San Lorenzo
hotel & thermal SPA

Spa Menu I Antiche Stufe San Lorenzo

Curarsi con l'Acqua Termale

Nel nostro Centro vengono proposti protocolli e programmi personalizzabili basati su fangoterapia e balneoterapia termali. L'Idroterapia utilizza l'acqua e le sue proprietà fisiche per curare problemi di stress, circolazione venosa, dell'apparato muscolo-scheletrico, stanchezza, cellulite, raffreddore e sinusite, dermatiti.
È un metodo antichissimo riscoperto nel secolo scorso da Vincent Preissnitz e codificato dall'abate Kneipp, autore di 160 tecniche per impiegare l'acqua in difesa della propria salute e bellezza.
L'acqua sviluppa reazioni termiche sul corpo, attraverso bagni freddi e caldi, docce e idromassaggi, bagni di calore, bagni di vapore e pediluvi.
Alle Terme "Antiche Stufe San Lorenzo" ci si può sottoporre a trattamenti di idroterapia utilizzando appositi servizi come gli idromassaggi, il Bagno di Vapore (Antro terapia), i percorsi cardiovascolari caldi e freddi, le piscine di varie dimensioni e temperatura. I bagni di vapore decongestionano le mucose, purificano e ripuliscono la pelle e favoriscono l'eliminazione delle tossine. I percorsi cardiovascolari e gli sbalzi termici così ottenuti favoriscono la riattivazione della circolazione negli arti inferiori, l'accelerazione del drenaggio ed una migliore ossigenazione tessutale, facendo svolgere una vera e propria ginnastica ai vasi sanguigni (dilatazione con il calore, restringimento con il freddo). I benefici dell'acqua termale sono un ottimo alleato per ritrovare l'armonia fra corpo e spirito e per la cura dei danni provocati dallo stress.

TREAT YOURSELF WITH THERMAL WATER

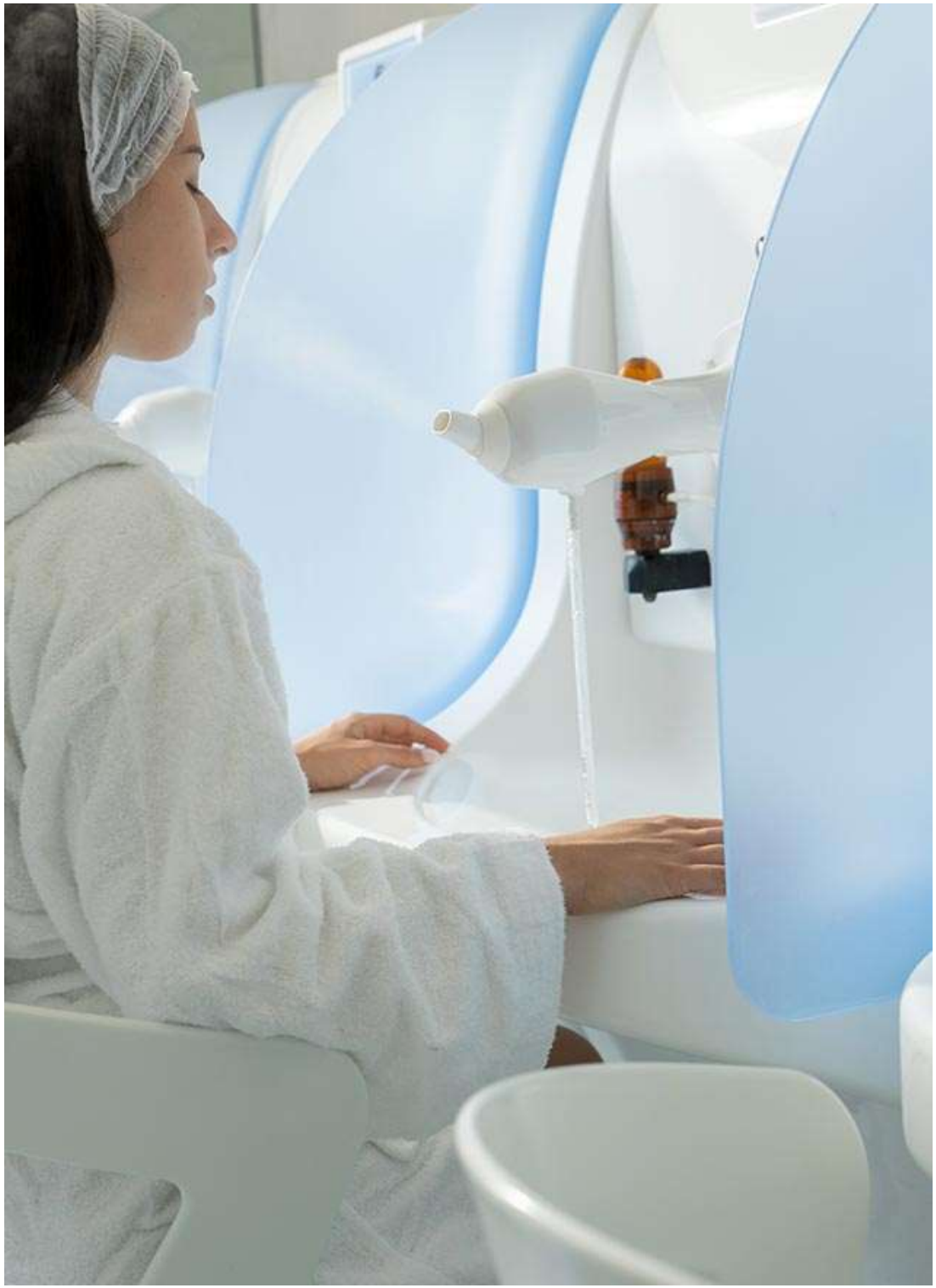
In our Center we offer protocols and programs based on thermal mud therapy and balneotherapy. Hydrotherapy uses water and its physical properties to treat problems such as stress, venous circulation, of the musculoskeletal system, tiredness, cellulite, colds and sinusitis, dermatitis. It is an ancient method rediscovered in the last century by Vincent Preissnitz and codified by the abbot Kneipp, author of 160 techniques for using water for your own health and beauty.

