



SPA Menu



HOTEL COLUMBIA

MONTECATINI TERME
WELLNESS & SPA



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 (Hammam), percorso in vasche tipo Kneipp, doccia emozionale con aromaterapia, tropicoterapia e cromoterapia, sauna "Finlandese", vasca Hydro con Thalassoterapia. Durata del percorso : 1h e 30 min



Vasca Hydro con Thalassoterapia



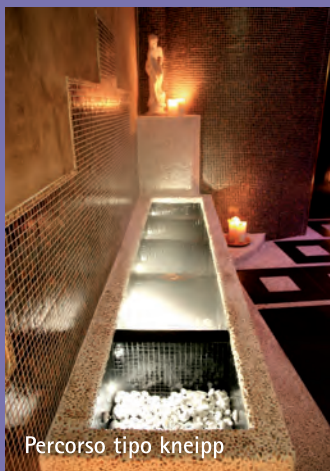
Sauna Finlandese



Bagno Turco – Hammam



Doccia Emozionale
con Cromoterapia
e Tropicoterapia



Percorso tipo kneipp

Prezzi dei percorsi (prevedono l'utilizzo di entrambi in orario di apertura):

PERCORSO "EMOZIONI DI BENESSERE"

DOCCIA EMOZIONALE

Una doccia emozionale offre molto di più di una semplice doccia: è un mini-percorso di benessere che in uno spazio ridotto offre molteplici funzioni. Grazie ad ugelli ed erogatori posizionati sul soffitto e sulle pareti, vengono combinate e unite le proprietà dell'acqua calda e fredda a quelle di profumi ed essenze oleose. Le varie funzioni della doccia emozionale comprendono: *effetto nebbia fredda aromatizzata, *massaggio scozzese, *massaggio cervicale, *infodrenaggio verticale, cromoterapia, *pioggia tropicale aromatizzata, *shock epidermico, *doccia a cascata

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 unita alla forza dell'acqua spinta da microugelli tipo scozzese posti sul fondo della vasca, 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.

VASCA HYDRO CON THALASSOTERAPIA

L'immersione in una vasca idromassaggio è l'ideale per ottenere un benessere diffuso in tutto il corpo. La particolare combinazione tra aria e acqua oltre ad un notevole ed immediato senso di rilassamento, crea una vasodilatazione con conseguente stimolazione della circolazione, allentamento delle tensioni muscolari, tonificazione e purificazione della pelle. Acqua calda salata (thalassoterapia), idromassaggi, cascata lama cervicale, "millebolle Gaier", lettino Hydro, cromoterapia, panche Hydro

HAMMAM

Il riposo del corpo e della mente... Nelle antiche terme la stanza denominata Tepidarium era il luogo eletto per il rilassamento. Noi riproponiamo questo concetto nella zona relax dove ci si può rilassare e lasciar trasportare con la fantasia in luoghi esotici. (25 - 40°C)

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°)

3 ore di puro benessere euro 35,00, Giornaliero euro 50,00

PERCORSO "OCEAN EVASION!"

GROTTA DI SALE

Circondati dal sale e dal profumo naturale, ascoltando i suoni delle onde, del vento e della pioggia, la grotta di sale trasmette meravigliose emozioni di relax e benessere, grazie anche alle proprietà del suo microclima, paragonabile all'aria del mare al mattino presto o dopo una burrasca, e quindi ricca di iodio e tanti microelementi.

BAGNO RASUL

Antico rituale di purificazione tramandatici dalla tradizione dell'arte delle cure orientali; la combinazione fra varie terre salutari unite al piacevole calore e ai profumi orientali, purificano il corpo. Grazie al dolce effetto peeling, la pelle risulterà morbida e vellutata.

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 con cromoterapia. Tisane da bere in comodi lettini ascoltando musica soft

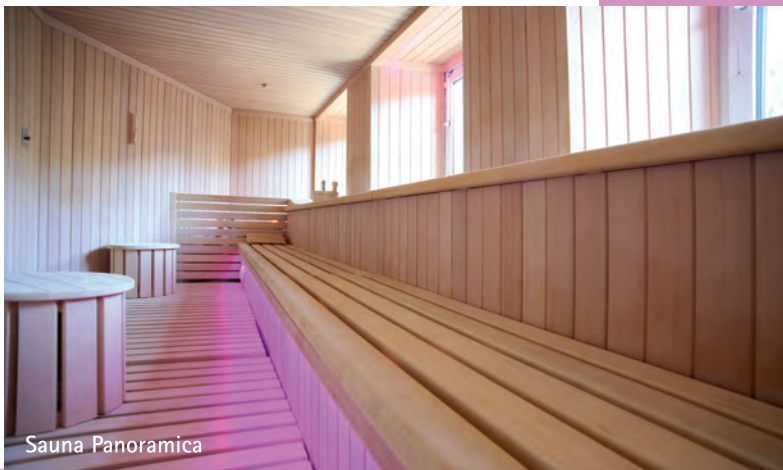
Il percorso include : Bagno Rasul, Grotta di sale, Sauna Panoramica e area relax con cromoterapia, musicoterapia e tisaneria. Durata del percorso : 1h e 30 min



