



**Monaci delle
Terre Nere**

COUNTRY BOUTIQUE HOTEL



**RELAIS &
CHATEAUX**

Creating Delicious Journeys

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, coltivati 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 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



Monaci delle
Terre Nere

COUNTRY BOUTIQUE HOTEL



RELAIS &
CHATEAUX

Creating Delicious Journeys

YOGA & MOVIMENTO A MONACI

Vinyasa yoga

Pratica 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

1h - € 90

Meditazione & passeggiate meditative

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.

1h - € 60

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 - 100

TRATTAMENTI

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' - €290

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.

1h - € 160

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

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.

1h - €80

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, energico 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

Ili ili Hawaii

Con questo trattamento, le pietre vengono usate come strumento di lavoro sul corpo seguendo l'antico protocollo hawaiano. Il potere curativo del calore e la vibrazione delle pietre permettono di agire sulle fasce muscolari, migliorare la circolazione e rilasciare lo stress.

60' - € 150

Bamboo massage con canne calde

Oltre a prevenire e ridurre ansia e stress, lubrifica cartilagini e articolazioni ed elimina eventuali blocchi energetici facilitando il libero flusso del prana. Risulta indicato per tutti i soggetti, da chi fa sport a chi conduce una vita sedentaria. Inoltre, limita i risvegli notturni e migliora concentrazione, memoria e prestazioni lavorative.

60' - €165

90' - €250

Kobido

Il Kobido è un'antica arte del massaggio praticata da oltre 540 anni. Si tratta di una tecnica giapponese di massaggio per il viso e occorrono anni per apprenderla. Kobido significa "antica via della bellezza": per i giapponesi, la bellezza deriva dall'equilibrio tra corpo, mente e spirito.

Questa tipologia di massaggio facciale giapponese apporta diversi benefici: migliora l'idratazione della pelle, oltre a elasticità e compattezza. Un trattamento stimolante e drenante che, grazie a pressioni e vibrazioni, rilassa il sistema nervoso producendo un effetto lifting naturale, prevenendo e riducendo le rughe e allentando le tensioni muscolari.

Prenota il tuo trattamento kobido sabato mattina o domenica pomeriggio per provare una sensazione di ringiovanimento!

60' - €200

80' - €250

Lomi lomi

Il Lomi lomi è una delle forme più profonde del massaggio antico, che agisce profondamente con movimenti fluidi che nutrono il corpo e consentono al ricevente di rilassarsi pienamente. In particolare, la terapia con gemme calde e l'uso di olii rendono il Lomi lomi una vera festa per i sensi.

Questo trattamento risulta inoltre idoneo a migliorare la circolazione linfatica ed è vivamente consigliato a tutti coloro che abbiano bisogno di eliminare tensione corporea, stress e stati depressivi.

60' - €150

80' - €230

Californiano

Il massaggio californiano si distingue in virtù delle diverse terapie corporee che coinvolgono il contatto fisico consapevole, la respirazione e la presenza. Si caratterizza poi per i lunghi movimenti fluidi e integrati che fungono da base per un'ampia gamma di tecniche di contatto profondo.

Questo trattamento è diventato noto per i benefici psichici, fisici e spirituali, nonché per la vivacità che il cliente riceve.

80' - €250



**Monaci delle
Terre Nere**

COUNTRY BOUTIQUE HOTEL



**RELAIS &
CHATEAUX**

Creative. Delicious. Inspiring.



**Monaci delle
Terre Nere**

COUNTRY BOUTIQUE HOTEL



**RELAIS &
CHATEAUX**

Creative. Delicious. Inspiring.



**Monaci delle
Terre Nere**

COUNTRY BOUTIQUE HOTEL



**RELAIS &
CHATEAUX**

Creative. Delicious. Inspiring.



**Monaci delle
Terre Nere**

COUNTRY BOUTIQUE HOTEL



**RELAIS &
CHATEAUX**

Creative Delicieux Ensemble

Prenota ora il tuo trattamento

Info & Prenotazioni

Reception 095 7083638 +39 3311365016