

## THE ART OF WELLBEING AT VERDURA SPA

Welcome to Verdura Spa, one of Europe's most advanced luxury wellbeing centres.

Located in the heart of the Resort, among sun-kissed olive groves and fragrant gardens, Verdura Spa is a retreat of unparalleled luxury and serenity.

Verdura Spa offers an holistic approach to health, wellbeing and fitness through programmes and treatments involving the use of organic Sicilian ingredients, including fresh plant extracts and cold-pressed plant oils. Treatments are focused around four key areas: anti-ageing, detoxification, fitness and thalassotherapy.

An experienced team of health professionals and therapists will consult with each guest to develop a personalised programme of treatments and fitness activities. Our treatments take inspiration from the island, using local ingredients such as pure olive oil, marine salt, seaweed mud and Sicilian seawater.

Housed in pavilions grouped around an open-air courtyard, the Spa covers 4000m<sup>2</sup>, has 11 treatment rooms (including double treatment suite), a 25m indoor swimming pool, a large hammam, saunas, gym, a fitness studio, relaxation areas and a hair and beauty studio. The Spa also features a bar with a terrace on golf courses, offering light meals, fruits and vegetable juices and smoothies, infusions as well as several healing teas.

To complete the wellness programme and a real sensorial experience Verdura Spa has 4 outdoor thalassotherapy pools, each with varying salt densities and heated between 25° and 37° centigrade, with a series of waterfalls and whirlpools.

The use of tanks help to improve muscle tone, to revitalize the skin preparing it to better hydration and to stimulate circulation.



*The best six doctors anywhere  
And no one can deny it  
Are sunshine, water, rest, and air  
Exercise and diet.*

*John Steinbeck*



## *'LA NATURALE ARTE DEL BENESSERE'*

*Benvenuti alla Spa del Verdura Golf & Spa Resort, uno dei centri benessere più esclusivi e ricercati d'Europa.*

*Situata nel cuore del Resort, tra uliveti e giardini profumati baciati dal caldo sole siciliano, la Spa del Verdura è un rifugio di lusso e di serenità unici.*

*La Spa offre un esauriente approccio olistico alla salute, al benessere e alla forma fisica attraverso un ricco menu di programmi fitness e trattamenti che prevedono l'utilizzo di prodotti tipici della terra siciliana, dagli estratti di piante locali, all'uso di olio di oliva, al sale marino. I trattamenti sono organizzati su quattro macro aree d'azione: l'antinviechiamento, la detossinazione, il fitness e la talassoterapia.*

*Lo staff di esperti medici e terapisti è a disposizione di ciascun ospite per elaborare un programma individuale di trattamenti ed esercizi di attività fisica. I nostri trattamenti traggono ispirazione dall'isola, utilizzando ingredienti locali quali puro olio d'oliva, sale marino, fango, alghe e acqua di mare siciliani.*

*Composta da una serie di padiglioni che si affacciano su un cortile illuminato, la Spa si estende per 4.000 m<sup>2</sup> e dispone di 11 sale trattamenti, (inclusa una suite per trattamenti di coppia), piscina coperta di 25 metri, un ampio hammam, sauna, palestra attrezzata, sala fitness, aree relax e un salone di bellezza. La Spa ospita inoltre un bar con terrazza sui campi da golf, che offre menù di piatti leggeri e nutrienti, accompagnati da cocktail freschi di frutta e verdura, infusi e tè.*

*Infine, per completare il percorso benessere e per una vera e propria esperienza sensoriale, la Spa ha 4 piscine talassoterapiche, ognuna con diversa densità di sale marino, con una temperatura compresa tra i 25 e i 37 gradi centigradi e con una serie di cascate e idromassaggi. L'utilizzo delle vasche aiuta a migliorare il tono muscolare, a rivitalizzare la pelle preparandola ad una migliore idratazione e a stimolare la circolazione*



## MASSAGES/MASSAGGI

---

**SWEDISH/SVEDESE** 50 MIN € 120

A relaxing, deep pressure massage, perfect for relieving muscle tension.

*Massaggio rilassante a pressione profonda. Ideale per alleviare tensioni muscolari.*

**RELAXING/RILASSANTE** 50 MIN € 115

Designed to fight stress, help ease tension and eliminate anxiety.

*Massaggio rilassante che combatte lo stress, allevia le tensioni e allontana le ansie.*

**SICILIAN AROMA/AROMA SICILIANO** 50 MIN € 115

Thanks to the healing properties of oils and aromatic balms, this massage gives a deep sense of well-being and gives radiance and hydration to the skin.

*Grazie alle proprietà curative degli oli e dei balsami aromatici usati, questo massaggio regala una profonda sensazione di benessere e dona luminosità ed idratazione alla pelle.*

**AROMA STONE/PIETRE CALDE** 60 MIN € 130

80 MIN € 165

A deep, slow massage with hot lava stones placed on specific parts of the body to restore energy balance.

