



XVI

P A L A Z Z O  
S E N E C A

## IL MASSAGGIO

Il massaggio (dal greco *massein* che significa "impastare", "modellare") è la più antica forma di terapia fisica, utilizzata nel tempo da differenti civiltà. La storia infatti ci tramanda che tale pratica era ben radicata nella cultura di ciascun nucleo familiare, come aspetto fondamentale per preservare e ripristinare l'equilibrio psico-fisico.

I primi documenti storici risalgono alla Cina nel 4000 a.c., e nasce lì il concetto "olistico" della disciplina, ma il massaggio non appartiene solo alla cultura orientale, era praticata anche nell'antica civiltà Greca e Romana.

L'applicazione terapeutica del massaggio spazia dal mentale, emozionale, estetico, allo spirituale.

Alcuni esempi dei suoi benefici sono: stimolazione del metabolismo, riattivazione della circolazione, distensione neuro-muscolare, riequilibrio generale del sistema ormonale.

## THE MASSAGE

Massage (from Greek "*massō*" meaning "to handle, touch, to work with the hands, to knead dough") is the most ancient form of physical therapy used by several civilization to ease the pain and decontract muscles removing strain. Nowadays we find massage in physiotherapy, alternative medicine and in beauty treatments. There are many kind of massage: relaxing, muscular, athletic, lymphatic drainage massage, for the treatment of cellulite. Other oriental physical techniques like shiatsu, thai massage or ayurvedic massage are included in massage techniques.

## MASSAGGIO OLISTICO

L'operatore si avvale di diverse tecniche di massaggio, dal classico svedese fino allo shiatsu, per creare un'esperienza personalizzata, plasmata sulle caratteristiche bio-energetiche e anatomiche della persona.

Trattamento che considera la persona nella sua interezza, infatti "olistico" significa tutto intero.

Benefici: Decontratturante, rilassante, ripristina il naturale equilibrio energetico.

## HOLISTIC MASSAGE

A mix of techniques such as classic Swedish, shiatsu, applied on the entire body, that merge together in a special and enchanting massage thanks to the ability of the masseur. The holistic massage is a total massage in compliance with the anatomical and bio-energetic needs. "Holistic" means total and is meant for a type of treatment that considers the whole person.

Benefits: decontracting, relaxing, reactivates the natural energetic equilibrium

60 min 115 EURO

## HOT STONE MASSAGE

Massaggio rilassante con pietre calde e oli profumati.

Profondo rilassamento con azione rigenerante, un vero e proprio rituale del benessere.

Benefici: Fisici, fisiologici, mentali e antistress.

## HOT STONE MASSAGE

Relaxing massage with hot stones and perfumed oils

Deep relaxation with regenerating action, a real wellness ceremony

Benefits: physical, physiological, mental and anti-stress

60 min 125 EURO

## MASSAGGIO CALIFORNIANO-EMOZIONALE

### TOUCH OF HEART

Lunghi movimenti dolci e armoniosi che dischiudono ed espandono il corpo e il pensiero, mentre i dondolii e i leggeri stiramenti inducono all'abbandono.

Benefici: rilassante e distensivo, drenante, benessere psico-fisico.

Consente di entrare in contatto con il proprio corpo e ritrovare un nuovo equilibrio.

## EMOTIONAL CALIFORNIAN MASSAGE

### TOUCH OF HEART

Long soft and harmonious movement that opens and expands body and mind while swinging and light stretching lead to abandonment.

It allows to meet your own body and find a new equilibrium

Benefits: relaxing and stretching, drainage, psychophysical well-being

60 min 105 EURO

## MASSAGGIO SVEDESE RILASSANTE

Con sfioramenti, frizioni, impastamenti, percussioni, pressioni e vibrazioni, apporta effetti benefici su tutto il corpo, consente di penetrare nella muscolatura. Classico massaggio Occidentale, riequilibra le energie del corpo.

Benefici: rilassante, tonificante, decontratturante, drenante.

## RELAXING SWEDISH MASSAGE

With soft touch, rubbing, percussions, pressures and vibration gives healthy effects for the whole body, allows to penetrate musculature."

This classic western massage rebalances body's energies

Benefits: relaxing, invigorating, decontracting

60 min 105 EURO

## MASSAGGIO DECONTRATTURANTE

Trattamento personalizzato che mira a risolvere e prevenire contratture muscolari. Cura il corpo per curare lo spirito

Benefici: aiuta ad eliminare tossine, migliora il tono muscolare e la mobilità articolare, riattiva la circolazione sanguigna.