Water develops body thermal reactions , through hot and cold baths, showers and whirlpools, heat baths, steam baths and footbaths.

"Antiche Stufe San Lorenzo Spa" offers hydrotherapy treatments using special services such as whirlpools, the Steam Bath (Antro therapy), hot and cold cardiovascular paths, swimming pools of various sizes and temperatures.

Steam baths decongest the mucous membranes, purify and cleanse the skin and promote toxins elimination. The cardiovascular paths and the temperature changes favor the circulation reactivation in the lower limbs, the drainage acceleration and better tissue oxygenation, developing a real gymnastics to the blood vessels (dilatation with heat, narrowing with cold).

The benefits of thermal water are an excellent ally for rediscovering harmony between body and spirit and for treating the damage caused by stress.



Le Cure Termali

Thermal Treatments

Visita medica di accettazione *Medical check*	**€ 30,00**
Fango terapeutico *Thermalmud*	**€ 25,00**
Fango + Bagno terapeutico *themalmud with bath*	**€ 35,00**
Bagno termale *thermal bath*	**€ 15,00**
Supplemento ozono in bagno termale *ozone in thermal bath*	**€ 10,00**
Inalazione/aerosol/humage/doccia nasale *Inhalation/aerosol/nasal shower*	**€ 14,00**
Doccia nasale micronizzata *Micronized nasal shower*	**€ 16,00**
Politzer crenoterapico *Politzer crenotherapy*	**€ 22,00**
Soffione cervicale *Cervical thermal steam*	**€ 14,00**
Noleggio accappatoio *Bathrobe rental*	**€ 12,00**
Kit monouso aerosol / doccia nasale / politzer *Disposable kits*	**€ 2,00**

Massaggi

Massages

Massaggio terapeutico - 20/30/40/50 min. **€ 30/50/60/70,00**
Therapeutic massage

Massaggio Mio fasciale Posturale - 30/ 40 min. **€ 55/65,00**
(Il massaggio mio fasciale è in grado di riequilibrare e migliorare la postura e risolvere dolori muscolo-articolari).
Myofascial postural massage (Myofascial massage rebalanceand improve posture and resolve muscle-joint pain).