*Massaggio lento e profondo con pietre laviche calde che, adagiate su punti specifici, riequilibra le energie del corpo.*

**GOLFER'S** 30 MIN € 70

50 MIN € 130

A deep massage to the muscles through specific breathing techniques. It improves posture and eliminates even the most difficult contractures.

*Un massaggio che lavora intensamente sulla muscolatura attraverso tecniche di respirazione. Migliora la postura ed elimina anche le contratture più difficili.*

**LYMPHATIC MASSAGE/MASSAGGIO LINFATICO** 50 MIN € 115

A gentle massage that stimulates blood circulation and lymph flow, helps reduce fluid retention and eliminates toxins.

*Un massaggio delicato che stimola la circolazione sanguinea e linfatica. Aiuta a prevenire la ritenzione idrica e ad eliminare le tossine.*



**DETOX****50 MIN € 115**

A deep massage with special techniques to encourage lymphatic circulation, reduce swelling and fluid retention, leaving your legs feeling lighter.

*Un massaggio con manovre profonde che mira a drenare i liquidi per favorire la circolazione linfatica, ridurre i gonfiori e a far sentire le tue gambe più leggere.*

**BIO-ENERGETIC****50 MIN € 115**

This massage is designed to re-balance the body's polarity Yin (feminine energy) and Yang (masculine energy). Helps restore energy balance, fight stress and anxiety, improve circulation and flexibility, as well as reduce muscle tightness, aches and pains.

*Massaggio studiato per bilanciare la naturale polarità nel corpo di Yin (energia femminile) e Yang (energia maschile), combattere lo stress e l'ansia e migliorare la circolazione e la flessibilità, e ridurre la rigidità e i dolori muscolari*



## SHIATSU

60 MIN € 130

80 MIN € 165

Traditional Japanese massage that works with finger pressure on specific points of the body for the recovery of energy and muscle tone.

*Massaggio tradizionale giapponese che lavora con digitopressioni su specifici punti del corpo per il recupero delle energie e del tono muscolare.*

## REFLEXOLOGY/RIFLESSOLOGIA

50 MIN € 115

This massage works on the nerves of the feet that correspond to specific areas of the body, to ease tension areas and improve general wellbeing.

*Massaggio stimolante ai nervi dei piedi, che corrispondono a specifiche zone del corpo, per sciogliere le tensioni e per migliorare la salute generale.*

## HEAD MASSAGE

30 MIN € 60

A calming and energising scalp massage focusing on vital energy points. Helps to reduce tension, increase circulation giving a feeling of wellbeing.

*Un massaggio delicato ed energizzante del cuoio capelluto che stimola i punti energetici. Aiuta a ridurre la tensione e ad aumentare la circolazione regalando una piacevole sensazione di benessere.*

## FOOT MASSAGE

30 MIN € 55

A relaxing and energising foot massage to improve circulation and relieve swollen feet.

*Un massaggio rilassante ed energizzante ai piedi per migliorare la circolazione e i piedi gonfi.*



## RITUAL FOR COUPLES/RITUALI DI COPPIA

---

AROMATIC

90 MIN

€ 320

An intimate experience for two, this relaxing treatment is designed to nourish, protect and harmonise the body and spirit. The ritual begins with a massage to relax the body, followed by a calming yet energising Sicilian head massage. The ritual ends with a chromotherapy experience in a warm double bath scented with pure essential oils, after which guests can enjoy views of the Sicilian countryside from the private terrace of the treatment suite.

*Un trattamento rilassante che nutre, protegge e armonizza il corpo e lo spirito, un'esperienza intima per la coppia, perfetta per essere condivisa. Il rituale ha inizio con un massaggio rilassante per il corpo, seguito da un energizzante massaggio "siciliano" alla testa. Il trattamento termina con la cromoterapia in bagno caldo con oli essenziali, dopo il quale gli ospiti potranno ammirare il panorama sulla campagna siciliana dalla terrazza privata della suite.*



## **NATURAL FACIAL TREATMENTS/TRATTAMENTI VISO NATURALI**

Just Pure products combine natural raw materials, plant extracts and fresh cold-pressed vegetable oils, produced organically and in accordance with the lunar cycles.

*I prodotti Just Pure associano materie prime naturali, estratti vegetali freschi e oli vegetali spremuti a freddo, ottenuti con metodi biologici e nel rispetto dei cicli lunari.*

### **ALOE VERA HYDRATING/IDRATANTE A BASE DI ALOE VERA 60 MIN € 105**

A formula rich in Natural Skin Food Complex including Avocado Oil and shea butter, this 'food' for the skin nourishes the face with fresh and natural ingredients, leaving your skin hydrated with an improved texture.

