale**, dove potrete scegliere tra un'**esperienza tropicale con luce rossa** ed **essenza al maracuja** ed una che ricorda la foresta con **luce verde** ed essenza al pino. (5min)

Successivamente, seguendo l'idea di una danza alternata tra caldo e freddo, potrete spostarvi nel **bagno turco** che grazie alla sua altissima percentuale di vaporizzazione purifica l'intero organismo e rilassa la muscolatura, anche grazie all'essenza di eucalipto rilasciata con il vapore, che ha un'azione antibatterica e antiossidante. (10 min)

Una volta depurato l'organismo ci si potrà spostare all'interno di una chicca della nostra struttura, **la vasca di reazione**. Con i suoi 13/14 gradi, **il frigidarium** stimola la circolazione del sangue, abbassa il tono della pressione sanguigna e ristabilisce l'equilibrio termico del corpo. La permanenza consigliata è di circa 10 secondi per ogni ciclo d'immersione (max 3 cicli). Nota Bene, per ciclo si intende l'immersione e l'emersione totale del corpo dalla vasca.

Una volta tonificato e stimolato l'organismo è il momento ideale per regalarsi una **coccola calda e rilassante come la sauna**, che con i suoi 90 gradi ha molteplici benefici: Depura l'organismo, Smaltisce l'acido lattico e rilassa i muscoli, Elimina lo stress e l'insonnia, Pulisce la pelle, Rinforza il sistema immunitario, Migliora la circolazione e aiuta la respirazione. (15 min)

Importante poi sarà reidratare il corpo e grazie al nostro **angolo tisaneria**, potrà scegliere l'infuso che più le piace e sorseggiarlo sulla panca riscaldata, una struttura con una forma ergonomica creata appositamente per riprendere le curvature della schiena.

Infine, ma non per importanza, **un must del relax, l'idromassaggio**. A renderlo unico è la vista mozzafiato sulle favolose pale di San Martino. In aggiunta sul nostro sito (www.hotelcolfosco.it) potrà trovare una gamma di massaggi, pensata per rendere il suo benessere ed il suo relax una certezza.