Massaggio antistress 40/50/60 min. **€ 60/70/80,00**
aiuta a riattivare la condizione naturale di rilassamento
Antistress massage

Massaggio ayurvedico 50/60 min. **€ 70/80,00**
Ayurvedic massage (Indian holistic massage)

Massaggio Polinesiano "Lomi Lomi" 50 min. **€ 70,00**
Favorisce il ritorno venoso, - Stimola il sistema linfatico.
Aiuta ad eliminare ed alleviare dolori muscolari ed osteoarticolari
Polynesian massage "lomi lomi" -Helps venous return, Stimulates the lymphatic system. Eliminate and relieve muscle and osteoarticular pain

Hotstone Massage 50 min. **€ 70,00**
Massaggio eseguito con pietre basaltiche e vulcaniche riscaldate in acqua a 65-70 °C
Hot stone massage -Massage performed with basaltic and volcanic stones heated in water at 65-70 °C

Candle Massage 50 min. **€ 80,00**
Il massaggio effettuato con le candele è caratterizzato da movimenti lenti e dolci che richiamano le tecniche usate per il massaggio hawaiano, in grado di sciogliere tensioni e contratture
Candle massage - The benefits of Candle massage therapy includes relaxation, soothing feeling, easing of tension, stiffness and pain

Massaggio Riflessogeno Plantare **€ 50,00**
antica tecnica di massaggio cinese che usa i punti riflessi dell'agopuntura per ripristinare i flussi energetici.
Foot reflexology - Ancient Chinese massage technique that uses acupuncture reflex points to restore the energy flows.

Massaggio Resonanz - 50 min **€ 70,00**
Unisce 5 tecniche di massaggio che aiutano a ripristinare l'armonia tra corpo e spirito e sciogliere le tensioni muscolari
Resonance massage - It combines 5 massage techniques that help restore harmony between body and spirit and release muscle tension

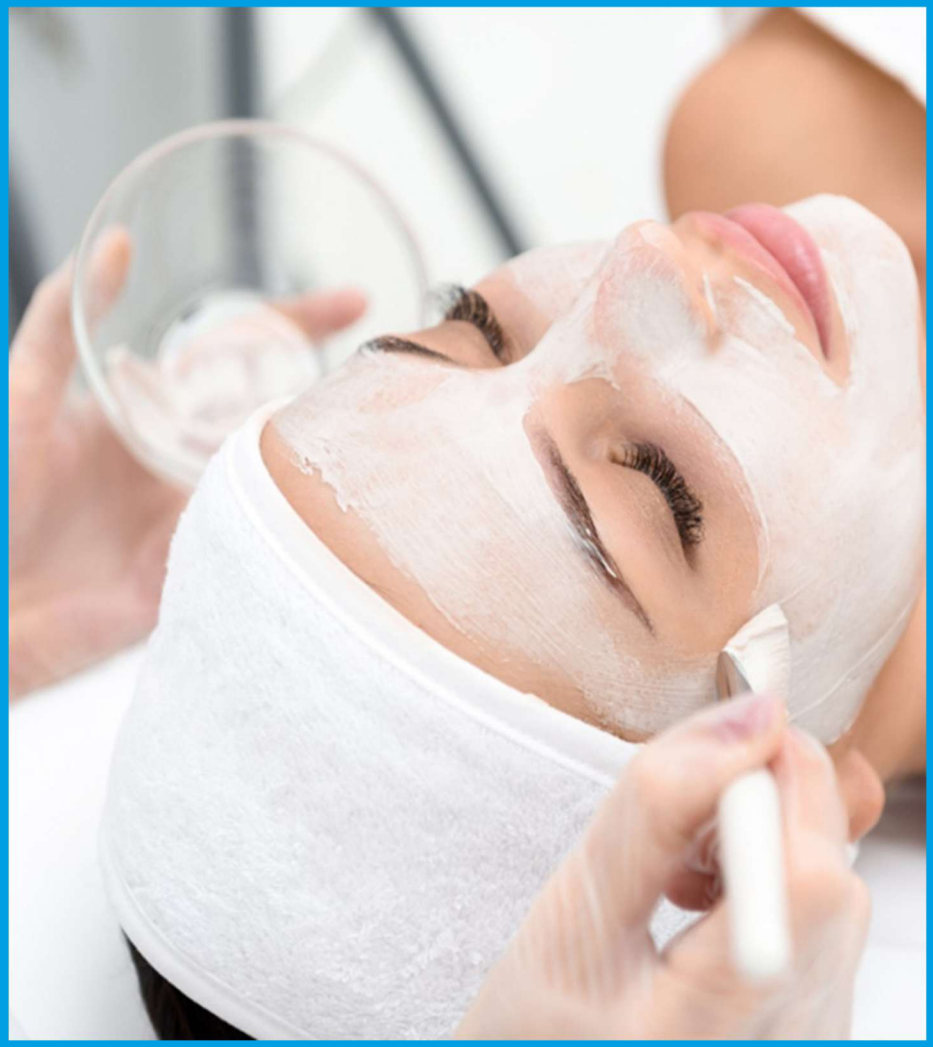
Linfodrenaggio man. Completo 40/50/60 min. **€ 60/70/80,00**
drenante e riattivante del sistema linfatico
Lymphdrainage - draining and reactivating lymphatic massage