*Una formula ricca di "complessi nutritivi naturali", tra cui olio di avocado e burro di karitè. Questo 'cibo' per la pelle nutre il viso con ingredienti freschi e naturali, idratando la pelle e migliorandone la consistenza.*

### **CHAMOMILE SOOTHING/CALMANTE A BASE DI CAMOMILLA 60 MIN € 105**

A treatment designed specifically for sensitive skin, this calming treatment helps reduce redness, soothe irritation and strengthen the skin's natural defences to improve its resistance to external aggression. Leaves skin softer and complexion brighter.

*Un trattamento ideato per la pelle sensibile, riduce il rossore e lenisce l'irritazione rafforzando le difese naturali della pelle. Migliora la sua resistenza alle aggressioni esterne, lasciando un aspetto morbido e luminoso.*

### **SAGE MINT CLEANSING/PURIFICANTE CON ESTRATTI DI MENTA 60 MIN € 105**

Designed to normalise the production of sebum, this balancing treatment features alpine mint, melissa and sage plant extracts, known for their cleansing properties. Leaves skin looking radiant and feeling smooth.

*Un trattamento ideato per regolare la produzione di sebo grazie agli estratti di menta alpina, melissa e salvia noti per le loro proprietà purificanti. Lascia la pelle luminosa e morbida.*

### **BLACK BERRY ANTI-AGING/ANTI-ETA' CON ESTRATTI DI MIRTILLO 60 MIN € 120**

An anti-aging facial treatment that contains products rich in vitamin C, antioxidants, berries and fruit extracts (blackcurrant, goji berries, blueberries), which reactivates cellular metabolism and reduce wrinkles to give the face a more youthful appearance and fresh.

*Un trattamento viso anti-età che contiene prodotti ricchi di vitamina C, antiossidanti, bacche ed estratti di frutta (ribes nero, bacche di Goji, mirtilli), che riattivano il metabolismo cellulare e riducono le rughe per dare al viso un aspetto più giovane e fresco.*



## **THALASSO FACIAL TREATMENT/ TRATTAMENTI VISO THALASSO**

The FioSphere Thalasso range uses active properties of marine minerals in their purest form to help maximise the benefits of each treatment.

*La gamma Fiosphere Thalasso utilizza le proprietà attive dei minerali marini nella loro forma più pura, per raggiungere i migliori benefici in ogni trattamento.*

### **OZONE PROTECTION/CONTRO L'OZONO**

**60 MIN € 115**

The sea's natural elements are used to combat the effects of ozone pollution. Ultra soft serums from marine ingredients are blended with a soft mask and applied with a massaging motion to the face, neck and décolleté with a brush. The skin recovers energy and the complexion glows with radiance.

*Gli elementi naturali del mare sono utilizzati per combattere gli effetti dell'inquinamento da ozono. Sieri ultra soft con preziosi principi attivi marini e una maschera morbida, sono applicati con un massaggio al viso, al collo e al décolleté con l'utilizzo di un pennello. La pelle ritrova l'energia e la carnagione rivela una brillante luminosità.*

### **OXYGENATING RESTORATIVE/OSSIGENANTE RISTRUTTURANTE**

**60 MIN € 115**

This treatment features an ultra-light oxygenating serum with extracts of mineral-rich algae to give an immediate and visible anti-ageing effect. Skin is restored with gentle lifting techniques.

*Un siero ultra-ossigenante con estratti di alghe ricche di sali minerali, dà un immediato e visibile effetto anti-invecchiamento. La pelle è ristrutturata con dolci tecniche di lifting.*



## NEW TECHNOLOGY FACIAL TREATMENTS

### TRATTAMENTI VISO TECNOLOGICI

---

Sepai is an intelligent treatment, of prevention and repair that works to maintain optimal conditions of the skin. Combining the best technology with the best of nature in a formulation 100% functional.

*Sepai è un trattamento intelligente, di prevenzione e di riparazione che lavora per mantenere le condizioni ottimali della pelle. Combinando il meglio della tecnologia con il meglio della natura in una formulazione 100% funzionale.*

#### FORMULA 3D LIFTING FACIAL

**60 MIN € 130**

Designed in the Sepai laboratories specifically to help mature, stressed skin, this advanced facial treatment helps to improve tonicity and firmness. Specifically designed for mature skin.

*Un trattamento viso studiato direttamente nei laboratori Sepai per aiutare la pelle matura e stressata, questo trattamento all'avanguardia migliora la tonicità e fermezza della pelle. Specificamente progettato per una pelle matura.*

#### FORMULA ANTI-AGEING FACIAL

**60 MIN € 120**

A regenerating facial treatment that helps the skin to combat the signs of ageing.

*Trattamento viso rigenerante che aiuta la pelle a contrastare segni dell'invecchiamento.*

#### FORMULA EYES TREATMENT

**30 MIN € 65**

An effective firming and hydrating treatment with a specially-formulated cream gel to prevent, correct and attenuate all signs of ageing around the sensitive eye area. Helps reduce fine wrinkles and dark circles.

