



**HOTEL COLUMBIA**

ARCHITECTURAL TERRACE  
WELLNESS & SPA

SPA Menu



# HOTEL COLUMBIA WELLNESS & SPA BENVENUTI

## SOMMARIO

Pag. 4	Massaggi
Pag. 7	Massaggi orientali
Pag. 8	Trattamenti rigeneranti corpo
Pag. 9	Fanghi
Pag. 10	Viso con prodotti naturali
Pag. 11	Trattamenti corpo
Pag. 12	Pacchetti Giornalieri

Il percorso include: bagno turco con cromoterapia, seduta Relax nel Thepidarium avvolti nei vapori percorso in vasche tipo Kneipp, doccia emozionale con aromaterapia, tropicoterapia e cromoterapia, sauna "Finlandese", piscina Hydro con Thalassoterapia su due livelli.



2 Piscine hydro su due livelli



Sauna finlandese



Bagno Turco



Doccia Emozionale  
con Cromoterapia  
e Tropicoterapia



Percorso tipo Kneipp

## PERCORSO "EMOZIONI DI BENESSERE"

### DOCCIA EMOZIONALE

L'acqua viene erogata con getti e variano d'intensità, dall'effetto cascata alla nebulizzazione.

### PICCOLE VASCHE KNEIPP

Il massaggio tipo Kneipp è specifico per rivitalizzare la circolazione sanguigna grazie all'azione di massaggi plantari realizzati in vasche terapeutiche, in cui si alternano acqua fredda e calda. La gradazione alternata dell'acqua spinta da micro-getti tipo scozzese posti sul fondo della vasca e sulle pareti all'altezza della caviglia e del polpaccio aiutano ad ossigenare gli arti inferiori. I sassi di fiume levigati posti sul fondo della vasca praticano inoltre un efficace massaggio plantare.

### SAUNA FINLANDESE

Pratica derivante dai paesi scandinavi consente di assicurare salute e longevità al corpo, benessere psichico, senso di pace e relax allo stesso tempo. Sfruttando il calore secco e l'alta temperatura (50-80°C), induce nel corpo un'intensa sudorazione che determina la dilatazione dei pori, l'eliminazione delle tossine, il miglioramento del tono muscolare ed evidenti benefici cardiovascolari.

### 2 PISCINE HYDRO SU DUE LIVELLI

Acqua calda circa 34°, idromassaggi, cascata lama cervicale, "millebolle" Gayser, lettini Hydro, cromoterapia, panche Hydro. Altri 170 mq circa di centro benessere di cui 70 mq di solo piscina che si aggiunge all'altra piscina sempre con acqua calda a circa 34° con idromassaggi, cascata lama cervicale, "millebolle" Gayser, lettino Hydro, cromoterapia, panche Hydro.

Misure piscine: 4 x 17 / 9 x 3 / 1 x 9 - Profondità max: 95cm

### BAGNO TURCO

Il bagno a vapore, comunemente chiamato "bagno turco", appartiene alla stessa antichissima tradizione dei bagni purificatori. L'azione contemporanea del vapore e del calore controllato aiuta la circolazione sanguigna linfatica sciogliendo le tossine e favorendone l'espulsione. (40 - 60°)

## PERCORSO "OCEAN EVASION"

### GROTTA DI SALE

Completamente rivestita di pannelli di sale provenienti dalla Polonia, ricca di iodio salino. La principale caratteristica di questi pannelli è la ricchezza di iodio. Nella semplicità del sale e delle sue proprietà è lì che si trovano i benefici della grotta di sale. Sono sufficienti 30/45 minuti di trattamento per ottenere gli stessi risultati di tre giorni di mare. E' consigliata nei casi di: tosse e raffreddore, asma, sinusiti, tonsilliti, faringiti, ipertrofia delle adenoidi, tosse del fumatore, malattie otorinolaringoiatriche croniche, raffreddori allergici, infezioni dell'orecchio ricorrenti, eczema, dermatiti, psoriasi, dolori artrici.

<http://naturopatiaonline.org/>

### SAUNA PANORAMICA

Durante una seduta di sauna potrete rilassarvi completamente. Gambe e muscoli, stanchi e stressati, si riprendono velocemente grazie al calore e mentre voi lasciate volare la vostra mente, il vostro corpo reagisce all'elevata temperatura dilatando i pori dell'epidermide, aumentando la sudorazione ed espellendo le tossine.

### AREA RELAX

Riposarsi, rilassarsi in un'atmosfera di assoluto relax.



