

oasi

WELLNESS & SPA



La Spa

I NOSTRI CONSIGLI

Siamo lieti di darvi il benvenuto nella nostra esclusiva Spa, un'Oasi di serenità e benessere con un'estensione di 500m², in cui potrete concedervi un meritato momento di relax e rigenerazione.

LA NOSTRA FILOSOFIA

Alla base della nostra Spa c'è una profonda filosofia di rispetto per l'ambiente e verso le esigenze individuali dei nostri ospiti. Ci impegniamo ad offrire un'esperienza che coinvolga tutti i sensi, stimolando mente, corpo e spirito per un benessere olistico.

La piscina interna dotata di Cannon jet e idromassaggio offre un'esperienza di bagno unica grazie alla presenza di magnesio e potassio, due minerali che arricchiscono l'acqua e migliorano l'esperienza di relax.

L'area umida dell'Oasi Spa mette a disposizione dei nostri ospiti una sauna finlandese, una bio-sauna, bagno turco, una sauna infrarosso con due lettini, la cascata del ghiaccio, due docce emozionali e due zone relax con diverse tipologie di lettini, lettino ad acqua riscaldata e sospeso, tisaneria e doppia parete del sale, il tutto per garantire un'esperienza rigenerante a 360 gradi.





Sia il bagno turco che le saune offrono benefici per la salute e il benessere, ma differiscono nel modo in cui producono calore e umidità, e quindi nei loro effetti sul corpo.

L'accesso alla zona umida delle saune è vietato ai minori di 16 anni. Le controindicazioni possono includere condizioni di salute instabili come pressione alta, malattie cardiache, gravi patologie respiratorie, infezioni della pelle o ferite aperte.

Prima di entrare in SPA, vi preghiamo di informarci sulle vostre condizioni di salute, allergie, gravidanza o interventi recenti, possibilmente ancora durante la prenotazione.

Consigliamo di iniziare il vostro percorso benessere dalle temperature più basse, dal bagno turco o dalla bio sauna, per terminare con quelle più alte della sauna finlandese.

Un intervallo di relax tra una sessione e l'altra, vi aiuterà a riequilibrare il sistema circolatorio e riportare il vostro corpo ad una temperatura ideale.

Troverete a vostra disposizione bevande idratanti e rinfrescanti, dall'acqua minerale e aromatizzata alle tisane per garantire un'idratazione costante.

INFORMAZIONI E REGOLAMENTO SPA

Per garantire il miglior comfort consigliamo ai gentili ospiti di rispettare alcune norme:

La Spa è un'oasi di tranquillità e relax. Vi preghiamo di **mantenere un tono pacato e di rispettare il silenzio** per rispetto di tutti gli ospiti. E' apprezzato lo spegnimento dei dispositivi mobili o di lasciare lo smartphone in camera o negli spogliatoi, per godere appieno dell'esperienza di relax e rispettare la privacy e la serenità di tutti.

Vi chiediamo gentilmente di presentarsi in SPA indossando l'accappatoio e le ciabattine che trovate in camera, senza indossare gioielli.

Nell'Oasi Spa seguiamo la tradizione nordica: ricordiamo che **all'interno delle saune non è consentito l'utilizzo del costume** e accessori. Questo perché a temperature elevate il tessuto del costume potrebbe rilasciare sostanze potenzialmente nocive e gli accessori come ganci, ferretti, gioielli e occhiali possono surriscaldarsi.

Tuttavia, vi preghiamo di **utilizzare l'asciugamano del kit che vi verrà consegnato, sia nelle saune che sui lettini di relax** e l'obbligo di coprirsi con un asciugamano o accappatoio nelle aree di passaggio tra un ambiente e l'altro.



È vietato consumare cibo o bevande o fumare all'interno della SPA. Acqua e tisane saranno comunque sempre a vostra disposizione durante la vostra permanenza in SPA.

La zona umida della SPA è accessibile tutti i giorni dalle ore 10.00 alle ore 20.00. Per l'accesso è necessario riservare la fascia oraria di 3 ore consecutive alla reception della Spa o dell'hotel.

L'accesso alla piscina interna e alla sala fitness è disponibile tutti i giorni dalle ore 7.30 alle ore 20.00.

