



COMO SHAMBHALA

LA VIA PER IL BENESSERE
A LUNGO TERMINE

Accesso

Tutti gli ospiti di COMO Castello Del Nero di età pari o superiore a 16 anni possono usufruire gratuitamente dei servizi benessere di COMO Shambhala, tra cui il centro fitness, studio yoga, studio Pilates, spogliatoi e percorso benessere. Per le richieste di trattamento per gli ospiti di età inferiore ai 16 anni, siete pregati di consultare il nostro team della reception COMO Shambhala Retreat per dettagli e prenotazioni. La nostra struttura include sette cabine per trattamenti. Il percorso benessere dà accesso a una sauna gentile, un bagno turco aromatico, docce tonificanti, una piscina idromassaggio e una zona relax con vista panoramica.

Prenotazioni

Le prenotazioni possono essere effettuate presso la reception di COMO Shambhala Retreat o, per gli ospiti hotel, chiamando dal telefono in camera. Se chiamate da fuori COMO Castello Del Nero potete comporre il numero +39 055 80647785. Vi suggeriamo di fissare gli appuntamenti in anticipo per assicurarvi l'orario preferito. Cerchiamo sempre di fare del nostro meglio per soddisfare le richieste di singoli terapisti e specialisti in base alla loro disponibilità.

Orario di apertura

COMO Shambhala: 9.00am - 8.00pm

Centro fitness: 24 ore

Tutti i trattamenti in camera comportano un supplemento di € 70. Un supplemento di € 100 si applica agli appuntamenti effettuati al di fuori degli orari di COMO Shambhala indicati. Si prega di organizzare con almeno 48 ore di anticipo trattamenti fuori orario contattando la reception del COMO Shambhala. Il centro fitness è disponibile per gli ospiti in qualsiasi momento, ma se si desidera utilizzarlo oltre gli orari di COMO Shambhala, si prega di contattare la reception hotel di COMO Castello Del Nero.

Arrivo

Vi consigliamo di arrivare almeno 30 minuti prima dell'orario dell'appuntamento per rilassarvi e godervi il percorso benessere. Arrivare in ritardo limiterà il tempo del trattamento. Per la vostra prima visita a COMO Shambhala, vi verrà chiesto di compilare un breve modulo. Questo per verificare la presenza di controindicazioni a eventuali trattamenti.

Politica di cancellazione

Se desiderate cancellare un appuntamento, vi preghiamo di comunicarlo almeno 12 ore prima o verrà addebitata una penale. In caso di mancata presentazione all'appuntamento verrà addebitato l'intero importo del trattamento.

Valori

Sebbene siano disponibili armadietti, vi consigliamo di non portare oggetti di valore durante la vostra visita. COMO Shambhala non si assume alcuna responsabilità per la perdita di denaro o oggetti di valore di qualsiasi tipo.

Tasse

Tutti i servizi sono comprensivi di IVA al 22%.

Certificati regalo

Regalate un'esperienza di benessere avvolgente a COMO Shambhala Retreat. Selezionate dal menu i trattamenti benessere disponibili, oppure acquistate un buono regalo a vostra scelta.

MASSAGE TREATMENT

COMO Shambhala offre massaggi altamente specializzati. I nostri esperti operatori sono in grado di offrire una vasta gamma di massaggi ispirati alle tecniche asiatiche, da quelli rilassanti a quelli rigeneranti.

COMO Shambhala Massage

Il nostro esclusivo massaggio COMO Shambhala utilizza una combinazione di oli per massaggi per calmare completamente la mente e rigenerare soavemente il corpo. Questo massaggio aiuta a riequilibrare corpo e mente ed è particolarmente indicato per chi ha intenzione di migliorare il proprio benessere generale.

60 minuti €160

75 minuti €195

90 minuti €230

Deep Tissue Massage

Il massaggio Deep Tissue COMO Shambhala è un massaggio che rigenera i tessuti in profondità, ha lo scopo di rilassare il corpo, drenare le tossine presenti e liberarlo dalle tensioni più profonde. Le tecniche impiegate per questo trattamento rivitalizzante aiutano a migliorare la circolazione sanguigna e linfatica, consentendo in questo modo ai muscoli di recuperare pienamente il proprio vigore.

