

**ROCCO FORTE
SPAS**



**VERDURA SPA
SICILIA**

INDICE

ROCCO FORTE SPAS	1	SPA PER LUI	14
VERDURA SPA	3	SERVIZI COIFFEUR E BEAUTY	16
PRODOTTI VERDURA SPA	4	ROCCO FORTE FITNESS	17
ROCCO FORTE RITUALS	5	PISCINE E TALASSOTERAPIA	18
TRATTAMENTI VISO	7	SPA FOR THE MIND	20
FORTE ORGANICS E		ROCCO FORTE NOURISH	21
ROCCO FORTE SPECIALS	7	ROCCO FORTE HEALTH	22
PEVONIA	8	ROCCO FORTE FIT	23
SEPAI	8	ROCCO FORTE SLIM	24
TRATTAMENTI CORPO	10	ROCCO FORTE DETOX	25
FORTE ORGANICS E		ROCCO FORTE ANTI-AGE	26
ROCCO FORTE SPECIALS	10	ROCCO FORTE RELAX	27
PEVONIA	11	INFORMAZIONI UTILI	28
SEPAI	11		
MASSAGGI	12		

ROCCO FORTE SPAS

Tutti siamo alla ricerca del benessere. Le Spa Rocco Forte nascono proprio per soddisfare questo desiderio.

Tutte le nostre Spa dispongono di un'offerta che decliniamo in: Rocco Forte Rituals, Rocco Forte Fitness e Rocco Forte Nourish. Al Verdura proponiamo anche Rocco Forte Health.

Rocco Forte Rituals: gli aromi utilizzati solleciteranno i sensi mentre i terapeuti vi coccoleranno dalla testa ai piedi. I rituali sono effettuati con la nostra linea di biocosmesi basata su studi scientifici e ottenuta con ingredienti naturali, provenienti dal nostro resort in Sicilia.

Rocco Forte Fitness: trae spunto dalla passione per lo sport della famiglia Forte. È un approccio innovativo al fitness che prevede l'uso di attrezzature all'avanguardia e il supporto di trainer professionisti che vi accompagneranno nel vostro percorso.

Rocco Forte Nourish: nei nostri hotel garantiamo sempre la presenza di cibi sani e naturali. I menù comprendono piatti salutari, ideati da esperti nutrizionisti con ingredienti locali e di stagione. Offriamo anche l'opportunità di personalizzare i prodotti all'interno del minibar.

Il nostro obiettivo è che al termine del soggiorno in una Spa Rocco Forte portiate a casa nuove abitudini, sentendovi più belli e più in forma.



VERDURA SPA

“Tutto quel che ci serve per mantenerci in buona salute ce lo offre in abbondanza la natura.” Sebastian Kneipp

Benvenuti a Verdura Spa. Situato in un luminoso scenario naturale fra ulivi, alberi di arance e limoni, il nostro è uno dei centri benessere di lusso più avanzati d'Europa e vanta in più il fascino inconfondibile della Sicilia. La filosofia della nostra Spa si basa sui cinque pilastri di Sebastian Kneipp: acqua, erbe medicinali, movimento, alimentazione e stile di vita. Ogni elemento contribuisce al benessere della persona e dalla loro sinergia ne scaturisce il processo di autoguarigione, potenziata, quest'ultima, dalle sapienti tradizioni siciliane, dai prodotti naturali e aromi locali e dal nostro team di validi terapisti e professionisti della salute.

La nostra Spa si estende su un'area di 4.000 metri quadrati, suddivisa fra più padiglioni riuniti intorno a una corte centrale all'aperto. Dispone di ampie sale per trattamenti singoli e suite per le coppie, piscina coperta da 20 metri, bagno di vapore, sauna finlandese e a infrarossi, una moderna palestra di 170 metri quadrati attrezzata Technogym, sala fitness, spaziose zone relax, salone di bellezza e coiffeur. Allo Spa Bar, dotato di una terrazza che si affaccia sulle colline circostanti, si possono gustare pasti leggeri, frullati, succhi, infusi e tisane curative. Vi sono inoltre quattro vasche talassoterapiche a differenti gradi di temperatura, salinità e un diverso tenore di minerali e microrganismi.

PRODOTTI VERDURA SPA

FORTE ORGANICS

I prodotti della nostra linea biologica sono ricchi di vitamine e principi naturali attivi grazie a ingredienti altamente selezionati di produzione locale come mandorle, olive, limoni e arance di Sicilia, erbe e fitoestratti. Le nostre creme sono a base d'acqua pura di Sicilia. La combinazione esclusiva di questi ingredienti, ottenuta grazie a tecnologie avanzate, garantisce risultati eccezionali: idratazione profonda ed elasticità della pelle. I nostri prodotti sono privi di parabeni, conservanti, siliconi, paraffine, coloranti, allergeni e fragranze abrasive.

SEPAI

La linea Sepai si ispira al principio della prevenzione e della protezione per mantenere la pelle in condizioni ottimali. I prodotti coniugano le tecnologie più avanzate con i migliori componenti naturali per fornire formule attive al 100%. Ogni ingrediente è attentamente selezionato per la sua efficacia e per i benefici specifici che apporta alla cute. Si tratta di una terapia "intelligente" pensata per la pelle dell'uomo e della donna. Tutti i prodotti sono privi di parabeni, siliconi, paraffine e sostanze abrasive.