Vi chiediamo gentilmente di utilizzare un asciugamano sugli attrezzi in sala fitness e sulle sdraio della piscina o il vostro accappatoio anche sulle sdraio o lettini da relax in zona saune per igiene e rispetto di tutti gli ospiti.

L'Oasi Spa si riserva il diritto di modificare gli orari di apertura e chiusura durante l'anno. Consigliamo prenotazione previa contattando la nostra reception.





IL BAGNO TURCO

Consigliamo di iniziare il vostro percorso benessere con il bagno turco, per un'esperienza di vapore purificante e rilassante.

Per motivi di igiene, **si consiglia di risciacquare la panca** con il getto d'acqua disponibile all'interno prima di sedervi, così da garantire comfort e pulizia a tutti gli ospiti, e di **sedervi con l'apposito asciugamano dato in dotazione, senza costume.**

Il bagno turco è caratterizzato da un'alta umidità e temperature più moderate rispetto alla sauna, tra i 40°C e i 50°C. L'umidità, può variare dal 90% al 100%.

Il vapore caldo e avvolgente crea un calore umido che, depositandosi sulla pelle, forma una leggera barriera naturale. Questo processo stimola il metabolismo interno, favorisce la circolazione sanguigna e induce un profondo rilassamento muscolare.

Favorisce la detossinazione del corpo, stimola la circolazione sanguigna e allevia stress e tensioni muscolari. È inoltre un prezioso alleato per il benessere delle vie respiratorie,

I tempi di permanenza variano dai 10 ai 20 minuti. Dopodichè si consiglia una doccia e almeno 15 minuti di relax per riequilibrare il sistema circolatorio e ridurre l'affaticamento.

The image shows the interior of a wooden biosauna. On the left, there is a built-in wooden heater with a metal basket containing dark, smooth stones. The walls and benches are made of light-colored wood. The lighting is warm and soft, creating a cozy atmosphere. The text is overlaid on a white rectangular background on the right side of the image.

LA BIOSAUNA

La temperatura della biosauna solitamente è compresa tra i 50°C e i 60°C, con un'umidità leggermente superiore rispetto alla sauna finlandese.

L'ambiente risulta più dolce e soft rispetto alla sauna finlandese.

Un ambiente confortevole, favorisce il rilassamento, stimola la circolazione sanguigna, facilita l'eliminazione delle tossine e può essere più tollerabile per chi ha problemi respiratori.

Si consiglia di sdraiarsi avvolti nel telo dato in dotazione, senza costume.

La durata consigliata di una sessione in biosauna può variare a seconda delle preferenze personali e delle condizioni individuali di salute.

Consigliamo comunque di trascorrere dai 10 ai 20 minuti all'interno della biosauna per massimizzare i benefici, mantenendo sempre una buona idratazione e ascoltando il proprio corpo.

Dopodichè si consiglia sempre una doccia e almeno 15 minuti di relax per riequilibrare il sistema circolatorio e ridurre l'affaticamento.



LA SAUNA A RAGGI INFRAROSSI

La sauna a raggi infrarossi, simili ai raggi solari, è consigliata per la cura di dolori muscolari e articolari.

Si consiglia di sdraiarsi sui lettini a raggi infrarossi indossando il proprio accappatoio, senza costume.

Questa sauna utilizza raggi infrarossi per riscaldare direttamente il corpo, piuttosto che l'aria circostante come nella sauna finlandese.

Questo tipo di sauna è caratterizzato da temperature più moderate, generalmente comprese tra i 40°C e i 60°C, rendendola più tollerabile per molte persone.

Premendo l'apposito pulsante di accensione sulla sdraio, si attiva una sessione di 5 minuti, durante la quale i raggi riscaldano delicatamente il corpo, favorendo il rilassamento muscolare e il benessere generale.

È possibile ripetere una seconda sessione per prolungare gli effetti di calore e distensione.

Si consiglia sempre una doccia e almeno 10 minuti di relax per riequilibrare il corpo.



LA SAUNA FINLANDESE

La sauna finlandese ha una temperatura solitamente tra i 80°C e i 100°C, con un'umidità relativamente bassa. Favorisce la sudorazione, la detossinazione e il rilassamento muscolare.

