



COMO  
SHAMBHALA

WELLNESS BEGINS  
WITHIN

LA VIA PER IL BENESSERE  
A LUNGO TERMINE

**Accesso**

Per il vostro primo trattamento vi verrà chiesto di compilare una breve e riservata carta di consultazione per il cliente per verificare eventuali controindicazioni ad eventuali trattamenti. Per richieste di trattamenti per ospiti di età inferiore a 16 anni, vi invitiamo a contattare la reception del COMO Shambhala Team per dettagli e prenotazioni.

**Prenotazioni**

Tutti i trattamenti sono in Podere San Filippo Apartment or Villa San Luigi. Le prenotazioni possono essere effettuate presso la reception di COMO Shambhala Retreat, scrivendo via mail a [comoshambhala.cdn@comohotels.com](mailto:comoshambhala.cdn@comohotels.com) o se chiamate da fuori COMO Castello Del Nero potete comporre il numero +39 055 80647785. Cerchiamo sempre di fare del nostro meglio per soddisfare le richieste di singoli terapisti e specialisti in base alla loro disponibilità.

Orari di servizio COMO Shambhala: dalle 10:00 alle 20:00 (ultimo trattamento alle 19:00)

**Orario:**

COMO Shambhala: dalle 10:00 alle 20:00 (ultimo trattamento alle 19:00)

Se desiderate prenotare un trattamento al di fuori degli orari abituali, vi preghiamo di contattare la reception del COMO Shambhala team con almeno 24 ore di anticipo per concordare l'orario. Per gli appuntamenti fissati al di fuori dei nostri orari abituali è previsto un costo aggiuntivo di €50

**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.

**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 €260

75 minuti €295

### **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 €270

75 minuti €310

### **Indian Head Massage**

Iniziando in posizione seduta si concentra soprattutto nella zona della testa, del collo e delle spalle. Questo massaggio utilizza punti di pressione e tecniche di intensa pressione per alleviare la tensione muscolare. È incluso anche un delicato massaggio facciale dei nove punti Marma.

60 minuti €260

### **Foot Massage**

I terapisti COMO Shambhala capiscono come i piedi rispondano a una leggera pressione. Attraverso la pressione dei pollici e il massaggio sui piedi, questo trattamento può aiutare a stimolare il naturale processo di recupero del corpo e indurre un profondo rilassamento.

60 minuti €260

## **BODY TREATMENTS**

### **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 €385

### **COMO Shambhala Skin Detoxifying Treatment**

Ideato per migliorare la circolazione e il tono della pelle, il nostro trattamento disintossicante per la pelle COMO Shambhala aiuta a purificare e ravvivare la pelle stanca. Utilizzando i nostri prodotti esclusivi per esfoliare e idratare, questo trattamento stimola il sistema linfatico per ripristinare un colorito sano. Pelle radiosa dopo il nostro scrub al sale e zucchero seguito da una doccia rinfrescante. L'applicazione della nostra esclusiva lozione idratante completa l'esperienza.

Aggiungete un massaggio COMO Shambhala da 60 minuti a questo trattamento tonificante per migliorare ulteriormente le naturali funzioni depurative del corpo.

45 minuti €260

## MIND AND BODY DISCIPLINE

I nostri insegnanti accreditati sono disponibili su richiesta per training personali e sessioni private. Si prega di contattare il team della reception del centro benessere COMO Shambhala per informazioni e per prenotazioni.

---

### **Yoga**

Incorporando esercizi di rafforzamento con tecniche di respirazione e meditazione, lo yoga è praticato da oltre 5.000 anni. Un allenamento sia per il corpo che per la mente, i suoi benefici sono molteplici, dall'aumento della flessibilità e del tono muscolare, alla riduzione dei livelli di stress e della pressione sanguigna. Lezioni private sono disponibili su richiesta per principianti o per esperti professionisti. Il nostro esperto di yoga può aiutarvi a pianificare un programma personalizzato per le vostre esigenze specifiche; nel caso in cui si tratti di sviluppare una pratica che possa essere incorporata in uno stile di vita quotidiano oppure di approfondire la vostra pratica di yoga.

60 minuti €160 coppia €190

Persona aggiuntiva (dalla terza persona in poi) €30

### **Family Yoga**

Questa classe per famiglie comprende una lezione di yoga per due adulti e due bambini di età superiore ai cinque anni. Lo yoga può aiutare a migliorare la concentrazione, stimolare l'immaginazione e liberare energia in un ambiente divertente e sicuro. I bambini impareranno a conoscere gli animali, la natura e l'anatomia di base, utilizzando posture yoga animate. Per gli adolescenti, lo yoga è un ottimo modo per ridurre lo stress quotidiano della scuola, degli esami e dell'imminente età adulta.

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

### **Pilates Mat**

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.

45 minuti €120 – coppia €190

Persona aggiuntiva (dalla terza persona in poi) €30

### **Respirazione (Pranayama) e meditazione**

Imparate come respirare in modo efficace con il Breathwork, l'arte del controllo del respiro, che consente di ottenere una salute ottimale attraverso un migliore apporto di ossigeno al corpo e ai suoi vari organi. Unite la meditazione per una duplice pratica che ha il potere di rinvigorire il corpo e rilassare la mente.

60 minuti €160 – coppia €190

Persona aggiuntiva (dalla terza persona in poi) €30



COMO  
SHAMBHALA  
CASTELLO  
DEL NERO