Grotta di sale



Bagno Rasul



Sauna Panoramica



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**



BENESSE



RE

MASSAGGIO MAXIMUS

Schiena, cervicale, collo, testa e viso

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 librare 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**

MASSAGGIO GLOBAL LEGS

Trattamento completo gambe, pancia e piedi. Durata del trattamento: 50 minuti euro **78,00**

MASSAGGIO GLOBAL LEGS ANTICELLULITE

Trattamento completo gambe, pancia e piedi con prodotti olio e crema anticellulite.

Durata del trattamento: 60 minuti euro **98,00**

LINFODRENAGGIO METODO VODDER

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

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

MASSAGGIO SPORTIVO

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

MASSAGGIO FISIOTERAPICO

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

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



RIGENERA



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, ancor 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. E' 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 Linfodrenaggio, Sportivo, Fisioterapico, Ayurvedico sono effettuati con operatori esterni secondo disponibilità e necessitano di prenotazione con almeno 1 giorno di anticipo

RSI

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**



TONIFICAR



RSI

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

Length: 50/60 minute

euro 70,00

FANGO ALL'ARGILLA NATURALE

E' uno tra i piu' antichi prodotti di bellezza usato dalle donne egizie per le sue proprieta' 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'inestetismo 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'irritabilita', 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 avra' un'aspetto soffice e vellutato oltre ad un'intensa profumazione di cacao.

Durata del trattamento: 60 minuti

euro 70,00

VISO CON PRODOTTI NATURALI

MASCHERA AI FRUTTI DI STAGIONE

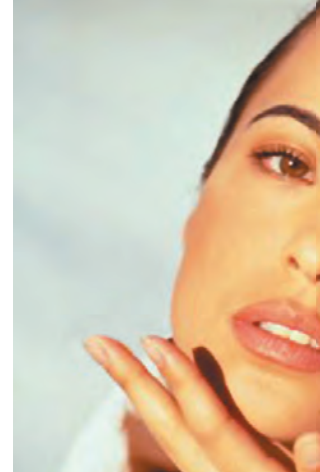
Massaggio veramente "fresco" con frutta di stagione e yougurt: Le vitamine della frutta unite alle proprietà dello yougurt magro per una pelle più tonica.
Durata del trattamento: 30 minuti euro **48,00**

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**



RINNOVAR



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 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**

SI

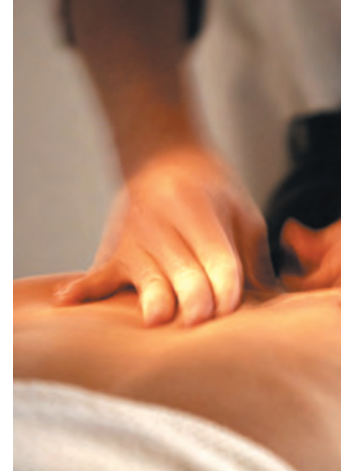
PACCHETTI GIORNALIERI

DAY SPA BREAK LIGHT

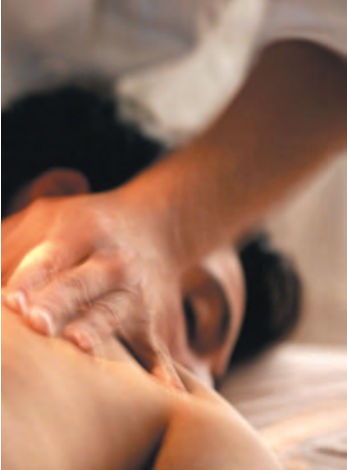
1 camera matrimoniale Large Superior (disponibilità limitata) in " DAY SPA USE" fino alle ore 19.
Ingresso libero alla Wellness Area (negli orari di apertura) con:
Percorso "Emozioni di Benessere" (durata 130 min.) e Percorso "Ocean Evasion" (durata 90 min.)
euro **135,00** per persona