Sauna panoramica

Il percorso include: Grotta di sale, Sauna Panoramica e area relax, musicoterapia e tisaneria.



Grotte di sale



Cromoterapia - Tisaneria



## MASSAGGI

### MASSAGGIO ESTETICO

Stimola la circolazione sanguigna e rimuove il ristagno dei liquidi ristabilendo un corretto metabolismo cellulare.

Durata del trattamento: 20 minuti **euro 35,00**

### MASSAGGIO RELAX SCHIENA E CERVICALE

Con dolci manipolazioni e con intento mirato l'operatore cerca i tessuti ed i muscoli più contratti "ascoltando", attraverso le mani, il corpo ed identificando le tensioni ed i dolori che sono trattenuti.

Durata del trattamento: 25 minuti **euro 38,00**

### MASSAGGIO MODELLANTE

Una pelle tonica e detossinata è il risultato che si ottiene con questa tecnica. Il massaggio viene eseguito con movimenti ritmici e delicati in direzione delle vie linfatiche.

Durata del trattamento: 30 minuti **euro 40,00**



### MASSAGGIO MAXIMUS

Massaggio che consente una larga serie di sinergie che vanno dal rilassamento muscolare alla riduzione dello stress, dalla distensione delle contratture alla cura del benessere psicofisico globale.

Durata del trattamento: 50 minuti **euro 78,00**

### HOT STONE MASSAGE

Il famoso quanto rilassante massaggio alle pietre vulcaniche. Le pietre calde vengono applicate direttamente sulla pelle e successivamente con un dolce massaggio circolare si produce una dolce e calda sensazione di benessere sul proprio corpo.

Durata del trattamento: 30 minuti **euro 45,00**

Durata del trattamento: 50 minuti **euro 78,00**

### MASSAGGIO RELAX CORPO

Tutto il corpo viene coinvolto in questo piacevole massaggio dove iniziando dalla digitopressione della riflessologia plantare si arriva alla testa per un completo relax di tutto l'individuo.

Durata del trattamento: 40 minuti **euro 48,00**

### MASSAGGIO LINFODRENANTE

La linfa è un liquido che scorre all'interno del sistema linfatico. Il massaggio manuale aiuta a ripulire il nostro corpo dalle scorie e dalle tossine accumulate ogni giorno.

Durata del trattamento: 50 minuti **euro 65,00**

### MASSAGGIO ANTISTRESS

Sentirete la forza di un massaggio che riesce a distinguere la muscolatura e liberare l'energia vitale. Questo trattamento unisce in modo efficace varie tecniche. Vi sentirete rinascere!

Durata del trattamento: 50 minuti **euro 58,00**

### MASSAGGIO ANTISTRESS AL CIOCCOLATO **euro 68,00**

### MASSAGGIO EFFETTO PARADISO A QUATTRO MANI

Speciale trattamento con due operatori. L'unione di energie e la loro concentrazione riesce a distribuire forza e calma. Ideale per poter scacciare la tensione di settimane di lavoro. Inoltre il contatto prolungato ed ininterrotto rende la sensazione di completo abbandono.

Durata del trattamento: 50 minuti **euro 98,00**

### MASSAGGIO MANI AL MIELE CALDO

Con dolci manipolazioni con miele caldo e con intento mirato l'operatore cerca di riequilibrare i tessuti ed i muscoli più contratti.

Durata del trattamento: 10 minuti **euro 20,00**

# BENESSERE

**MASSAGGIO GLOBAL LEGS**  
Trattamento completo gambe.  
Durata del trattamento: 50 minuti euro **78,00**

**MASSAGGIO GLOBAL LEGS ANTICELLULITE**  
Trattamento completo gambe.  
Durata del trattamento: 60 minuti euro **98,00**



## MASSAGGI DI COPPIA

### MASSAGGIO LOVE IS LIGHT

Un massaggio di coppia e per la coppia fatto insieme nel medesimo camerino per un relax totale. Una pelle tonica e detossinata è il risultato che si ottiene con questa tecnica. Il massaggio viene eseguito con movimenti ritmici delicati.

Durata del trattamento: 30 minuti euro **48,00** per persona

### MASSAGGIO LOVE IS PLUS

Un massaggio di coppia e per la coppia fatto insieme nel medesimo camerino per un relax totale. Una pelle tonica e detossinata è il risultato che si ottiene con questa tecnica. Il massaggio viene eseguito con movimenti ritmici delicati.

