

Physiotherapy and Massages

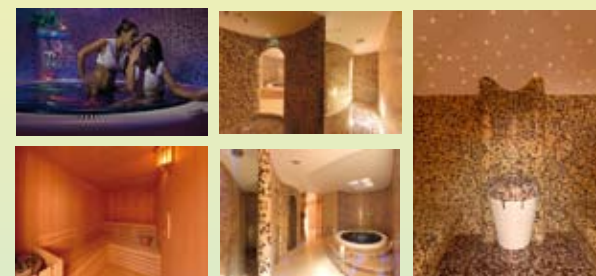
Osteopathic treatment	Euro 80,00
Physiotherapeutic treatment	60,00
Total Body Massage 60 min.ca	80,00
Draining Massage (legs) 30 min.ca	50,00
<i>Performed with light movements and in the direction of the lymphatic course, brings oxygenation to the tissue and facilitates drainage, has the capacity to eliminate excess liquids. Also advisable after sporting events.</i>	
Reflexology Treatment 40 min.ca	50,00
<i>This technique enables us to maintain and recreate order and harmony in the vital energy currents of the body.</i>	
Decontraction Massage (legs)	
30 min.ca	45,00
45 min. ca.	60,00
<i>Helps to stretch the muscles and most of all to dissolve the accumulated fatigue inside your body.</i>	
Relaxing Massage (legs)	
30 min.ca	45,00
45 min.ca	60,00
<i>A massage dedicated to people who wish to pamper face and body by slow movement aiming to give harmony.</i>	
Hot Stone Massage 60 min.ca	90,00
<i>The powerful Energy of a massage with lava stones are known for the ability to induce a harmonizing and purifying effect which result in a state of calm and tranquility.</i>	
Sport Massage 40 min.ca	55,00
<i>Used to improve the functional state and physical form of the athlete, to diminish or eliminate fatigue, to increase the working capacity of the body.</i>	
Myofascial Massage 50 min.ca	65,00
<i>For those who suffer from muscular pain, this is a massage technique using the forearm. This improves the posture of the body and is particularly effective.</i>	
SPECIAL WELLNESS PROMO FOR SHORT STAY (minimum 3 nights)	
Slimming Programme	
1 draining massage - 1 personalized massage to refine the figure	100,00
Wellness by the sea for "Her"	
1 reflexology treatment - 1 relaxing massage of the body or head and face	95,00
Wellness by the sea for "Him"	
1 sport massage - 1 reflexology massage or neck/back	95,00
Suitable Herbal teas offered with each massage to regenerate you before and after treatment.	

NEWS: ENERGETIC TREATMENT 65,00
it doesn't matter what part of the body has problems, it all can be brought back to an imbalance of yin and yang and to a block of qi and blood circulation.



Trattamenti osteopatici	Euro 80,00
Trattamenti fisioterapici	60,00
Massaggio "total body" (totale) 60 min. ca.	80,00
Massaggio drenante (gambe) 30 min. ca.	50,00
<i>Eseguito con movimenti leggeri e in direzione delle vie linfatiche, dona ossigenazione ai tessuti e favorisce il drenaggio, ha la capacità di eliminare i liquidi in eccesso. Consigliato anche nel trattamento sportivo post-gara.</i>	
Trattamento di riflessologia plantare 40 min. ca.	50,00
<i>Questa tecnica ci permette di mantenere o ricreare ordine ed armonia nelle correnti energetiche vitali del corpo.</i>	
Massaggio decontratturante (gambe)	
30 min. ca.	45,00
45 min. ca.	60,00
<i>Aiuta a distendere la muscolatura ma soprattutto a dissolvere le fatiche accumulate all'interno del vostro corpo.</i>	
Massaggio rilassante (gambe)	
30 min. ca.	45,00
45 min. ca.	60,00
<i>Massaggio dedicato alle persone che vogliono farsi coccolare viso e corpo attraverso manovre lente e mirate per donare armonia.</i>	
Hot stone massage 60 min. ca.	90,00
<i>Le potenti energie del massaggio con pietre laviche sono note per la capacità di promuovere un effetto armonizzante e purificante tale da indurre uno stato di quiete e calma.</i>	
Massaggio sportivo 40 min. ca.	55,00
<i>Si esegue per migliorare lo stato funzionale dell'atleta e la sua forma fisica, per diminuire o eliminare l'affaticamento, per aumentare le capacità lavorative dell'organismo.</i>	
Massaggio miofasciale 50 min. ca.	65,00
<i>Per chi soffre di dolori muscolari, ecco un massaggio realizzato con una tecnica dell'avambraccio migliora il portamento del corpo ed è particolarmente efficace.</i>	
PROMOZIONE BENESSERE SPECIALE SHORT-STAY (minimo 3 notti)	
Programma snellente	
1 massaggio drenante - 1 massaggio studiato per voi per affinare le forme	100,00
Benessere al mare per lei	
1 trattamento di riflessologia plantare - 1 massaggio rilassante corpo o capo e viso	95,00
Benessere al mare per lui	
1 massaggio sportivo - riflessologia plantare o massaggio cervico - dorsale	95,00
<i>Ai massaggi verranno abbinare tisane aromatiche per rigenerarvi prima e dopo i trattamenti.</i>	
NOVITÀ: TRATTAMENTO ENERGETICO 65,00	
<i>Non importa quale parte del corpo presenta problemi, tutto si può ricondurre ad uno squilibrio di yin e yang ed a un blocco della circolazione di qi e sangue.</i>	

Centro Benessere "Il sogno di Adelasia" Wellness Centre "Adelasia's Dream"



Chiudete gli occhi, rilassate morbidamente il corpo nelle tiepide acque e lasciatevi condurre dalla Principessa Adelasia all'interno del suo sogno....