È obbligatorio entrare in sauna senza costume, avvolti nel proprio telo.

L'uso del costume è fortemente sconsigliato, poiché con il calore può rilasciare particelle tossiche e compromettere la qualità dell'aria all'interno della cabina anche per rispetto verso altri ospiti.

Per un'esperienza ottimale, al vostro primo ingresso , vi consigliamo di trascorrere circa 5/8 minuti nella parte più bassa della sauna utilizzando la clessidra all'interno della sauna, per gestire il tempo.

Dopo una rigenerante doccia, vi consigliamo di sdraiarvi nella nostra zona relax per 10-15 minuti, permettendo al vostro sistema circolatorio di ripristinarsi. Successivamente, potete fare un altro ingresso in sauna per altri 10-15 minuti al massimo.

Se lo desiderate, dopo il relax, potete ripetere l'esperienza per un ulteriore ingresso.

L'aggiunta di acqua sulle pietre, nota come "löyly" in finlandese, non aumenta necessariamente la temperatura dell'ambiente, ma aumenta l'umidità. Questo può creare una sensazione di calore più intensa. Tuttavia, è importante farlo con cautela, aggiungendo solo piccole quantità di acqua alla volta.



LA DOCCIA EMOZIONALE

La doccia emozionale è un'esperienza sensoriale ad effetto termico e cromatico unica, che coinvolge diversi elementi per stimolare i sensi e favorire il benessere.

Attraverso l'uso di diverse temperature dell'acqua, luci e profumazioni rilassanti, questa doccia offre un'esperienza rivitalizzante e rigenerante per corpo e mente.

Le diverse impostazioni, come pioggia aromatizzata, cascata o nebbia tropicale, consentono di personalizzare l'esperienza in base alle preferenze individuali.

La doccia emozionale è ideale per rilassarsi tra le sessioni di sauna o bagno turco o come parte integrante di un percorso benessere completo.

Dopo aver effettuato la doccia emozionale, concedersi sempre un momento di relax per consentire al corpo di ripristinare la temperatura corporea..

Ricordiamo che a disposizione potete trovare nella nostra zona tisaneria, acqua o tisane e frutta secca.

A photograph of a spa treatment area featuring a waterfall of ice. A clear, rectangular block of ice is suspended in the air, with a stream of ice cubes falling from its base into a shallow, rectangular basin. The background is a dark, textured wall, and the overall lighting is dim, creating a serene and cool atmosphere.

LA CASCATA DI GHIACCIO

Per utilizzare la cascata di ghiaccio in spa, consigliamo di seguire questi passaggi:

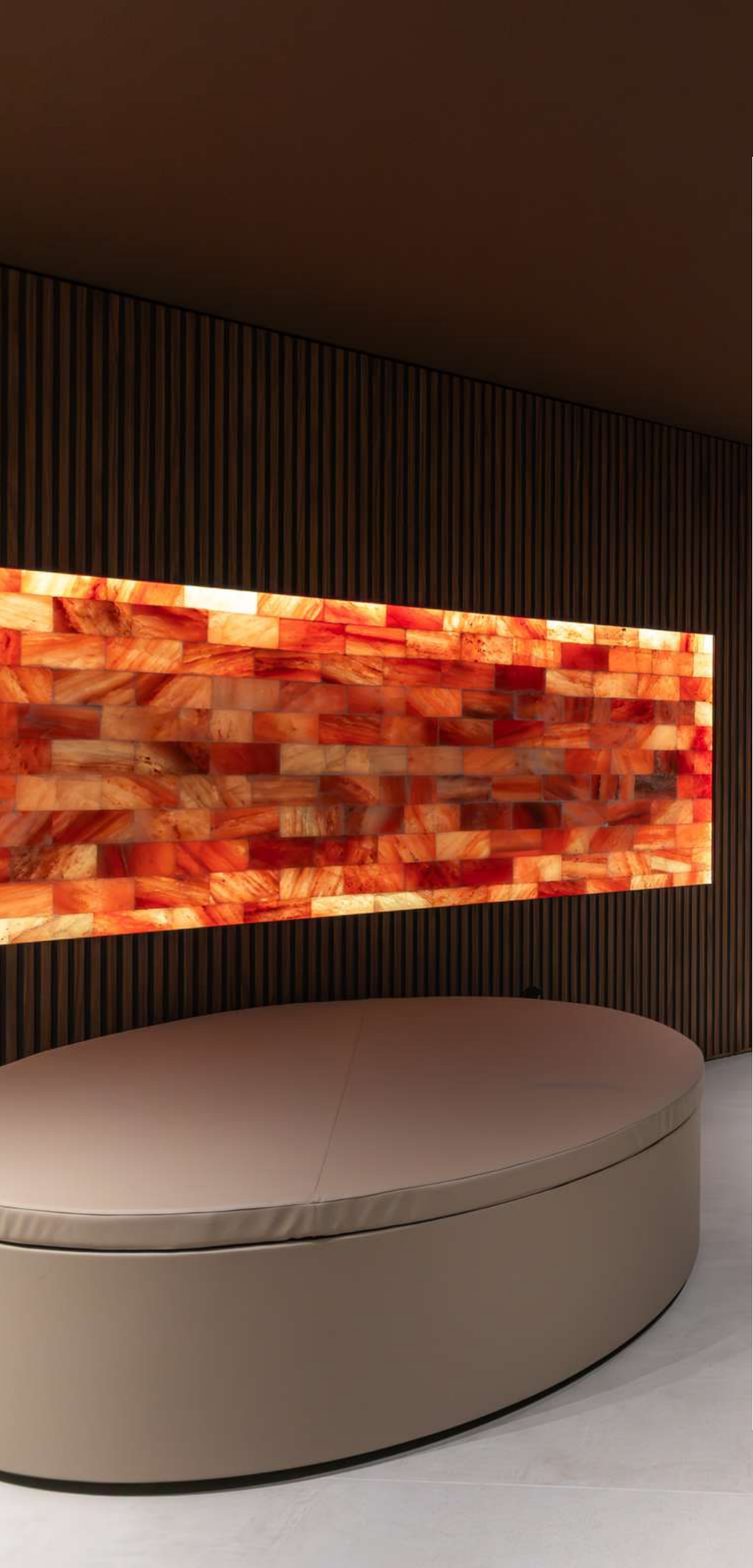
Prima di avvicinarsi alla cascata di ghiaccio, assicurarsi di essere adeguatamente avvolti nel vostro telo o accappatoio.

Prendere una manciata di ghiaccio e con movimenti delicati massaggiare il ghiaccio sulle aree del corpo desiderate come il viso, il collo, le braccia o le gambe.

Questo aiuterà a ripristinare la temperatura del corpo e a stimolare la circolazione sanguigna, ad alleviare eventuali gonfiori o tensioni muscolari.

Attenzione a limitare il tempo di esposizione al ghiaccio, specialmente se è la prima volta. Iniziare con poco ghiaccio e brevi sessioni di qualche secondo, aumentando gradualmente la durata in base alla tolleranza personale.

Dopo aver utilizzato il ghiaccio, concedersi sempre un momento di relax per consentire al corpo di adattarsi al cambiamento di temperatura.



LA PARETE DI SALE

La stanza relax con parete di sale offre benefici quali purificazione dell'aria, miglioramento della pelle ed effetti rilassanti.

L'inalazione di particelle di sale riduce l'infiammazione cutanea e favorisce la respirazione. Questo ambiente tranquillo può ridurre lo stress, migliorare il sonno e supportare il sistema immunitario.

Trascorrere del tempo vicino alla parete di sale può promuovere un sonno riposante e profondo.

Dopo ogni sessione di sauna o bagno turco, vi consigliamo di prendervi del tempo per rilassarvi appieno. Chiudete gli occhi e immergetevi nell'atmosfera tranquilla della nostra zona relax lasciandovi cullare dalle melodie dolci e rilassanti che accompagnano il vostro momento di benessere.

Per motivi di igiene e rispetto verso tutti gli ospiti, è obbligatorio sdraiarsi sui lettini indossando il proprio accappatoio o teli dati a disposizione.

Mantenere il silenzio è fondamentale, per godere appieno dell'esperienza di relax e rispettare la privacy e la serenità di tutti gli ospiti.