*Un trattamento idratante efficace e rassodante in cui si utilizza una crema gel appositamente formulata per prevenire, correggere e attenuare tutti i segni dell'invecchiamento della zona periorbitale. Aiuta a ridurre le occhiaie e le rughe più sottili.*





### **LIFT (ANTI-AGE) - JETM**

**90 MIN € 180**

An innovative and effective treatment using natural substances such as air, oxygen and saline. An intense but pleasant treatment which plays a superior oxygenation - exfoliation - hydration. The use of Jetm fights the signs of aging, scars, acne, sun spots and age spots, enlarged pores and oily skin, giving the face a new tone, elasticity and vitality.

*Una tecnologia innovativa e funzionale, che assicura efficacia utilizzando sostanze naturali come aria, ossigeno e soluzione fisiologica. Un trattamento intenso ma piacevole che svolge un'eccellente azione di ossigenazione - esfoliazione - idratazione. L'uso di Jetm combatte i segni del tempo, cicatrici, acne, macchie solari e senili, pelli impure e pori dilatati, donando al viso una nuova tonicità, elasticità e vitalità.*

### **ELECTRO-PERMEATION**

**75 MIN € 165**

A treatment suitable for all skin types, including sensitive skin. Electro-permeation actively and intensively targets imperfections, replenishing the skin from within.

*Un trattamento per tutti i tipi di pelle anche le più sensibili. L'uso dell'Elettro-permeazione permette la veicolazione intensiva del principio attivo e un'azione mirata, per migliorare qualsiasi inestetismo e riempire la pelle dall'interno.*

### **REBALANCING - ULTRASOUND**

**75 MIN € 165**

The use of Ultrasound technology, a non-invasive treatment, ensures a deep cleansing and smoothes the skin, provides a lifting effect and leaves skin hydrated and healthy.

*L'uso della tecnologia ad ultrasuoni, un trattamento non invasivo, assicura una pulizia profonda e leviga la pelle, fornisce un effetto lifting e lascia la pelle idratata e sana.*

### **REJUVENATING - RADIOFREQUENCY FACE**

**75 MIN € 165**

Radiofrequency technology is used in this non-invasive treatment to promote the rejuvenation of skin tissue to stimulate the production of new collagen. Helps increase firmness and elasticity of the skin.

*La tecnologia a radiofrequenza, un trattamento non invasivo, favorisce il ringiovanimento dei tessuti, stimolando la produzione di nuovo collagene, per incrementare la compattezza e l'elasticità della pelle.*

### **EYE CONTOUR TREATMENT**

**30 MIN € 55**

This treatment promises instant visual results, giving the delicate eye area a "lifting" effect.

*Un trattamento che promette risultati visivi immediati. Dona alla delicata zona del contorno occhi un effetto "lifting".*



## NATURAL BODY TREATMENTS/TRATTAMENTI CORPO NATURALI

### **OLIVE SEED SCRUB/SCRUB AI SEMI DI OLIVA**

**45 MIN € 85**

A revitalising scrub based on sea salt and olive oil, using alternating draining and pressing movements to help eliminate impurities while stimulating the blood circulation.

*Uno scrub rivitalizzante ai sali marini ed olio di oliva che prevede movimenti di pressione e di drenaggio per favorire l'eliminazione delle impurità stimolando la circolazione sanguigna.*

### **GRAPEFRUIT LEMON PEELING/PEELING CON POMPELMO E LIMONE**

**45 MIN € 85**

A gentle organic peeling designed to exfoliate and leave a smooth glow even on the most sensitive skin.

*Un delicato peeling biologico progettato per esfoliare e lasciare un bagliore regolare anche sulla pelle più sensibile.*

### **ALOE VERA BODY WRAP/AVVOLGIMENTO CON ALOE VERA**

**60 MIN € 125**

A nourishing and soothing wrap with Aloe Vera, recommended for sensitive or sun damaged skin.

Un impacco nutriente e lenitivo a base di Aloe Vera, raccomandato per pelli sensibili o danneggiate dall'esposizione solare.

### **DETOX BODY WRAP/AVVOLGIMENTO DETOSSINANTE**

**75 MIN € 135**

A body wrap of marine-based black algae, which supplies essential minerals and vitamins to stimulate the detoxification process. This treatment provides for remineralisation of the body, eliminates toxins through perspiration and stimulates the lymphatic circulation through its relaxing, analgesic and anti-inflammatory.

Un impacco per il corpo a base di alghe marine nere che apporta minerali e vitamine essenziali per stimolare il processo di detossinazione. Questo trattamento comporta una remineralizzazione del corpo, elimina le tossine attraverso la traspirazione e stimola la circolazione linfatica grazie ai suoi effetti analgesici e anti-infiammatori.



## THALASSO BODY TREATMENTS/TRATTAMENTI CORPO THALASSO

### **BODY SCRUB/ESFOLIANTE CORPO**

**45 MIN € 85**

Skin is cleansed with a natural loofah to remove impurities, followed by an exfoliation with crystal salts and aromatic oils. Finally, the body is massaged with a cream rich in marine algae, leaving skin smooth and renewed.