60 minuti €170

75 minuti €205

90 minuti €240

Prenatal Massage

Il nostro massaggio prenatale è un trattamento appositamente studiato per tutte le fasi della gravidanza dopo i primi tre mesi; comprende una rituale di benvenuto dei piedi, un massaggio corpo completo e un massaggio al viso rilassante. Per garantire il massimo del comfort, per l'intera durata del trattamento, vengono utilizzati cuscini appositamente studiati per la gravidanza.

60 minuti €160

75 minuti €195

Indian Head Massage

Partendo da posizione seduta, il nostro Indian Head Massage aiuta a sciogliere le tensioni alla testa, al collo e alle spalle dovute allo stress. Questo trattamento comprende anche un massaggio delicato al viso sui nove punti marma.

30 minuti €90

60 minuti €160

Foot Massage

I terapeuti COMO Shambhala usano il massaggio ai piedi per favorire un rilassamento profondo. Conoscendo bene come gli organi del corpo rispondono alla delicata digitopressione sui punti riflessi del piede, i nostri esperti usano questo massaggio per stimolare i processi di recupero naturale del corpo. Questo trattamento è particolarmente indicato dopo una giornata di viaggio o di cammino.

30 minuti €90

60 minuti €160

Manual Lymphatic Drainage

Il drenaggio linfatico manuale (MLD) è un tipo di massaggio delicato ideato per favorire il drenaggio linfatico, eliminando le tossine e le scorie dai tessuti, favorendo il naturale processo di disintossicazione del corpo.

60 minuti €170

75 minuti €205

Couple Massage Workshop

Una lezione di massaggio di coppia privata, per donarvi le competenze necessarie per beneficiare a casa di questa secolare tradizione di trattamento.

Il nostro terapeuta vi insegnerà le tecniche da utilizzare sia sulla sedia che sul lettino da massaggio, spiegando l'anatomia della schiena e le aree chiave da trattare.

Vi verrà mostrata ogni sequenza di massaggio in dettaglio, prima di avere l'opportunità di esercitarvi l'uno sull'altro.

Vi sarà inoltre fornita una scheda di anatomia del muscolo posteriore per prendere appunti e alla quale fare riferimento anche dopo l'esperienza di 75 minuti

75 minuti €360

BODY TREATMENT

I Body Treatments di COMO Shambhala comprendono una gamma di trattamenti studiati per tonificare, disintossicare e rivitalizzare il corpo. Un'esperienza rilassante e al tempo stesso un pratico percorso di auto-recupero.

COMO Shambhala Skin Detoxifying Treatment

Il nostro trattamento detossinante per la pelle aiuta a depurare e rivitalizzare la cute stanca, favorendo la circolazione e migliorando la tonicità della pelle. Usando i nostri esclusivi prodotti esfolianti e nutrienti, questo trattamento stimola la circolazione linfatica restituendo alla pelle una sana brillantezza. Ad un profondo scrub con sale e zucchero, segue una doccia rigenerante e l'applicazione della nostra esclusiva lozione nutriente. Questo trattamento energizzante può essere ulteriormente arricchito con un massaggio COMO Shambhala di un'ora per stimolare ulteriormente le proprietà detossinanti naturali del corpo.

60 minuti €160

90 minuti €230

(incluso un massaggio della durata di 30 minuti)

120 minuti €290

(incluso un massaggio della durata di 60 minuti)

COMO Shambhala Signature Ritual

Questo trattamento comincia con un rituale di benvenuto ai piedi e un trattamento esfoliante per tutto il corpo, offerto con un preparato antiossidante a base di sale marino e olio d'oliva (prodotto localmente) per ammorbidire e levigare la pelle. A seguire un massaggio con olio di oliva toscano infuso con lavanda che induce calma e rilassa profondamente tutto il corpo attraverso movimenti di distensione prolungati e rilassanti.

110 minuti €275

Impacco per il corpo al fango del Mar Morto

Il nostro trattamento nutriente al fango del Mar Morto aiuta ad estrarre le impurità dalla pelle, idratando il corpo e alleviando le tensioni muscolari. Il trattamento con fango caldo comprende un delicato scrub esfoliante e un massaggio al viso e al cuoio capelluto. Dopo la doccia, il trattamento si conclude con il nostro massaggio di firma COMO Shambhala.

120 minuti €320

FACIAL CARE

COMO Shambhala offre cure per il viso per ogni tipo di pelle, compresi i trattamenti per il viso anti-età non chirurgici. Attraverso trattamenti personalizzati, la vostra pelle sarà più soda e levigata e le verrà restituito un aspetto giovanile.