Durata del trattamento: 50 minuti euro **78,00** per persona

## MASSAGGI ORIENTALI

### MASSAGGIO AYURVEDICO

Aiuta a far circolare i fluidi vitali e ad eliminare i materiali di rifiuto del corpo e della mente. L'antica "Scienza della vita" (Ayurveda) indiana, considera il massaggio ayurvedico una tecnica essenziale per mantenere l'uomo in salute e con un aspetto giovane, con una pelle liscia e una capigliatura luminosa. Questa convinzione è così radicata che, ancora oggi, gli indiani praticano le manipolazioni ayurvediche come routine quotidiana.

Durata del trattamento: 50 minuti euro **85,00**

Durata del trattamento: 90 minuti euro **140,00**

### MASSAGGIO AYURVEDICO RASAYANA

Trattamento rigenerante che, attraverso l'oleazione, stimola i canali energetici di corpo, mente e spirito

Durata del trattamento: 50 minuti euro **75,00**

Durata del trattamento: 90 minuti euro **120,00**

### MASSAGGI SANGAT

SANGAT significa L'INSIEME. Massaggio di derivazione dell'AYURVEDA. È un'insieme di tecniche e praticarle è un'arte. Vi è una certa istintiva capacità dell'uso delle mani in un movimento di sfregatura e spremitura. È tanto rilassante quanto confortevole, permette il rilassamento ed il benessere psicofisico.

Sangat body and mind: 30 minuti euro **48,00**

Sangat body and mind: 60 minuti euro **68,00**

Aroma Sangat con olii essenziali: 30 minuti euro **48,00**

Aroma Sangat con olii essenziali: 60 minuti euro **68,00**

**NB:** i massaggi orientali sono effettuati con operatori esterni secondo disponibilità e necessitano di prenotazione con almeno 1 giorno di anticipo.

# RIGENERARSI

## TRATTAMENTI RIGENERANTI CORPO

### TRATTAMENTO CORPO ALLA NUTELLA

Trattamento di pulizia del corpo ad effetto levigante e nutriente.

Durata del trattamento: 60 minuti euro 70,00

### TRATTAMENTO CORPO ALLO YOGURT

Trattamento di pulizia del corpo ad effetto levigante e nutriente.

Durata del trattamento: 60 minuti euro 70,00

### TRATTAMENTO CORPO AL MIELE

Trattamento di pulizia del corpo ad effetto levigante e nutriente

Durata del trattamento: 60 minuti euro 70,00

### SCRUB AL CORPO

Trattamento esfoliante e rigenerante dell'epidermide che si ottiene tramite l'applicazione di creme. Favorisce l'eliminazione delle cellule morte e prepara la pelle a ricevere i principi attivi dei prodotti applicati nei trattamenti successivi.

Durata del trattamento: 30 minuti euro 45,00

SCRUB SALE E CIOCCOLATO euro 48,00



## FANGHI

### FANGO ANTICELLULITE E ANTIADIPOSITÀ DEL MAR MORTO

Trattamento completamente naturale che dona alla pelle un'aspetto tonico e compatto favorendo l'ossigenazione dei tessuti e quindi l'eliminazione dei liquidi in eccesso.

Durata del trattamento: 60 minuti euro 70,00

### FANGO ALL'ANANAS

Trattamento dimagrante ed anti-cellulite

Durata del trattamento: 60 minuti euro 70,00

### FANGO ALL'ARGILLA NATURALE

È uno tra i più antichi prodotti di bellezza usato dalle donne egizie per le sue proprietà leviganti e purificanti. Combatte la cellulite e assorbe i liquidi in eccesso.

Durata del trattamento: 60 minuti euro 70,00

### FANGO AL CAFFÈ

Trattamento studiato per combattere l'insonnia dell'adipe diffusa atto a stimolare il metabolismo interno per un effetto dimagrante.

Durata del trattamento: 60 minuti euro 70,00

### FANGO ALLA VANIGLIA

La vaniglia suscita una sensazione di benessere e di rilassamento. Il suo aroma euforizzante e confortante attenua la collera e l'irritabilità, allenta le tensioni, lenisce l'insoddisfazione e la frustrazione procurando un senso di appagamento fisico.

Durata del trattamento: 60 minuti euro 70,00

### FANGO AL CIOCCOLATO

Trattamento dall'immediato benessere fisico e psichico. Ha un'azione vasodilatatrice con effetti benefici sulla circolazione, la pelle avrà un'aspetto soffice e vellutato oltre ad un'intensa profumazione di cacao.

