



COMO  
SHAMBHALA

WELLNESS BEGINS  
WITHIN

LA VIA PER IL BENESSERE  
A LUNGO TERMINE

### **Accesso**

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 i quali il centro fitness, studio yoga, studio Pilates, spogliatoi e percorso benessere. Per richieste di trattamenti 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, fontana di ghiaccio, docce tonificanti, una piscina idromassaggio con acqua riscaldata e una zona relax con vista panoramica.

### **Prenotazioni**

Le prenotazioni possono essere effettuate presso la reception del centro benessere COMO Shambhala oppure, per gli ospiti hotel, chiamando dal telefono in camera digitando l'estensione 785. 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: 9.00 - 20.00

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 confidenziale. Questo per verificare la presenza di eventuali controindicazioni ai trattamenti.

**Politica di cancellazione**

Se desiderate cancellare un appuntamento, vi preghiamo di comunicarlo almeno 6 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 menù 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 tecniche di massaggio che vanno dal rilassante al tonificante.

---

### **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 €170

75 minuti €205

90 minuti €240

### **Deep Tissue Massage**

Il massaggio rigenerante COMO Shambhala Deep Tissue rilassa il corpo e lo libera da tensioni profonde. Tutte le tecniche utilizzate durante questo trattamento aiutano ad aumentare il flusso sanguigno, ad allentare la rigidità e la tensione nei muscoli e nel tessuto connettivo, in modo che i muscoli possano nuovamente funzionare a pieno regime.

60 minuti €180

75 minuti €215

90 minuti €250

### **Prenatal Massage**

Il nostro massaggio prenatale è un trattamento appositamente studiato per tutte le fasi della gravidanza dopo i primi tre mesi; comprende un 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 €170

75 minuti €205

### **Indian Head Massage**

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

30 minuti €100

60 minuti €170

### **Foot Massage**

I nostri terapeuti COMO Shambhala capiscono come i piedi rispondono a leggere pressioni. Attraverso la pressione del pollice e il massaggio ai piedi, questo trattamento può aiutare a stimolare il naturale processo di recupero del corpo e indurre un rilassamento profondo.

30 minuti €100

60 minuti €170

### **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 €180

75 minuti €215

### **Hot Stone Massage**

Il massaggio con le pietre calde di COMO Shambhala è un intenso trattamento nel quale le pietre levigate, calde e oliate vengono utilizzate per attenuare la tensione e favorire un profondo stato di rilassamento. Facendo scivolare saldamente le pietre lungo i muscoli, il massaggio scioglie le tensioni e i profondi nodi muscolari. Il trattamento prevede anche allungamenti dinamici.

90 minuti €250

### **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

75 minuti 250

## 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**

Progettato per migliorare la circolazione e il tono della pelle, il trattamento detossinante COMO Shambhala aiuta a purificare e ravvivare la pelle spenta. Usando i nostri prodotti di firma per esfoliare e idratare, questo trattamento stimola il sistema linfatico e ripristina una sana luminosità della pelle che, dopo lo scrub al sale e zucchero e una doccia rinfrescante, sarà radiosa. L'applicazione della nostra esclusiva lozione idratante completa l'esperienza. Aggiungere un Massaggio COMO Shambhala da 60 minuti a questo trattamento tonificante per potenziare ulteriormente le naturali funzioni depurative del corpo.

45 minuti Scrub €130

105 minuti €300 (incluso 60 minuti di Massaggio COMO Shambhala)

### **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 €290

### **Impacco per il corpo con 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, massaggio al viso e al cuoio capelluto. Dopo la doccia, il trattamento si conclude con il nostro massaggio di firma COMO Shambhala.

60 minuti €170 Scrub e Avvolgimento

120 minuti €330 (di cui 60 minuti COMO Shambhala Massage)

### **Impacco per il corpo con alghe marine**

Il nostro avvolgimento alle alghe marine, ricche di minerali e vitamine, aiuta a stimolare il metabolismo e la circolazione. Questo trattamento comprende anche un delicato massaggio al viso, alla testa e termina con un massaggio COMO Shambhala a vostra scelta.