*Una luffa naturale deterge in profondità la pelle del corpo ed elimina le impurità. Dopo un peeling corpo con sali di cristallo e oli aromatici, il corpo è massaggiato con una crema ricca di alghe marine, lasciando la pelle liscia e vellutata.*

### **DRAINING/DRENANTE**

**75 MIN € 135**

A seaweed extract and a mixture of hot mud and salt crystals are applied on the body to remove excess liquids. Then a massage with natural shells activates micro-circulation and exfoliates the skin. The result is a modelled silhouette

*Un estratto di alghe e una miscela di fango caldo e cristalli di sale vengono applicati sul corpo per rimuovere i liquidi in eccesso. In seguito un massaggio con conchiglie naturali per attivare la microcircolazione ed esfoliare la pelle.*

*Il risultato è una silhouette più modellata.*

### **RESTORATIVE/RICOSTITUENTE**

**75 MIN € 135**

A warm, soft and creamy mousse with high algae concentration is applied to the skin to encourage the reduction of fat accumulation. The restructuring massage brings the properties of the sea to vital tissues, leaving the skin perfectly smooth and gently reshaping problem areas.

*Una mousse calda, morbida e cremosa, con concentrazione di alghe è applicata sulla pelle per ridurre l'accumulo di grasso. Il massaggio ricostituente porta con sé le proprietà del mare ai tessuti vitali, lasciando la pelle morbida e rimodellando le aree problematiche.*



## NEW TECHNOLOGY BODY TREATMENTS

### TRATTAMENTI CORPO TECNOLOGICI

---

#### **FORMULA ANTI-AGEING BODY/TRATTAMENTI CORPO ANTI-ETA'** **75 MIN** **€ 160**

An effective treatment targeting areas of the body which are prone to cellulite, fluid retention and uneven skin texture. Choose from one of six exclusive formulas: Slimming, Anti-cellulite, Firming, Elasticity, Lifting or Booster. For best results we recommend a course of 3 treatments.

*Un trattamento efficace mirato ad aree che sono soggette a cellulite, ritenzione idrica con la grana della pelle irregolare. Scegli tra Cellulite, Rassodante, Elasticizzante, Sollevamento, Booster o Dimagrimento. Per risultati ottimali si consiglia un programma continuo di almeno 3 trattamenti.*

#### **DETOXIFICATION/ANTI-CELLULITE** **90 MIN** **€ 145**

A decongesting and detoxifying treatment to help eliminate toxins and water retention, finished with an intense massage to tone and firm the skin.

*Trattamento disintossicante e decongestionante che aiuta a eliminare le tossine e la ritenzione idrica, seguito da un massaggio intenso che mira a tonificare e rassodare la pelle.*

#### **RADIOFREQUENZE** **100 MIN** **€ 165**

An intensive treatment that stimulates lipolytic activity to effectively fight cellulite and help restore firmness and elasticity to the skin.

For best results we recommend a continuing program of at least 3 treatments.

*Un trattamento intensivo che svolge un'eccellente attività lipolitica contrastando efficacemente gli inestetismi della cellulite, dona compattezza ed elasticità alla pelle.*

*Per risultati ottimali si consiglia un programma continuo di almeno 3 trattamenti.*

#### **ELECTROPERMEATION** **75 MIN** **€ 145**

An intensive treatment focused on the areas most affected by adiposity.

*Trattamento modellante ad azione intensiva e mirata sulle zone più colpite da adiposità localizzata.*

#### **PRESSOTHERAPY** **75 MIN** **€ 145**

A treatment that combines pressure and magnetic therapy to help reduce water retention.

*Tecnologia che si avvale della presso-terapia e della magnetoterapia per facilitare l'eliminazione dei ristagni idrici.*







## TOTAL BODY PROGRAMS

### ENERGY

1HR 45 MIN

€ 225

Perfect for travellers seeking a quick, effective 'energy boost' for the body and mind: Foot Massage, Aroma Stones Massage and a Sicilian Head Massage

*Il programma ideale per chi viaggia ed è alla ricerca di una veloce ed efficace 'ricarica energetica' del corpo e della mente: Massaggio ai piedi, Massaggio con pietre calde, Massaggio "Siciliano" alla testa.*

### RELAXING

2HR 30 MIN

€ 295

An enjoyable way to fight stress and fatigue, the Verdura Spa Relaxing Programme includes a Relaxing Massage, Hydrating Facial Treatment, Eye Contour Treatment and a Sicilian Head Massage

*Il programma ideale per combattere stanchezza e stress in eccesso: Massaggio Rilassante, Trattamento Viso Idratante, Trattamento Contorno Occhi e Massaggio "Siciliano" alla testa.*

### DETOXIFICATION

2 HRS

€ 295

The Verdura Detoxification Programme is the ideal to detoxify the body: Body Salt Scrub, Detox Body Wrap and a Detox Massage to help cleanse the body.

