

## SPA & Wellness

### NORME GENERALI

L'accesso alla SPA & Wellness è subordinato all'accettazione e all'osservanza del presente regolamento ed è consentito solo se accompagnati dal personale addetto. La frequenza della SPA & Wellness viene concessa a insindacabile giudizio della direzione; l'ospite può pertanto essere in qualsiasi momento, senza preavviso e risarcimento, espulso per violazioni al regolamento.

La SPA & Wellness è un'area dedicata al benessere: **ciascuno è invitato a rispettare la privacy degli altri e la loro serenità tenendo sempre un tono di voce basso ed un comportamento adeguato.**

**E' vietato l'uso di telefoni cellulari, pc, macchine fotografiche, registratori ed apparecchi audio/video.** E' proibito fumare ed introdurre bevande, alimenti, borse e contenitori.

Prima di accedere alla SPA & Wellness è obbligatoria la doccia.

### SPOGLIATOIO E DEPOSITO EFFETTI PERSONALI

Il gestore non risponde per tutto ciò che viene lasciato incustodito né considera assunzione in custodia l'uso degli armadietti o degli spogliatoi per il deposito degli effetti personali.

### MINORENNI

Si rammenta che la SPA & Wellness è accessibile ai minorenni in età compresa tra i **10** e i **17** anni solo se accompagnati da un adulto. Non è consentito l'ingresso ai minorenni di età inferiore ai 10 anni.

### ORARI E APPUNTAMENTI DELLA SPA & WELLNESS

Tutti gli ospiti sono invitati a rispettare gli orari degli appuntamenti, nonché i tempi per l'area wellness. Trattamenti estetici, trattamenti beauty e massaggi prenotati potranno essere ridotti nella durata in caso di ritardo per non penalizzare l'ospite successivo (senza nessun tipo di rimborso). Ogni trattamento prenotato potrà essere cancellato entro le ore 20.00 del giorno precedente. In caso contrario sarà addebitata l'intera somma.

Per prenotare o richiedere informazioni: 508 – 500 dal telefono della camera.

### SALUTE E PREVENZIONE

Tutti i fruitori della SPA & Wellness sono pregati di informare il personale addetto di eventuali problematiche legate alla salute (allergie o altri problemi di natura medica) per evitare l'utilizzo inappropriato delle attrezzature presenti nella SPA & Wellness. E' valida l'autocertificazione per avventori occasionali.

• **Sport/stato emotivo:** è suggerito praticare l'attività sportiva prima dell'utilizzo della SPA & Wellness ed è comunque buona norma riportare il corpo alla normale situazione di equilibrio prima di esporsi al calore. E' infatti opportuno concedersi alcuni attimi di relax (15/20 minuti); questa regola vale anche in caso di lavori stancanti o particolarmente stressanti.

• **Alimentazione:** è preferibile non affrontare un percorso benessere dopo aver mangiato pesante o a stomaco vuoto. Buona norma è lasciar passare almeno un'ora dall'ultimo pasto consumato e, in caso di appetito, fare uno spuntino leggero. Assolutamente sconsigliato bere alcolici o bevande eccitanti a base di caffeina e teina.

• **Temperatura corporea:** è molto importante che tutto il corpo sia alla stessa temperatura prima di esporsi al calore. In caso di piedi freddi è opportuno riscaldarli con acqua tiepida o con un massaggio localizzato per permettere una naturale, omogenea ed efficace sudorazione.

• **Ciclo mestruale e gravidanza:** Durante il ciclo mestruale e la gravidanza è **VIETATO** l'utilizzo dell'area wellness. Sono controindicati il bagno di vapore e la sauna per i soggetti affetti da **patologie cardiovascolari.**

• **Percorso Wellness/Massaggi/trattamenti estetici:** potrebbero essere controindicati i trattamenti del presente punto per i soggetti che si sono sottoposti recentemente ad interventi chirurgici e che presentano alcune particolari patologie (ad es.: allergie a fiori e/o piante e a composti dei prodotti cosmetici, **dermatiti o dermatosi, traumi ossei recenti, processi infiammatori acuti, gravi febopatie, insufficienza cardiaca con edemi agli arti inferiori, patologie del sistema nervoso centrale ad evoluzione spastica, gravi necrosi, processi febbrili, tumori.**)

• **Sole:** Prima di esporsi al sole dopo un trattamento estetico, consigliamo di chiedere allo staff se vi sono controindicazioni.

• **E' sconsigliato l'utilizzo delle lenti a contatto.**

• **E' vietato l'utilizzo del cellulare all'interno dell'area wellness.**

• **E' obbligatorio l'utilizzo delle ciabatte, date in dotazione dal Popilia srl, per l'intera durata del percorso wellness.**

### ALIMENTI E BEVANDE

La SPA & Wellness è dotata di area relax con tisaneria dove sarà possibile consumare alimenti e utilizzare gli appositi bicchieri in plastica (nella SPA & Wellness è vietato portare bicchieri e bottiglie in vetro).