Sculptant RITUAL 60 minuti **€ 90,00**
Massaggio tonificante al bambù con tecniche di modellamento
Toning bamboo massage with modeling techniques

Relax RITUAL 60 minuti **€ 90,00**
Massaggio rilassante con pietre calde al dorso
Relaxing back massage with hot stones

Energy RITUAL 60 minuti **€ 90,00**
Massaggio riequilibrante con tecniche energizzanti di digitopressioni
Rebalancing massage with energizing acupressure techniques

MASSAGGIO + GOMMAGE CORPO 80 MIN. **€ 120,00**



Trattamenti Viso

Facial treatments

Pulizia viso "Risveglio" **€ 50,00**
Elimina le impurità e prepara la pelle a nuovi trattamenti estetici.
Face cleansing - removes impurities and prepares the skin for new beauty treatments.

Rituale viso SKIN CARE
Trattamento equilibrante personalizzato in 5 fasi
Personalized balancing treatment in 5 phases
Con pulizia viso */ with face cleansing* **€ 80,00**
Senza pulizia */without face clensing* **€ 70,00**

Hydralessence **€ 80,00**
trattamento super idratante, anti ossidante ad alta performance
super moisturizing, high performance antioxidant treatment

Trattamento URTO **€ 90,00**
antirughe effetto filler, densificante per rughe profonde e visibili
anti-wrinkle filler effect, densifying for deep and visible wrinkles

Trattamento ELASTICIZZANTE **€ 80,00**
antirughe levigante
Smoothing anti wrinkle

Trattamento Sensitive **€ 80,00**
Decongestionante per pelli sensibili
Decongestant treatment for sensitive skin

Trattamento "Perfezione occhi-labbra " **€ 60,00**
Eyes and lips treatment

Scrub/Gommage viso **€ 40,00**
facial scrub

Massaggio viso e décolleté **€ 40,00**
face and decollete massage

Maschera viso personalizzata **€ 35,00**
face personalized mask

"Quick Beauty" - 30 min **€ 50,00**
Trattamento viso aromatico purificante o idratante o anti age
Purifying aromatic facial treatment, moisturiziong or anti age

Trattamento Viso alla bava di lumaca **€ 70,00**
Ad azione rigenerante, antirughe
Facial treatment with snail slime- regenerating, anti-wrinkle action

Trattamento Viso al Veleno d'Api **€ 70,00**
Effetto "botox" naturale, liftante e rimpolpante
Bee Venom facial treatment- Natural, lifting and plumping "Botox" effect

Trattamenti con Apparecchiature

Facial Treatment with electronic equipment

Radiofrequenza viso - 20/30 min **€ 50/70,00**
La radiofrequenza è una metodica non invasiva e non dolorosa che contrasta efficacemente i segni dell'invecchiamento cutaneo. Effetto lifting, grazie alla stimolazione del collagene ai vari livelli di profondità della cute.
Facial radiofrequency
Radiofrequency is a painless method that effectively counteracts the signs of skin aging. Giving a Lifting effect, thanks to the stimulation of collagen at various skin depth levels

Trattamento intensivo viso con maschera Led Colour- 50 min. **€ 80,00**
La foto biostimolazione Led è un trattamento non invasivo che riattiva le cellule della pelle del viso e contrasta i danni provocati dall'invecchiamento della pelle attraverso l'emissione di una luce monocromatica senza effetto termico.
Le maschere a led, rassodano ed aiutano a rallentare l'invecchiamento cutaneo. Contrastano l'iper-pigmentazione, illuminano la pelle e la rendono meno lucida. Favoriscono il metabolismo cellulare e limitano l'insorgenza di batteri responsabili dell'acne. Stimolano la produzione di collagene.
Intensive face treatment with Led Color mask.
Led photo biostimulation is a non-invasive treatment that reactivates facial skin cells and counteracts the damage caused by skin aging through the emission of a monochromatic light with no thermic effect.
LED masks firm up and help slow down skin aging. They counteract hyper-pigmentation, brighten the skin and make it less shiny. They promote cellular metabolism and limit the onset of bacteria responsible for acne. They stimulate the production of collagen.
**** Ultrasuoni - supplemento € 20,00***
*–L'impiego della **tecnologia ad ultrasuoni** aiuta ad eliminare punti neri ed impurità della pelle, migliorando la capacità di assorbimento dei prodotti cosmetici.*
La spatola conta 3 diverse funzioni:
***Cleansing**: utile per la **pulizia profonda**, permette un'eccellente rimozione di punti neri e impurità.*
***Lifting**: aiuta a ridurre le rughe, dona lucentezza, elasticità e tono alla pelle.*
***Idratante:** attiva il collagene che migliora la permeabilità cellulare, restringe i pori e rende la pelle più luminosa, uniforme ed elastica.*