Durata del trattamento: 60 minuti euro 70,00

# TONIFICARSI

## VISO CON PRODOTTI NATURALI

### MASCHERA AI FRUTTI DI STAGIONE

Massaggio veramente "fresco" con frutta di stagione e yogurt: Le vitamine della frutta unite alle proprietà dello yogurt magro per una pelle più tonica.

Durata del trattamento: 30 minuti euro **48,00**

### CONTORNO OCCHI AL CETRIOLO

Impacco al cetriolo fresco contro la stanchezza degli occhi. I radicali liberi del cetriolo contribuiscono a togliere la sensazione di pesantezza degli occhi.

Durata del trattamento: 30 minuti euro **48,00**

### MASSAGGIO VISO RILASSANTE

Un massaggio delicato con effetto distensivo, una sensazione estremamente piacevole

Durata del trattamento: 30 minuti euro **48,00**



## VISO CON PRODOTTI NATURALI

### BASIC PEELING ESFOLIANTE VISO

Un massaggio delicato con effetto distensivo, una sensazione estremamente piacevole.

Durata del trattamento: 30 minuti euro **48,00**

### MASCHERA DOLCE ALL'ARGILLA

Realizzata per offrire alla pelle la pulizia e la detersione più profonda abbinando delicatezza d'azione e naturalità dei principi attivi contenuti. Grazie alla sua azione osmotica l'argilla stesa sulla pelle si carica di tutte le scorie presenti (impurità, sebo, cellule morte, residui di trucco) lasciando così una epidermide liscia, tonica e pulita in profondità.

Durata del trattamento: 30 minuti euro **48,00**

## TRATTAMENTI CORPO

### BALSAMO SOLLIEVO ALLA MENTA PIPERITA

Trattamento lenitivo e rinfrescante, dona immediato sollievo sulla parte interessata. Particolarmente indicato per piedi e gambe tonifica ed aumenta la circolazione, con un senso di freschezza derivante dalla menta piperita.

Durata del trattamento: 20 minuti euro **35,00**

### IMPACCO ALLA CREMA DI FRUTTI DI STAGIONE

Linea di prodotti indirizzata a chi ha capito il valore del benessere psicofisico come traguardo da raggiungere. È il risultato finale di un lavoro di equipe di esperti della medicina alternativa per un ottimale equilibrio fra efficacia di ogni prodotto e valore della risposta sensoriale ed emotiva del soggetto, nel pieno rispetto della concezione olistica. È infatti vero che una pelle sana influisce in senso positivo anche sulla mente.

Durata del trattamento: 50 minuti euro **75,00**

### MASSAGGI CON OLII ESSENZIALI RIEQUILIBRANTI

Da abbinare con le preziose creme fuoco, legno, terra, metallo ed alle rispettive pietre energizzanti (quarzo rosa, granato spessartina, pietra olivina, acquamarina)

Durata del trattamento: 60 minuti euro **80,00**

# RINNOVARSI

## PACCHETTI GIORNALIERI

### PERCORSO DI 3 ORE

Percorso "EMOZIONI DI BENESSERE" - Percorso "OCEAN, EVASION"

Prezzo di listino: **45,00** euro per persona (Sabato e festivi prezzi da listino)

Dal Lunedì al Venerdì e Domenica pomeriggio superofferta speciale: **25,00** euro per persona

### PERCORSI LIBERI

Percorso "EMOZIONI DI BENESSERE" - Percorso "OCEAN, EVASION"

Prezzo di listino: **65,00** euro per persona (Sabato e festivi prezzi da listino)

Dal Lunedì al Venerdì e Domenica pomeriggio superofferta speciale: **35,00** euro per persona

### ORARIO CENTRO BENESSERE

Mattina: dalle 9.00 alle 12.30 - Pomeriggio: dalle 15.00 alle 19.30

Sabato, Domenica e festivi orario continuato

Piscine aperte tutti i giorni con orario continuato dalle ore 9.00 alle 19.30

Gli orari possono essere variati a discrezione della direzione

Dal lunedì al Venerdì e Domenica pomeriggio dalle 14

**25,00** euro per persona 3 ore al giorno

**35,00** euro per persona 1 giorno illimitato rispettando gli orari della SPA

Sabato, Domenica mattina fino alle 14

**45,00** euro per persona 3 ore al giorno

**65,00** euro per persona 1 giorno illimitato rispettando gli orari della SPA

Ponti, grandi festività ed eventi: prezzi su richiesta



## PACCHETTI GIORNALIERI

### PERCORSO DI 3 ORE + APERITIVO

3 ore di spa + Spritz e Aperizer

Dal lunedì al Venerdì e Domenica pomeriggio dalle 14, superofferta speciale: **35,00** euro pp

