

ANCIENT HEALING TRADITIONS

50/75 min. € 90/130

THAI

Combina i punti di digitopressione derivati dall'agopuntura cinese con uno stretching assistito ispirato allo yoga di derivazione indiana per un effetto di riequilibrio energetico. Migliora la flessibilità articolare e muscolare, scarica le tensioni, favorendo il benessere psicofisico.

Ancient technique that combines Hata Yoga and pressures on the Energy lines and acupuncture points. Releases tensions located in the muscular system as well improves joint flexibility.

TUI NA

Massaggio tradizionale cinese di grande efficacia. In grado di armonizzare yin e yang, di regolare organi e visceri, tessuti e liquidi organici, di migliorare la circolazione e di favorire la mobilità articolare. L'azione di questa tecnica di terapia si fonda su tre principi: il riequilibrio funzionale dell'organismo, il rafforzamento delle difese immunitarie, la stimolazione della circolazione di Qi e sangue.

Is based on the origins of the Chinese Traditional Medicine. Rebalance yin & yang and reestablishes the whole connection net of functions through vital organs, fluids, Qi and emotions. A unique power to heal rather than simply relax.

ABHYANGA AYURVEDA

Aiuta a far circolare i fluidi vitali e a eliminare i materiali di rifiuto del corpo e della mente. L'antica "Scienza della Vita" considera il massaggio indiano una tecnica essenziale per mantenere l'uomo in salute e con un aspetto giovane, con una pelle liscia e una capigliatura luminosa.

Medicated oils are used for this massage. It helps the fluids circulations, eliminates waste and gives brightness and nourishment to the skin and hair.

LOMILOMI NUI

Massaggio tradizionale Hawaiiano, effettuato soprattutto con gli avambracci, per una percezione tattile di fluidità che scivola e avvolge l'intera superficie del corpo, simulando il movimento delle onde dell'oceano.

The traditional Hawaiian massage is performed mainly with forearms, for a tactile sense of fluidity flowing and envelops the entire surface of the body, simulating the ocean waves motion.

FOOT REFLEXOLOGY

Massaggio plantare in grado di stimolare l'equilibrio omeostatico dell'organismo attraverso specifici punti riflessi.

Foot massage can stimulate the body's homeostatic balance through specific reflex points.

REIKI

La sillaba Rei si può tradurre come Energia Universale mentre Ki è l'Energia Vitale dell'individuo. Tecnica giapponese per il riequilibrio energetico attraverso i Chakra.

For Japanese "Rei" means "Universal Energy" & "Ki" is considered the "Vital Energy of the individual". Reiki is an ancient technique for rebalancing of Energy through the chakras.



Dalla Camera **740**
Direct number

Per annullare un appuntamento è necessario un preavviso di 24 ore per non incorrere all'addebito dell'intero importo.

Should you need to cancel your appointment, please provide 24 hours notice to avoid incurring the full therapy fee or invalidating Gift Certificates.



COLONNA PEVERO HOTEL
PORTO CERVO

Golfo Pevero - Costa Smeralda - Italy
phone +39 0789.907009 fax +39 0789.92064
wellness@colonnapeverohotel.it
www.colonnapeverohotel.it

COLONNA PEVERO
HOTEL

W&B

WELLNESS & BEAUTY
PORTO CERVO



your exclusive wellness

MASSAGES

50/75 min. € 90/130

MEDITERRANEAN Ispirato all'anima calda e vibrante delle culture mediterranee, favorisce un profondo senso di benessere e vitalità. Con oli essenziali di basilico, arancio, limone, mandarino e bergamotto.

Inspired by the energetic spirit and warmth of mediterranean cultures, enhanced with basil, orange, mandarin, lemon and bergamot pure essential oils, indulges a profound sense of well-being and vitality.

CALIFORNIAN I suoi movimenti sono ritmici e lasciano l'intera superficie del corpo, dando una straordinaria sensazione di benessere, completezza, gioia e calma. Riattiva la vitalità della respirazione e degli organi interni. Ha uno straordinario effetto benefico sull'attività mentale e sullo stato emozionale.

Gentle, circle, enveloping motions are used to help to reach a deep state of mind relaxation.