PEVONIA

I prodotti della linea Pevonia per la cura della pelle contengono efficaci ingredienti naturali combinati in formule tecnologicamente avanzate e offrono risultati di immediata visibilità. Sono tutti prodotti non-comedogenici, privi di PABA, oli minerali, lanolina, fragranze e coloranti artificiali, alcol. Non testati sugli animali, i prodotti Pevonia sono in continua evoluzione, al passo con le esigenze di cura della pelle e con i progressi della scienza a livello mondiale.

ROCCO FORTE RITUALS

Nei Rituali Rocco Forte utilizziamo la nostra linea di prodotti Forte Organics, presenti esclusivamente nelle Spa Rocco Forte. I trattamenti si ispirano alla Sicilia e alle sue fragranze; le terapisti suonano una tipica campanella di Burgio per annunciare l'inizio e la fine di ogni rituale; infine le ceramiche utilizzate nella cabina trattamenti sono tutte di provenienza locale. Tutti i rituali iniziano con un pediluvio rilassante e terminano con un frullato Forte Organics, realizzato con ingredienti raccolti nel nostro orto.

RITUALE VISO

Durante il pediluvio iniziale riceverete un massaggio alle mani. A seguire, un piacevole massaggio alla schiena effettuato con una miscela personalizzata di oli essenziali. Per concludere un trattamento al viso e un massaggio ai piedi o alla testa.

80 Minuti

RITUALE CORPO

Al pediluvio iniziale segue un trattamento esfoliante all'albicocca per una pelle morbida come seta dalla testa ai piedi. Successivamente viene applicato un impacco con una delle nostre creme a base di erbe per nutrire la pelle in profondità. Il rituale si conclude con un massaggio completo al corpo, lasciandovi una sensazione di nuova vitalità.

60 Minuti

RITUALE SCHIENA

Durante il pediluvio riceverete un massaggio alle mani. A seguire uno scrub con semi di albicocca che renderà vellutata la pelle della vostra schiena ed un massaggio per sciogliere le tensioni. Per finire un impacco caldo alle erbe allontanerà ogni residuo di tensione muscolare.

60 Minuti

RITUALE CORPO PER LA COPPIA

Il nostro rituale corpo per la coppia inizia con il pediluvio, prosegue con un trattamento esfoliante nel nostro bagno turco privato. Successivamente, viene applicato uno dei nostri impacchi alle erbe per nutrire la pelle, cui segue un massaggio corpo completo. In conclusione, potrete rilassarvi all'interno della nostra Jacuzzi privata, godendovi un momento di totale relax insieme.

120 Minuti

RITUALE VISO E CORPO PER LA COPPIA

Godetevi il nostro rituale corpo per la coppia, arricchito da un trattamento viso che lascerà ad entrambi una sensazione di completa armonia.

160 Minuti

RITUALE MASSAGGIO PER LA COPPIA

Imparate semplici tecniche di massaggio per rivivere anche a casa il rituale del massaggio reciproco ogniqualvolta avvertirete il bisogno di rilassarvi insieme.

60 Minuti

SPA PRIVATA PER LA COPPIA

Concedetevi una pausa di relax all'interno della nostra spa suite con doppio bagno a vapore, Jacuzzi con idromassaggio, area relax esclusiva e terrazza esterna privata.

60 Minuti / 120 Minuti

CONSULENZA DELLA PELLE

Prima di scegliere un trattamento viso o corpo raccomandiamo di effettuare una consulenza della pelle con uno dei nostri esperti terapisti. Skin Plus Machine ci permetterà di verificare l'idratazione della pelle, la produzione di sebo, l'elasticità, il livello di Ph e di pigmentazione, il livello di invecchiamento e di sensibilità cutanea

e la tolleranza ai raggi UV. Grazie a questa analisi dettagliata potremo fornirvi consigli utile per la cura della vostra pelle e sapremo suggerirvi i trattamenti più adatti.

15 Minuti

TRATTAMENTI VISO

FORTE ORGANICS E ROCCO FORTE SPECIALS

FORTE ORGANICS VISO

Donate freschezza e vitalità al vostro viso con questo trattamento personalizzato sulla vostra pelle. Include vapore aromatico, peeling e rimozione delle impurità al viso; correzione delle sopracciglia; applicazione del siero; massaggio di viso, collo e décolleté; maschera e trattamento finale.

45 Minuti / 60 Minuti

JET M

Un trattamento innovativo ed efficace che utilizza l'aria compressa per correggere inestetismi, macchie e impurità dovuti al naturale processo di invecchiamento cutaneo. Jet-M sfrutta una tecnologia brevettata, che a sostanze naturali come aria e ossigeno unisce una speciale soluzione salina per rendere la pelle più tonica, ridurre le rughe sottili e donare al viso compattezza e vitalità.

