




Assisi Cantico SPA

A woman with long dark hair, wearing a black bikini, stands under a waterfall in a swimming pool. She is looking upwards and to the left, with her hands slightly raised. The water is clear and greenish, and there are some blue lounge chairs visible in the background.

*" Rilassati, raccogliti,  
allontana da te ogni altro  
pensiero.  
Lascia che il mondo che ti  
circonda  
sfumi nell'indistinto. "*

# MASSAGGI

## ASSISI CANTICO RELAX

---

**CERVICALE, VISO, TESTA/SCHIENA /GAMBE 20' € 45,00**

**SCHIENA E GAMBE 40' € 55,00**

**TOTAL BODY 50' € 70,00**

**MASSAGGIO DI COPPIA 50' € 140,00**

Massaggio rilassante con olio di vinaccioli , allevia la fatica e lo stress attraverso manovre drenanti, decontratturanti e distensive .

## AYURVEDA 75' € 100,00

---

Massaggio Abyangham tradizionale indiano che aiuta a ristabilire il naturale equilibrio tra la mente e il corpo eliminando la fatica fisica, mentale ed emotiva. Drena i liquidi, distende le tensioni e favorisce il rilassamento.

## AYURVEDA SHIRO DHARA 90' € 130,00

---

Rituale che deriva dall'antica medicina indiana. Al massaggio Ayurveda completo del corpo si aggiunge olio caldo colato su fronte e testa che calma la mente e il sistema nervoso, favorendo una distensione completa.

## AYURVEDA SHIRO ABHYANGA 40' € 80,00

---

Massaggio Ayurveda del viso, del collo e della testa. La stimolazione dei punti marma e olio caldo colato sulla fronte alleviano i disturbi quali cefalea, emicrania e vertigini e favoriscono la calma mentale.

## MASSAGGIO CIRCOLATORIO DRENANTE 50' € 80,00

---

Massaggio volto a riattivare la circolazione, drenare i liquidi e mantenere l'elasticità dei tessuti.

## MASSAGGIO DECONTRATTURANTE CORPO

---

**50' € 80,00 TOTAL BODY**

**75' € 100,00 TOTAL BODY, VISO E TESTA**

Massaggio che agisce in profondità sui tessuti connettivi e muscolari, sciogliendo le tensioni e defaticando i muscoli. Dona una sensazione di benessere a tutto il corpo.

## MASSAGGIO DECONTRATTURANTE DORSO 40' € 55,00

---

Massaggio schiena e cervicale con manovre di digitopressione e impastamento. Scioglie le contratture presenti lungo tutta la colonna, permettendo a schiena, collo e spalle di riacquistare la loro fisiologica elasticità e distensione.

### **MASSAGGIO SPORTIVO 50' € 80,00**

---

Massaggio volto alla stimolazione dei tessuti e al miglioramento delle prestazioni sportive. E' utile in preparazione di una gara e dopo, per attenuare la stanchezza muscolare.

### **LINFODRENAGGIO METODO VODDER**

---

**TOTALE 75' € 85,00**

**PARZIALE 50' € 65,00**

**VISO 20' € 45,00**

Tecnica che stimola il sistema linfatico

In estetica è utilizzato come trattamento per contrastare problemi come acne, cellulite, edemi superficiali e borse sotto gli occhi.

## **MASSAGGI CON PRENOTAZIONE ANTICIPATA**

### **MASSAGGIO POSTURALE ENERGETICO 60' € 100,00**

---

Massaggio profondo che aiuta a prendere consapevolezza di come i disequilibri posturali ed emozionali si trasformano in inestetismi e malesseri. Porta armonia al corpo, riequilibra la postura, contrasta la ritenzione idrica e l'adiposità localizzata e distende la muscolatura

### **BAMBU' THERAPY 60' € 90,00**

---

Tecnica che sfrutta le eccezionali qualità delle canne di Bambù per effettuare un massaggio profondo con azione decontratturante, drenante e tonificante sui tessuti.

### **MASSAGGIO SCIAMANICO 75' € 120,00**

---

Massaggio che permette di sperimentare vaste dimensioni di spazio interiore. Il corpo sperimenta una condizione di totale rilassamento e fiducia così da consentire al ricevente di viaggiare attraverso i sensi. Le manualità cicliche eseguite con una tecnica particolare inducono una sensazione di benessere unica e una rigenerazione totale in accordo con gli elementi della natura

### **TRATTAMENTO CRANIO SACRALE 50' € 70,00**

---

Trattamento che stimola e riequilibra il ritmo cranio sacrale. Agisce profondamente sul sistema nervoso, influenzando il sistema ormonale e quello immunitario, favorendo l'armonia degli stati emotivi e una condizione di benessere. Rilassa l'apparato muscolare, gastroenterico e respiratorio.

