

SPA & WELLNESS TREATMENT MENU
MENÙ TRATTAMENTI SPA & BENESSERE



CONTENTS
INDICE

- 1 RELAX AND REVIVE
RILASSATEVI E RIGENERATEVI
- 2 MESSAGES
MASSAGGI
- 3 FACIAL TREATMENTS
TRATTAMENTI VISO
- 4 FOR YOUNGER GUESTS
PER I PIÙ PICCOLI
- 5 FOR EXPECTANT MOTHERS
PER MAMME IN ATTESA
- 6 FITNESS AND WELLNESS
FITNESS E BENESSERE
- 7 FINISHING TOUCHES
RITOCCHI FINALI
- 8 SPA STYLE
INFORMAZIONI UTILI

**WELCOME TO
THE LEGENDARY
WORLD OF BELMOND**

We are totally dedicated to your wellness when you stay with us at Belmond. Whether lazing in our spa or dining on nutritious cuisine, practicing yoga or enjoying a moment's peace in a tranquil hideaway, do take this special opportunity to refresh both your body and your soul.

**BENVENUTI
NEL LEGGENDARIO
MONDO BELMOND**

Quando siete ospiti di Belmond, ci prendiamo cura anche del vostro benessere. Una pausa di relax nella nostra spa, un assaggio della nostra cucina sana e nutriente, una sessione di yoga o semplicemente un momento di pace in un angolo tranquillo: da noi c'è sempre un'occasione per rinnovare il corpo e la mente.

RELAX AND REVIVE
RILASSATEVI E RIGENERATEVI

RELAX AND REVIVE RILASSATEVI E RIGENERATEVI

We invite you to unwind in our beautiful wellness space, which channels the peace and tranquillity of our former Franciscan monastery. In Latin, the liturgical language of the monks, "Salus Regina" means health is the most important thing in life.

Take the opportunity to disconnect and enjoy reviving treatments that use the finest ethical Italian products, and local ingredients such as Tuscan aromatherapy oils and Chianti wine. To take the relaxation up a notch, opt for a fragrant alfresco massage in our gardens.

All rituals are suitable for both men and women unless otherwise stated.

Please enjoy complimentary use of our panoramic Fitness Centre during your stay, or stretch out in a yoga class in our secluded wellness room.

Please book treatments, make-up and hair appointments in advance.

Liberatevi da tutte le tensioni presso il nostro esclusivo spazio benessere, ritroverete la pace e la tranquillità del nostro antico monastero francescano. Il nome "Salus Regina" è latino, la lingua liturgica che veniva usata dai monaci, e significa che la salute e il benessere sono la cosa più importante.

Regalatevi una pausa di puro relax grazie all'ampia gamma di trattamenti che utilizzano i migliori prodotti biologici italiani, e ingredienti locali come oli aromaterapici toscani e vini del Chianti. Per un'esperienza di puro benessere optate per un massaggio all'aperto nei nostri giardini.

Tutti i rituali sono adatti a donne e uomini, salvo se diversamente indicato.

Sfruttate l'utilizzo gratuito del nostro Centro Fitness durante il vostro soggiorno o unitevi ad una lezione di yoga nel nostro spazio benessere.

Vi preghiamo di prenotare in anticipo i trattamenti, il trucco e i servizi di parrucchiere.

**RELAX AND REVIVE
RILASATEVI E RIGENERATEVI**

ACCESS

Find us on the
first floor of
the monastery building

ACCESSO

Siamo al primo piano
dell'edificio dell'ex
monastero

RESERVATIONS

Please call
the Concierge
on ext 9

PRENOTAZIONI

Contattate
il concierge
all'interno 9

OPENING TIMES

TREATMENTS:
DAILY
10:00 – 20:00

FITNESS CENTRE:
DAILY
24/7

ORARI DI APERTURA

TRATTAMENTI:
TUTTI I GIORNI
10:00 – 20:00

PALESTRA:
TUTTI I GIORNI
24 ORE SU 24

**MASSAGES
MASSAGGI**

MASSAGES MASSAGGI

Upon request and availability, all massages can be enjoyed as a couple's treatment unless otherwise stated.

Su richiesta e salvo dove altrimenti specificato, tutti i massaggi sono disponibili anche come trattamenti di coppia.

RESTORATIVE

Enjoy a full-body massage designed to ease tension, soothe stress and induce a sense of wellbeing. With slow and engaging movements and the use of healing heated oils, you'll find yourself sinking into deep relaxation.

Provate questo massaggio completo per il corpo che allenta le tensioni, calma lo stress e promuove un senso di benessere. I movimenti lenti e coinvolgenti, e l'utilizzo di oli curativi caldi, vi aiutano a entrare in uno stato di profondo rilassamento.