90 Minuti

TRATTAMENTO VISO RIEQUILIBRANTE CON ULTRASUONI

La pulizia profonda del viso con l'uso degli ultrasuoni è un trattamento riequilibrante e non invasivo che deterge la pelle in profondità, la lascia idratata, levigata e produce un efficace effetto lifting.

75 Minuti

TRATTAMENTO VISO RIGENERANTE CON RADIOFREQUENZA

Un trattamento non invasivo che utilizza la radiofrequenza per rigenerare i tessuti cutanei stimolando la produzione del collagene. La pelle del viso sarà più soda ed elastica.

75 Minuti

PEVONIA

TRATTAMENTO VISO PHYTO-ELITE™ ANTI-AGE

Trattamento con sostanze liofilizzate ad alta tecnologia, riduce visibilmente le rughe superficiali e profonde.

60 Minuti

TRATTAMENTO VISO MYOXY-CAVIAR

Un trattamento anti-età che rassoda la pelle del viso grazie a speciali ingredienti: estratto puro di caviale, estratto di perla ed Escutox™, una rivoluzionaria miscela di fitoestratti. La ricca maschera a base di argilla migliora l'ossigenazione cellulare, rendendo la cute più tonica ed elastica.

60 Minuti

MASCHERA RS2

Perfetta per le pelli sensibili, questa maschera svolge sulla cute una profonda azione lenitiva e riequilibrante.

60 Minuti

TRATTAMENTO VISO AL MICRORETINOLO

Trattamento dinamico anti-età per il viso, deterge la cute in profondità ed esercita un'azione esfoliante. Lascia la pelle tonica, uniforme e levigata come la seta.

60 Minuti

TRATTAMENTO VISO ANTI-RADICALI LIBERI

Cancella dal viso gli effetti dei radicali liberi. La maschera a base di argilla favorisce la penetrazione delle vitamine nella cute, e poi si raffredda, permettendone l'assorbimento in profondità. La pelle risulterà perfettamente idratata, soda e compatta.

60 Minuti

SEPAI

FORMULA LIFTING VISO 3D

Messo a punto dai laboratori Sepai per aiutare le pelli stressate e mature, questo trattamento avanzato aiuta a restituire tonicità alla pelle del viso.

60 Minuti

FORMULA CONTORNO OCCHI

Un efficace trattamento rassodante e idratante con una crema in gel formulata appositamente per prevenire e correggere i segni di invecchiamento nella zona delicata del contorno occhi. Riduce le rughe sottili e quelle profonde.

30 Minuti



TRATTAMENTI CORPO

FORTE ORGANICS E ROCCO FORTE SPECIALS

FORTE ORGANICS SCRUB

Consigliato in abbinamento ad un massaggio. Prepara la pelle attraverso la delicata rimozione delle cellule morte e delle impurità, lasciandola morbida e vellutata. Questo trattamento lascerà la pelle morbida e vellutata.

30 Minuti

FORTE ORGANICS DETOX

Questo trattamento stimola il sistema linfatico e la disintossicazione del corpo. Inizia con uno scrub all'albicocca e prosegue con un impacco purificante con fango e alghe marine. Viene completato da un massaggio integrale.

90 Minuti

FORTE ORGANICS DIMAGRANTE INTENSIVO

Questo trattamento stimola il metabolismo del derma ed agisce su cellulite e ritenzione idrica. Il trattamento vi donerà una pelle più levigata, un fisico più snello e una sensazione di leggerezza.

60 Minuti

IMPACCO TERMOATTIVO ALLA LAVANDA

Ideale dopo lo sport, l'impacco termoattivo stimola la circolazione e riduce la tensione muscolare.

20 Minuti

IMPACCO ALLA ROSA CANINA

Un impacco nutriente a base di oli essenziali ed estratti di erbe di Sicilia che, applicato sul corpo, nutre e idrata la pelle, lasciandola morbida ed elastica.

20 Minuti

PRESSOTERAPIA

Trattamento estetico che aiuta a ridurre la ritenzione idrica attraverso la combinazione di pressione e magnetoterapia.

75 Minuti

TRATTAMENTO DI RADIOFREQUENZA

Trattamento mirato che stimola l'attività lipolitica per contrastare la cellulite e restituire compattezza ed elasticità alla pelle. Per massimizzare i risultati, si consiglia il programma di tre trattamenti.

90 Minuti

TRATTAMENTO DETOX

Trattamento decongestionante e detossinante che aiuta a eliminare le tossine e contrasta la ritenzione idrica. Si conclude con un massaggio intenso dall'azione tonificante e rassodante.

90 Minuti

PEVONIA

TRATTAMENTO AL CAFFÈ VERDE

Il trattamento stimola la capacità di utilizzare i grassi per trasformarli in energia, accelera il metabolismo ed elimina la ritenzione idrica. Il caffè verde micronizzato puro al 100%, naturalmente ricco di acido clorogenico, polisaccaridi, proteine e oli essenziali, migliora la texture della pelle, riducendo visibilmente le zone antiestetiche a buccia d'arancia.