- The use of ultrasonic technology helps eliminate blackheads and skin impurities, improving the absorption capacity of cosmetic products. The spatula has 3 different functions:

• Cleansing: useful for deep cleansing, allows excellent removal of blackheads and impurities.

• Lifting: helps reduce wrinkles, gives shine, elasticity and tone to the skin.

• Moisturizing: activates collagen which improves cell permeability, tightens pores and makes the skin brighter, more uniform and elastic.

*Gli ultrasuoni vengono utilizzati esclusivamente come coadiuvante ad altri trattamenti con un supplemento *Ultrasound is used exclusively in addition to other treatments with a supplement

Trattamenti Corpo

Body treatments

Body scrub

Gommage corpo - 30 minuti **€ 50,00**
Gommage idratante con polvere di bambù e semi di albicocca
Body scrub with different ingredients

Trattamenti mirati

Idratazione effetto Anti-Age - 50 min **€ 80,00**
Hydra Corps - Trattamento anti-età di idratazione intensa
Intense hydration anti-aging body treatment

GAMBE/LEGS

Legerete - 40 minuti **€ 60,00**
Trattamento anti-fatica e drenante per gambe con impacco rinfrescante
Legerete Anti-fatigue and draining treatment for legs with refreshing compress

DIMAGRIMENTO/SLIMMING

Minceur - 60 minuti **€ 80.00**
Trattamento snellente con impacco aromatico e techinche specifiche anti-cellulite
Slimming treatment with aromatic compress and specific anti-cellulite techniques

Crioterapia (Bendaggi rinfrescanti gambe) **€ 30,00**

Fermetè - 60 minuti **€ 80,00**
Trattamento rassodante con avvolgimentoaromatico e tecniche specifiche tonificanti
Firming treatment with aromatic wrapping and specific toning techniques

Firming aromatic massage

Trattamenti con Apparecchiature

Body Treatment with electronic equipment

Radiofrequenza Corpo - 30/40 min **€ 80/90,00**
Drenaggio, nelle zone colpite da edema, ritenzione idrica e cellulite, grazie all'effetto di vascolarizzazione della radiofrequenza tonifica e migliora l' ossigenazione dei tessuti.
Drainage, in the areas affected by oedema, water retention and cellulite, thanks to the vascularisation effect of the radiofrequency it tones and improves tissue oxygenation.

Cavitazione corpo - 30/40 min **€ 80/90,00**
trattamento innovativo per la riduzione del grasso. Utilizza l'ultima tecnologia di rimozione del grasso, che le consente di essere utilizzata in modo semplice e sicuro per perdere alcuni centimetri in punti specifici del corpo.
Innovative treatment for fat reduction. It uses the latest fat removal technology, which allows it to be used easily and safely to lose a few inches at specific points on the body.

Benessere piedi

Foot wellness

Check up del piede (gratuito e su prenotazione)
Foot check-up (free and by reservation)

Pedicure estetico **€ 30,00**
Aesthetic pedicure

Pedicure correttivo con trattamento Callus Peeling **€ 50,00**
Corrective pedicure with Callus Peeling treatment

Deluxe Piedi - 60 min. **€ 60,00**
Pedicure e trattamento piedi con massaggio
Deluxe Feet - Pedicure and foot treatment with massage

Benessere mani

Hands wellness

Manicure + applicazione smalto **€ 30,00**
Manicure + nail polish application

Cambio smalto **€ 10,00**
Nail polish change
Deluxe mani

Deluxe Mani – 60 min. **€ 60,00**

Radiofrequenza mani **€ 50,00**

L'applicazione di questa tecnica produce un ringiovanimento effettivo dopo poche sedute stimola le fibre di collagene, che vengono contratte dal calore profondo emesso dall'apparecchio

Hands radiofrequency

The application of this technique produces effective rejuvenation after a few sessions stimulating the collagen fibers, which are contracted by the deep heat emitted by the device