### **TRATTAMENTO REIKI 50' € 70,00**

---

Trattamento che apre la mente e favorisce il benessere psico-fisico. Ottimo per combattere ansia, stress e insonnia.



## RITUALI "ORIENTAL GARDEN"

### CAREZZA DI RISO 50' € 90,00

Massaggio esfoliante, antiossidante, sebo riequilibrante e nutriente con olio di cocco e polvere di riso Jasmine e oli essenziali su viso e corpo. Dona alla pelle del viso e del corpo elasticità, nutrimento e luminosità.

### MASSAGGIO D'ORIENTE ALL' ALOE VERA 50' € 90,00

Massaggio con olio di cocco e polpa pura di Aloe vera. Ricca di minerali e vitamine l'Aloe ha un effetto decongestionante, lenitivo, idratante e rigenerante sul tessuto cutaneo donando alla pelle del viso e del corpo una sensazione di freschezza vitalità.

### CAREZZA D'ORIENTE 50' € 90,00

Massaggio esfoliante sensoriale agli aromi d'oriente. Frangipani, Fiore di Loto o Gelsomino sono le fragranze da scegliere in base al proprio istinto, da abbinare alla polvere di riso Jasmine che donerà alla pelle nutrimento e luminosità.

### INCANTO D'ORIENTE 50' € 90,00

Massaggio agli aromi d'oriente. Seleziona la fragranza giusta per te tra Frangipani, Fiore di Loto o Gelsomino e ti condurrà in una dimensione emozionale che restituirà al corpo e alla mente armonia e bellezza.

## RITUALI "RISVEGLIO DEL CORPO"

### RESPIRO HIMALAIANO AL SALE ROSA 50' € 90,00

---

Rituale esfoliante e detossinante a base di Sale Rosa dell'Himalaya, olio di Perilla con azione dermopurificante e seboriequilibrante.

### PELLE RAGGIANTE AL RISO ROSSO 50' € 90,00

---

Rituale esfoliante, antiossidante e anti-età che dona luminosità alla pelle mediante l'applicazione di polveri di Carbonato di Calcio e Riso Selvatico con azione dermopurificante e seboriequilibrante. Rinnova la pelle, la nutre e la lenisce.

### SORGENTE DI ENERGIA 50' € 90,00

---

Rituale che dona energia e leggerezza al corpo grazie all'utilizzo di una soluzione salina composta da Sale Rosa Himalayano, oli essenziali e olio di perilla. Rinnova la pelle e drena i liquidi in eccesso.

### ELISIR DI VITALITÀ 50' € 90,00

---

Trattamento che ristrutturata la pelle rendendola più elastica con l'applicazione di olio di Perilla, oli essenziali e polvere di Noni, una pianta di origine asiatica con una potente azione tonificante e anti-età.

### RITUALE MANI D'ORIENTE 30' € 50,00

---

Rituale esfoliante, distensivo, nutriente per le mani.. i principi attivi utilizzati idratano in profondità la pelle mentre il massaggio scarica la tensione di tutto l'arto superiore fino alla spalla con una sensazione di profondo benessere

### RITUALE PIEDI D'ORIENTE 30' € 50,00

---

Rituale esfoliante, nutriente, drenante e decontratturante del piede. Le manualità del massaggio stimolano il sistema circolatorio, riducono il gonfiore e attenuano le rigidità muscolari e articolari .

### POWDER ORIENTAL TOUCH ADDOME 50' € 80,00

---

L'addome è la zona del nostro corpo da cui dipendono tutti i processi di assimilazione, nutrimento ed eliminazione di tutto quello che ingeriamo a livello fisico ed emotivo. Le manualità del massaggio e il cataplasma con polveri ed oli essenziali tonificano gli organi addominali, migliorano la digestione e la circolazione, alleviano la stipsi, eliminano le tossine fisiche ed emotive in eccesso portando beneficio alla pelle e rilassando il corpo e la mente.

