



ESPERIENZE DI BENESSERE

WELLNESS EXPERIENCES



SUMMARY

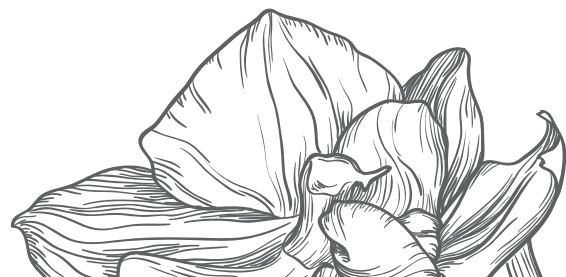
pag. 1 **OPEN-AIR MASSAGE MENU**

pag. 3 **WELLNESS ACTIVITIES**

SOMMARIO

pag. 5 **MENU MASSAGGI ALL'APERTO**

pag. 7 **ATTIVITÀ SPORTIVE**



OPEN-AIR MASSAGE MENU

All open-air massages take place in our Massage Gazebo by the pool, a setting in perfect harmony with nature boasting stunning views overlooking Florence.

RELAXING MESSAGES

FEAST FOR THE SENSES MESSAGE

(60 MIN) (90 MIN)

Our therapists have devised this exclusive full-body massage using selected scented aromatherapy oils, which promote deep relaxation of the body and spirit while enhancing all the senses.

ENERGISING MESSAGES

SHIATSU NAMIKOSHI

(60 MIN) (90 MIN)

One of the most ancient forms of massage, shiatsu combines traditional massage techniques with stretching and weight-counterbalancing to encourage a greater harmony of energy, circulation, flexibility and postural integrity. Using elbows, knees, feet, fingers and thumbs, your therapist concentrates on your body's acupuncture points.

SWEDISH MASSAGE

(60 MIN) (90 MIN)

Using traditional Swedish techniques, this energising massage relaxes tense muscles, eases stress, relieves pain and improves sleep.

DEEP TISSUE MASSAGE

(60 MIN) (90 MIN)

Deep-tissue work with healing oils promotes the recovery of strained muscles, eliminates deep-rooted knots and relieves tension points, especially on the neck and shoulders.

SPECIALIST MESSAGES

SPORTS MASSAGE

(60 MIN) (90 MIN)

Performed by a physiotherapist, this massage is designed to treat specific areas of tension or injury to the body, help improve blood flow and kick-start wellbeing.

LYMPHATIC DRAINAGE

(60 MIN) (90 MIN)

This gentle therapy, using light pressure and long rhythmic strokes, improves circulation, stimulates natural drainage of the lymphatic fluids, filters out toxins and regenerates tissue, leading to all-round health and wellness benefits.

PLANTAR REFLEXOLOGY

(60 MIN) (90 MIN)

In traditional Chinese medicine, reflex points on the feet correspond with different organs of the body and stimulating these points can restore balance and improve organ function. Among the benefits, the technique strengthens the immune system and can help relieve muscle tension.

MUM-TO-BE

(60 MIN) (90 MIN)

Future mothers need to pay special attention to their body, mind and spirit. This relaxing massage helps prevent stretch marks, improves circulation and ensures the lymphatic system is in good working order.

COUPLES' MASSAGE

(60 MIN) (90 MIN)

The ultimate therapy for two: enjoy a side-by-side Swedish massage as you relax and soak up the breathtaking Florentine vistas. Two therapists work in unison to provide an unforgettable shared experience.

4 HANDS MASSAGE

(60 MIN) (90 MIN)

In this indulgent full-body ritual, two expert therapists work together, synchronising their massage movements to relax and stimulate your muscles, leaving you exceptionally soothed and re-energised.

WELLNESS ACTIVITIES

Find the perfect balance for body and soul in our luxuriant and harmonious gardens. Take time to relax, renew and rejuvenate.

YOGA

(60 MIN)

Revitalise your body physically and mentally by practicing classical yoga postures and deep breathing exercises. Our expert classes comprise a mix of dynamic, flowing, held and relaxing postures.

PILATES

(60 MIN)

This gentle, complete body workout develops core strength, restores natural posture alignment and enhances co-ordination and flexibility.