50/80 MINUTES
50/80 MINUTI

AROMATHERAPY

This harmonising massage employs selected Tuscan aromatherapy oils to enhance physical, emotional and mental wellbeing. Thought to promote beneficial changes in your mind and body by affecting the limbic system, the treatment helps tension melt away, leaving you blissfully relaxed.

Questo massaggio armonizzante sfrutta selezionati oli aromaterapici toscani per migliorare il benessere fisico, emotivo e mentale. Promuovendo benefici per corpo e mente attraverso l'azione sul sistema limbico, il trattamento contribuisce ad alleviare le tensioni, donandovi un rilassamento completo.

50/80 MINUTES
50/80 MINUTI

MASSAGES MASSAGGI

DEEP TISSUE

Target the deeper structures of the muscle tissue with this reviving massage. Relieve strained muscles, eliminate deep-rooted knots and ease chronic tension points, especially on your neck, back and shoulders.

Questo massaggio vivificante si concentra sulle strutture profonde del tessuto muscolare. Donate sollievo ai muscoli affaticati, eliminate nodi profondi e lenite i punti di tensione cronici, specialmente di collo, schiena e spalle.

50/80 MINUTES
50/80 MINUTI

PERSONALISED MESSAGE

Devise the best personal treatment for your needs. Your therapist begins with a consultation to discuss any problem or injury areas, ascertain your pressure preferences and your personal likes and dislikes. Utilising a combination of techniques, your therapist will then design a session expertly tailored to your specific requirements.

Trovate il trattamento più adatto alle vostre esigenze. Iniziate con un consulto per parlare delle vostre aree problematiche o dolenti, identificate le vostre preferenze di pressione e ciò che vi piace o non vi piace. Utilizzando una combinazione di tecniche diverse, il vostro terapeuta creerà una sessione personalizzata in base alle vostre esigenze.

NOT AVAILABLE AS A
COUPLE'S TREATMENT

NON DISPONIBILE COME
MASSAGGIO DI COPPIA

50/80 MINUTES
50/80 MINUTI

**MASSAGES
MASSAGGI**

ANTI-CELLULITE DRAINING MASSAGE

Say goodbye to sluggishness with this invigorating, lymph-draining massage. As rhythmic strokes are used to stimulate your microcirculation and the flow of lymph in your body, toxins are eliminated to leave you feeling smoother, lighter and more streamlined.

Dite addio alla stanchezza con questo massaggio vivificante e linfodrenante. Mediante pressioni ritmate che stimolano il microcircolo e il sistema linfatico, le tossine vengono eliminate, donandovi una sensazione di leggerezza e benessere.

50/80 MINUTES
50/80 MINUTI

**FACIAL TREATMENTS
TRATTAMENTI VISO**

FACIAL TREATMENTS TRATTAMENTI VISO

PURIFYING FACIAL

Revitalise your skin with this classic, deep cleansing facial, which includes steam, extractions (80-minute version only), face and décolleté massage, face mask and customised cream. It will leave your complexion silky, purified and instantly brighter.

Donate una sferzata d'energia alla vostra pelle con questo trattamento viso tradizionale di detersione profonda, che include vapore, rimozione dei punti neri (solo nella versione da 80 minuti), massaggio viso e décolleté, maschera viso e crema personalizzata. Per una pelle setosa, purificata e radiosa.

50/80 MINUTES

50/80 MINUTI

BALANCE MASSAGE

Achieve instantly visible results with this treatment based on the synergy between Myrtilage and Florentine Iris. Myrtilage, a concentrate with a high flavonoid content obtained from wild blueberries, has an anti-ageing action that firms, stretches and smoothes the skin, helping eradicate fine expression lines. Florentine Iris extract acts on age lines, promoting cell renewal as it tightens and lifts the skin, and stimulating production of collagen and elastin. Reveal a new vitality and brightness to your complexion, combined with smooth, redefined contours and a more youthful you.

Ottieni risultati immediati con questo trattamento basato sulle sinergie tra Myrtilage e giglio fiorentino. Il Myrtilage, un concentrato dall'elevato contenuto di flavonoidi derivati da mirtilli selvatici, offre un'azione anti-age che rassoda e liscia la pelle, contribuendo a levigare le rughe d'espressione. Il giglio fiorentino agisce sui segni dell'età, favorendo il rinnovamento cellulare con un'azione tonificante e liftante, e stimola la produzione di collagene ed elastina. Donate una nuova vitalità e luminosità alla vostra pelle, con contorni ridefiniti e un aspetto ringiovanito.

50 MINUTES

50 MINUTI

FOR YOUNGER GUESTS
PER I PIÙ PICCOLI

**FOR YOUNGER GUESTS
PER I PIÙ PICCOLI**

Up to the age of 12.

Fino ai 12 anni.

MOTHER AND DAUGHTER BEAUTY EXPERIENCE

A delightful beauty treatment for mother and daughter to share. Mothers enjoy a nourishing facial, manicure and pedicure. Daughters are treated to a 50-minute purifying facial, manicure and pedicure tailored to younger people.