50 Minuti

TRATTAMENTO DETOX ALLE ALGHE MARINE MICRONIZZATE

Il corpo viene coperto di alghe marine micronizzate e avvolto in un morbido telo. Il trattamento allontana lo stress e favorisce l'eliminazione delle tossine, restituendo vitamine, minerali ed enzimi a tutto il corpo.

50 Minuti

SCRUB IN SCHIUMA AI SALI MARINI CON OLI ESSENZIALI DI PAPAIA E ANANAS

Mentre elimina le cellule cutanee morte e le impurità, lo scrub rilascia ioni che contrastano l'azione degli inquinanti ambientali.

45 Minuti

SEPAI

TRATTAMENTO ANTI-AGE

Un trattamento di grande efficacia, mirato alle zone del corpo soggette a cellulite, ritenzione idrica e imperfezioni del tessuto cutaneo. Potete scegliere fra sei formule esclusive: dimagrante,

anticellulite, rassodante, elasticizzante, lifting e tonico. Per massimizzare i risultati, si consiglia il programma di sei trattamenti.

75 Minuti

MASSAGGI

MASSAGGIO RILASSANTE CON ERBE DI SICILIA

Le erbe di Sicilia e gli oli essenziali utilizzati in questo massaggio alleviano la tensione muscolare e stimolano il rilassamento profondo.

25 Minuti / 50 Minuti

MASSAGGIO CON TRATTAMENTO LOCALIZZATO

Massaggio personalizzato che insiste in modo specifico sulle zone problematiche.

50 Minuti

MASSAGGIO AGLI AROMI DI SICILIA

Migliora la salute della pelle e ripristina l'equilibrio psico-fisico con l'uso di emulsioni curative selezionate per le specifiche proprietà aromaterapeutiche e di olio d'oliva di produzione locale.

50 Minuti / 80 Minuti

MASSAGGIO SVEDESE

Un massaggio rilassante con pressione profonda, ideale per alleviare la tensione muscolare.

50 Minuti / 80 Minuti

MASSAGGIO AROMATICO CON PIETRE CALDE

Unisce gli effetti rigeneranti dell'aromaterapia con i benefici del massaggio lento e profondo, eseguito con l'applicazione di pietre laviche calde in punti specifici del corpo per ripristinare l'equilibrio energetico.

60 Minuti / 80 Minuti

MASSAGGIO SPORTIVO

Massaggio intenso e localizzato sui muscoli attivati durante l'attività sportiva con l'obiettivo di alleviare le tensioni e i dolori.

30 Minuti / 50 Minuti

MASSAGGIO DEL GOLFISTA

Un massaggio profondo eseguito sulle fasce muscolari più sollecitate durante la pratica del golf, perfetto per alleviare le tensioni e migliorare la postura.

30 Minuti / 50 Minuti

MASSAGGIO LINFATICO

Un massaggio lento e leggero. Stimola la circolazione sanguigna e linfatica, riduce la ritenzione idrica e favorisce l'eliminazione delle tossine.

50 Minuti

MASSAGGIO DETOX

Un massaggio profondo eseguito con tecniche specifiche per stimolare la circolazione linfatica, ridurre il gonfiore e la ritenzione idrica. Il risultato è una meravigliosa sensazione di leggerezza in tutto il corpo.

50 Minuti

MASSAGGIO ALLA TESTA

Un massaggio lenitivo e al tempo stesso energizzante, che si concentra su punti energetici vitali. Aiuta a ridurre la tensione, migliora la circolazione e ridona equilibrio a mente e corpo.

20 Minuti

MASSAGGIO PLANTARE

Migliora la circolazione e allevia il gonfiore dei piedi, con un effetto rilassante e allo stesso tempo energizzante.

20 Minuti

MASSAGGIO BIOENERGETICO

Questo massaggio ha lo scopo di ripristinare il naturale equilibrio fra la polarità *Yin* (energia femminile) e *Yang* (energia maschile) del corpo. Ritrovare l'equilibrio aiuta a combattere ansia e stress, migliora la circolazione e l'elasticità del corpo, riduce le tensioni e i dolori muscolari.

50 Minuti

MASSAGGIO SHIATSU

Massaggio della tradizione giapponese che si basa sulla digitopressione su punti specifici del corpo con lo scopo di aiutare a ripristinare l'equilibrio energetico e il tono muscolare.

60 Minuti / 80 Minuti

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Questo massaggio agisce su determinati punti posti sulla pianta che corrispondono a specifiche parti del corpo. Lo scopo è alleviare le tensioni localizzate e migliorare lo stato di benessere generale.

30 Minuti / 50 Minuti

MASSAGGIO CALIFORNIANO

Calma la mente, tonifica il corpo e scioglie le contratture favorendo la circolazione delle energie vitali.

50 Minuti

Tutti i massaggi possono essere effettuati in camera con un supplemento.

SPA PER LUI

TRATTAMENTO VISO ROCCO FORTE REVITALIZZANTE

Ideato appositamente per l'uomo, questo trattamento comprende esfoliazione, maschera rigenerante e applicazione di un idratante per nutrire la pelle. Il massaggio del cuoio capelluto durante il trattamento dona un profondo relax.

