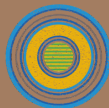




RELAIS &
CHATEAUX

Creating Delicious Journeys



Monaci delle
Terre Nere

COUNTRY BOUTIQUE HOTEL

IL BENESSERE IN ARMONIA CON LA NATURA

“Vivete Monaci delle Terre Nere e regalatevi una rigenerazione del corpo e dell’anima, rientrando in sintonia con la Natura. Rallentate i ritmi, respirate la brezza del mar Mediterraneo, sentite l’energia del Vulcano, alimentatevi con i cibi sani, coltivatevi nel rispetto della Natura direttamente nel nostro orto.”

Guido Coffa, Owner

Il benessere a Monaci passa attraverso lo Yoga, la meditazione, le camminate in mezzo al verde e le mani preziose delle nostre terapisti, guidate con professionalità dalla Dott.ssa Emanuela Ladu, la nostra straordinaria wellness Manager.

Emanuela si è formata a Londra presso il "Richdales Institute" e ha proseguito i suoi studi in India, all'"AYM Yoga Association" di Rishikesh, attiva da più di 10 anni in prestigiose Spa e Relais e da quest'anno Resident a Monaci.

Richiedete una consulenza per capire quali sono i trattamenti più adatti alle vostre esigenze, organizzate un pacchetto per rendere la vostra vacanza non solo uno splendido soggiorno, ma anche un momento di vera rigenerazione attraverso un percorso personalizzato apposta per voi. Il nostro Team è a vostra completa disposizione.

Info & Prenotazioni

Ricevimento 095 7083638 +39 3311365016

Emanuela +39 3470110368

YOGA & MOVIMENTO A MONACI

Vinyasa yoga

Lunedì H 9:00 e Sabato H 9:00 complimentary su prenotazione, oppure privata su richiesta.

Per riequilibrare corpo e mente.

Ogni movimento è accompagnato da una fase del respiro che crea un flusso continuo e dinamico.

Classe privata in stanza 1 h € 90

Meditazione & passeggiate meditative

Giovedì H 7:00 complimentary su prenotazione,

Raggiungere il silenzio della mente e l'assenza del pensiero, sintonizzandosi sul ritmo lento del proprio respiro, per sperimentare i benefici di una mente calma e pacifica.

Risveglio muscolare mattutino su richiesta

Attività di movimento per un dolce risveglio muscolare alle pendici del Monte Etna con la sua straordinaria energia.

Personal Training 1 h € 90

TRATTAMENTI

Massaggi di Lava

Il potere del calore è stato da sempre utilizzato come terapia per sciogliere le tensioni del corpo e per promuovere un profondo stato di rilassamento e benessere. Esperienza in sintonia con la bellezza del paesaggio che circonda Monaci delle Terre Nere, attingendo direttamente dello straordinario potere delle pietre vulcaniche dell'Etna.

- 50' 150€

Massaggio Rilassante

Trattamento relax che con movimenti profondi ed avvolgenti allenta le tensioni, stimola la circolazione sanguigna ed allontana lo stress. Fin dal primo momento ci si abbandona ad una piacevole sensazione di leggerezza e benessere psico-fisico per ritrovarsi rilassati e pieni di energia. Movimenti dolci, morbidi e lenti ispirati alla tranquillità e alla serenità.

- 50' 140€ - 80' 180€

Massaggio decontratturante/deep tissue

Trattamento ottimale per chi soffre di contratture frequenti e ha bisogno di alleviare tensioni fisiche derivate da attività sportive o posture sbagliate. Vigoroso, energetico che combina tecniche di stretching e movimenti profondi con pressioni medie e forti. Ridona elasticità ai muscoli e al movimento.

Personalizzabile 50' 160€ - 80' 200€

Massaggio Rituale esperienziale per corpo e mente

Rituale dedicato al generale benessere psico fisico, con combinazione di diverse tecniche, olii essenziali naturali, pietre di lava e aromi, diffondendo i loro benefici su tutto il corpo. Manipolazioni lunghe che alternano ritmo e intensità come in una danza. Forte, continuo e avvolgente, induce uno stato di completo rilassamento e di armonia con se stessi, quasi a sentirsi in un'altra dimensione. Abbraccia tutto il corpo, dalla testa ai piedi.

80' 250€

Massaggio Thailandese ai piedi

Tecnica di derivazione thailandese, agisce sui punti riflessi del piede che corrispondono a specifiche zone energetiche del corpo. Sensazione di leggerezza che dai piedi si estende a tutto il corpo.
30' 90€

Massaggio di coppia

Un vero rituale che permette di condividere con il proprio partner un'esperienza rilassante per ritrovare benessere e complicità, e ritrovarsi più uniti.
- 50' 250€

Kids Massage

Semplici tecniche di massaggio, movimenti delicati e leggere pressioni per favorire il rilassamento del vostro bambino. Massaggio che coccola la muscolatura dei nostri piccoli ospiti.
- 30' 50€ - 50' 90€

I trattamenti estetici sono disponibili su richiesta.