Sabato, Domenica mattina fino alle 14: **55,00** euro pp

Ponti, grandi festività ed eventi: prezzi su richiesta

Percorsi liberi da aggiungere 20,00 euro pp

### SPA 3 ORE + LIGHT LUNCH

3 ore di spa + 1 light lunch nel nostro ristorante PANORAMICO (1 portata, bevande escluse del menu del giorno)

Dalla Domenica al Venerdì, superofferta speciale: **49,50** euro pp

Sabato: **55,00** euro pp

Ponti, grandi festività ed eventi: prezzi su richiesta

Percorsi liberi da aggiungere 20,00 euro pp

### SPA 3 ORE + CENA 2 PORTATE

3 ore di spa + 1 cena nel nostro ristorante PANORAMICO (2 portate, bevande escluse) con piatti tipici Toscani e Italiani

Dalla Domenica al Venerdì, superofferta speciale: **55,00** euro pp

Sabato: **69,50** euro pp

Ponti, grandi festività ed eventi: prezzi su richiesta

Percorsi liberi da aggiungere 20,00 euro pp

### FAST LIGHT DAY SPA 3 ORE

3 ore di spa + 1 massaggio modellante da 30 minuti

Dal Lunedì al Venerdì, superofferta speciale: **48,00** euro pp

Sabato, Domenica mattina: **68,00** euro pp

Ponti, grandi festività ed eventi: prezzi su richiesta

Percorsi liberi da aggiungere 20,00 euro pp

### DAY SPA 3 ORE BREAK LIGHT

Percorso "EMOZIONI DI BENESSERE" - Percorso "OCEAN, EVASION"

1 camera matrimoniale Large Superior in "DAY SPA USE" per il tempo dell'utilizzo della SPA

Prezzo di listino: **89,00** euro per persona (Sabato e festivi prezzi da listino)

Dal Lunedì al Venerdì e Domenica pomeriggio superofferta speciale: **59,00** euro per persona

Percorsi liberi + 20,00 euro pp

# DAILY SPA





# HOTEL COLUMBIA WELLNESS & SPA WELCOME

## SUMMARY

Pag. 18	Massages
Pag. 21	Oriental massages
Pag. 22	Regenerating body treatments
Pag. 23	Muds
Pag. 24	Face treatments with natural products
Pag. 25	Body treatments
Pag. 26	Daily SPA packages

Including: 1 colour-therapy steam bath, 1 KNEIPP course, 1 emotional shower with aroma-therapy, tropical therapy, 1 Relax time in Thepidarium, 1 Relax in Calidarium, Sauna and Hydro-pool (thalassotherapy).



2 Hydro pool with warm salt water



Finnish sauna



Turkish Bath



Emotional shower



Kneipp Therapy

## WELLNESS EMOTIONS" COURSE

### EMOTIONAL SHOWER

Water is released through jets with varying intensity, from a waterfall effect to misting.

### SMALL KNEIPP TUBES

The Kneipp massage is specifically designed to revitalize blood circulation through plantar massages performed in therapeutic pools, where hot and cold water alternate.

The changing temperatures, combined with the power of water jets from fine Scottish-style nozzles positioned at the bottom of the pool and along the walls at ankle and calf height, help oxygenate the lower limbs. Additionally, smooth river stones placed at the bottom of the pool provide an effective foot massage.

### FINNISH SAUNA

A practice originating from Scandinavian countries, the Finnish sauna promotes health and longevity for the body, as well as mental well-being, a sense of peace, and deep relaxation.

By utilizing dry heat and high temperatures (50-80°C), it induces intense sweating, which leads to pore dilation, toxin elimination, muscle tone improvement, and significant cardiovascular benefits

### TWO-LEVEL HYDRO POOLS

Warm water at approximately 34°C, hydromassage, cervical blade waterfall, "millebolle" geyser, hydro loungers, chromotherapy, and hydro benches.

An additional 170 square meters of wellness center, including 70 square meters dedicated solely to a second pool, also featuring warm water at approximately 34°C, hydromassage, cervical blade waterfall, "millebolle" geyser, hydro lounge, chromotherapy, and hydro benches.