*Il programma ideale per detossinare il corpo: Scrub per il corpo, Impacco Detossinante e Massaggio Detox per pulire il corpo dalle scorie.*





Rocco Forte Hotels has unveiled Vita Health, a new approach to preventative health, in partnership with Dr. Nyjon Eccles one of the world's leading Integrated Medicine Physicians, specialising in nutritional, non-invasive and anti-ageing medicine. Programmes are designed to optimise health, to improve wellbeing and reduce future health risks.

Vita Health programmes are the legacy of 25 years of pioneering medical and dietary research, and combine the latest integrative medical techniques and advanced natural therapies. Guests leave with tangible results as well as intelligent and realistic health advice that can be incorporated into their everyday lives back at home.

All of the Vita Health treatments are based on a natural philosophy but without compromise of effectiveness.

\*Discover our programmes focusing on:

- Stress Management
- Weight Loss
- Detoxification
- Better Ageing

*La Rocco Forte Hotels presenta Vita Health, un nuovo approccio alla prevenzione della salute, in collaborazione con il Dott. Nyjon Eccles uno dei principali esperti di medicina integrata di tutto il mondo, specializzato in medicina nutrizionale, non invasiva e anti-invecchiamento.*

*Tutti i programmi Vita Health sono specializzati per ottimizzare lo stato di salute, per migliorare il benessere e ridurre al minimo i rischi per la salute futura.*

*I programmi Vita Health sono il risultato di 25 anni di ricerca medica e dietetica pionieristica , e combinano le più recenti tecniche mediche integrative e terapie naturali avanzate . Gli ospiti raggiungono risultati tangibili , nonché consigli intelligenti e reali sulla salute che possono essere sfruttati nella vita di tutti i giorni a casa.*

*Tutti i trattamenti inclusi nei Programmi Vita Health sono basati su un approccio naturale e non invasivo senza che l'effettiva efficacia venga compromessa.*

*\*I nostri programmi:*

- Gestione dello Stress
- Detossinazione
- Perdita di Peso
- Prevenzione dell'Invecchiamento

**\*We will be happy to discuss your requirements and your interest in any of the above programs**

**\*Saremo lieti di soddisfare le vostre esigenze e di rispondere ad eventuali domande di interesse riguardo i programmi.**



## Enhance your health and appearance during your stay at Verdura *Migliora la salute e l'aspetto durante il tuo soggiorno al Verdura*

The formal programs are available on a 3 to 7 days basis following blood, urine and saliva analysis; but you can experience some of the Vita Health innovative state-of-the-art treatments as a non-Vita Health guest.

*Normalmente i programmi Vita Health si svolgono dai 3 ai 7 giorni, a seguito ai risultati degli esami di sangue, urina e saliva; ma desideriamo farvi provare i benefici di questi trattamenti non invasivi e all'avanguardia.*

### LYMPH SYSTEM DETOXIFICATION

45 MIN € 90  
1 HOUR € 110

With this treatment, not only does your body expel waste, the lymph system is cleansed simultaneously, helping to fight bacteria and clear toxins. As toxins leave the body, a reduction in cellulite is also often seen. A Vita Health practitioner places an Advanced Pulsed Light Lymphatic Drainage System on the main lymph drainage points, such as around the neck, armpits and groin, to expedite detoxification.

*Grazie a questo trattamento non solo il corpo espelle le scorie, il sistema linfatico viene infatti contemporaneamente ripulito, aiutandolo a combattere i batteri e ad eliminare tossine. Quando il corpo si libera dalle tossine, spesso si può apprezzare una riduzione della cellulite. Il terapeuta Vita Health utilizza un Sistema di Drenaggio Linfatico Avanzato a Luce Pulsata sui maggiori punti di drenaggio del sistema linfatico (collo, ascelle, inguine) per accelerare la detossinazione.*

### FAR INFRARED THERAPY

20 MIN € 30

Often used to help relieve arthritis and the pain caused by it, Far Infrared Rays improve blood circulation; enhance the delivery of oxygen and nutrients to the body's soft tissue areas; increase metabolism; remove accumulated toxins by improving lymph circulation and relax muscles and spasm.

*Spesso utilizzata per alleviare l'artrite e i dolori che ne conseguono, i raggi infrarossi migliorano la circolazione sanguigna, aumentano l'apporto di ossigeno e nutrienti ai tessuti del corpo, accelerano il metabolismo, rimuovono le tossine accumulate, migliorando la circolazione della linfa e rilassando la muscolatura e gli eventuali spasmi.*





---

**FACIAL REJUVENATION BY NON-NEEDLE MESOTHERAPY****30 MIN****€ 100**

This natural, non-invasive technique rejuvenates and revives dull, tired skin, improves tone and elasticity, increases the production of collagen in the skin and reduces wrinkles without bruising, leaving your complexion radiant, rested and firmer.