## RITUALI VISO "GEMME D'ORIENTE"

### POWDER ORIENTAL TOUCH VISO 50' € 80,00

Trattamento detossinante, ossigenante e rigenerante che sfrutta le proprietà di preziose polveri thailandesi e oli pregiati 100% di origine naturale in grado di lavorare su più inestetismi del viso. Polvere di Triphala, Noni, Centella, Riso , Argilla Verde e olio di Perilla doneranno al viso nutrimento e longevità

### ALOE ORIENTAL TOUCH VISO 50' € 80,00

Trattamento che utilizza le molteplici proprietà dell'aloè. Sulla pelle ha un potere cicatrizzante, antiossidante, lenitivo e antinfiammatorio. Grazie alla sua capacità di trattenere molecole d'acqua nutre la pelle in profondità.

### VITALITY ORIENTAL TOUCH VISO 50' € 90,00

Rituale antiossidante e ossigenante del viso che utilizza le antiche virtù delle piante officinali asiatiche particolarmente ricche di elementi nutritivi come la Pueraria Mirifica e il Kaolino. Dona elasticità al tessuto e attenua le rughe su occhi, viso, collo e décolletè e detossina la pelle conferendo un effetto vellutato e setoso.

## PERSONALIZZA IL TUO BENESSERE

### VISO DI PERLA

#### **€ 15,00 VISO € 25,00 VISO E CONTORNO OCCHI**

Maschera effetto lifting anti-age da acquistare in aggiunta ad ogni trattamento.

### DETOX ADDOME € 20,00

Impacco detox all'addome con polveri thailandesi da aggiungere ad ogni trattamento.

### GAMBE LEGGERE € 20,00

Impacco con gel osmotico a base salina con triplice azione drenante, lipolitica e tonificante da aggiungere ad ogni trattamento.



## NUVOLA EXPERIENCE

**FLOATING 20' € 25,00 40' € 35,00**

---

Innovativo sistema di galleggiamento. L'assenza di gravità, l'idromassaggio e una sequenza di luci e colori cullano la persona alleggerendo le tensioni muscolari, riattivando la circolazione

**RITUALE ENERGIA PROFONDA 50' € 100,00**

---

Massaggio decontratturante e defaticante. Nuvola allenta inizialmente le tensioni muscolari e predispone il corpo al successivo massaggio con olio di Clinacanthus dalle proprietà antinfiammatorie.

**RITUALE FONTE DI LEGGEREZZA 50' € 100,00**

---

Rituale drenante che utilizza la sinergia tra il gel salino, il freddo del balsamo di eucalipto e il caldo abbraccio di Nuvola, per drenare i liquidi e donare una sensazione di leggerezza..

**NUVOLA PER DUE 50' € 140,00 A COPPIA**

---

Vivere il magico mondo di nuvola in coppia alternando 25' di galleggiamento e 25' di massaggio su un lettino ad acqua, per un'ora di piacevole relax.





## FITNESS

### GINNASTICA POSTURALE 50' € 50,00

---

Seduta di rieducazione posturale con esercizi attivi e passivi abbinati ad una giusta respirazione, mirati a correggere la postura e a restituire lunghezza, elasticità e benessere alle catene muscolari ed articolari.

### PERSONAL TRAINING 50' € 50,00

---

Seduta di allenamento personalizzato con il nostro personal trainer che prevede una consulenza individuale e un allenamento one to one.

### CONSULENZA DI ALLENAMENTO PERSONALIZZATA

---

#### 30' € 30,00

Colloquio con il nostro personal trainer con schema di allenamento per obiettivo personalizzato

## PACCHETTO FITNESS AND WELLNESS

- € 90,00

---

Attività fisica libera nella nostra palestra technogym 1  
massaggio sportivo della durata di 50 minuti  
20 minuti di sauna nella nostra Spa per distendere ed ossigenare la muscolatura e smaltire l'acido lattico e le tossine accumulate durante la sessione di allenamento

- € 130,00

---

1 ora di attività fisica nella nostra palestra technogym con il nostro personal trainer. 1massaggio sportivo della durata di 50 minuti  
20 minuti di sauna per distendere ed ossigenare la muscolatura e smaltire l'acido lattico e le tossine accumulate durante la sessione di allenamento

## I NOSTRI PERCORSI BENESSERE

### PERCORSO SOCIAL

---

2 H € 40,00 A PERSONA 4 H € 70,00 A PERSONA

SPECIAL PRICE DAL LUN. AL GIOV. 2 H € 35,00 4 H € 50,00

SPECIAL PRICE CLIENTI HOTEL 2 H € 35,00 4 H € 50,00

Sauna finlandese, Bagno Turco, Bagno Mediterraneo, vertical kneipp, breeze, cold rain, stanza relax del sale, meditazione mindfulness, piscina interna riscaldata e due vasche idromassaggio, utilizzo del nostro kit caldo abbraccio con accappatoio, ciabattine e cuffia. Orario di apertura : dal lunedì al venerdì dalle 14 alle 20 Sabato e Domenica dalle 9 alle 20

### SPA SYSTEM

---

Scegli il tuo percorso e riappropriati della capacità di "stare bene".