Un piacevole trattamento di bellezza per madre e figlia da condividere. Per la mamma, un trattamento viso nutriente, manicure e pedicure. Per la figlia, un trattamento viso purificante da 50 minuti, più manicure e pedicure su misura per le più giovani.

150 MINUTES
150 MINUTI

BALANCE MASSAGE

Treat yourselves to a relaxing aromatherapy massage designed for parent and child to enjoy together.

Coccolatevi con un rilassante massaggio aromaterapico per genitori e figli, da condividere.

50 MINUTES
50 MINUTI

**YOUNG PERSON'S MANICURE
MANICURE PER BAMBINI**

50 MINUTES
50 MINUTI

**YOUNG PERSON'S PEDICURE
PEDICURE PER BAMBINI**

60 MINUTES
60 MINUTI

FOR EXPECTANT MOTHERS
PER MAMME IN ATTESA

**FOR EXPECTANT MOTHERS
PER MAMME IN ATTESA**

MOTHER-TO-BE-MASSAGE

Expert antenatal techniques are used to relieve stress, alleviate back aches and reduce water retention. A nourishing body oil, enriched with jasmine flowers and vanilla, soothes even the most delicate skin. Pillows and bolsters make the treatment safe and comfortable for all expectant mothers after their first trimester and by the seventh month.

Collaudate tecniche prenatali aiutano a ridurre lo stress, ad alleviare il mal di schiena e a ridurre la ritenzione idrica. Un olio nutriente per il corpo, ricco di fiori di gelsomino e vaniglia, ammorbidisce anche la pelle più delicata. Cuscini e sostegni rendono il massaggio sicuro e confortevole per tutte le mamme in attesa dopo il primo trimestre ed entro il settimo mese.

50 MINUTES

50 MINUTI

**FITNESS AND WELLNESS
FITNESS E BENESSERE**

FITNESS AND WELLNESS FITNESS E BENESSERE

PANORAMIC GYM

Imagine you're running through the blue sky and across the magnificent rooftops of Florence. In our compact gym, all equipment, including weights ranging from 1kg to 10kg, the bicycles, the treadmills and the step machine, faces the windows, enabling you to soak up sweeping vistas as you work out and tone up.

Immaginate di correre nel cielo blu e sui magnifici tetti di Firenze. Nella nostra palestra compatta, tutte le attrezzature, tra cui pesi da 1 a 10 kg, le cyclette, i tapis roulant e lo stepper, sono rivolte verso le finestre, per ammirare le vedute panoramiche mentre ci si allena.

YOGA

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

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

50/80 MINUTES
50/80 MINUTI

RESTORATIVE STRETCHING AND BODY ALIGNMENT

Utilising a range of techniques, this gentle, complete body workout restores natural posture alignment while enhancing co-ordination and flexibility.

Grazie a un mix di tecniche diverse, questo allenamento dolce e completo riequilibra la postura migliorando coordinamento e flessibilità.

50/80 MINUTES
50/80 MINUTI

**FITNESS AND WELLNESS
FITNESS E BENESSERE**

PERSONAL TRAINER

Keen to get fit or stay in shape during your break? Our personal trainer will inspire you with a bespoke programme based on your fitness level, interests and skills.

Desiderate allenarvi e restare in forma durante il vostro soggiorno? Il nostro personal trainer stilerà un programma personalizzato in base al vostro livello di preparazione, ai vostri interessi e alle vostre abilità.

50/80 MINUTES

50/80 MINUTI

**FINISHING TOUCHES
RITOCCHI FINALI**

FINISHING TOUCHES RITOCCHI FINALI

NAILCARE

MANICURE

PEDICURE

POLISH CHANGE FOR
FINGERS AND TOES (NO GEL)

TRATTAMENTI MANI E PIEDI

MANICURE

PEDICURE

CAMBIO SMALTO
PER MANI E PIEDI (NO GEL)

MAKE-UP

(AVAILABLE ON REQUEST)

DAY MAKE-UP

EVENING MAKE-UP

BRIDAL MAKE-UP

BRIDAL MAKE-UP TRIAL

MAKE-UP

(DISPONIBILE SU RICHIESTA)

TRUCCO DA GIORNO

TRUCCO DA SERA

TRUCCO DA SPOSA

PROVA TRUCCO SPOSA

HAIRDRESSING

(AVAILABLE ON REQUEST)

WOMEN'S CUT AND STYLE

MEN'S CUT

CHILDREN'S CUT

SHAMPOO AND STYLE

BRIDAL HAIR

BRIDAL HAIR TRIAL

PARRUCCHIERE

(DISPONIBILE SU RICHIESTA)

TAGLIO E PIEGA DONNA

TAGLIO UOMO

TAGLIO BIMBO

SHAMPOO E PIEGA

ACCONCIATURA SPOSA

PROVA ACCONCIATURA
SPOSA

SPA STYLE
INFORMAZIONI UTILI

SPA STYLE INFORMAZIONI UTILI

We're delighted you will be joining us. Our treatment room is an oasis of calm, and we therefore ask that you help us maintain a peaceful ambience by speaking in a soft voice and turning off your cell phone.