SWEDISH Massaggio classico Svedese che si riferisce ad una varietà di tecniche per rilassare e rinvigorire fasce muscolari, sistema nervoso, ghiandole e circolazione sanguigna. Promuove salute e benessere.

Swedish massage refers to a variety of techniques, is relaxing and invigorating. Affects the nervous system, muscles, glands and circulation, while promoting health and well-being.

SPORT Dinamico e profondo, scioglie la muscolatura e promuove il drenaggio di eventuale acido lattico che si forma dopo lo sforzo dell'esercizio fisico.

It can be performed before or after exercise, it's deep and dynamic, releases muscle tension, improves flexibility and contributes to the elimination of lactic acid.

DRAINING Dolce e distensivo, migliora la circolazione linfatica di tutto il corpo, disperde eventuali ristagni di liquidi e favorisce l'eliminazione delle tossine dall'organismo.

Gentle and effecacious on water retention problems, rather than leads stagnant fluids towards lymph nodes, promoting the elimination of toxins.

DEEP TISSUE Massaggio profondo, decontratturante e distensivo. Localizzato soprattutto dove tendono ad accumularsi stress e tensioni.

It focuses on the deeper layers of muscle tissue. It aims to release the chronic patterns of tension in the body through slow strokes and deep pressure on the contracted areas.

AROMATHERAPY Massaggio rilassante effettuato con oli essenziali biologici secondo le esigenze, seguendo i principi dell'aromaterapia.

Relaxing massage, pure and specific essential oils are used following the Aromatherapy principles.

HOLISTIC Un mix di tecniche per riequilibrare corpo fisico, emozionale e mentale.

A mix of techniques help to rebalance the connection system of fical body, mind and soul.

EXPRESS CARE COLLECTION

25 min. € 55

REVITAL FACE

Mini trattamento viso, restituisce freschezza e vitalità in un flash.
Mini-face treatment, reestablishes freshness and vitality in a flash.

FACE & HEAD ACUPRESSURE

Azione liftante e distensiva dei tratti del viso, ha inoltre molteplici benefici di riequilibrio dell'organismo.

Lift, boost and sooth action on the facial features; has also many other benefits of rebalancing the organism's function.

HEAD, NECK & SHOULDERS

Allevia stress psico-emotivo e rigidità muscolare di testa, collo e spalle.

Wonderful! Relieves stress and stiffness on head, neck and shoulders.

AROMA CHAKRA Stimolazione pressoria dei 7 punti energetici abbinando l'effetto benefico degli oli essenziali corrispondenti.

Pressure stimulation of the main energy points by combining the powerful effect of aromatherapy.

WATER EMOTION Eseguito in vasca nuvola. Cullati da un caldo abbraccio, riporta alla memoria remote sensazioni prenatali, distende la colonna vertebrale, alleviando tensioni, in un spazio confortevole di "non gravità".

A warm floating embrace evokes prenatal memories. It helps to release the spine compression and the whole muscle system, thanks to a "non gravity space".

BRUSHING Ottima stimolazione linfatica e micro-circolatoria effettuata con apposite spazzole di setole vegetali.

Excellent micro-circulatory and lymphatic stimulation with special brushes made of natural vegetable bristles.

CUPPING THERAPY Antica tecnica di "suzione" grazie alla quale facilita l'ossigenazione e l'irrorazione sanguigna fino ai tessuti più superficiali, favorendo l'eliminazione di tossine e ristagni. Viene utilizzata su importanti punti di agopuntura, molti dei quali sono dislocati ai lati della colonna vertebrale corrispondenti ad organi e visceri, ottenendo sia un'azione de-contratturante che di riequilibrio energetico-funzionale.

Ancient vacuum technique, facilitates oxygenation and blood flow of tissues, favoring the elimination of toxins and stagnation that cause blockages, pain and stiffness. It is used on important acupuncture points promoting a functional-bio-energetic harmonization.

ICE LEGS Bendaggio freddo agli arti inferiori, dona una splendida sensazione di benessere a gambe stanche, pesanti e gonfie, riattivando la micro-circolazione sanguigna.

Cold bandage, gives a wonderful feeling of well being to heavy, swollen and tired legs.

LUSHLY Rituale Polinesiano per mani o piedi, abbinato ad un piacevole massaggio, ad azione esfoliante, idratante e rinfrescante. Dona leggerezza, morbidezza, levigatezza e nutrimento.