DAY SPA BREAK PLUS

1 camera matrimoniale Large Superior (disponibilità limitata) in " DAY SPA USE" fino alle ore 19.
1 light lunch nel nostro Ristorante Panoramico (2 portate)
Ingresso libero alla Wellness Area (negli orari di apertura) con:
Percorso "Emozioni di Benessere" (durata 130 min.) e Percorso "Ocean Evasion" (durata 90 min.)
euro **159,00** per persona



DAILY SPA



PACCHETTI GIORNALIERI

FAST LIGHT 1 DAY

1 massaggio modellante da 30 min., 1 percorso "EMOZIONI DI BENESSERE", 1 percorso "OCEAN EVASION".

Prezzo **68,00** euro

NUTELLA 1 DAY

1 scrub erbominerale alla Nutella da 30 min., 1 fango alla Nutella da 60 min.,

1 percorso "EMOZIONI DI BENESSERE", 1 percorso "OCEAN EVASION".

Prezzo **115,00** euro

LUI E LEI SPECIAL PLUS 2/3 DAYS

1 scrub erbominerale da 30 min., 1 maschera all'argilla verde da 60 min., 1 fango del Mar Morto da 60 min., 1 massaggio estetico da 20 min., 2 percorsi "EMOZIONI DI BENESSERE", 2 percorsi "OCEAN EVASION".

Prezzo **235,00** euro

ENERGIA ORIENTALE 2/3 DAYS

1 massaggio Sangat da 30 min., 1 hot stone massage da 30 min., 1 massaggio Hawaiano da 30 min., 1 balsamo plantare alla menta piperita da 15 min., 2 percorsi "EMOZIONI DI BENESSERE", 2 percorsi "OCEAN EVASION".

Prezzo **235,00** euro

COCCOLE DI CIOCCOLATO 2/3DAYS

1 scrub sale e cioccolato da 30 min. , 1 fango al cioccolato da 60 min., 1 massaggio antistress alla crema di cioccolato da 50 min. , 1 massaggio plantare aromatizzato al cacao da 20 min. , 1 maschera all'argilla verde da 30 min.,

3 percorsi "EMOZIONI DI BENESSERE", 3 percorsi "OCEAN EVASION".

Prezzo **330,00** euro

BEAUTY & RELAX 3/4 DAYS

1 Hot Stone Massage da 30 min., 1 scrub erbominerale da 30 min., 1 massaggio Sangat da 30 min., 1 Massaggio Hawaiano da 30 min., 1 maschera all'argilla verde da 30 min., 1 massaggio schiena e cervicale da 25 min., 1 massaggio modellante da 30 min., 1 massaggio plantare alla menta piperita da 15 min., 4 percorsi "EMOZIONI DI BENESSERE", 4 percorsi "OCEAN EVASION"

Prezzo **388,00** euro

A

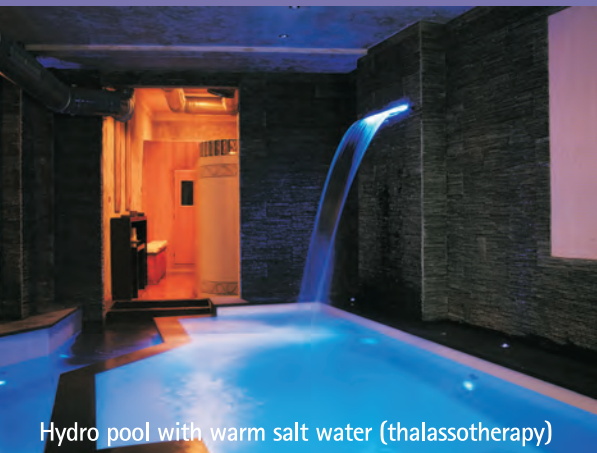


HOTEL COLUMBIA WELLNESS & SPA WELCOME

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).
Length 90 minutes



Hydro pool with warm salt water (thalassotherapy)



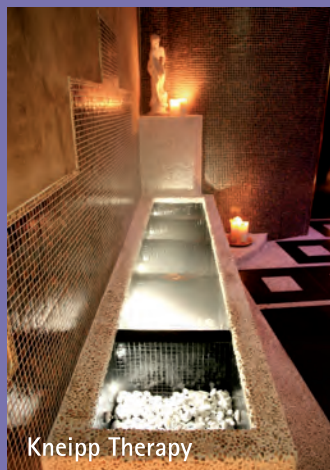
Sauna



Hammam



Emotional Shower



Kneipp Therapy

Prices of courses (involving the use of both during opening hours):