*Questa tecnica naturale e non invasiva ringiovanisce e ravviva la pelle spenta e stanca, ne migliora il tono e l'elasticità, aumenta la produzione di collagene nella pelle e riduce le rughe senza produrre lividi, lasciando la carnagione radiosa, riposata e più soda.*

**ENERGY POLARITY MASSAGE****50 MIN****€ 100****3 cycles 50 MIN****€ 285**

Advanced massage therapy used bespoke oils, custom blended to correct any individual bio-energetic imbalances

*Massaggio terapeutico avanzato grazie all'utilizzo di oli esclusivi, con miscele personalizzate per correggere gli squilibri bio-energetici*







---

## A TASTE OF SOMETHING SPECIAL/ I NOSTRI SUGGERIMENTI:

### FACIAL REJUVENATION & POLARITY MASSAGE

€ 180

3 cycles € 525

This combination of treatments is useful to fight stress and anxiety. The facial treatment will help you to smooth wrinkles of expression, to revive dull, tired skin through hypodermic injections and electropulsion that helps to increase the production of collagen, and the massage will leave you a feeling of serenity and wellbeing. For this combination we recommend a series of 3 sessions.

*Questa combinazione di trattamenti è utile per combattere stress e ansia. Il trattamento viso vi aiuterà a spianare le rughe di espressione, a ravvivare la pelle opaca e stanca attraverso iniezioni ipodermiche con electropulsione che aiuta ad aumentare naturalmente la produzione di collagene e il massaggio vi lascerà una completa sensazione di serenità e benessere. Per questa combinazione consigliamo un ciclo di 3 sedute.*

### LYMPH SYSTEM DETOXIFICATION

#### FAR INFRARED SAUNA

#### POLARITY MASSAGE

€ 165

2 cycles € 315

A good combination of treatments useful to expel waste and cleanse your lymphatic system, to combat cellulite. Then it helps cell vitalization and increase metabolism, to weight loss. Finally the massage helps to balance body and mind.

*Una combinazione di trattamenti utile per espellere le tossine e ripulire così il sistema linfatico e combattere la cellulite. Inoltre aiuta a rivitalizzare le cellule ed accelerare il metabolismo per una rapida perdita di peso. Infine il massaggio aiuta a bilanciare mente e corpo.*



## SO PURE HAIR SALON

---

### ENERGISING HAIR & FOOT MASSAGE

60 MIN € 85  
with blow-dry 100 MIN € 110

An energising treatment which stimulates blood circulation and strengthens the hair. This aromatic experience features a rich mixture of energising essential oils to revitalise the scalp, followed by a relaxing foot massage.

*Un trattamento che stimola la circolazione del sangue e rafforza la capigliatura. Una miscela di ricchi oli essenziali rivitalizza il cuoio capelluto e crea un profumo energizzante seguito da un rilassante massaggio ai piedi.*

### OLIVE OIL HAIR WRAP & HEAD MASSAGE

60 MIN € 85  
with blow-dry 100 MIN € 110

An intensive hair and scalp treatment using the best restoring lipids from olive oil to help address dry or damaged hair and scalp. The treatment deeply penetrates the hair shaft to revive, strengthen and restore hair health, softness and shine.

*Un trattamento intensivo del cuoio capelluto all'olio d'oliva per ripristinare i capelli danneggiati e nutrirla in profondità. Penetrando nel fusto del capello rilancia, rafforza e ripristina la salute dei capelli, dando morbidezza e lucentezza.*

### SCALP & HAIR CONDITIONING TREATMENT

45 MIN € 40

This calming experience features a special oil blend to help nurture and restore the hair, followed by a deep pressure scalp massage to revive the mind. A treatment designed to relax and refresh.

*Un trattamento rilassante per capelli e cuoio capelluto con proprietà rigeneranti. Adatto a ogni tipo di esigenza: nutritiva, ristrutturante, rinfrescante e calmante. Seguito da un massaggio profondo per riattivare testa e mente.*

### HAIR SERVICES

Ladies blow dry/ <i>Piega</i>	from	€ 35
Ladies cut/ <i>Taglio donna</i>		€ 80
Full hair colour/ <i>Colore</i>	from	€ 80
Full head highlights/ <i>Colpi Di Sole</i>	from	€ 80
Men's cut/ <i>Taglio Uomo</i>	from	€ 35



## BEAUTY TREATMENTS/TRATTAMENTI BELLEZZA

---

### NAILS

Manicure		€ 40
Mini - manicure (File & polish/ <i>Limatura e cambio smalto</i> )		€ 25
Pedicure		€ 55
Mini- pedicure (File & polish/ <i>Limatura e cambio smalto</i> )		€ 25
Luxury Hand and Nail Treatment ( <i>Luxury manicure</i> )	55 MIN	€ 60
Luxury Foot and Nail Treatment ( <i>Luxury pedicure</i> )	60 MIN	€ 70

### MAKE UP

€ 45

### WAXING/DEPILAZIONE

Full leg/ <i>Depilazione Completa Gambe</i>	€ 55
Half leg/ <i>Depilazione Parziale Gambe</i>	€ 40
Bikini	€ 25
Underarm/ <i>Ascelle</i>	€ 15
Arms/ <i>Braccia</i>	€ 25
Back/ <i>Schiena</i>	€ 40
Eyebrow/ <i>Sopracciglia</i>	€ 15
Lip/ <i>Labbra</i>	€ 15



## PRIVATE SESSIONS AND STATE-OF-THE-ART EQUIPMENT LEZIONI PRIVATE E ATTREZZATURE ALL'AVANGUARDIA

---

The gym is equipped with the latest generation of results-oriented Fitness & Wellness equipment. Discover bespoke physical fitness and wellness programmes from our team of qualified professionals which can be followed independently or in personal training sessions.