PANORAMIC GYM

In our compact gymnasium you may find yourself imagining you are running through the clouds and across the magnificent rooftops of Florence!

All equipment — weights ranging from 1kg to 10kg, two bicycles, a treadmill and a step machine — faces the windows, enabling you to enjoy panoramic vistas as you work out.

PERSONAL TRAINER

(60 MIN)

For those wishing to get or keep in shape during the holidays, our personal trainer will inspire you with a bespoke programme based on your fitness level, interests and skills.



WELLNESS ACTIVITIES

HIKING GUIDED TOURS

(120 MIN)

Stride out among the Fiesole hills or explore the Chianti region with a personal guide who will lead you on the most scenic trails.

A variety of itineraries are available: discover the stunning Parco di Monteceneri that surrounds the hotel (where Leonardo Da Vinci tested his flying machine), the Chianti winelands, the stonemasons' quarries in Fiesole, and more.

Enjoy two unforgettable hours of walking or jogging.

Need refreshment after all your exertions?

Ask at the bar for a delicious, natural fruit and vegetable juice that will help you regain all the essential vitamins and mineral salts lost during exercise.

Protect your skin during your vacation: ask our lifeguard which sunscreen to buy to avoid sunburn so that you can fully enjoy our panoramic pool.

SCENIC BIKE RIDE

(HALF-DAY TOUR)

Cycling is the best way to discover the hidden details of a landscape — such as vibrant colours or evocative fragrances — that people often forget to notice in today's frenetic world. Join a guided bike tour and give your senses a treat. A selection of routes take you through the heart of historic Florence, the renowned Chianti wine area or to Fiesole's Etruscan and Roman archaeological remains.

Bike rentals and car transfers are excluded. Wine tasting is available upon request.

MENU MASSAGGI ALL'APERTO

Tutti i massaggi all'aperto si svolgono presso il nostro gazebo vicino alla piscina, un ambiente in perfetta armonia con la natura rigogliosa e i magnifici panorami di Firenze.

MASSAGGI RILASSANTI

MASSAGGIO FESTA DEI SENSI

(60 MIN) (90 MIN)

I nostri terapisti hanno ideato questo massaggio corpo con oli profumati selezionati in base ai criteri dell'aromaterapia, per promuovere il completo relax di corpo e mente, esaltando tutti i sensi.

MASSAGGI ENERGIZZANTI

SHIATSU NAMIKOSHI

(60 MIN) (90 MIN)

Tra i metodi di massaggio più antichi, lo shiatsu unisce tecniche di massaggio tradizionali a stretching e bilanciamento di pesi per facilitare una maggiore armonia di energia, circolazione, flessibilità e integrità posturale. Utilizzando gomiti, ginocchia, piedi, dita e pollici, il terapeuta si concentra sui punti del corpo sfruttati dall'agopuntura.

MASSAGGIO SVEDESE

(60 MIN) (90 MIN)

Servendosi delle tecniche tradizionali svedesi, questo massaggio energizzante rilassa i muscoli in tensione, allevia stress e dolori, e migliora il sonno.

MASSAGGIO CONNETTIVALE

(60 MIN) (90 MIN)

Un massaggio profondo con oli curativi che promuove il recupero muscolare, elimina i nodi profondi e allevia le tensioni, specialmente di collo e spalle.

MASSAGGI SPECIALISTICI

MASSAGGIO SPORTIVO

(60 MIN) (90 MIN)

Eseguito da un fisioterapista, il massaggio è concepito per trattare aree specifiche di tensione o lesioni, migliorare la circolazione e generare una sensazione di benessere profondo.

LINFODRENAGGIO

(60 MIN) (90 MIN)

Questo massaggio delicato esercita pressioni leggere, ritmate e prolungate che migliorano la circolazione, stimolano il regolare drenaggio dei fluidi linfatici, filtrano le tossine e rigenerano i tessuti, per benefici di salute e benessere a tutto tondo.