An exotic treatment inspired by an ancient Polynesian rite for bestowing well-being to hands and feet. With an exfoliating, hydrating and refreshing action, it restores suppleness and hydration.

PERSONAL TRAINER

1 pax 65 € / hr
 +10 € every extra person

FITNESS, STRATCHING, YOGA, PILATES, QI GONG, MEDITATION**BODY SPECIAL CARES**

50 min. € 105

SLIM & CARES**BODY STRATEGIST**

Trattamento cellulite. Riossigenante e riducente, stimola l'eliminazione delle tossine accumulate nei tessuti, restituisce tonicità, leggerezza e benessere.

Customized cellulite treatment series based on the use of essential oils and natural active ingredients for a detoxifying, reducing and tonifying action

D-AGE

Rassodante anti-età. Rassoda efficacemente i tessuti, lasciando la pelle liscia e tonica. Con olio di Kamani per stimolare la sintesi di collagene ed estratto di noce.

An innovative treatment with oil of kamani, restoring body elasticity and firmness.

GLOWING FACIALS

50 / 75 min. € 105/145

PURIFYING

Complesso di procedimenti di pulizia profonda, estrazione inclusa, dove è necessario. La pelle respira e l'incarnato recupera omogeneità e luminosità.

Deep cleansing procedures complex, including extraction if necessary, restore skin's tone and color, for a healthy and bright skin.

REJUVENATE

Trattamento rinnovatore che riossigena, tonifica, illumina e lifta la pelle del viso, collo e décolleté. Viene eseguita una sequenza personalizzata di manualità utilizzando prodotti contenenti principi attivi antiossidanti specifici per ogni necessità. Lifting, firming, revitalize and brightening treatment. Is used a customized sequence of motions and products containing antioxidant activ principles, giving a relaxing and youthful face, neck and décolleté.

BEAUTY CARES

25 / 50 min. € 30/50

WAXING

EYE LASHES/EYEBROWS TINT
 CIGLIA / SOPRACCIGLIA

HAND/FEET & NAILS CARE

MANICURE
 PEDICURE
 NAILS GEL RECONSTRUCTION
 GEL REFILL

120 min. € 120

100 min. € 80

“WATER EMOTION” TREATMENTS

25 min. € 55

PURIFYING RITES**SALTS AND PRECIOUS OILS EXFOLIATION**

Ad azione meccanica, stimola il turnaround cellulare favorendo la micro-circolazione sanguigna, aiutando la mobilitazione dei ristagni di liquidi e lascia la pelle soffice e vellutata.

Stimulates cells turnaround, re-oxygenate the tissues and give a great touch of softness.

ACTIV COFFEE & BROWN SUGAR

Esfoliazione energizzante, stimola e illumina la pelle.

Energy and vitality. Stimulates and shines the skin.

DETOXING

Depura in profondità grazie all'azione osmotica dell'argilla e del sale che assorbe e drena i liquidi in eccesso.

Deep cleaning action thanks to the osmotic property of clay and sea salts that absorb and drains excess of fluids.

PACKS

50 min. € 90

INTENSE HYDRATION

Con balsami specifici agli oligoelementi, riequilibra il film idro-lipidico dell'epidermide lasciandola vellutata e luminosa. Dopo la posa in vasca nuvola, il prodotto viene massaggiato per un ulteriore assorbimento.

A specific balm rich in oligoelements, rebalance the hydro-lipid film, living a wonderful velvety and smooth sensation. A restoring massage concludes this wonderful rite.

MINER-ALGAE

Riducente e altamente remineralizzante, ricompatta la pelle eliminando, di volta in volta, l'effetto "buccia d'arancia".

Boost and remineralize action; it compacts relaxed tissues and reduces the "orange peel" effect.

PRECIOUS ARGILLA

Terra con potente azione osmotica, dai molteplici benefici; purifica l'organismo detossinandolo da scorie e/o infiammazioni.

Earth with powerful osmotic action, has lots of virtues as detoxing and cleaning the organism from waste and/or inflammation.

COLONNA PEVERO
 HOTEL

W&B

WELLNESS & BEAUTY
 PORTO CERVO