“EMOTIONAL TIME” COURSE

EMOTIONAL SHOWER

An emotional shower offers much more than a simple shower: is a wellness mini-course with multiple functions in a small space. Thank to nozzles and water valves located on the ceiling and walls, cold and hot water properties combine with scents and oily essences. Emotional shower functions are:

- * Cold fog effect with aroma, * Scottish massage, * Cervical massage, * Vertical lympho-draining, chromo-therapy, * Aromatized tropical rain
- * Epidermic shock, * Shower waterfall effect

KNEIPP THERAPY

Kneipp therapy is specific to revitalize blood circulation thank to plantar massages made in special tubs in which hot and cold water alternate. The temperature successions, combined with the strength of water pushed by nozzles (Scottish type) located at the bottom and sides of the tubs (feet and calf level), help to oxygenates lower limbs. Polished river stones located at the bottom of the tubs practise an effective plantar massag

SAUNA

Practice deriving from Scandinavian countries it is designed to ensure health and long life to the body, psychic wellness, sense of peace and relaxation all at the same time. Taking advantage of dry heat and high temperature (50 – 80°C) it induces intense perspiration into the body which dilates pores, eliminates toxins, improves muscular tone and gives clear cardiovascular benefit

HYDRO-POOL (Thalassotherapy)

Immersion in a hydro massage tub is perfect for diffusing wellness throughout the body. The particular combination of air and water in addition to a considerable and immediate sense of relaxation creates a vasodilatation with consequent stimulation of the circulation, loosening of muscular tension, toning and cleansing of the skin, whirlpool, waterfall cervical blade, "a thousand bubbles Geiser", Hydro bed, benches Hydro

HAMMAM

Relax body and mind... In ancient thermal spas the room called Tepidarium was the placed designed for relaxation. We re-propose this concept in the relaxation area, where you can relax and let yourself be swept away with your imagination to exotic locations. (25 – 40°C)

TURKISH BATH

The steam bath, commonly called "Turkish bath", belongs to the same ancient tradition of purifying baths. The simultaneous action of team and controlled heat helps blood and lymphatic circulation by dissolving toxing and promoting their expulsion. (40 – 60°)

3 hours of pure well-being euro 35.00, Daily euro 50.00

“OCEAN EVASION” COURSE

SALT GROT

Surrounding you with salt and its scents, as you hear the sounds of waves, wind and rain, salt grot transmit a beautiful sensation of relax and well-being, thanks to its microclimate, comparable to the sea air in the morning or after a storm, therefore rich in iodine and microelements.

RASUL BATH

It's an ancient ritual of purification that has been passed down to us by the tradition of oriental cures; the combination of many healing clays with a pleasant warm and oriental scents purify your body. Thanks to a pleasant scrub effect, your skin will become soft and peachy. At the end you move to a refreshing shower and, if you want, to an immersion in a little pool with hydromassage.

PANORAMIC SAUNA

During a session in the sauna you can stay completely in relax. Legs and muscles, tired and stressed recover quickly thanks to the warmth and while you let your mind fly your body reacts to high temperature by dilating the pores of the epidermis, increasing perspiration and expel toxins.

RELAXING ROOM

Beds in wich you can find relax, soft music, colourtherapy and drink a tisana or a tea.

including: Salt Grot, Panoramic Sauna, Rasul Bath and Relax area with chromotherapy
Length 90 minutes



Salt Grot



Rasul Bath



Panoramic Sauna



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, indentifying 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**



WELLBEIN



NG

MAXIMUS MASSAGE

Upper back, neck, back, head and face

A massage that allows a wide range of synergy 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**

GLOBAL LEGS MASSAGE

Full treatment legs, stomach and feet. Lenght: 50 minutes euro 78,00

ANTI-CELLULITE GLOBAL LEGS MASSAGE

Full treatment legs, stomach and feet with oil and anti-cellulite cream.
Lenght: 60 minutes euro 98,00

LYMPHODRAINING VODDER METHOD

Lenght: 50 minutes euro 85,00
Lenght: 90 minutes euro 140,00

SPORTS MASSAGE

Lenght: 50 minutes euro 85,00

PHISIOTHERAPY MASSAGE

Lenght: 50 minuti euro 85,00
Lenght: 90 minuti euro 140,00



REGENERATE



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 MESSAGES

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**

NB: Lymphodraining massage, Sports, Physiotherapy, Ayurvedic are made with external stakeholders.
For availability request reservation at least a day before