## DECONTRACTING MASSAGE

Personalized treatment aiming to solve and prevent muscular contracture. It heals body to heal mind

Benefits: it helps in eliminating toxins, improves muscle tone and articular mobility, reactivates blood circulation

60 min. 115 EURO

## MASSAGGIO FISIOCIRCOLATORIO E ANTICELLULITE

Agisce sui sistemi deputati alla rivitalizzazione generale dell'intero organismo, con aumento dell'energia complessiva, e miglioramento estetico dei tessuti. Stimolazione linfatica e circolatoria. Più belli e in forma, energia alle stelle.

Benefici: tonifica, modella, disintossica, rilassa, irroro, ossigena.

## PHYSIOCIRCULATORY AND ANTI-CELLULITE MASSAGE

It acts on the systems revitalizing the entire body, increasing energy and improving tissues' beauty. Lymphatic and circulatory stimulation. In shape, skyrocketing energy.

Benefits: toning up, shaping, detoxifying, relaxing, moistening, oxygenating

60 min 120 EURO

## RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Una tecnica antica che si occupa dei punti riflessi sui piedi, per rilassare e sciogliere eventuali blocchi su altre parti del corpo.

Un massaggio alla "centrale elettrica del corpo".

Benefici: Azione di riequilibrio.

## PLANTAR REFLEXOLOGY

An ancient technique that involves reflex zones located under the foot for relaxing and untie blocks on other parts of the body.

A massage for the body "power station".

Benefits: rebalancing

40 min 85 EURO

## LA COPPETTAZIONE

Questa antichissima tecnica agisce sulla circolazione sanguigna e linfatica migliorando la nutrizione delle fibrocellule muscolari.

Benefici: efficace nel dolore acuto che si presenta alla schiena

## CUPPING THERAPY

This ancient technique acts on the blood and lymphatic circulation improving the muscle fibrocells nutrition.

Benefits: effective in acute back pain

60 min 95 EURO

## GOMMAGE E MASSAGGIO AL VISO

Riattiva la microcircolazione, rendendo la pelle più liscia e tonica, rimedio preventivo contro l'invecchiamento del viso.

Una coccola per regalarsi un viso luminoso e disteso.

Benefici: aspetto tonico, allevia tensioni e dolori facciali e della testa.

## GOMMAGE AND FACIAL MASSAGE

It reactivates microcirculation, makes the skin smoother and firmer. It prevents face aging.

A cuddle for a relaxed and bright face

Benefits: it gives tonic aspect, relieves tension and facial and head pains

30 min 70 EURO

## SCRUB CORPO CON AROMI NATURALI E MASSAGGIO CALIFORNIANO

Un trattamento esfoliante che rimuove le cellule morte dello strato superficiale della pelle, per donarle un nuovo vigore.

Nuova luce e vigore alla pelle in un abbraccio di profumo.

Benefici: pelle splendente, più liscia e ossigenata.

## NATURAL AROMA BODY SCRUB AND CALIFORNIAN MASSAGE

It is an exfoliating treatment that removes the cells on the skin surface, in order to give new vigor.

New light and vigor for the skin in a hug of perfume.

Benefits: bright skin, smoother and oxygenated

1 h and 30 min 165 EURO

Oli impiegati per massaggi

vettore: olio di mandorla

essenziali: rosmarino, lavanda, arancio amaro, arancio dolce, mandarino, limone, tea tree, pompelmo, patchouli, ylang ylang.

Oils used for massages

carrier: almond oil

essentials: rosemary, lavender, bitter orange, sweet orange, mandarin, lemon, tea tree, grapefruit, patchouli, ylang ylang.

Se si desidera usufruire dei servizi o dei trattamenti del centro benessere si ricorda che è necessario togliere ogni tipo di accessorio (anelli, bracciali, collane ecc.). Per i clienti che non albergano in hotel sarà dato un kit di cortesia che comprende accappatoio, asciugamano e ciabatte.

If you desire to benefit from the services and treatments of the spa, remove every accessory like rings, earrings, necklaces or bracelets. If you are not a customer of the hotel, a courtesy kit (bathrobe, bath towel, slippers) will be offered.



**RELAIS &  
CHATEAUX**