TRATTAMENTI PER IL VISO GUINOT

Creata dal farmacologo Jean-Daniel Mondin, Guinot è un'azienda che da più di 50 anni sviluppa prodotti all'avanguardia per la cura della pelle. Tutti i nostri operatori specializzati Guinot sono qualificati per prescrivere trattamenti personalizzati per la cura della pelle.

Guinot Hydradermie Lift Deluxe

Una combinazione dei trattamenti Hydradermie Age Logic e Hydradermie Lift restituisce alla pelle freschezza e brillantezza. Si tratta di un trattamento lifting istantaneo che agisce attraverso la stimolazione dei muscoli, regalando compattezza e un effetto lifting al viso, restituendogli un aspetto complessivamente ringiovanito.

120 minuti €300

Guinot Hydradermie Cellular Energy (Trattamento avanzato di ringiovanimento della pelle)

Questo trattamento rivoluzionario rappresenta un'efficace alternativa alla chirurgia estetica. Questa tecnologia brevettata, che ricorre alla ionizzazione dinamica e all'energia termale, stimola l'energia cellulare della pelle. Grazie all'uso di una ricca varietà di gel, selezionati in base al tipo di pelle, questo trattamento esclusivo ringiovanisce e potenzia il nutrimento della pelle con risultati clinicamente provati dopo un solo trattamento.

75 minuti €195

Guinot Hydradermie Age Logic (Il top dei trattamenti anti-age)

Questo trattamento viso anti-age Hydradermie combatte i segni dell'invecchiamento focalizzandosi su occhi, viso e collo. È stato clinicamente testato che questo trattamento riduce la profondità delle rughe fino al 49.5%.

90 minuti €240

Guinot Age Summum (Trattamento anti-age supremo)

Age Summum è il trattamento di eccellenza fra i trattamenti anti-age; contrasta i segni dell'invecchiamento con l'uso di vitamina C pura, acido ialuronico e Pro-Collagene.

L'esclusivo massaggio viso anti-age Age Summum stimola la penetrazione degli ingredienti attivi nella pelle. Questo trattamento leviga le rughe e i segni del viso, restituendo alla pelle la sua originale luminosità.

60 minuti €175

**Guinot Lift Summum
(Trattamento lifting rassodante)**

Questo esclusivo trattamento rassodante aiuta a ridurre immediatamente i segni di stanchezza e invecchiamento, concentrandosi su viso, collo e décolleté. L'esclusivo massaggio stimolante solleva e rassoda visibilmente mentre il principio attivo, il collagene, aiuta a migliorare l'elasticità. Il trattamento riduce anche la comparsa delle linee sottili, mentre le esclusive maschere viso e décolleté ripristinano un aspetto giovanile.

60 minuti €175

**Guinot Detoxygene Facial
(Trattamento depurativo pelle)**

Un trattamento esclusivo in cui il potere della natura lavora per detossinare e ossigenare la vostra pelle. Ideale per tutte le pelli che vivono in città o per pelli esposte a inquinamento atmosferico. Pro-Oxygen stimola la respirazione cellulare mentre la maschera all'argilla verde naturale assorbe le tossine sulla superficie della pelle. Questo trattamento anti-inquinamento è studiato per pelli spente, grigie e include un Massaggio Serenity per favorire il drenaggio linfatico, lasciando la pelle ossigenata, fresca e limpida.

60 minuti €160

BEAUTY CARE

I nostri trattamenti di bellezza sono pensati per rinnovarvi, lasciandovi con un rinforzato senso di sicurezza.

DEPILAZIONE

Offriamo una gamma completa di servizi di depilazione a cura del nostro personale qualificato, per lasciare la pelle morbida e liscia.

Gamba intera

€70

Metà Gamba

€55

Ascelle

€30

Schiava

€55

Inguine

€35

NAIL CARE

Trattamenti nutrienti per mani e piedi che utilizzano massaggi rilassanti e scrub delicati per riordinare cuticole e unghie.

