



Myrica

SPA & WELLNESS





Centro Benessere

Il Lido degli Spagnoli è un hotel con centro benessere affacciato sulla suggestiva costa Sud Occidentale della Sardegna.

Nuovissimo e moderno il centro benessere prevede diversi percorsi e trattamenti grazie ai quali vivere momenti di puro relax da dedicare al proprio benessere psicofisico. Potrete così scegliere tra percorso Kneipp, sauna, bagno turco, docce emozionali, mini piscina idromassaggio e cabine per rigeneranti massaggi. Il tutto affiancati da personale qualificato che vi fornirà consulenza e personalizzazione dei trattamenti scelti.

*Lasciatevi coccolare regalandovi
momenti di piacere assoluto...*

Percorsi

PERCORSI WELLNESS ...

Myricae (90 min.) € 25,00
Bagno Turco, Sauna Finlandese, Docce Emozionali (Tropicale & Nebbia Fredda), Percorso Kneipp, Piscina Idromassaggio e zona relax con tisania.

Ponente (90 min.) € 40,00
Piscina idromassaggio, docce emozionali (Tropicale & Nebbia fredda), percorso Kneipp, scrub in bagno turco e zona relax con tisania.

Scirocco (120 min.) € 45,00
Bagno Turco, Sauna Finlandese, Docce Emozionali (Tropicale & Nebbia Fredda), Percorso Kneipp, Piscina Idromassaggio, massaggio (a scelta tra "Brezza Marina", "Soffio del Mare" e "Carezza marina") e zona relax con tisania.

Grecale (90 min.) € 50,00
Bagno Turco, Sauna Finlandese, Docce Emozionali (Tropicale & Nebbia Fredda), Percorso Kneipp, Piscina Idromassaggio, zona relax con tisania e cena degustazione.

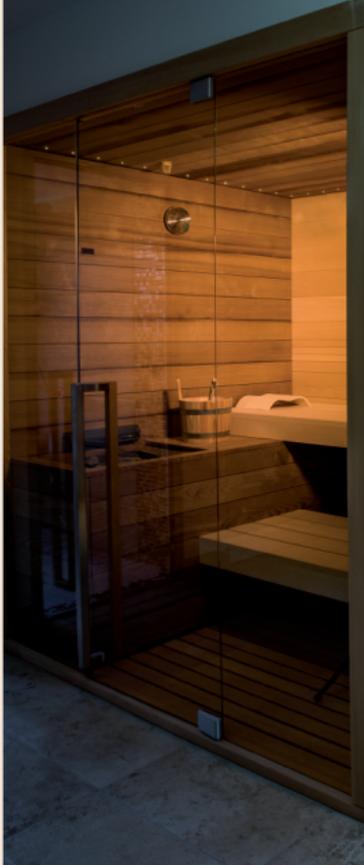
Ostro (150 min.) € 140,00
Bagno Turco, Sauna Finlandese, Docce Emozionali (Tropicale & Nebbia Fredda), Percorso Kneipp, Piscina Idromassaggio, maschera e massaggio da 30' e zona relax con tisania.

BENESSERE IN DOLCE COMPAGNIA

Myricae in coppia (90 min.) € 45,00
Bagno Turco, Sauna Finlandese, Docce Emozionali (Tropicale & Nebbia Fredda), Percorso Kneipp, Piscina Idromassaggio e zona relax con tisania.

Eventi in SPA a partire da € 200,00
Percorso Myricae in esclusiva per 90 minuti, per massimo 6 persone, con champagne a bordo vasca.

Pacchetti estetici & relax personalizzati





Massaggiare ... è scrivere poesia

MASSAGGI SPA

Energia dal mare (60 min.)

€ 70,00

Il "Massaggio Sportivo" è un particolare massaggio eseguito su specifiche regioni corporee o total-body. Tutti possono usufruire dei benefici di questo massaggio, indipendentemente dall'età, dal tipo di sport praticato e dal proprio livello di prestazione. Ha diverse proprietà benefiche: stimola l'eliminazione delle tossine, riduce le tensioni muscolari, favorisce il rilassamento dei tessuti, stimola la microcircolazione locale, ha un effetto drenante.

Luci sul mare (60 min.)

€ 60,00

Il "Candle massage" è un vero e proprio rituale di bellezza che idrata, nutre e lenisce la pelle, donando una piacevole sensazione di relax e benessere totali. Viene effettuato con una candela nella quale è contenuta una miscela naturale, a base di burro e oli essenziali, essenze e profumi. Il "Candle massage" avvolge il corpo con una dolce coccola.

