

## PROGRAMMA SALUTE E BELLEZZA

Il percorso benessere per eccellenza. Appositamente ideato dalla nostra équipe per offrire il meglio delle cure estetiche mirate, il programma consente di recuperare in modo efficace e rapido la forma e il benessere, focalizzandosi sulla rigenerazione cutanea e sulla tonificazione muscolare e circolatoria.

Il programma quotidianamente prevede:

- Una passeggiata all'aperto con il Personal Trainer.

- 30 minuti di ginnastica a corpo libero, 30 minuti di ginnastica acquatica, 30 minuti di stretching per il potenziamento muscolare e il miglioramento della flessibilità e delle capacità cardiocircolatorie e respiratorie.

- 90 minuti di trattamento estetico con finalità e tecniche diverse a seconda delle caratteristiche e degli obiettivi personali, che include una serie completa di trattamenti per viso e corpo volti a esfoliare, depurare e idratare la pelle, ma anche rimodellare, drenare e prevenire i più comuni inestetismi.

- 30 minuti di sauna, bagno turco o idromassaggio, secondo il consiglio medico, per depurare e rigenerare i tessuti.

Tutti i trattamenti sono realizzati e personalizzati in base alle esigenze e caratteristiche individuali, utilizzando tecniche esclusive, prodotti naturali e freschi preparati appositamente, in base alla stagione. Inoltre, in primavera ed estate la maggior parte dei massaggi rilassanti può essere effettuata al riparo delle tende del gazebo immerso nel verde del parco che circonda il Grand Hotel. Durante il soggiorno le nostre estetiste specializzate saranno liete di darvi consigli pratici di trucco e cosmetologia, per guidarVi in una scelta corretta e consapevole nell'uso dei prodotti cosmetici e nel mantenimento di un programma estetico duraturo ed efficace.

## PROGRAMMA SALUTE E BELLEZZA