Essential Manicure

Manicure nel colore prescelto

45 minuti €70

Essential Pedicure

Pedicure nel colore prescelto

60 minuti €95

MIND & BODY DISCIPLINE

COMO Shambhala offre una varietà di lezioni e attività, tra le quali sessioni di yoga, Pilates e attività fisiche. Gli ospiti dell'hotel sono invitati a partecipare ad ognuno di questi corsi. I nostri insegnanti accreditati sono disponibili su richiesta anche per training personali e sessioni private. Si prega di fare riferimento al programma delle attività di COMO Shambhala o contattare il nostro team di accoglienza COMO Shambhala Wellness per effettuare la prenotazione.

Yoga

Lo yoga è praticato da oltre 5.000 anni. Fornisce un allenamento totale sia per il corpo che per la mente, incorporando esercizi di rafforzamento con tecniche di respirazione e meditazione. I vantaggi sono molteplici, dall'aumento della flessibilità e del tono muscolare, alla riduzione dei livelli di stress e della pressione sanguigna. Le lezioni private di yoga sono disponibili su richiesta per principianti ed esperti, aiutando a sviluppare una pratica che può essere incorporata in uno stile di vita quotidiano o per migliorare il vostro impegno yoga esistente. Il nostro esperto di yoga lavora a stretto contatto con voi per progettare un programma per le vostre esigenze specifiche.

60 minuti €160

60 minuti (per due persone) €190

Persona aggiuntiva (dalla terza persona in poi) €30

Family Yoga

Questa lezione per famiglie comprende una sessione di yoga per due adulti e due bambini, di età superiore ai cinque anni. Lo yoga contribuisce a migliorare la concentrazione, stimola l'immaginazione e trasmette energie in un contesto sicuro e divertente. I bambini impareranno a conoscere gli animali, la natura e i fondamenti dell'anatomia con le posizioni dello yoga. Per gli adolescenti lo yoga è un ottimo modo per ridurre lo stress quotidiano dovuto alla scuola, agli esami e all'avvicinarsi all'età adulta.

60 minuti (due adulti + due bambini con età a partire dai cinque anni) €250

Pilates

Il Pilates è una forma di esercizio dolce che aiuta a migliorare la postura, la circolazione e la flessibilità tonificando i muscoli e rafforzando la struttura. Incoraggia anche l'equilibrio mente-corpo con esercizi rilassanti e regolari. Le sessioni private di Pilates sono disponibili per principianti ed esperti, utilizzando lo stile mat o Reformer per migliorare la pratica esistente o dare un'introduzione al metodo di esercizio Pilates.

Sessione Pilates Mat

60 minuti €160

60 minuti (coppia) €190

Supplemento (dalla terza in poi) €30 a persona

Sessione Pilates Reformer

60 minuti €185

90 minuti €270

Fitness and Personal Trainer

Su richiesta sono disponibili sessioni di personal training e private fitness per chiunque, dal livello principiante all'esperto. Il nostro istruttore di fitness lavora a stretto contatto con il cliente per determinare esigenze specifiche e progettare un programma più adatto agli obiettivi del cliente.

60 minuti €160

60 minuti (coppia) €190

Supplemento (dalla terza in poi) €30 a persona

Meditazione

Scoprite la forza ed il rilassamento delle antiche tecniche di meditazione attraverso una sessione individuale.

60 minuti €160

60 minuti (coppia) €190

Supplemento (dalla terza in poi) €30 a persona

MEN'S MENU

COMO Shambhala offre cure per il viso per ogni tipo di pelle, compresi i trattamenti per il viso anti-età non chirurgici. Attraverso trattamenti personalizzati, la vostra pelle sarà più soda e levigata e le verrà restituito un aspetto giovanile.

MASSAGE TREATMENT

COMO Shambhala Massage

Il nostro esclusivo massaggio COMO Shambhala utilizza una combinazione di oli per massaggi per calmare completamente la mente e rigenerare soavemente il corpo. Questo massaggio aiuta a riequilibrare corpo e mente ed è particolarmente indicato per chi ha intenzione di migliorare il proprio benessere generale.

60 minuti €160

75 minuti €195

90 minuti €230

Deep Tissue Massage

Il massaggio Deep Tissue COMO Shambhala è un massaggio che rigenera i tessuti in profondità, ha lo scopo di rilassare il corpo, drenare le tossine presenti e liberarlo dalle tensioni più profonde. Le tecniche impiegate per questo trattamento rivitalizzante aiutano a migliorare la circolazione sanguigna e linfatica, consentendo in questo modo ai muscoli di recuperare pienamente il proprio vigore.