Mare d'inverno (60 min.)

€ 45,00

Il "Massaggio decontratturante" mira a sciogliere le contratture muscolari, ma anche agevolare il relax e il riequilibrio psico-fisico, dopo stress e fatica accumulati ogni giorno. L'obiettivo dell'intervento è aiutare a recuperare l'elasticità dei movimenti favorendo le articolazioni nella mobilità e la circolazione sanguigna, trattando le zone del corpo interessate con manovre specifiche e utilizzando oli essenziali vegetali.

Brezza marina (30 min.)

€ 25,00

Massaggio parziale rigenerante per schiena e collo che offre la possibilità di abbandonarsi ad una piacevole sensazione di completo benessere che accompagna la mente, il corpo e le emozioni. Questo massaggio ha lo scopo di ridurre la rigidità di alcune aree della schiena e del collo, spesso associate ad indolenzimenti, dolori diffusi e stanchezza generali, causati da continui stress fisici-posturali a cui la schiena è sottoposta. Ideale anche per chi arriva da un lungo viaggio.

con un inchiostro chiamato olio!

Soffio di mare (30 min.)

€ 25,00

Massaggio parziale rinvigorente gambe, ideale per riattivare la circolazione e togliere la pesantezza con effetto drenante.

Carezza marina (30 min.)

€ 25,00

Massaggio viso distensivo e rinvigorente che rende la pelle più ossigenata e luminosa, grazie alla sua azione sul microcircolo. Agisce sulle rughe di espressione.

Massaggio total body (60 min.)

€ 45,00

Il massaggio total body è un massaggio rilassante-tonificante che stimola le diverse parti del corpo. Questo trattamento aiuta a riattivare la circolazione, a distendere i muscoli e a ridurre le contratture e i dolori muscolari; allo stesso tempo allevia la tensione, lo stress e migliora l'umore.

Acqua cristallina (80 min.)

€ 85,00

Il metodo Vodder di Linfodrenaggio Manuale (LDM) è una particolare tecnica di massaggio, esercitata nelle aree del corpo caratterizzate da eccessiva riduzione del circolo linfatico. Favorisce il drenaggio dei fluidi linfatici favorendo lo spostamento di liquidi, di proteine e cellule immunitarie ed eliminazione di cataboliti e scorie varie, a beneficio della circolazione tissutale. Inoltre, stimola il riassorbimento dei liquidi in eccesso per prevenire e risolvere alcuni inestetismi, fra cui la cellulite. È un massaggio antistress in quanto produce distensione della muscolatura e rilassamento.

Massaggi





Quando il BENESSERE incontra il mare

Olio d'Oliva (60 min.)

€ 60,00

Il massaggio total body all'olio d'Oliva unisce agli effetti drenanti del massaggio quelli idratanti ed emollienti dell'olio di oliva, che riducono gli eccessi adiposi e attenuano i gonfiori. Il massaggio ha notevoli proprietà disintossicanti e di sgonfiamento per stimolare la circolazione sanguigna e favorire l'eliminazione dei liquidi, riducendo così il senso di gonfiore e pesantezza.

Sulla pelle invece i principi attivi dati dall'olio di oliva hanno un'azione levigante ed elasticizzante rendendo l'aspetto della cute omogeneo e compatto.

Falò sul lido (60 min.)

€ 60,00

Il Massaggio del Fuoco è una tecnica di massaggio che favorisce l'ossigenazione dei tessuti, promuove l'eliminazione delle tossine e mantiene l'elasticità muscolare. Agisce operando sulla stimolazione sanguigna e sulla distensione dei muscoli e dei tessuti bloccati.

In riva al mare (45 min.)

€ 50,00

La riflessologia plantare è una tecnica che sfrutta il massaggio su punti specifici del piede per ristabilire l'equilibrio del corpo. Alla base di questa tecnica, proveniente dalle civiltà orientali, vi è la convinzione che le diverse zone della pianta del piede corrispondano a diversi organi e parti del corpo. Attraverso la stimolazione e digitopressione, di queste zone, si può avere un'azione preventiva e d'intervento su eventuali squilibri dell'organismo. Al di là degli effetti sugli organi interni, la riflessologia è un trattamento estremamente rilassante, che sollecita la circolazione delle gambe e libera dallo stress e dalla fatica.

Emotional (60 min.)