60 minuti €170 Scrub e Avvolgimento

120 minuti €330 (di cui 60 minuti di massaggio)

## 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 compatta e levigata e le verrà restituito un aspetto giovanile.

---

### **TRATTAMENTI PER IL VISO GUINOT**

Sviluppato da Jean-Daniel Mondin, un dottore in farmaceutica, Guinot è noto per essere un leader nel mercato dei prodotti e dei trattamenti per la cura della pelle del viso. Trasmettendo energia alla pelle, i trattamenti forniscono un assorbimento efficace dei prodotti per la cura della pelle offrendo risultati immediati ed evidenti. I nostri operatori Guinot sono qualificati per prescrivere trattamenti personalizzati per la cura del vostro tipo di pelle

#### **Guinot Hydradermie Lift Deluxe**

Questo trattamento lifting definitivo è una combinazione fra Hydradermie Age Logic e Hydradermie Cellular Energy; ideato per restituire alla vostra pelle un aspetto fresco e luminoso. Attraverso la stimolazione dei muscoli facciali si ottiene un effetto lift al viso immediato, tonicità e una ritrovata luminosità.

120 minuti €310

#### **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 €250

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

Con l'utilizzo della ionizzazione dinamica e dell'energia termica, questa tecnologia brevettata stimola l'energia cellulare della pelle. Una ricca varietà di gel, selezionati in base al tipo di pelle e utilizzati in questo trattamento esclusivo, contribuiscono a ringiovanire e potenziare il nutrimento della pelle con risultati clinicamente provati dopo un solo trattamento.

75 minuti €205

#### **Guinot Age Summum (Trattamento anti-age supremo)**

Guinot Age Summum è il trattamento Anti-età d'eccellenza; utilizzando pura vitamina C, acido ialuronico e ProCollagene contrasta i segni dell'invecchiamento. Questi ingredienti attivi penetrano nella pelle utilizzando l'esclusivo massaggio viso anti-età Age Summum. Le linee sottili e le rughe sono levigate e la giovanile luminosità della pelle è ripristinata.

60 minuti €185

#### **Guinot Hydradermie Lift Occhi**

Ideale per contrastare gonfiore, occhiaie e linee sottili intorno alla zona degli occhi. Una leggera stimolazione muscolare con micro corrente elettrica e l'applicazione di prodotti specifici GUINOT per gli occhi, garantiscono risultati duraturi.

45 minuti €130

**Guinot Lift Summum  
(Il Trattamento Rassodante Liftante)**

Questo esclusivo trattamento rassodante riduce immediatamente i segni della stanchezza e dell'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 minimizza anche l'aspetto delle linee sottili, mentre l'esclusiva maschera per viso e décolleté restituisce un aspetto giovanile.

60 minuti €185

**Trattamento Équilibre Pureté  
(Trattamento Purificante Anti-Imperfezioni)**

Un trattamento esclusivo che riduce il sebo in eccesso e riequilibra la pelle. La duplice azione enzimatica elimina le cellule morte della pelle con l'esfoliante, leviga e pulisce i pori.

60 minuti €170

**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 €170



## BEAUTY CARE

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

---

### **DEPILAZIONE**

Offriamo una gamma di servizi di depilazione, a cura del nostro personale qualificato, per lasciare la vostra pelle morbida e liscia. Si prega di contattare la reception del centro benessere per sapere i prezzi.

### **NAIL CARE**

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

#### **Manicure classica**

Una manicure di lunga durata con applicazione smalto nel colore prescelto.  
45 minuti €70

#### **Pedicure classica**

Una pedicure di lunga durata con applicazione smalto nel colore prescelto.  
60 minuti €95

## MIND AND BODY DISCIPLINE

COMO Shambhala offre una varietà di classi e attività, compresi yoga, Pilates, meditazione e attività fisiche. Gli ospiti dell'hotel sono invitati a partecipare a queste classi. I nostri accreditati insegnanti sono disponibili, su richiesta, anche per allenamenti personali e per sessioni private. Si prega di fare riferimento al programma delle attività COMO Shambhala oppure contattare la reception del centro benessere COMO Shambhala 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 a persona

### **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

### **Breathwork (Pranayama) e Meditazione**

Imparate a respirare in modo efficace con il Breathwork – l'arte del controllo del respiro – che consente di migliorare la condizione fisica attraverso l'apporto di ossigeno al corpo e ai suoi vari organi. Abbinare questo esercizio con la meditazione per una duplice pratica che ha il potere di energizzare il corpo e rilassare la mente.

60 minuti €160

60 minuti (coppia) €190

Persona aggiuntiva (dalla terza persona in poi) €30 a persona

### **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 persona in poi)

€30 a persona

#### **Sessione Pilates Reformer**

60 minuti €185

90 minuti €270

### **Fitness and Personal Trainer**

Su richiesta sono disponibili sessioni con personal trainer e lezioni fitness private, dal livello principiante all'esperto. Il nostro istruttore di fitness lavora a stretto contatto con il cliente per identificare esigenze specifiche e pianificare un programma su misura per il cliente.