60 minuti €170

75 minuti €205

90 minuti €240

Indian Head Massage

Partendo da posizione seduta, il nostro Indian Head Massage, aiuta a sciogliere le tensioni alla testa, al collo e alle spalle dovute allo stress. Questo trattamento comprende anche un massaggio delicato al viso sui nove punti marma.

30 minuti €90

60 minuti €160

Foot Massage

I terapisti COMO Shambhala usano il massaggio ai piedi per favorire un rilassamento profondo. Conoscendo bene come gli organi del corpo rispondono alla delicata digitopressione sui punti riflessi del piede, i nostri esperti usano questo massaggio per stimolare i processi di recupero naturale del corpo. Questo trattamento è particolarmente indicato dopo una giornata di viaggio o di cammino.

30 minuti €90

60 minuti €160

BODY TREATMENT

COMO Shambhala Skin Detoxifying Treatment

Il nostro trattamento detossinante per la pelle aiuta a depurare e rivitalizzare la cute stanca, favorendo la circolazione e migliorando la tonicità della pelle. Usando i nostri esclusivi prodotti esfolianti e nutrienti, questo trattamento stimola la circolazione linfatica restituendo alla pelle una sana brillantezza. A un profondo scrub con sale e zucchero, segue una doccia rigenerante e l'applicazione della nostra esclusiva lozione nutriente. Questo trattamento energizzante può essere ulteriormente arricchito con un massaggio COMO Shambhala di un'ora per stimolare ulteriormente le proprietà detossinanti naturali del corpo.

60 minuti €160

90 minuti €230

(incluso un massaggio della durata di 30 minuti)

120 minuti €290

(incluso un massaggio della durata di 60 minuti)

FACIAL CARE

The Complete Man

Questo trattamento è un'esperienza ideale per gli uomini per alleviare la tensione e rinvigorire i sensi.

Il trattamento di 90 minuti inizia con un massaggio alla schiena, al collo e alle spalle per alleviare la tensione comunemente accumulata in queste aree. A seguire, un trattamento viso reidratante di 30 minuti per pulire la pelle in profondità.

L'esperienza termina con un rapido riordino delle unghie. Estendendo il trattamento a 120 minuti, il massaggio lavorerà più in profondità i tessuti ottenendo un maggior sollievo.

90 minuti €230

120 minuti €290

(include 30 minuti di massaggio)

TRATTAMENTO GUINOT PER UOMINI

Questa serie di trattamenti per il viso Guinot Hydradermie è stata adattata per i nostri clienti uomini. Sono disponibili esclusivamente presso il nostro **COMO Shambhala Retreat all'interno di COMO Castello Del Nero.**

Trés Homme Hydradermie Cellular Energy Treatment

Questa è un'ottima introduzione al trattamento viso per gli uomini, caratterizzato dal processo di idratazione tipico di Guinot, per aiutare la pelle a sentirsi più nutrita e ritrovare la sua luminosità. All'inizio, i gel prescrittivi vengono scelti in base alle esigenze specifiche della pelle. Aiutati da lievi correnti ionizzate, i gel penetrano attraverso la pelle e aiutano a ripristinare la sua naturale luminosità. I principi attivi agiranno per reidratare la pelle, migliorandone la naturale elasticità.
60 minuti €160

NAIL CARE

Trattamenti nutrienti per mani e piedi che utilizzano massaggi rilassanti e scrub delicati per riordinare cuticole e unghie.

Manicure

Questa manicure di 30 minuti offre un trattamento lenitivo per le mani.

Si inizia immergendo le mani in acqua calda aromatica; a seguire una delicata esfoliazione, limatura unghie e riordino cuticole. Successivamente, un massaggio delicato lascerà le mani morbide e lisce.

30 minuti €50

Pedicure

Questa rilassante pedicure di 30 minuti comprende un pediluvio caldo, un'esfoliazione delicata e un massaggio con olio COMO Shambhala – un vero piacere per piedi rigenerati.

Il trattamento comprende anche un riordino di unghie e cuticole.

30 minuti €60

KIDS MENU

Il benessere è importante a qualsiasi età. In COMO Shambhala, il nostro obiettivo è indurre i bambini e gli adolescenti a vivere bene, pensare in modo positivo e condurre una vita attiva e arricchente. Tutti i nostri trattamenti e attività, dal massaggio allo yoga, sono stati curati per portare beneficio in modo specifico al corpo e alla mente dei più giovani. Miriamo a ridurre i livelli di ormone dello stress, promuovere il sonno rigenerante, incoraggiare una postura corretta e creare un ambiente in cui i giovani possano trovare soddisfazione lontano dalla tecnologia, aiutandoli a scoprire la loro gioia interiore.