LA PISCINA INTERNA AI SALI MINERALI

La nostra piscina con idromassaggio e cannon jet, arricchita con sali minerali come magnesio e potassio, offre una serie di benefici:

- Riduce lo stress.
- Allevia i dolori muscolari e articolari.
- Favorisce il sonno.
- Ammorbidisce la pelle, rendendola vellutata e sana.
- Dona una sensazione di vitalità e benessere.
- Contribuisce alla sostenibilità ambientale.

L'azione dei sali minerali presenti consente una significativa riduzione dell'uso di sostanze chimiche per mantenere l'acqua della piscina disinfettata e garantire la sua sicurezza e igienicità.

Vi chiediamo gentilmente di accedere alla zona piscina indossando le ciabatte fornite in camera.

I teli per la piscina interna ed esterna sono disponibili presso la reception dell'hotel e possono essere utilizzati per tutto il soggiorno.

In caso di necessità, è possibile richiederne la sostituzione con teli puliti.



REGOLE DI RISPETTO E TRANQUILLITÀ

Chiediamo ai gentili ospiti di osservare alcune semplici regole, ricordando che la nostra SPA è un'oasi di quiete e relax.

La piscina interna è dedicata al benessere e al rilassamento profondo, grazie all'immersione e agli idromassaggi.

Per garantire a tutti un'esperienza piacevole, vi invitiamo a:

- Mantenere un tono di voce pacato e rispettare il relax altrui
- Evitare urla, giochi o tuffi in piscina
- Non consumare cibi o bevande nell'area piscina
- Spegnerne il telefono o mantenerlo in modalità silenziosa
- I bambini possono accedere solo se accompagnati da un adulto, senza giochi o gonfiabili, e nel pieno rispetto del silenzio e della sicurezza
- Fare la doccia prima di entrare in acqua

Si prega di accedere alla zona piscina con le ciabatte fornite in camera e indossando l'apposito accappatoio. È richiesto l'uso del costume da bagno all'interno della piscina.

Vi ringraziamo per la collaborazione e per contribuire a mantenere un'atmosfera di quiete e benessere per tutti gli ospiti.

TARIFFE SPA

ACCESSO ZONA UMIDA (saune, bagno turco, stanze relax con parete del sale)

Clients Hotel Europa: € 15,00 a persona

Il prezzo include il Kit SPA con borsa e teli; accappatoio e ciabatte sono a disposizione direttamente in camera.

L'accesso alla piscina interna ed esterna e all' area fitness è compreso per i clienti che soggiornano in hotel.

ACCESSO OASI SPA (saune, bagno turco, stanze relax con parete del sale e piscina interna)

Clients esterni: € 35,00 sola entrata / € 40,00 entrata + spa kit (borsa, accappatoio, teli, ciabatte).

Per riservare il vostro percorso in spa è preferibile prenotarlo in anticipo per garantire la massima disponibilità.

Si prega gentilmente di presentarsi 10 minuti prima dell'orario e di attendere sulle apposite poltroncine all'ingresso della SPA.

Vi chiediamo di cancellare la prenotazione con almeno 8 ore di anticipo.

Per le cancellazioni effettuate con meno di 8 ore di preavviso, l'hotel addebiterà il 50 % del prezzo del prezzo e in caso di mancata presentazione, vi verrà addebitato l'intero importo.



Dedichiamo ogni attimo alla vostra tranquillità e al vostro benessere.
Vi aspettiamo nella nostra SPA per un'esperienza indimenticabile.
Vi ringraziamo per la collaborazione e per contribuire a mantenere un'atmosfera
di quiete e benessere per tutti gli ospiti.

Per informazioni sui nostri massaggi, trattamenti estetici e pacchetti benessere,
vi invitiamo a scaricare la nostra brochure dedicata "Trattamenti".



ORARIO DI APERTURA

7.30 – 20.00 Piscina coperta

7.30 – 20.00 Piscina all'aperto

7.30 – 20.00 Sala Fitness

10.00 – 20.00 Zona umida
(su prenotazione)

10.00 – 19.00 Trattamenti
(su prenotazione)

Prenotazioni:
Reception Hotel Europa: Tel. 030919047

Via Liguria, 1
25019 – Colombare, Sirmione (BS)

Informazioni: Email: info@europahotelsirmione.it

Cir: 017179-ALB-00049