Pool dimensions: 4 x 17 m / 9 x 3 m / 1 x 9 m - Maximum depth: 95 cm.

### TURKISH BATH

The steam bath, commonly known as the "Turkish bath," belongs to the ancient tradition of purifying baths. The simultaneous action of steam and controlled heat helps lymphatic blood circulation by dissolving toxins and promoting their expulsion. (40-60°C)

## "OCEAN EVASION" COURSE

### SALT CAVE

Completely lined with salt panels from Poland, rich in saline iodine. The main feature of these panels is their richness in iodine. In the simplicity of salt and its properties lie the benefits of the salt cave. Just 30 to 45 minutes of treatment can provide the same benefits as three days at the sea. It is recommended for conditions such as: cough and cold, asthma, sinusitis, tonsillitis, pharyngitis, adenoid hypertrophy, smoker's cough, chronic ear, nose, and throat diseases, allergic colds, recurrent ear infections, eczema, dermatitis, psoriasis, and arthritic pain.

<http://naturopatiaonline.org/>

### PANORAMIC SAUNA

During a sauna session, you can completely relax.

Your tired and stressed legs and muscles recover quickly thanks to the heat. While you let your mind wander, your body reacts to the high temperature by dilating the pores of the skin, increasing sweating, and expelling toxins.

### RELAXATION AREA

Rest and unwind in an atmosphere of absolute relaxation



Panoramic Sauna

Including: Salt Grot, Panoramic Sauna, and Relax area.



Salt Grot



Relaxing Room

## MASSAGES

### AESTHETIC MASSAGE

Stimulates blood circulation and removes liquids stagnation re-equilibrating a correct cellular metabolism  
Length 20 minutes    euro 35,00

### UPPER BACK AND NECK RELAXING MASSAGE

The operator look for contracted muscles with soft manipulations "listening" the body through his hands, identifying tensions and pains.  
Length 25 minutes    euro 38,00

### MODELLING MASSAGE

A tonic and detoxicated skin thank to this technique. Massage is made with rithmic and delicate movements following lymphatic ways  
Length 30 minutes    euro 40,00



### MAXIMUS MASSAGE

Upper back, neck, back, head and face.  
A massage that allows a wide range of sinergy ranging from relaxation muscle to reduce stress by relaxing contractures to health care psychophysiology global.  
Length: 50 minutes    euro 78,00

### HOT STONE MASSAGE

As Famous as relaxing massage with hot stone volcanic origin. The warm stones directly on the skin and then with a sweet and circular massage you can have a very nice and hot sensation  
Length: 30 minutes    euro 45,00  
Length: 60 minutes    euro 78,00

### BODY RELAXING MASSAGE

All your body is involved in this pleasant massage starting with a fingerpression on plantar reflexology going up to the head for a complete relax of the whole body.  
Length: 40 minutes    euro 48,00

### ANTI-STRESS MASSAGE

Feel the strength of this massage which recognizes musculature and let vital energy flow. This treatment is a combination of various techniques.  
Length: 50 minutes    euro 58,00

### ANTI-STRESS CHOCOLATE MASSAGE    euro 68,00

### LYMPHODRAINING MASSAGE

Lymph is a liquid which flows into the lymphatic system. Manual massage helps to clean our body from slags and toxins.  
Length: 50 minutes    euro 65,00

### FOUR HANDS MASSAGE PARADISE EFFECT

Simultaneous massage of two operators. Their energy and concentration gives strength and calm. Ideal to get rid of tension caused by work. Prolonged and continuous contact gives the complete unguarded feeling.  
Length: 50 minutes    euro 98,00

### HAND AND HOT HONEY

Hot Honey: The operator massages the hand and look for contracted muscles with soft manipulations identifying tensions and pains.  
Length: 10 minutes    euro 20,00

# WELL BEING

#### GLOBAL LEGS MASSAGE

Full treatment legs, stomach and feet.

Length: 50 minutes    euro **78,00**

#### ANTI-CELLULITE GLOBAL LEGS MASSAGE

Full treatment legs, stomach and feet with oil and anti-cellulite cream.

Length: 60 minutes    euro **98,00**



## MASSAGE FOR COUPLES

#### LOVE IS LIGHT MASSAGE

A couple's massage and the couple did together in the same dressing room for total relaxation. A skin toned and detoxified is the result obtained with this technique.

The massage is performed with gentle rhythmic movements.

Length: 30 minutes    euro **48,00** p.p.