COMO Shambhala Massage for Children

Questo massaggio nutriente, utilizzando il nostro esclusivo olio da massaggio, ha lo scopo di calmare le menti eccitate e rinvigorire i corpi stanchi – perfetto per i bambini che hanno bisogno di una spinta.

30 minuti Massaggio Piedi o Schiena €72

45 minuti Massaggio €104

60 minuti Massaggio Completo €128

Cleansing Facial

Appositamente progettato per la pelle delicata, questo trattamento consiste in una detersione leggera per le carnagioni giovani.

30 minuti €76

Children's Manicure

Questa manicure è un trattamento lenitivo per mani, che inizia immergendo le mani in acqua calda aromatica, e prosegue con una delicata esfoliazione. Successivamente, un massaggio rilassante lascerà le mani morbide e lisce. Per il tocco finale, i bambini possono scegliere il loro colore di smalto preferito da applicare.

30 minuti €40

Children's Pedicure

Questa pedicure rilassante comprende un pediluvio caldo, un'esfoliazione delicata e un massaggio usando COMO Shambhala New Skin Oil – un vero piacere per i piedi.

Infine, le unghie dei piedi vengono limate e dipinte del colore preferito di vostro figlio.

30 minuti €45

Wellness Path for Young Ones

I più piccoli possono assaporare il relax di COMO Shambhala con questo nutriente percorso di benessere, volto a rilassare mente e corpo. Possono scegliere tra un massaggio alla schiena di 30 minuti, un massaggio ai piedi o al viso, prima di godersi una mini manicure e pedicure. Possono anche scegliere di dipingere le unghie del loro colore preferito.

60 minuti €116

75 minuti (include l'applicazione dello smalto) €132

COMO SHAMBHALA PRIVATE SESSIONS FOR CHILDREN

Children's Yoga

30 minuti €92

60 minuti €128

Family Yoga

60 minuti (due adulti + due bambini di età a partire dai cinque anni) € 250

Children's Mat Pilates

30 minuti €95

60 minuti €128

I bambini devono avere più di otto anni per partecipare al Pilates per bambini.

Si prega di notare che i trattamenti della durata di 30 minuti sono per bambini di età inferiore ai 10 anni; i trattamenti della durata di 45 minuti e oltre sono per bambini dai 10 anni in su.

Termini e Condizioni

- Per garantire che i bambini non abbiano reazioni avverse ai prodotti utilizzati nel trattamento, i patch test dei prodotti devono essere condotti tre o quattro ore prima del trattamento.
- Gli ospiti devono avere un'età compresa tra i 5 ei 15 anni.
- I trattamenti verranno eseguiti in una parte designata del COMO Shambhala Retreat.
- Indumenti intimi o intimo usa e getta devono essere indossati dall'ospite minorenne durante tutti i trattamenti.
- Un modulo per clienti ospiti minorenni deve essere firmato da un genitore o tutore prima del trattamento.
- Un genitore o un tutore deve essere sempre presente nella sala di trattamento. Se il genitore o il tutore lascia la stanza, il trattamento verrà interrotto. Tuttavia, verrà comunque addebitato il costo del trattamento completo.

WELLNESS IMMERSIONS

Il benessere ristorante richiede tempo.

Le Immersion COMO Shambhala sono esperienze che richiedono maggior tempo, combinano più trattamenti e suggerimenti per offrire benefici mirati, pur essendo realizzabili in un solo giorno.

Be Active

Iniziate con uno stile di vita attivo, in base alle vostre possibilità, percependo nuove intuizioni del vostro corpo. Questa Immersion incorpora una sessione di esercizi e trattamenti studiati per favorire uno stile di vita attivo.