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**

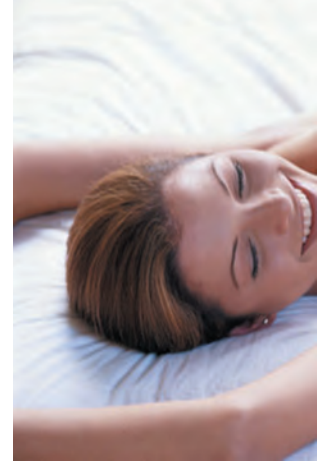
HONEY BODY TREATMENT

Body cleansing with nutritive and levigating effects.
Length: 60 minutes euro **70,00**

BODY SCRUB

Exfoliating and regenerative skin treatment trough 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**



STRENGTH

your



EN
self

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: 50/60 minute

euro 70,00

NATURAL CLAY MUD

One of the oldest beauty product used by Egyptian women to purify their body. It absorbs liquids in excess and fight 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 relax and wellness sensation. Its enchanting fragrance calms down, relaxes and gives a great feeling of fulfilment

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

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**



RENEW

your



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 MESSAGES

to couple with the precious creams fire, wood, land, metal and respective energetic stones.

Length: 60 minutes

euro 80,00

self

DAYLY SPA PACKAGES

DAY SPA BREAK LIGHT

1 double room Large Superior (limited availability) in "DAY SPA USE" up 7 PM.
Free entrance to Wellness Area (during opening hours) with:
"Emotional Time" Course (length 90 minutes) and "Ocean Evasion" Course (length 90 minutes)
euro **135,00** per person

DAY SPA BREAK PLUS

1 double room Large Superior (limited availability) in "DAY SPA USE" up 7 PM.
1 light lunch (2 courses) on the top floor restaurant with International and Italian courses
Free entrance to Wellness Area (during opening hours) with:
"Emotional Time" Course (length 90 minutes) and "Ocean Evasion" Course (length 90 minutes)
euro **159,00** per person



DAILY SPA



DAYLY SPA PACKAGES

FAST LIGHT 1 DAY

1 modeling massage (30 min.), 1 EMOTIONAL TIME COURSE, 1 " OCEAN, EVASION!" COURSE

Price: **68,00** euro

Oneday NUTELLA! 1-2 days

1 mineral herbal scrub with Nutella (30 min) , 1 aromatic Nutella mud (60 min) ,

1 EMOTIONAL TIME COURSE, 1 " OCEAN, EVASION!" COURSE

Prezzo **115,00** euro

HE AND SHE SPECIAL PLUS 2-3 DAYS

1 mineral herbal scrub (30 min.), 1 green clay purifying mask (60 min.), 1 natural Dead Sea mud (60 min.),

1 aesthetic massage (20 min.),

2 EMOTIONAL TIME COURSE, 2 " OCEAN, EVASION!" COURSE

Prezzo **235,00** euro

ORIENTAL ENERGY 2-3 DAYS

1 Sangat massage (30 min.), 1 Hot Stone massage (30 min.), 1 Haway massage (30 min.), 1 peppermint relief balm (20 min.), 2 EMOTIONAL TIME COURSE, 2 " OCEAN, EVASION!" COURSE

Prezzo **235,00** euro

CHOCOLATE! CHOCOLATE! 2/3 DAYS

1 mineral herbal scrub with chocolate spicy (30 min.), 1 chocolate mud (60 min), 1 chocolate cream anti-stress massage (50 min.), 1 peppermint relief balm plantar massage with chocolate spicy (20 min.), 1 green clay purifying mask (30 min.),

3 EMOTIONAL TIME COURSE, 3 " OCEAN, EVASION!" COURSE

Prezzo **330,00** euro

BEAUTY & RELAX 4/5/6 DAYS

1 mineral herbal scrub (30 min.), 1 Hot stone massage (30 min.), 1 Sangat massage (30 min.), 1 Haway massage(30 min.), 1 green clay purifying mask (30 min.), 1 dorsal and cervical massage (25 min.), 1 modeling massage (30 min.), 1 peppermint relief balm (15 min.),