Epilazione

Epilation

Parziale / *partial* **€ 18,00**

Intera (gambe + inguine) - *total (legs + groin)* **€ 30,00**

Bikini / Ascelle / Addome - *Bikini /armpits / abdomen* **€ 10,00**

Labbra - *Lips* **€ 5,00**

Sopracciglia - eyebrows **€ 6,00**

Programmi Viso Anti-Age

1 Protocollo skin care - trattamento ossigenante e rivitalizzante per pelli stanche con pulizia profonda in 5 fasi

Oxigenating and revitalising treatment for tired skin with face cleansing in 5 steps

1 trattamento effetto lifting **r**iempitivo rughe con massaggio

"time resist": lifting effect and wrinkle filler treatment with massage

€ 150,00

Pulizia viso

face cleansing

Trattamento alla bava di lumaca/ veleno d'api

Massaggio specifico liftante

Snail slime / bee venom facial treatment with specific massage

€140,00

Micronizzazione e Scrub viso

micronization and face scrub

maschera personalizzata

personalized face mask

trattamento viso con maschera led colour (stimola la produzione di collagene)

led colour mask treatment against skin aging

€ 110,00

Programmi Massaggi

Massaggi Total Body 30/40/50 Min
(Terapeutici/Circolatori)
Full body massage

N. 6 €220/260/310,00
N. 3 €120/140/160,00

Serenity Massage **€ 180.00**
Massaggi con Rituali Aromatici e Tecniche Specifiche
Ritual massages with special technique
1 Resonanz 50 min
1 aroma-sculptant 50 min con bambù
1 aroma-relax 50 min con pietre calde
with hot stones

Programmi Corpo

Gambe Leggere
3 bendaggi rinfrescanti/ frigoterapia
Legs draining treatments
3 aroma drainage—massaggi drenanti (30 min.) antiritenzione
aroma massage against water retention

€ 190,00

Dren-Cell
1 Gommage Corpo con concentrato Aromatico Snellente
Body peeling with aromatic slimming oil
3/6 Trattamenti minceur - avvolgimenti dimagranti
Slimming treatments
1/2 Massaggi Drainage/Silhouette
Massaggi Mirati Antiritenzione per Adiposità localizzate
Local slimming massages

€ 280,00 / € 530,00

Programma "Body Firming"
1 gommage corpo con concentrato aromatico
body peeling with firming aromatic oil
3/6 Fermetè - avvolgimenti corpo rassodanti
body firming traetment
1/2 aroma-fermetè- massaggi aromatici mirati rassodanti
local firming massages

€ 280 / 530,00

Taste experience spa day pausa benessere
Quick Beauty viso 30min (Trattamento Viso Illuminante)
Facial moisturizing anti age treatment
Massaggio Aroma Relax 30 Min.
Aromatic relaxing massage **€ 80,00**

Beauty & Relax
Maschera viso con peeling e massaggio 20 min
acial mask with peeling and massage
Massaggio localizzato corpo 20 min
localized body massage **€ 50,00**

Decontratturante

3 soffioni cervicali - *Cervical thermal Steam*
3 massaggi decontratturanti schiena e spalle–back and shoulder decontracting massage
Crema lenidol antidolorifica inclusa, a base di Arnica e Artiglio del diavolo
Including pain relief cream **€ 120,00**

Bellezza Viso Corpo

Programma venere
- **Scrub corpo**
Facial & Body scrub
- **Candle massage 40 min**
Body massage with warm karite butter
- **Pulizia viso "Risveglio"**
Facial cleansing
€ **130,00**

Programma afrodite

-Scrub viso e corpo

-Candle massage 50 min.

€ 110,00

San Lorenzo

hotel & thermal SPA

Spa etiquette

- Gli appuntamenti vanno cancellati con 12 ore di anticipo, diversamente caricati del 100%.
- I pagamenti possono essere effettuati presso il centro Benessere dal lunedi al sabato entro le 13.00
- Presentarsi una decina di minuti prima dei trattamenti possibilmente in accappatoio.
- Si prega di lasciare gli oggetti personali in camera .
- Voucher: mostrare cortesemente al momento della prenotazione eventuale voucher.
- Mantenere i Cellulari silenziosi.

- Appointments must be canceled 12 hours in advance, otherwise charged 100%.
- Payments can be made at the Wellness center from Monday to Saturday by 1pm
- Show up about ten minutes before the treatments, preferably in a bathrobe.
- Please leave personal items in the room.
- Voucher: kindly show any voucher when booking.
- Keep cell phones on silent.

da stampare sul retro