Siamo lieti di darvi il benvenuto. La nostra sala trattamenti è un' oasi di quiete. Vi chiediamo di aiutarci a mantenere l'atmosfera tranquilla parlando a bassa voce e silenziando il telefono.

APPOINTMENTS APPUNTAMENTI

As treatments are subject to availability, we strongly recommend scheduling your appointments before your arrival. Appointments for minors (children under 18 years of age) must be made by a parent or guardian, who must also check them in. Minors booked in for closed-door treatments must have a guardian in the room for the duration of the service.

I trattamenti sono soggetti a disponibilità: consigliamo pertanto di programmare un appuntamento prima dell'arrivo. Gli appuntamenti per i minori di 18 anni devono essere concordati da un genitore o un tutore, che deve anche accompagnarli. I minori che hanno richiesto un trattamento spa a porte chiuse devono avere un tutore presente in sala per tutta la durata del trattamento.

CANCELLATIONS CANCELLAZIONI

We ask that you make any cancellation or change to treatments at least twenty-four hours before your appointment. If you cancel less than twenty-four hours in advance, you'll be charged 50% of the fee. If you cancel less than four hours in advance, you'll be charged 100%.

In caso di necessità, vi preghiamo di cancellare i trattamenti o modificarne l'orario almeno ventiquattro ore prima dell'appuntamento. In caso di cancellazioni effettuate con un preavviso inferiore a ventiquattro ore, sarà addebitato il 50% del costo del trattamento. In caso di cancellazioni con un preavviso inferiore alle quattro ore, sarà addebitato il 100% del costo del trattamento.

SPA STYLE INFORMAZIONI UTILI

ARRIVAL ARRIVO

We invite you to arrive a few minutes before your appointment to allow adequate time to change. For your comfort we provide a robe, towel, slippers and other amenities. As a courtesy to other guests, should you arrive late we regret that we will only be able to offer you the remainder of your appointment time. The full cost of the treatment or service will still be charged.

Vi invitiamo ad arrivare con qualche minuto di anticipo rispetto all'orario concordato, per potervi cambiare con tranquillità. Per mettervi a vostro agio, vi forniremo accappatoio, asciugamano, pantofole e altre dotazioni. Per rispetto verso gli altri ospiti, in caso di ritardi potremo eseguire il trattamento solo per il tempo rimanente dell'appuntamento. In tal caso, sarà comunque addebitato il costo completo del trattamento.

WELLBEING BENESSERE

For your comfort and safety, we ask you to mention any conditions you may have, such as injuries, illnesses or allergies, when booking your appointment as certain treatments may not be advisable. In addition, before your treatment begins, please let your therapist or aesthetician know of any medical concerns.

Per il vostro comfort e sicurezza, vi chiediamo di comunicarci l'esistenza di eventuali condizioni particolari di salute, come infortuni, malattie o allergie, al momento della prenotazione, poiché alcuni trattamenti potrebbero non essere consigliati. Inoltre, prima di iniziare il trattamento, comunicate al terapeuta eventuali problemi di salute.

SPA STYLE INFORMAZIONI UTILI

PRECAUTIONS PRECAUZIONI

We recommend eating and drinking in moderation and avoiding alcoholic beverages prior to your treatment or exercise class. If you need to shave (particularly beardless men receiving a facial), please do so at least two hours before your appointment. Please don't shave your legs prior to a body scrub treatment. Sunburn may limit enjoyment of your treatments; please be vigilant and use sun protection.

Raccomandiamo di mangiare e bere con moderazione, così come di evitare bevande alcoliche, prima di un trattamento o di una sessione di ginnastica. In caso di necessità di rasatura (in particolare per uomini senza barba che devono sottoporsi a un trattamento viso), vi invitiamo a farlo almeno due ore prima del trattamento. Prima di un trattamento scrub corpo, vi invitiamo a non radere le gambe. Le scottature potrebbero limitare l'efficacia dei trattamenti: usate cautela e utilizzate sempre uno schermo solare.

JEWELLERY AND VALUABLES GIOIELLI E VALORI

Most therapies flow more easily without the interference of jewellery. We recommend removing neck and wrist ornaments. Please leave all valuables in your room safe.

In genere, l'applicazione dei trattamenti funziona meglio senza l'interferenza di gioielli. Consigliamo di rimuovere collane e braccialetti. E di lasciare eventuali oggetti di valore in camera.