#### LOVE IS MASSAGE PLUS

A couple's massage and the couple did together in the same dressing room for total relaxation. A skin toned and detoxified is the result obtained with this technique.

The massage is performed with gentle rhythmic movements.

Length: 30 minutes    euro **78,00** p.p.

## ORIENTAL MASSAGES

#### AYURVEDIC MASSAGE

The Ayurvedic massage has ancient origins in India, its rules can be found in the ancient texts that form the basis of Ayurvedic medicine: the Sushruta Samhita and the Charaka. Its main purpose is to restore the body's balance and maintain the physical and mental health, it is regarded as an excellent tool to combat stress and a valuable aid for the treatment of diseases, preserving vital areas of the body (called MARMA), keeping them in excellent condition and has enhancing effects on the body's natural defenses.

Length: 50 minutes    euro **85,00**

Length: 90 minutes    euro **140,00**

#### AYURVEDIC RASAYANA

Regenerating treatment that, through oiling, stimulates the energy channels of the body, mind and spirit.

Length: 50 minutes    euro **75,00**

Length: 90 minutes    euro **120,00**

#### SANGAT MESSAGES

Sangat means the SET. Massage branch of Ayurveda. Sangat is a set of techniques and practices is an art.

There is a certain instinctive ability to use hands in a movement of scrubbing and squeezing. Relaxing as it is comfortable, allows relaxation and well-being

Sangat body and mind: 30 min.    euro **48,00**

Sangat body and mind: 60 min.    euro **68,00**

Aroma Sangat with olii essenziali: 30 min.    euro **48,00**

Aroma Sangat with olii essenziali: 60 min.    euro **68,00**

# REGENERATE



## REGENERATING BODY TREATMENTS

### BODY NUTELLA (CHOCOLATE) TREATMENT

Nutella! Delicious , Toning up treatment. Giving compactness to the muscles leaving a smooth skin

Length: 60 minutes    euro 70,00

### BODY YOGURT TREATMENT

Toning up treatment. Giving compactness to the muscles leaving a smooth skin

Length: 60 minutes    euro 70,00

### HONEY BODY TREATMENT

Body cleansing with nutritive and levigating effects.

Length: 60 minutes    euro 70,00

### BODY SCRUB

Exfoliating and regenerative skin treatment through special creams application. Remove dead cells and make skin ready for following treatments.

Length: 30 minutes    euro 45,00

SCRUB SALT AND CHOCOLATE    euro 48,00



## MUDS

### DEAD SEA ANTI-CELLULITE AND ADIPOSITY TREATMENT

Entirely natural treatment to give a healthy look to the skin, oxygenating tissues and removing liquids in excess.

Length: 60 minutes    euro 70,00

### PINEAPPLE MUD

Slimming and anti-cellulite treatment

Length: 60 minutes    euro 70,00

### NATURAL CLAY MUD

One of the oldest beauty products used by Egyptian women to purify their body. It absorbs liquids in excess and fights cellulite.

Length: 60 minutes    euro 70,00

### COFFEE MUD

Special treatment for fat, slight blemishes, stimulating internal metabolism.

Length: 60 minutes    euro 70,00

### VANILLA MUD

Vanilla gives relaxation and wellness sensation. Its enchanting fragrance calms down, relaxes and gives a great feeling of fulfillment.

Length: 60 minutes    euro 70,00

### CHOCOLATE MUD

This treatment gives you an immediate physical and mental wellbeing.

Vasodilator effect with positive influence on blood circulation, your skin will be soft and smooth with an intense cocoa fragrance.

Length: 60 minutes    euro 70,00

STRENGTHEN  
your self

## FACE TREATMENTS WITH NATURAL PRODUCTS

### FRESH SEASON FRUITS MASK

Really fresh treatment with fresh season fruits. We know fruits have many properties. Regenerating and toning up the skin giving a fresh start to tissues thanks to vitamins and yogurt  
Length: 30 minutes    euro 48,00

### CUCUMBER TREATMENT EYES

Blanket-bath with fresh cucumber directly on the eyes. Action: relax, tonic, clean and leaving a wellness sensation  
Length: 30 minutes    euro 48,00

### FACE RELAXING MASSAGE

To keep face skin young, beautiful and relaxed  
Length: 30 minutes    euro 48,00



## FACE TREATMENTS WITH NATURAL PRODUCTS

### BASIC FACE EXFOLIATING PEELING

To keep face skin young, beautiful and relaxed  
Length: 30 minutes    euro 48,00