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

(60 MIN) (90 MIN)

Nella medicina tradizionale cinese, le zone riflesse dei piedi corrispondono a diversi organi del corpo e stimolando questi punti è possibile ristabilire l'equilibrio degli organi e migliorarne la funzionalità. Tra gli altri benefici, questa tecnica rafforza il sistema immunitario e contribuisce ad alleviare la tensione muscolare.

PRENATALE

(60 MIN) (90 MIN)

Le future mamme devono curare in modo particolare corpo, mente e spirito. Questo massaggio rilassante aiuta a prevenire le smagliature, migliorare la circolazione e garantire il corretto funzionamento del sistema linfatico.

MASSAGGIO DI COPPIA

(60 MIN) (90 MIN)

La terapia di coppia perfetta: un massaggio svedese condiviso in completo relax, ammirando le viste mozzafiato di Firenze. Due terapisti operano all'unisono per offrire un'esperienza indimenticabile.

MASSAGGIO A 4 MANI

(60 MIN) (90 MIN)

In questo lussuoso rituale per tutto il corpo, due terapisti esperti lavorano insieme, sincronizzando i movimenti del massaggio per rilassare e stimolare i muscoli, offrendo un'azione contemporaneamente lenitiva ed energizzante.

ATTIVITÀ SPORTIVE

Nei nostri giardini verdeggianti ricchi di armonia troverete il perfetto equilibrio fra mente e corpo. Regalatevi il tempo per rilassarvi e rigenerarvi.

YOGA

(60 MIN)

Rivitalizzate corpo e mente praticando classiche posizioni yoga ed esercizi di respirazione profonda. Le nostre lezioni guidate da esperti comprendono una combinazione di posizioni dinamiche, in movimento, statiche e rilassanti.

PILATES

(60 MIN)

Questa ginnastica dolce e completa per il corpo sviluppa la forza del baricentro, riallinea la postura e migliora coordinazione e flessibilità.

PALESTRA

Dalla nostra palestra panoramica potrete immaginare di correre tra le nuvole e sopra i magnifici tetti di Firenze.

Tutte le attrezzature, tra cui pesi da 1 a 10 kg, due cyclette, un tapis roulant e uno stepper, sono rivolte verso le finestre, per ammirare le vedute panoramiche mentre ci si allena.

PERSONAL TRAINER

(60 MIN)

Per chi desidera tornare o rimanere in forma anche in vacanza, il nostro personal trainer stilerà un programma personalizzato in base al livello di fitness, agli interessi e alle abilità.



ATTIVITÀ SPORTIVE

ESCURSIONI GUIDATE A PIEDI

(120 MIN)

Percorrete i sentieri delle colline di Fiesole o della regione del Chianti con una guida personale che vi farà scoprire i percorsi più scenografici.

Sono disponibili una varietà di itinerari, per scoprire il sorprendente Parco di Montececeri che circonda l'hotel, dove Leonardo Da Vinci collaudò la sua macchina volante, i vigneti del Chianti, le cave di pietra di Fiesole e molto altro.

Due ore indimenticabili di camminata o jogging.

Dopo tutto questo esercizio avete voglia di rifocillarvi?

Richiedete al bar una centrifuga di frutta o verdura, per recuperare tutte le vitamine e i sali minerali.

Proteggete la pelle durante la vostra vacanza, chiedete al nostro bagnino quale protezione solare acquistare per evitare scottature e godere a pieno della nostra piscina panoramica.

ESCURSIONI PANORAMICHE IN BICICLETTA

(ESCURSIONE DI MEZZA GIORNATA)

La bicicletta è il mezzo migliore per scoprire angoli e dettagli nascosti del paesaggio, come i colori e le fragranze più evocative, che spesso ci dimentichiamo di osservare nel mondo frenetico che ci circonda.

Unitevi a noi in un'escursione guidata in bicicletta per regalare una vacanza anche ai vostri sensi. I percorsi tra cui scegliere vi porteranno nel cuore della storia di Firenze, nella rinomata area del Chianti o alla scoperta dei resti archeologici romani ed etruschi di Fiesole.

Noleggio biciclette e trasferimenti in auto esclusi. Degustazione vini disponibile su richiesta.





BELMOND
VILLA SAN MICHELE
FLORENCE