50 Minuti

TRATTAMENTO VISO PEVONIA SKIN FIT

Il trattamento mira specificatamente a intervenire su pori ostruiti, sensibilità cutanea e danni da rasoio, favorendo al contempo un relax totale. Dopo una pulizia profonda della pelle con l'uso del vapore e la rimozione delle impurità, si applica una maschera specifica che idrata la cute e restringe i pori.

60 Minuti

TRATTAMENTO IDRATANTE VISO PEVONIA PLANTOMER

Maschera rigenerante dalla lieve azione lifting, che unisce ai benefici delle alghe marine gli effetti rivitalizzanti della propoli, ricca di antibiotici naturali e vitamina A. Lenitiva e nutriente, ridona luminosità al viso con risultati immediati.

60 Minuti



SERVIZI COIFFEUR E BEAUTY

IMPACCO ALL'OLIO D'OLIVA E MASSAGGIO DEL CUOIO CAPELLUTO

Trattamento intensivo che sfrutta le proprietà restitutive dei lipidi dell'olio di oliva di produzione locale per la cura dei capelli secchi e danneggiati e del cuoio capelluto. Il trattamento penetra in profondità nei follicoli piliferi per rivitalizzare, rinforzare e ripristinare la salute dei capelli, lasciandoli morbidi e lucenti.

60 Minuti

Con piega a phon 100 Minuti

TRATTAMENTO RICOSTITUENTE PER CAPELLI E CUOIO CAPELLUTO

Questo trattamento utilizza una speciale miscela di oli per nutrire i capelli e ricostituirne la struttura. Si conclude con un massaggio profondo del cuoio capelluto che ridona vitalità alla mente.

45 Minuti

SERVIZI COIFFEUR

Piega donna
Taglio donna
Colore
Colpi di sole
Taglio uomo

MANICURE E PEDICURE

Manicure *45 Minuti*
Mini-manicure (limatura e smalto) *30 Minuti*
Pedicure *60 Minuti*
Mini-pedicure (limatura e smalto) *30 Minuti*
Trattamento Luxury mani e unghie *55 Minuti*
Trattamento Luxury piedi e unghie *60 Minuti*

SERVIZI MAKE UP

DEPILAZIONE

Gamba intera
Mezza gamba
Inguine
Ascelle
Viso – sopracciglia
Viso – labbra

ROCCO FORTE FITNESS

“L’inattività indebolisce, l’esercizio fisico irrobustisce, lo sforzo eccessivo nuoce.” Sebastian Kneipp

PALESTRA

Uno spazio di 170 metri quadrati attrezzato con i più moderni attrezzi Technogym per il fitness, pesi liberi e macchine isotoniche. La palestra è dotata di una terrazza esterna con vista sugli ulivi.

FITNESS STUDIO

Con i corsi giornalieri organizzati nel fitness studio, l'attività fisica diventa divertente e un'occasione per socializzare. Potrete praticare Body Pump, Pilates, Yoga, Zen Stretching e molto altro, godendo della bella vista verde sugli ulivi e approfittando della terrazza esterna.

PISCINA COPERTA

La nostra piscina coperta è l'ideale per il nuoto libero: lunga 20 metri, ha un bordo a sfioro di tipo infinity e domina i campi da golf situati all'esterno. Vi si svolgono anche i corsi di acqua-fit.

FITNESS ALL'APERTO

Le attività fitness si svolgono anche all'esterno nel parco del resort, come ad esempio le lezioni di Yoga al tramonto o al sorgere del sole e il Circuit Training. Percorsi jogging e cycling che si addentrano fra gli ulivi, gli aranci e i limoni del resort. Per gli amanti degli altri sport: sei campi da tennis in terra rossa, percorsi golf con Accademia PGA e Water Sports Club.

PERSONAL TRAINING

Il fitness manager vi aiuterà a raggiungere gli obiettivi che vi siete posti e a realizzare pienamente il vostro potenziale. Sia che abbiate optato per un'unica sessione di coaching o per un programma completo di fitness.

I pacchetti da 3 e 5 ore possono includere anche:

- 1 ora di tennis con istruttore
- 1 ora di sport acquatico a scelta
- 1 ora di golf con istruttore

ANALISI DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

L'analisi permette di quantificare le componenti di massa magra, massa grassa e acqua presenti nel corpo per consentire un'interpretazione più accurata del peso.

SESSIONI PRIVATE

I nostri trainer professionisti sono disponibili per effettuare lezioni individuali in diverse discipline tra cui Yoga, Stretching, Qi Gong, Mindfulness e Pilates.

PISCINE E TALASSOTERAPIA

“L’acqua è un elemento eccellente per mantenersi sani e vigorosi e costituisce anche il rimedio più semplice e naturale.” Sebastian Kneipp

PISCINE TALASSOTERAPICHE

La talassoterapia è una forma di cura medica che sfrutta le proprietà dell’acqua marina per ripristinare lo stato di salute e di benessere. Il nostro percorso talassoterapico comprende quattro vasche esterne, con diversa temperatura, grado di salinità e tenore di minerali e microrganismi. Oltre a esercitare un profondo effetto rilassante, il circuito svolge un’azione rivitalizzante, antimicrobica e depurativa della pelle. La talassoterapia stimola la circolazione venosa e linfatica, aiuta a eliminare le tossine, favorisce la respirazione e l’ossigenazione e apporta grandi benefici all’apparato muscolo-scheletrico. Il percorso prevede il passaggio dalla vasca più calda alla più fredda, con soste dai 10 ai 15 minuti in ognuna.