RELAX - EXCITE- PURIFY

Calore, Acqua e riposo si alternano in modo diverso per rispondere alle esigenze del corpo e della mente. Ad ogni obiettivo è abbinata una sequenza diversa di attrezzature e tempi di permanenza.

### HAMMAM RITUAL 20' € 15,00

---

Rituale self di esfoliazione con polveri ad azione detox e drenante del corpo e maschera viso nutriente e seboregolatrice.



## SOCIAL SPA EXPERIENCE

### CAREZZA DI BENESSERE

---

Percorso Spa e massaggio rilassante da 20 minuti

#### PERCORSO SOCIAL 2 H E MASSAGGIO

€ 70,00 a persona dal Lun. al Giov.

€ 75,00 a persona dal Ven. alla Dom.

#### PERCORSO SOCIAL 4 ORE E MASSAGGIO

€ 85,00 a persona dal Lun. al Giov.

€ 95,00 a persona dal Ven. alla Dom.

### COCCOLE E BENESSERE

---

Percorso Spa e massaggio da 50 minuti

#### PERCORSO SOCIAL 2 H + MASSAGGIO

€ 90,00 a persona dal Lun. al Giov.

€ 95,00 a persona dal Ven. alla Dom.

#### PERCORSO SOCIAL 4 ORE + MASSAGGIO

€ 110,00 a persona dal Lun. al Giov.

€ 115,00 a persona dal Ven. alla Dom.

### DAY SPA CON APERITIVO

---

Percorso Social Spa e aperitivo umbro

#### PERCORSO SOCIAL 2 H + APERITIVO

€ 45,00 a persona dal Lun. al Giov. € 50,00 a persona dal

Ven. alla Dom.

#### PERCORSO SOCIAL 4 ORE + APERITIVO

€ 60,00 a persona dal Lun. al Giov. € 80,00 a persona dal

Ven. alla Dom.

### DAY SPA CON CENA

---

Percorso Social Spa e Cena di 3 portate bevande escluse

#### PERCORSO SOCIAL 2 H + CENA

€ 70,00 a persona dal Lun. al Giov.

€ 75,00 a persona dal Ven. alla Dom.

#### PERCORSO SOCIAL 4 ORE + CENA

€ 85,00 a persona dal Lun. al Giov.

€ 105,00 a persona dal Ven. alla Dom.



## PRIVATE SPA

### PERCORSO PRIVATE 2 H € 150,00 A COPPIA

---

Percorso benessere in un' area riservata con bagno turco e Hammam Ritual, sauna, water paradise, frotto con cascata d'acqua fredda, bagno profumato in vasca idromassaggio. Utilizzo della piscina interna e delle vasche idromassaggio dell'area Social, degustazione di tisana e pasticcini e utilizzo del Kit Caldo Abbraccio.

### ROMANTICO BENESSERE ESCLUSIVO € 280,00

---

Private Spa per due persone 1 massaggio di coppia da 50 minuti a scelta tra 3 percorsi benessere tematizzati da musica, colori e sapori: Wine, Chocolate o Nuvola experience.



## FAMILY SPA EXPERIENCE

**FAMILY SPA 2 H € 40,00 ADULTI 2 H € 20,00 BAMBINI**

---

**SPECIAL PRICE DAL LUNEDI AL GIOVEDI'  
2 H € 35,00 ADULTI € 20,00 BAMBINI**

**SPECIAL PRICE CLIENTI HOTEL  
2 H € 35,00 ADULTI € 10,00 BAMBINI (0-2 ANNI FREE)**

Area benessere per le famiglie con piscina riscaldata, e vasca idromassaggio Sauna finlandese, Bagno Turco, Bagno Mediterraneo, vertical kneipp, breeze, cold rain, stanza relax del sale, meditazione mindfulness Fasce orarie di ingresso: dal lunedì al Venerdì : 14/17 Sabato Domenica e festivi: 9/11; 13/15; 15/17

## BENESSERE PER I PIÙ PICCOLI

**TRATTAMENTO VISO ELSA 20' € 40,00**

---

Detersione, massaggio e maschera per una principessa.