### ABBIGLIAMENTO

Gli ospiti dovranno accedere all'area wellness indossando l'accappatoio e le ciabattine fornite all'arrivo e in nessun caso potranno entrare vestiti o con le scarpe. Prima di accedere al percorso wellness è obbligatorio l'utilizzo della doccia con sapone per lavare bene il corpo.

Nella vasca idromassaggio è obbligatorio l'impiego della cuffia.

### PREZZI

I prezzi sono da intendersi espressi in euro e IVA compresa. Potrebbero subire variazioni.

### INTERRUZIONE DEI SERVIZI E CHIUSURA

Il gestore non risponde per l'interruzione dei servizi della SPA & Wellness, anche totali, dovuti ad eventi naturali (fulmini, terremoto, pioggia, grandine etc.), a cause di forza maggiore (interruzione dei servizi pubblici, mancanza di energia elettrica, riscaldamento) o altro, comunque a cause non imputabili alla volontà della direzione stessa.

### INFORMAZIONI E REGOLE PER L'UTILIZZO DELLA SPA & WELLNESS

#### RESPONSABILITA'

L'uso di tutte le attrezzature della SPA & Wellness resta a rischio e pericolo degli utenti che, esplicitamente, sollevano il gestore da ogni conseguente responsabilità.

#### ISTRUZIONI PER L'UTILIZZO CORRETTO DELL'ATTREZZATURA PRESENTE NELLA SPA & WELLNESS NEL RISPETTO DELLE PRINCIPALI NORME IGIENICHE

#### SAUNA FINLANDESE 80/100°C – 10/20% umidità

- Lavare bene il corpo prima di entrare
  - Asciugare il corpo prima di esporsi al calore
  - Non portare accessori come occhiali, lenti a contatto, collane, anelli, orologi etc.
  - Chiudere bene la porta prima di accomodarsi
  - Sdraiarsi/sedersi sul telo (piedi compresi)
  - Ricordarsi che il calore è più intenso nelle panche più alte
  - E' vietato versare essenze sui carboni
- Permanenza: massimo 15 minuti

#### BAGNO DI VAPORE 45/48°C – 98% umidità

- Lavare bene il corpo prima di entrare
  - Non portare accessori come occhiali, lenti a contatto, collane, anelli, orologi etc.
  - Accomodarsi anche a corpo bagnato e utilizzare gli appositi doccini per risciacquare la panca prima e dopo l'utilizzo
- Permanenza: massimo 15/20 minuti

#### DOCCE EMOZIONALI (pioggia tropicale e nebbia fredda)

Le docce emozionali e le docce di reazione, studiate per dare benessere e favorire il ripristino delle condizioni fisiologiche in seguito all'utilizzo di saune o bagni di vapore, sono caratterizzate dalla combinazione dei seguenti fattori: la temperatura dell'acqua, i riflessi colorati sui getti d'acqua vaporizzata, l'aroma.

È sufficiente

- Posizionarsi sotto la doccia
- Attivare il pulsante
- Chiudere gli occhi (la doccia contiene fragranze)

#### PERCORSO KNEIPP (luce blu acqua fredda/luce gialla acqua calda)

Vaporizzazione di acqua calda e fredda sugli arti inferiori lungo un percorso che in pochi minuti dona un'immediata sensazione di benessere e leggerezza.

- Rimanendo in piedi attivare il pulsante alla propria sinistra
- Stare fermi fino all'accensione del getto successivo

#### GEYSER 18°C

Il Geyser si ispira ad una nuvola carica di pioggia dove l'acqua viene spruzzata dal basso, per sorprendere ed emozionare.

- Posizionarsi sulla pedana
- Automaticamente partiranno dei getti d'acqua dal basso verso l'alto
- Eseguire lo stesso passaggio 3 volte

#### CASCATA DI GHIACCIO 0°C

- Buttare il ghiaccio a terra e calpestarlo a piedi nudi
- Raffreddare il corpo partendo sempre dagli arti inferiori fino ad arrivare al viso
- Ripetere l'operazione in base alle proprie necessità di raffreddamento

#### VASCA IDROMASSAGGIO 34°C

- Indossare la cuffia (sia uomini che donne) prima di immergersi
  - Immergersi e risalire gradualmente dall'apposita scaletta, prestando la massima attenzione a non scivolare
  - E' vietato effettuare tuffi
- Durata massima: 15/20 minuti

#### AREA RELAX E PARETE DEL SALE 30°C – 40% umidità

E' realizzata in mattoni di salgemma estratti in miniera. La temperatura dell'ambiente rende piacevole il relax e favorisce il rilassamento e il benessere fisico. Durante il percorso benessere la fase di riposo è, infatti, fondamentale per consentire al fisico di recuperare le normali condizioni della temperatura corporea dopo la permanenza in ambienti caldi, come sauna e bagno di vapore.

Per trarne il miglior beneficio consigliamo la seguente esecuzione:

- Sdraiarsi ben coperti sui lettini riposo
- Reidratare il corpo con acqua o bevande calde
- Rimanere a riposo il tempo consigliato o in base alle proprie necessità di recupero

**Lo staff è a Vostra completa disposizione per qualsiasi chiarimento o necessità.**