BAGNO DI VAPORE

Il nostro bagno di vapore esercita un profondo effetto rilassante su tutto il corpo e purifica la pelle. Aiuta ad alleviare i dolori muscolari e la rigidità delle articolazioni, ma potenzia anche il sistema immunitario in quanto stimola la circolazione sanguigna e la detossinazione linfatica. L’alta concentrazione del vapore permette di esercitare i polmoni alla respirazione.

SAUNE FINLANDESI

Negli spogliatoi disponiamo di saune separate per uomini e donne. La sauna influisce positivamente sulla mente e sul corpo. Potenzia il sistema immunitario stimolando la circolazione sanguigna e ha un effetto depurativo e ringiovanente sulla pelle.

SAUNA A INFRAROSSI

La nostra sauna agisce in profondità sulla pelle, attiva le cellule, stimola i processi metabolici e separa le tossine dalle molecole d’acqua per una più facile eliminazione.

DOCCE EMOZIONALI

Le due docce emozionali offrono esperienze differenti, che si integrano perfettamente con i bagni di calore. La doccia a pioggia fredda può essere utilizzata in combinazione con i trattamenti di calore per stimolare e tonificare i tessuti: i getti laterali diretti sul corpo svolgono un’eccezionale azione stimolante sulla circolazione. La doccia a pioggia tropicale può essere combinata con la cromoterapia per un’esperienza rivitalizzante e rinvigorente: la sinergia fra questi elementi garantisce effetti estremamente benefici.



SPA FOR THE MIND

The School of Life è un'organizzazione internazionale con una mission precisa: aiutare le persone a impadronirsi degli strumenti per vivere bene e con saggezza, offrendo loro contenuti e idee che esercitano un impatto positivo sul modo di affrontare la vita. Qualche esempio: come trovare un lavoro appagante, come praticare l'arte delle relazioni, come comprendere il proprio passato,

come conquistare la calma, come migliorare la capacità di comprensione.

In collaborazione con the School of Life abbiamo creato Spa for the Mind. Nella nostra biblioteca, gestita da un esperto curatore, potete scegliere le letture più adatte a voi fra una serie di elenchi tematici che aiutano a ritrovare slancio, a porsi delle sfide, a raggiungere l'equilibrio e la pace interiore.

**PER CHI È AMBIZIOSO • PER CHI AMA SOGNARE • PER CHI COLTIVA L'OZIO
PER CHI SOFFRE D'INSONNIA • PER CHI È INNAMORATO • PER CHI È STRESSATO**



ROCCO FORTE NOURISH

Il Celebrity Chef Fulvio Pierangelini ha creato una serie di menù per il benessere ispirati ai prodotti naturali coltivati presso il nostro resort. Kneipp sosteneva l'importanza di un'alimentazione semplice e nutriente, con frutta e verdura in abbondanza. Così sono i nostri menù, ricchi di frutta e ortaggi, aromatizzati con le erbe coltivate proprio qui al Verdura. Utilizziamo inoltre pesce

freschissimo, olio di oliva di produzione locale e cereali integrali.

Provate questi menù con i programmi Rocco Forte Health, e gustate i succhi vegetali freschi, i frullati e le centrifughe proteiche, le insalate e altri piatti salutari al nostro Spa Bar.

Troverete un corner Rocco Forte Nourish anche al ristorante Buongiorno, per la prima colazione.



ROCCO FORTE HEALTH

Rocco Forte Health propone un approccio integrato alla salute basato su principi di equilibrio e sull'uso di tecniche d'avanguardia, con programmi personalizzati per ogni ospite. I nostri programmi base sono cinque: Detox, Slim, Fit, Relax e Anti-age. Ogni programma è disponibile per 3 o 6 giorni.

Si ispirano tutti ai pilastri indicati da Sebastian Kneipp. L'approccio alla salute Rocco Forte Health pone al centro l'alimentazione e l'attività fisica, cui si aggiungono terapie basate sull'impiego dell'acqua, le piante e le erbe medicinali, che sono alla base dei nostri prodotti, dei trattamenti e dei menù Rocco Forte Nourish. Oltre a questi elementi, vi aiuteranno a ritrovare l'equilibrio psico-fisico anche i luoghi riservati della Spa e del resort, le tecniche di rilassamento, la meditazione e la biblioteca School of Life.

Prima dell'arrivo sarete invitati a compilare un questionario dettagliato che ci permetterà di comprendere meglio le vostre esigenze personali. All'arrivo vi inviteremo a sottoporvi ad alcuni test per conoscere le vostre caratteristiche fisiologiche e anatomiche, sulla base delle quali potremo personalizzare il programma da voi prescelto. I test offriranno anche un elemento di confronto per valutare i miglioramenti nel corso del programma e al rientro a casa.