**TRATTAMENTO VISO TEENIE DETOX 40' € 50,00**

---

Pulizia profonda, massaggio e maschera. Un trattamento di cura per la pelle degli adolescenti.

**MANI DI FATA 20' € 30,00**

---

Leggera manicure, massaggio e smalto colorato.

**MASSAGGIO MADAGASCAR 20' € 40,00**

---

Massaggio rilassante con olio di cocco.

**MASSAGGIO AL CIOCCOLATO 20' € 40,00**

---

Massaggio rilassante con olio di mandorle al cioccolato.

**NUVOLA CON MAMMA/PAPÀ 25' € 65,00**

---

Un massaggio da 25' per il genitore mentre il bambino accanto sperimenta la magica sensazione del galleggiamento

## DAY SPA FOR FRIENDS

### SOCIAL SPA + APERITIVO (MINIMO 5 PERSONE)

Percorso Social Spa e Aperitivo con calice di prosecco e degustazione di prodotti tipici umbri

#### PERCORSO SOCIAL 2 H + APERITIVO

€ 40,00 a persona dal Lun. al Giov.

€ 45,00 a persona dal Ven. alla Dom.

#### PERCORSO SOCIAL 4 ORE + APERITIVO

€ 55,00 A PERSONA DAL LUN. AL GIOV.

€ 75,00 A PERSONA DAL VEN. ALLA DOM.

### SOCIAL SPA + CENA (MINIMO 5 PERSONE)

Percorso Social Spa e Cena di 3 portate bevande escluse

#### PERCORSO SOCIAL 2 H + CENA

€ 65,00 A PERSONA DAL LUN. AL GIOV.

€ 70,00 A PERSONA DAL VEN. ALLA DOM.

#### PERCORSO SOCIAL 4 ORE + CENA

€ 80,00 A PERSONA DAL LUN. AL GIOV.

€ 100,00 A PERSONA DAL VEN. ALLA DOM.

### NIGHT SPA ESCLUSIVA+ CENA (MINIMO 10 PERSONE)

Cena di 3 portate bevande escluse dalle 19.00 alle 21.00  
Percorso benessere della durata di 2 h dalle 21.00 alle 23.00 € 80,00 a persona

## INFORMAZIONI UTILI

L'ingresso va prenotato anticipatamente e al fine di garantire la massima sicurezza si richiede di rispettare la fascia oraria scelta in fase di prenotazione.

Si possono scegliere le seguenti fasce orarie:

Dal Lunedì al Venerdì 14.00/20.00

sabato, domenica e festivi 9.00/20.00

\* nella fascia oraria 14.00-17.00 dal Lunedì al Venerdì, Sabato e Domenica dalle 9.00 alle 11.00 e dalle 14.00 alle 17.00 potrebbero essere presenti anche famiglie con bambini

\* dal Lunedì al Venerdì dalle 17.00 alle 20.00 e Sabato e Domenica dalle

11.00 alle 13.00 e dalle 17.00 alle 20.00 la Spa è ad uso esclusivo dei soli adulti

## REGOLAMENTO TRATTAMENTI E MASSAGGI

- 10 % di sconto su massaggi e trattamenti prenotati prima dell'arrivo in hotel per i clienti che hanno il pernottamento.

- La prenotazione di trattamenti in contemporanea o di coppia va effettuata almeno con un giorno di anticipo.

- Si consiglia di arrivare con 5 minuti di anticipo al fine di garantire che il nostro personale rispetti il calendario degli appuntamenti e vi fornisca un servizio di qualità. In caso di ritardo il trattamento verrà eseguito fino alla fine del tempo prenotato per non penalizzare il cliente successivo.

- Per la cancellazione di un trattamento è necessario un preavviso di almeno 6 ore. La cancellazione senza tale preavviso comporterà l'addebito del 50 % del costo del trattamento.

- Vi preghiamo di informare le operatrici al momento della prenotazione di eventuali particolari esigenze o allergie.

## CONTATTI

La Reception della spa è aperta dal Lunedì al venerdì dalle 14.00 alle 20.00 e il Sabato e la Domenica dalle 9.00 alle 20.00.  
Per informazione e prenotazioni potete contattare il numero 3287759228 oppure inviare una mail a [spa@vallediassisi.com](mailto:spa@vallediassisi.com).