4 EMOTIONAL TIME COURSE, 4 " OCEAN, EVASION!" COURSE

Prezzo **388,00** euro

A

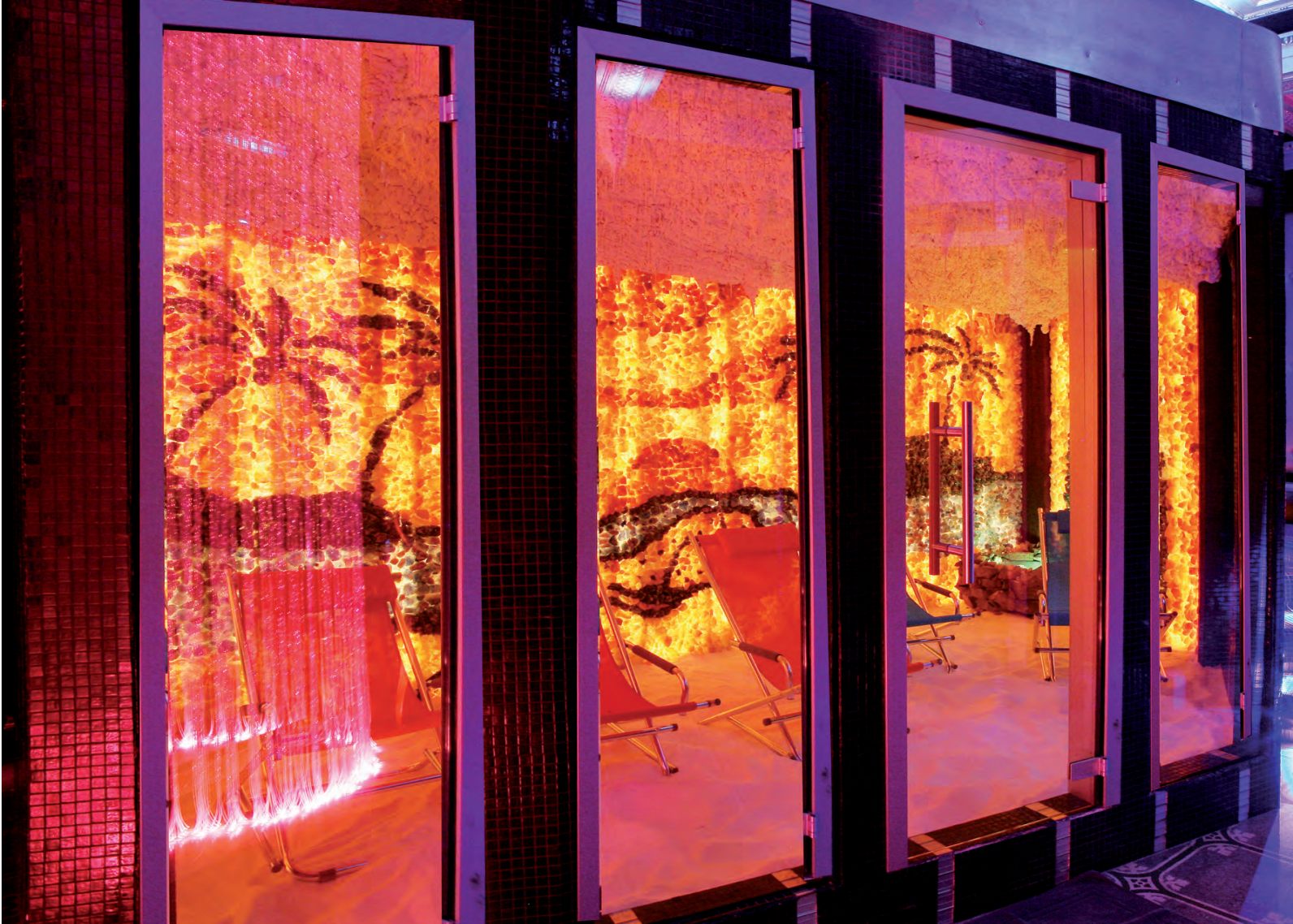


Attenzione: tutti i prezzi riportati in questo catalogo si intendono per persona.
Please note that all prices quoted in this brochure are per person.



**HOTEL
COLUMBIA**
MONTECATINI TERME

WELLNESS & SPA





HOTEL COLUMBIA

MONTECATINI TERME
WELLNESS & SPA



Hotel Columbia
Corso Roma, 19 - 51016 Montecatini Terme

Tel. +39 0572 70661 Fax +39 0572 771293
E-Mail: info@hotelcolumbia.it

www.hotelcolumbia.it www.collinatoscanaresort.it

MARIOTTI

HOTELS & RESORT
MONTECATINI TERME
TUSCANY

www.mariottihotels.com