*Il centro fitness è dotato di attrezzature Fitness & Wellness di ultima generazione, progettate per il raggiungimento di risultati evidenti. Il nostro personale qualificato offre consulenze e schede fitness personalizzate con programmi ed esercizi facilmente eseguibili da soli o sotto l'attenta guida dei nostri istruttori.*

- Full range of TechnoGym equipment/*Attrezzature Techno Gym Excite*
- Techno Kinesis Wall
- Daily fitness classes (please enquire at the spa reception for details)/ *Lezioni di fitness giornaliere (Per maggiori informazioni si prega di contattare la Reception della Spa)*

### PERSONAL TRAINING

1 HR € 70

An action-packed 1 hour programme under the supervision of your personal trainer, specifically designed to help meet your exercise goals and help you reach your full potential in your workout. From strength through athletic-skill to traditional weight or circuit training, our team has the knowledge to safely and effectively assist you in reaching your fitness goal.

*Un pieno di azione: 1 ora di programma studiato per le vostre esigenze, sotto la supervisione del personal trainer. La sessione mira a garantire il raggiungimento del pieno potenziale durante l'allenamento. Dagli esercizi per il potenziamento muscolare ad esercizi aerobici fino al controllo del peso corporeo, il nostro team è a disposizione degli ospiti.*

### BODY COMPOSITION ANALYSIS

€ 25

The body composition analysis measures fat, lean muscle and water composition to provide a more accurate weight reading.

*Misura la composizione del tuo corpo: massa grassa, massa muscolare e i liquidi.*



## SPA INFORMATION

---

- Verdura Spa is open daily from 08:00 to 20:00  
*La Spa è aperta tutti i giorni dalle 08:00 alle 20:00*
- Fitness facilities are open daily from 06:30 to 20:30  
*Centro Fitness è aperto tutti i giorni dalle 06:30 alle 20:30*
- Spa treatments are available from 10:00 to 20:00  
*I trattamenti Spa sono disponibili dalle ore 10:00 alle ore 20:00*
- All resort residents enjoy complimentary use of the gym, sauna, hammam, indoor pool and relaxation areas  
*Tutti gli ospiti del resort possono usufruire gratuitamente della sauna, dell'hammam, della piscina coperta e delle aree relax*
- We recommend guests arrive at least 30 minutes prior to appointments in order to enjoy the complete experience of their treatment  
*Si consiglia di arrivare con almeno 30 minuti di anticipo rispetto all'orario previsto per il trattamento, in modo da apprezzare al meglio l'esperienza di benessere*
- The use of equipment at and services of the spa is at each guests' own responsibility and risk  
*Gli ospiti sono responsabili delle attrezzature e dei servizi della Spa*
- Please dress appropriately when visiting Verdura Spa; swimwear is compulsory in all public areas  
*È obbligatorio da parte degli ospiti indossare il costume da bagno per accedere sia alle aree pubbliche che alle aree umide della Spa*
- Verdura Spa Staff is not responsible for loss personal valuable objects. We recommend that all jewellery and valuables are stored safely in your room  
*Il personale del Verdura Spa non è responsabile di eventuali smarrimenti o perdite di oggetti di valore personali. Si consiglia di lasciare in camera i propri oggetti di valore*
- Please respect the private and serene atmosphere and refrain from using mobile phones within Verdura Spa  
*Al fine di mantenere l'ambiente sereno e tranquillo l'uso di telefoni cellulari è vietato all'interno del centro benessere*
- Guest lockers keys are available at the Spa reception  
*Le chiavi degli armadietti sono disponibili alla reception della Spa*



## RESERVATIONS/PRENOTAZIONI

---

- Please call extension 2321 to book your treatments, or alternatively visit the Verdura Spa reception to arrange an appointment

*Per appuntamenti e informazioni si prega di chiamare la reception della Spa all'interno 2321*

- Please give us 6 hours notice prior to your scheduled appointment if you wish to cancel a treatment. Please note a cancellation fee of 50% will be charged to your room if for cancellations outside of this notice period.

*Cancellazioni dei trattamenti o variazioni degli orari degli stessi devono essere comunicati entro 6 ore dall'orario prenotato per evitare l'addebito del 50% del costo del trattamento.*