Incluso:

- Una lezione fitness di gruppo di 60 minuti (yoga o Pilates Mat come da programma delle attività giornaliere)
- Un massaggio Deep Tissue COMO Shambhala che rigenera i tessuti in profondità, rilassa il corpo, drena le tossine presenti e libera dalle tensioni più profonde
- Un trattamento ai piedi da 60 minuti; con punti pressione per aiutare a riequilibrare i vostri sensi
- Un drink COMO Shambhala Muscle Milk, una miscela di banana, latte di cocco e altri ingredienti arricchenti progettati per accelerare il recupero riducendo l'infiammazione e reintegrando i nutrienti

€306 per persona, €578 per coppia

COMO Shambhala Cleanse

Coltivate l'approccio al benessere che vada oltre la profondità della pelle. Questa Immersion combina movimento, trattamenti per il corpo e massaggi per ritrovare un senso di rinnovamento attivo e una delicata detersione, in aggiunta un piccolo regalo per continuare a mantenere uno stile di vita sano a casa.

Incluso:

- Una lezione fitness di gruppo di 60 minuti (yoga o Pilates Mat come da programma delle attività giornaliere)
- Un trattamento COMO Shambhala di 30 minuti per detossinare la pelle: uno scrub, una doccia con la nostra miscela di oli da massaggio Purify, per aiutare a disintossicare e ravvivare la pelle stanca, aiutando a migliorare la circolazione e il tono della pelle
- Un massaggio linfodrenante manuale di 60 minuti, ideato per favorire il drenaggio linfatico, eliminando le tossine e le scorie dai tessuti, favorendo il naturale processo di disintossicazione del corpo.
- Un drink COMO Shambhala Green and Clean Juice che aumenta l'energia e stimola il sistema immunitario
- Un Purify massage oil (100ml), una combinazione di oli detergenti di finocchio e agrumi con effetti lenitivi del cipresso e le fragranze rinfrescanti del pompelmo dolce.

€275 per persona, €519 per coppia

COMO Shambhala Sleep

Il sonno è una delle componenti più importanti del benessere. Questa Immersion prepara a una notte di vero riposo. Vi daremo suggerimenti su come “adattare” il vostro ambiente domestico - routine doccia, uso di aromi, orari dei pasti e altro per migliorare la qualità del sonno. Accortezze che ridurranno lo stress e ripristineranno energia a lungo termine.

Incluso:

- Un massaggio COMO Shambhala di 60 minuti, che utilizza i nostri esclusivi oli da massaggio miscelati che aiutano a calmare completamente la mente e ringiovanire delicatamente il corpo.
- Un trattamento ai piedi da 60 minuti; con punti pressione per aiutare a riequilibrare i vostri sensi
- Un Essential Calm Oil (10 ml) da usare nella vasca da bagno (possibilmente la sera prima di coricarvi), per prepararvi a un sonno ristoratore

€310 per persona, €586 per coppia

COMO Shambhala Glow

Ripristinate il vostro splendore naturale, spesso offuscato dal trambusto quotidiano. Questa Immersion consiste in un'intensa cura della persona; i nostri esperti terapisti tratteranno la vostra pelle, massaggeranno i vostri muscoli, offriranno manicure/ pedicure esaltando i vostri sensi con una varietà di esperienze indulgenti.

Incluso:

- Una lezione fitness di gruppo di 60 minuti (yoga o Pilates Mat come da programma delle attività giornaliere)
- Un massaggio di 60 minuti a vostra scelta dal menu dei massaggi
- Un trattamento viso di 30 minuti che aiuta a ripristinare l'idratazione della pelle e a creare un colorito sano
- Uno scrub corpo di 30 minuti con il nostro esfoliante Invigorate, che aiuta a rimuovere le impurità e ad levigare la pelle
- Una manicure o pedicure di 30 minuti per riordinare e modellare le unghie
- Un balsamo COMO Shambhala a vostra scelta da portare a casa

€350 per persona, €680 per coppia

COMO Shambhala Bespoke

Scegliete ciò che è meglio per voi. Questa Immersion è per chi cerca un'esperienza più personalizzata, con attività e trattamenti scelti in base alle vostre specifiche esigenze. Si prega di consultare il team COMO Shambhala per ulteriori informazioni e quali opzioni potrebbero essere le più adatte per voi. Telefonate al +39 055 80647785 o scrivete a csreservations.cdn@comohotels.com.

Incluso:

- Una lezione fitness di gruppo di 60 minuti (yoga o Pilates Mat come da programma delle attività giornaliere)
- Due trattamenti (60 minuti ciascuno, 120 minuti in totale) scelti dal menu trattamenti

€297 per persona, €561 per coppia



COMO
CASTELLO DEL NERO