Durante l'intero soggiorno gusterete i menù esclusivi Rocco Forte Health, che il Maestro Fulvio Pierangelini ha ideato insieme con esperti nutrizionisti. I piatti sono privi di sale, zucchero, frumento, latticini, caffeina, alcol e carni rosse. Consumerete un pasto o uno spuntino ogni tre ore, secondo menù definiti sulla base delle vostre esigenze personali. Il nostro approccio si basa sull'impiego di alimenti nutrizionalmente bilanciati con l'obiettivo di riequilibrare il corpo a desiderare solo ciò che gli fa bene.

L'alimentazione da sola non basta; adottare nuove abitudini alimentari può essere indubbiamente il primo passo verso altri cambiamenti nello stile vita, ma altrettanta importanza riveste l'attività fisica. Per questo abbiamo creato corsi di gruppo per i cinque programmi salute. Il nostro Fitness Manager provvederà a definire programmi fitness personalizzati per il vostro soggiorno al Verdura e per il rientro a casa.

Per rilassarvi a fondo e ottenere risultati migliori avrete anche a disposizione trattamenti e terapie naturali non invasive. Lavoreremo insieme per il raggiungimento dei vostri obiettivi, lasciandovi consigli utili che potrete seguire anche a casa.

ROCCO FORTE FIT

Il programma Rocco Forte Fit è stato ideato per aiutarvi a realizzare i vostri obiettivi di fitness. Che vi prepariate per un evento sportivo o che intendiate più semplicemente iniziare una buona routine di esercizio, vi aiuterà a raggiungere l'equilibrio psico-fisico.

ROCCO FORTE FIT - 6 GIORNI:

- 2 consulenze con il Fitness Manager (una all'inizio e una alla fine del soggiorno, con consigli per il proseguimento del programma a casa)
- 5 sedute di personal training
- Pensione completa con menù e frullati Fitness specifici
- 1 impacco energizzanti
- 1 scrub ai sali marini
- 1 bagno ai sali marini
- 2 massaggi sportivi
- 1 trattamento viso rivitalizzante

ROCCO FORTE FIT - 3 GIORNI:

- 2 consulenze con il Fitness Manager (una all'inizio e una alla fine del soggiorno, con consigli per il proseguimento del programma a casa)
- 2 sedute di personal training
- Pensione completa con menù e frullati Fitness specifici
- 1 impacco energizzante
- 1 scrub ai sali marini
- 1 bagno ai sali marini
- 1 massaggio sportivo
- 1 trattamento viso rivitalizzante

ROCCO FORTE SLIM

Il corpo varia da individuo a individuo. C'è chi può permettersi di mangiare tutto ciò che desidera senza ingrassare e chi non può vantare una simile fortuna. Spesso gli impegni lavorativi e quotidiani ci costringono a consumare pasti veloci a base di alimenti di scarsa qualità che rendono indubbiamente difficile il controllo del peso. Il programma Rocco Forte Slim si rivolge a chi ha bisogno di iniziare a controllare il peso con costanza. Programma nutrizionale, uso di integratori, trattamenti dimagranti e programma fitness vi aiuteranno a sentirvi più leggeri e ad assumere nuove abitudini da seguire anche a casa.

ROCCO FORTE SLIM - 6 GIORNI:

- 3 consulenze (una all'inizio, una a metà e una alla fine del soggiorno, con consigli per il proseguimento del programma a casa)
- 4 sedute di personal training
- Pensione completa con menù e frullati dietetici specifici
- 1 lezione di cucina dietetica
- 1 scrub ai sali marini
- 3 impacchi o trattamenti corpo dimagranti
- 3 impacchi alle alghe marine o bagni dimagranti
- 2 massaggi drenanti
- 2 massaggi per la circolazione
- 1 trattamento viso
- 3 trattamenti a radiofrequenza
- 2 trattamenti di pressoterapia

ROCCO FORTE SLIM - 3 GIORNI:

- 2 consulenze (una all'inizio e una alla fine del soggiorno, con consigli per il proseguimento del programma a casa)
- 2 sedute di personal training
- Pensione completa con menù e frullati dietetici specifici
- 1 lezione di cucina dietetica
- 1 scrub ai sali marini
- 1 trattamento corpo dimagrante
- 1 impacco alle alghe marine o bagno dimagrante
- 2 massaggi drenanti
- 1 trattamento viso
- 1 trattamento a radiofrequenza

ROCCO FORTE DETOX

Per stimolare i naturali processi di detossinazione, occorre spezzare il circolo vizioso riducendo l'esposizione alle tossine e introducendo nel corpo sostanze benefiche. Una volta avviato il processo di eliminazione delle tossine, la mente e il corpo reagiscono in modo positivo. Con i nostri programmi detox, comprendenti terapie e trattamenti, cibi, integratori e attività fisica, sentirete rinascere il vostro corpo con un ritrovato senso di vitalità.