60 minuti €160

60 minuti (coppia) €190

Supplemento (dalla terza persona in poi) €30 a persona

## MEN'S MENU

Promuovere benessere positivo è una parte integrante della filosofia di COMO Shambhala. Con questo obiettivo prefissato, abbiamo pensato questo menù di trattamenti per supportare le esigenze degli uomini. I trattamenti sono stati selezionati per alleviare la tensione, aumentare la vitalità e indurre un profondo rilassamento, favorendo una sensazione di benessere dall'interno.

---

### **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 €170

75 minuti €205

90 minuti €240

#### **Deep Tissue Massage**

Il massaggio rigenerante COMO Shambhala Deep Tissue rilassa il corpo e lo libera da tensioni profonde. Tutte le tecniche utilizzate durante questo trattamento aiutano ad aumentare il flusso sanguigno, ad allentare la rigidità e la tensione nei muscoli e nel tessuto connettivo, in modo che i muscoli possano nuovamente funzionare a pieno regime.

60 minuti €180

75 minuti €215

90 minuti €250

#### **Indian Head Massage**

Partendo da posizione seduta, utilizzando punti di pressione e tecniche decontratturanti, il nostro Indian Head Massage aiuta a sciogliere le tensioni alla testa, al collo e alle spalle causate dallo stress.

30 minuti €100

60 minuti €170

#### **Foot Massage**

I nostri terapisti COMO Shambhala capiscono come i piedi rispondono a leggere pressioni. Attraverso la pressione del pollice e il massaggio ai piedi, questo trattamento può aiutare a stimolare il naturale processo di recupero del corpo e indurre un rilassamento profondo.

30 minuti €100

60 minuti €170

### **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 da 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 €240

120 minuti €300

### **FACIAL CARE**

#### **Guinot Trattamento Uomo**

Questo trattamento viso Guinot Hydradermie è stato adattato per il nostri clienti uomini. È disponibile in esclusiva presso il centro benessere COMO Shambhala 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 €170

## **NAIL CARE**

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

### **Manicure**

Questa manicure da 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 da 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 €85

45 minuti Massaggio Corpo €115

60 minuti Massaggio Corpo Completo €140

### **Cleansing Facial**

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

30 minuti €85

### **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.

30 minuti €45

### **Wellness Path for Young Ones**

I più piccoli possono assaporare il relax di COMO Shambhala con questo completo percorso di benessere, volto a rilassare mente e corpo. Possono scegliere tra un massaggio alla schiena da 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 €130

75 minuti (include l'applicazione dello smalto) €145

# 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 PACKAGES

Il benessere ristorante richiede tempo.

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

---

### COMO Shambhala Active

Iniziate con uno stile di vita attivo, in base alle vostre possibilità, percependo nuove intuizioni del vostro corpo. Questo Pacchetto 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 rigenerante COMO Shambhala Deep Tissue rilassa il corpo e lo libera da tensioni profonde. Tutte le tecniche utilizzate durante questo trattamento aiutano ad aumentare il flusso sanguigno, ad allentare la rigidità e la tensione nei muscoli e nel tessuto connettivo, in modo che i muscoli possano nuovamente funzionare a pieno regime.
- 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

€335 per persona, €630 per coppia

### COMO Shambhala Cleanse

Coltivate l'approccio al benessere che vada oltre la profondità della pelle. Questo Pacchetto 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 da 60 minuti (yoga o Pilates Mat come da programma delle attività giornaliere)
- Un trattamento COMO Shambhala da 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 da 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.

€295 per persona, €550 per coppia

### **COMO Shambhala Sleep**

Il sonno è una delle componenti più importanti del benessere. Questo Pacchetto 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:

- Una lezione fitness di gruppo di 60 minuti (yoga o Pilates Mat come da programma delle attività giornaliere)
- Un massaggio COMO Shambhala da 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 di 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

€330 per persona, €615 per coppia

### **COMO Shambhala Glow**

Ripristinate il vostro splendore naturale, spesso offuscato dal trambusto quotidiano. Questo Pacchetto 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 da 60 minuti (yoga o Pilates Mat come da programma delle attività giornaliere)
- Un massaggio da 60 minuti a vostra scelta dal menù 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 da 30 minuti con il nostro esfoliante Invigorate, che aiuta a rimuovere le impurità e levigare la pelle
- Una manicure o pedicure da 30 minuti per riordinare e modellare le unghie
- Un balsamo COMO Shambhala a vostra scelta da portare a casa

€375 per persona, €700 per coppia



COMO  
SHAMBHALA  
CASTELLO  
DEL NERO