### GREEN CLAY PURIFYING MASK

Purifying and renewing effect. Toxins and impurities pass from skin to the mask which works as a blotting paper. Simultaneously the mask transmits special minerals to the skin removing dead cells and giving a shining effect.  
Length: 30 minutes    euro 48,00

## BODY TREATMENTS

### PEPPERMINT RELIEF BALM

Lenitive and refreshing treatment. Specially indicated for legs and feet. Stimulates blood circulation with a fresh feeling given by peppermint.  
Length: 20 minutes    euro 35,00

### CREAM PACK OF SEASONAL FRUITS

Cosmetics line for those who understand the value of mental and physical wellness. It's the result of long study made by an alternative-medicine expert's team. A healthy skin has a positive influence on your mind.  
Length: 50 minutes    euro 75,00

### RE-BALANCING ESSENTIAL OILS MASSAGES

to couple with the precious creams fire, wood, land, metal and respective energetic stones.  
Length: 60 minutes    euro 80,00

RENEW  
your self

## DAILY WELLNESS PACKAGES

prices per person

### SPA:

25,00 euro per person 3 hours

35,00 euro per person 1 day

Saturday, Sunday afternoon and Bank holidays:

45,00 euro per person 3 hours

65,00 euro per person 1 day

### WELLNESS CENTER

Morning: from 9.00 to 12.30 - Afternoon: from 3 Pm to 7.30 Pm

Saturday, Sunday and holidays from 9 Pm to 7.30 Pm

Swimming pools is open every day from 9 Pm to 7.30 Pm

Times can be changed at the management discretion

Monday to Friday and Sunday afternoon from 2 pm

25.00 euros pp 3 hours per day

35.00 euros pp 1 day unlimited respecting the SPA hours

Saturday, Sunday morning until 2 pm

45.00 euros pp 3 hours per day

65.00 euros pp 1 day unlimited respecting the SPA hours

Long weekends, major holidays and events: prices on request



## DAYLY SPA PACKAGES

### 3-HOUR PATH + APERITIF

3 hours of spa + Spritz and Apetizer

From Monday to Friday and Sunday afternoon from 2 pm, super special offer: 35.00 euros pp

Saturday, Sunday morning until 2 pm: 55.00 euros pp

Long weekends, major holidays and events: prices on request

Free paths to add 20.00 euros pp

### SPA 3 HOURS + LIGHT LUNCH

3 hours of spa + 1 light lunch in our PANORAMICO restaurant (1 course, drinks not included in the menu of the day)

From Sunday to Friday, super special offer: 49.50 euros pp

Saturday: 55.00 euros pp

Long weekends, major holidays and events: prices on request

Free itineraries to be added 20.00 euros pp

### SPA 3 HOURS + DINNER 2 COURSES

3 hours of spa +1 dinner in our PANORAMICO restaurant (2 courses, drinks not included) with typical Tuscan and Italian dishes

From Sunday to Friday, super special offer: 55.00 euros pp

Saturday: 69.50 euros pp

Long weekends, major holidays and events: prices on request

Free itineraries to add 20.00 euros pp

### FAST LIGHT DAY SPA 3 HOURS

3 hours of spa +1 30-minute modeling massage

From Monday to Friday, super special offer: 48.00 euros pp

Saturday, Sunday morning: 68.00 euros pp

Long weekends, major holidays and events: prices on request

Free itineraries to add 20.00 euros pp

### DAY SPA BREAK LIGHT

1 superior room day spa use

3 hours spa with "Emotional Time" + "Ocean Evasion"

Superooffer: 59,00 euro per person

Saturday, Sunday afternoon and Bank holiday: euro 89,00 per person

1 day spa + 20,00 per person



Attenzione: tutti i prezzi riportati in questo catalogo si intendono per persona.  
Please note that all prices quoted in this brochure are per person.







**HOTEL  
COLUMBIA**  
MONTECATINI TERME  
WELLNESS & SPA

MEMBER OF  
**MARIOTTI**  
HOTELS & RESORT  
MONTECATINI TERME  
TUSCANY

**Columbia Wellness & Spa \*\*\*\* Deluxe**

Corso Roma, 19  
51016 Montecatini Terme

+39 0572 70661

+39 392 4844459

info@hotelcolumbia.it

[www.hotelcolumbia.it](http://www.hotelcolumbia.it)

[www.collinatoscanaresort.it](http://www.collinatoscanaresort.it)

[www.toscanamatrimoni.it](http://www.toscanamatrimoni.it)