€ 55,00

Il massaggio prenatale ha lo scopo di rinvigorire la futura mamma sia sul piano fisico che mentale, accrescendo le funzioni dei muscoli e delle articolazioni, migliorando la circolazione. Questa tecnica ha numerosi benefici, tra questi: riduzione dello stress ormonale e fisico legato alla trasformazione del corpo della donna durante la gravidanza, riduzione del gonfiore degli arti attraverso una stimolazione della circolazione sanguigna.

La scelta di prodotti naturali di alta cosmesi unite alla professionalità e alla consulenza personalizzata, creano sinergie uniche che rendono il nostro lavoro esclusivo.

Acqua di mare (60 min.)

€ 55,00

Il massaggio drenante è una particolare tecnica di massaggio che aiuta a smaltire la ritenzione idrica in eccesso nel corpo. La sensazione finale sarà quella di leggerezza e rilassamento. Questo tipo di trattamento è un ottimo rimedio anticellulite e migliora la circolazione sanguigna.

Profumi dal mare (60 min.)

€ 60,00

Il massaggio aromatherapy viene eseguito con oli essenziali e sfrutta le loro proprietà per dare benefici al corpo e alla mente. Viene eseguito con movimenti lenti, soprattutto sfioramenti, per permettere alle essenze di penetrare più in profondità. "Profumi dal mare" è un vero e proprio viaggio attraverso i sensi che favorisce il ristabilirsi dello stato psico-somatico.





TRATTAMENTI CORPO SPA

Mosaico di sabbia (60 min.)

€ 60,00

Il trattamento "Linea essenziale corpo" sfrutta le proprietà benefiche dei fanghi. È specifico per combattere i principali inestetismi cutanei e le alterazioni morfologiche che si manifestano più frequentemente a livello corporeo: adipe, cellulite, smagliature e rilassamento cutaneo.

Coccola di mare (60 min.)

€ 70,00

Il trattamento "Linea Secrets Body" garantisce un'azione stimolante, anticellulite, energizzante, riducente, tonificante e antinvecchiamento, ed intenso rinnovamento cellulare. È fondato sull'azione degli enzimi che, in combinazione fra loro, e in associazione alle maltodestrine e ad attivi di profonda efficacia, possono garantire risultati sorprendenti lavorando contemporaneamente sui diversi inestetismi del corpo quali: cellulite, adipe, rilassamento cutaneo.

La potenza degli enzimi risiede poi nella capacità di accelerare i processi sviluppati dai diversi attivi contenuti nella linea.

Essenza del mare (60 min.)

€ 70,00

Il trattamento corpo di talassoterapia è una particolare forma di terapia basata sull'azione curativa del clima marino, dello stesso mare e dei suoi prodotti (sabbia, alghe, fanghi). La talassoterapia si basa sul principio che l'acqua di mare e il plasma umano hanno una composizione molto simile e i Sali e gli oligoelementi in essa contenuti siano altamente biodisponibili e facilmente assorbibili attraverso i pori della pelle. L'assimilazione di questi oligoelementi e di questi sali permetterebbe di favorire il ripristino dell'equilibrio dell'organismo, aumentando anche le resistenze alle aggressioni esterne e producendo effetti stimolanti e rivitalizzanti. In questo particolare trattamento vengono utilizzati anche fanghi, sabbia e alghe dotate di particolari proprietà fitoterapiche.

*Riscopri il piacere
del Benessere!*

Trattamenti



Sabbia del mare (30 min.)

€ 35,00

Lo scrub per il corpo al sale marino è un trattamento indicato per rigenerare e purificare la pelle in profondità ed eliminare le cellule morte (effetto esfoliante). Inoltre, l'azione abrasiva associata al sale tonifica la pelle e aiuta a migliorare la circolazione.

Corallo rosso (60 min.)

€ 45,00

Il trattamento corpo "Corallo rosso" è mirato per donare un'immediata sensazione di leggerezza, drenando e rinforzando le pareti capillari. Il trattamento viene coronato da uno scrub ed un massaggio rigenerante.

Sensation Grape (60 min.)

€ 65,00

Scrub all'uva con posa in Bagno Turco e massaggio con crema al vinacciolo. È un trattamento ideale per aiutare il corpo a sopportare il cambiamento di stagione. Rinnova, rigenera e vitalizza l'epidermide grazie ai preziosi principi attivi dell'estratto dell'uva, mentre la crema ai vinaccioli e le vitamine idratano intensamente, nutrono in profondità e proteggono attivamente dall'azione dei radicali liberi. L'olio ai vinaccioli costituisce un naturale rimedio alla senescenza e all'invecchiamento cutaneo. Ottimo anche contro gli inestetismi della cellulite.