- **ACQUA DREAM "LA PERLA BLU"**: la mini-piscina (idro-spa) con ariamassaggio (airpool), cromoterapia, cascata per massaggio cervicale. Temperatura 34°.
- **ACQUA EMOTIONS** (Percorso degli Innamorati): percorso sensoriale. Doccia con nebbia aromatizzata, doccia filiforme, doccia tropicale agli aromi, secchio a ribalta con acqua rigenerante, cascatella a parete per massaggio cervicale. Tutto il percorso è dotato di cromoterapia.
- **IL RIFUGIO DEL PRINCIPE**: la biosauna con ambiente da 65° a 85% di umidità.
- **L'ABBRACCIO DELLA PRINCIPESSA**: Hammam agli aromi e cielo stellato (bagno a vapore con panche riscaldate e fontanella centrale refrigerante).

Tutti i giorni dalle 15.00 alle 20.00	Euro 30,00
Percorso privato dalle 9.00 alle 15.00 (2 ore)	
Per persona	Euro 30,00
Per due persone	Euro 40,00
Every day from 3.00 pm until 8.00 pm	Euro 30,00
Private use from 9.00 am until 3.00 pm. (2 hours)	
For person	Euro 30,00
For two persons	Euro 40,00

• PER GLI OSPITI DEL CENTRO BENESSERE A DISPOSIZIONE MORBIDI ACCAPPATOI E COMODE CIABATTINE •

Romantic Night Spa



La Spa sarà riservata solo per voi due!

*Validità tutto l'anno
 dalle ore 21.00 alle ore 1.00
 tutte le sere*

Durante la serata avrete a disposizione:

**1 bottiglia di Berlucchi
 Soft drinks, tisane, bocconcini dolci e salati,
 delizie di frutta**

Euro 150,00 a coppia



The spa will be reserved just for you two!

*valid all year round
 from 9.00 pm until 1.00
 am every evening:*

During the evening you'll have at your disposal:

**1 bottle of berlucchi
 soft drinks, teas, sweet and savoury titbits,
 small pieces of fruit**

Euro 150,00 per couple



Personal Trainer

PALESTRA ATTREZZATA TECHNOGYM con step professionale, cyclette, tappeto per marcia o corsa, attrezzo multifunzione per allenare tutto il corpo, panca per addominali, pesi, tappetini per stretching.



Lezione singola Euro 60,00
Lezione a coppia Euro 80,00
Sconti per pacchetti di lezioni
Lezioni Fitness e pesi (1 ora)

Single lesson (1 hour) Euro 60,00
Couple lesson (1 hour) Euro 80,00
Special promo for lessons fitness and weight Lesson (1 hour)

ABBONAMENTI
Ingresso palestra per persona

1 giorno Euro 15,00
1 settimana Euro 30,00
1 mese Euro 50,00

Rates for the use of the gym for person

1 day Euro 15,00
1 week Euro 30,00
1 month Euro 50,00

Estetica e Coiffeur • Beauty and Coiffeur

presso il Centro Estetico "Equipe Agnone" convenzionato e adiacente l'Hotel Toscana

Special rates at the "Equipe Agnone" Beauty Salon next to the Toscana Hotel.



Scrub corpo - <i>Body Scrub</i>	Euro 50,00
Pulizia viso - <i>Facial</i>	38,00
Tratt. retinolo Q10 - <i>Retinol Q 10 treatment</i>	60,00
Tratt. alle vitamine - <i>Vitamins treatment</i>	50,00
Manicure - <i>Manicure</i>	14,00
Pedicure - <i>Pedicure</i>	da Euro 28,00 a 35,00
Paraffina - <i>Mineral Oil (paraffin)</i>	12,00
Depilazione completa - <i>Depilation Complete</i>	32,00
Labbiale - <i>Lip</i>	6,00
Sopracciglia - <i>Eyebrows</i>	6,00

Piega a bigodini - <i>Hair-set Rollers</i>	13,00
Piega a Phon - <i>Hair-set Blow - dry</i>	15,00
Piega pizzicata - <i>Hair-set "Pinched"</i>	15,00
Shampo - <i>Shampoo</i>	3,00
Crema - <i>Conditioner</i>	6,00
Impacchi - <i>Hair Masks</i>	da Euro 7,00 a 12,00
Schiuma - <i>Foam</i>	5,00
Fialette curative - <i>Curative Phials</i>	6,50
Taglio - <i>Cut</i>	22,00
Colorazione - <i>Colouring</i>	35,00
Maschera schiarente - <i>Lightening Mask</i>	40,00
Shampo color - <i>Colouring Shampoo</i>	35,00
Permanente - <i>Perm</i>	38,00
Colpi di sole - <i>Streaks</i>	50,00
Mesches - <i>Streaks</i>	70,00
Contrasti bicolor - <i>Two-tone Contrasts</i>	90,00
Taglio uomo, shampo, gel - <i>Men - Cut, Shampoo and Gel</i>	25,00
Schiariture metodo Schiateauss - <i>Sciariture the Sciateauss</i>	60,00

“ L'armonia del corpo e della mente dall'energia delle pietre laviche ”



SPA Wellness & Fitness
Ristorante "La Vecchia Maremma"

Via Flavio Gioia, 4 - 17021 ALASSIO SV
Tel. 0182.640657 - Fax 0182.643146

info@hoteltoscanaalassio.it www.hoteltoscanaalassio.it

www.litograficabacchetta.it

STONE THERAPY



“ L'armonia del corpo e della mente dall'energia delle pietre ”