ROCCO FORTE DETOX - 6 GIORNI:

- 3 consulenze (una all'inizio, una a metà e una alla fine del soggiorno, con consigli per il proseguimento del programma a casa)
- 3 sedute di personal training
- 1 lezione di cucina detox
- Pensione completa con menù e frullati detox specifici
- 1 trattamento esfoliante detox
- 3 bagni detox
- 4 impacchi detox
- 1 massaggio detox
- 2 trattamenti di drenaggio linfatico
- 1 trattamento viso rivitalizzante

ROCCO FORTE DETOX - 3 GIORNI:

- 2 consulenze (una all'inizio e una alla fine del soggiorno, con consigli per il proseguimento del programma a casa)
- 2 sedute di personal training
- 1 lezione di cucina detox
- Pensione completa con menù e frullati detox specifici
- 1 trattamento esfoliante detox
- 1 bagno detox
- 1 impacco detox
- 1 massaggio detox
- 1 trattamento di drenaggio linfatico
- 1 trattamento viso rivitalizzante

ROCCO FORTE ANTI-AGE

Il nostro programma anti-age mira alla prevenzione, in particolare a rallentare i processi degenerativi e di invecchiamento dovuti all'azione delle tossine e ai fenomeni infiammatori.

ROCCO FORTE ANTI-AGE - 6 GIORNI:

- 3 consulenze (una all'inizio, una a metà e una alla fine del soggiorno, con consigli per il proseguimento del programma a casa)
- Pensione completa con menù e frullati anti-age specifici
- 1 lezione di cucina
- 1 scrub ai sali marini
- 2 impacchi corpo rigeneranti
- 2 massaggi agli aromi di Sicilia
- 1 bagno di bellezza
- 1 massaggio testa/viso
- 2 trattamenti viso anti-età

ROCCO FORTE ANTI-AGE - 3 GIORNI:

- 2 consulenze (una all'inizio e una alla fine del soggiorno, con consigli per il proseguimento del programma a casa)
- Pensione completa con menù e frullati anti-age specifici
- 1 lezione di cucina
- 1 scrub ai sali marini
- 1 impacco corpo rigenerante
- 1 massaggio agli aromi di Sicilia
- 1 bagno di bellezza
- 1 massaggio testa/viso
- 1 trattamento viso anti-età

ROCCO FORTE RELAX

Lo stress è una conseguenza inevitabile della vita odierna. Il nostro programma Relax è stato creato per aiutarvi a riconquistare la salute ottimale di mente e corpo e a migliorare la resistenza nei confronti dello stress.

ROCCO FORTE RELAX - 6 GIORNI:

- 3 consulenze (una all'inizio, una a metà e una alla fine del soggiorno, con consigli per il proseguimento del programma a casa)
- Pensione completa con menù e frullati specifici
- 2 massaggi rilassanti
- 1 massaggio agli aromi di Sicilia
- 1 massaggio con pietre calde
- 1 massaggio di riflessologia plantare
- 2 lezioni di yoga
- 1 massaggio Shiatsu
- 1 trattamento viso

ROCCO FORTE RELAX - 3 GIORNI:

- 2 consulenze (una all'inizio e una alla fine del soggiorno, con consigli per il proseguimento del programma a casa)
- Pensione completa con menù e frullati specifici
- 1 massaggio rilassante
- 1 massaggio di riflessologia plantare
- 1 massaggio con pietre calde
- 1 trattamento viso

INFORMAZIONI UTILI

ETICHETTA SPA

- Gli ospiti del resort beneficiano dell'uso gratuito della palestra, delle saune, del bagno di vapore, delle vasche talassoterapiche esterne, della piscina coperta per il nuoto libero e delle aree relax.
- Verdura Spa è un luogo di relax e benessere. Per preservarne la tranquillità tutte le aree sono dedicate esclusivamente agli ospiti sopra i 15 anni.
- L'uso delle attrezzature e dei servizi della spa avviene sotto la responsabilità dell'ospite.
- Si raccomanda l'uso di un abbigliamento appropriato all'interno della Spa; in tutte le sue aree pubbliche è richiesto il costume da bagno.
- Raccomandiamo agli ospiti di presentarsi agli appuntamenti con almeno 15 minuti di anticipo per beneficiare dell'esperienza completa del trattamento.
- Il personale di Verdura Spa declina ogni responsabilità relativa allo smarrimento di oggetti personali da parte degli ospiti. Vi consigliamo di conservare al sicuro nella vostra camera eventuali gioielli e oggetti di valore.

- Vi invitiamo a rispettare l'atmosfera di tranquillità della Spa astenendovi dall'uso del telefono cellulare.
- Alla reception della Spa sono disponibili le chiavi per gli armadietti.

ORARI DI APERTURA

- Verdura Spa: tutti i giorni dalle 08:00 alle 20:00.
- Impianti Fitness: tutti i giorni dalle 06:30 alle 20:30.
- Trattamenti Spa: disponibili dalle 10:00 alle 20:00.

PRENOTAZIONI

- Per prenotare i trattamenti, vi invitiamo a contattare l'interno 2321 o a recarvi personalmente alla reception della Spa.
- Per la cancellazione dei trattamenti è richiesto un preavviso di 24 ore.
- Il mancato rispetto di tale preavviso comporta l'addebito dell'intero costo del trattamento di cui non si usufruisce.

ROCCO FORTE
HOTELS