Luce d'oriente (60 min.)

€ 60,00

Trattamento corpo con miele e zucchero di canna. Ha un'eccellente azione esfoliante delicata e dona un effetto vellutante sulla pelle. Le proprietà emollienti del miele si combinano alla ruvidità dei granelli di zucchero per eliminare le cellule morte e donare un'idratazione profonda e rigenerazione del corpo totali. Ottimo per donne in dolce attesa.

Nettuno (60 min.)

€ 65,00

Trattamento a base di uva studiato specificamente per l'uomo. Ha un'azione detossificante che combatte gli effetti della stanchezza cutanea, ripristinando l'equilibrio dei muscoli e agevolando la circolazione. Il risultato è una piacevole sensazione di vitalità del corpo e un totale relax.



Myricae
SPA & WELLNESS

Rende unico il cliente utilizzando, nella propria cabina viso, trattamenti personalizzati con oli essenziali puri in base alle esigenze personali e specifiche;

Regala la possibilità di personalizzare le creme per uso domiciliare.

TRATTAMENTI VISO SPA

Pulizia viso spa (60 min.) € 40,00

Trattamento viso mirato alla pulizia profonda del viso proteggendo ed idratando la pelle.

Idratante (60 min.) € 45,00

Trattamento viso idratante in aromacosmesi che, grazie alle proprietà degli oli essenziali utilizzati, nutre in profondità restituendo idratazione alla pelle e riequilibrando la barriera cutanea, talvolta esposte a stress ambientali e biologici.

Antiage (60 min.) € 50,00

Trattamento viso antiage in aromacosmesi che favorisce la sensazione di freschezza e la riduzione delle rughe e dei segni del tempo.

Pelli sensibili (60 min.) € 45,00

Trattamento viso in aromacosmesi dedicato alle pelli più sensibili, reattive e intolleranti. Ideale quando la pelle appare provata dal sole, dal freddo, dal vento, o quando manifesta il bisogno di ritrovare calma e luminosità. Lenisce i disagi causati dall'irritazione, attenua i rossori e infonde un'immediata sensazione di freschezza.

Pelli grasse (60 min.) € 50,00

Trattamento viso per pelli grasse, impure e acneiche che regala al viso un aspetto fresco opacizzando il sebo in eccesso. Dopo il trattamento la pelle risulterà visibilmente compatta, rinnovata e più luminosa.

Conferisce elasticità ed idratazione alla cute del viso e del collo. Svolge un'azione purificante, ripristina il normale equilibrio della cute lasciandola morbida, levigata e non lucida.

Trattamenti



TRATTAMENTI VISO CON BIOTECNOLOGIA

La linea trattamenti "Secrets Gold" hanno un'azione anti-aging, rigenerante e ad effetto lifting, che unisce in un'unica formula l'innovazione biotecnologica delle cellule native vegetali e la potenzialità delle micro-particelle d'Oro.

Le cellule native vegetali agiscono donando una maggiore densità cutanea ed un colorito più uniforme e luminoso, mentre le nano-particelle d'Oro garantiscono un'azione costante e prolungata attraverso un lento rilascio di principi attivi.

GOLD – trattamento rigenerante (60 min.) € 70,00

Trattamento "Secrets Gold" rigenerante con l'utilizzo di un'unica maschera. Donerà alla pelle un aspetto luminoso, facendole ritrovare il giusto livello di idratazione e la naturale elasticità.

GOLD PLUS – tratt. anti-aging e ad effetto lifting (60 min.) € 80,00

Trattamento "Secrets Gold" anti-aging con l'utilizzo di 2 maschere: alginato e filler mask. La pelle del viso verrà nutrita, idratata e protetta donandole un autentico effetto filler e contrastando efficacemente la formazione di rughe.

TRATTAMENTI BEAUTY SPA

Epilazione a partire da € 5,00 a € 35,00

Manicure / Pedicure a partire da € 20,00 a € 35,00

Trattamento mani spa € 25,00
Scrub e maschera personalizzata.

Trattamento piedi spa € 40,00
Percorso Kneipp, scrub e maschera personalizzata.

Posa smalto € 5,00

Pacchetti estetici & relax personalizzati



Viale Adriatico, 32 - Portofino - CI

Tel. +39 0781508453

email: info@lido degli spagnoli.com

www.lido degli spagnoli.com