oasi

WELLNESS & SPA

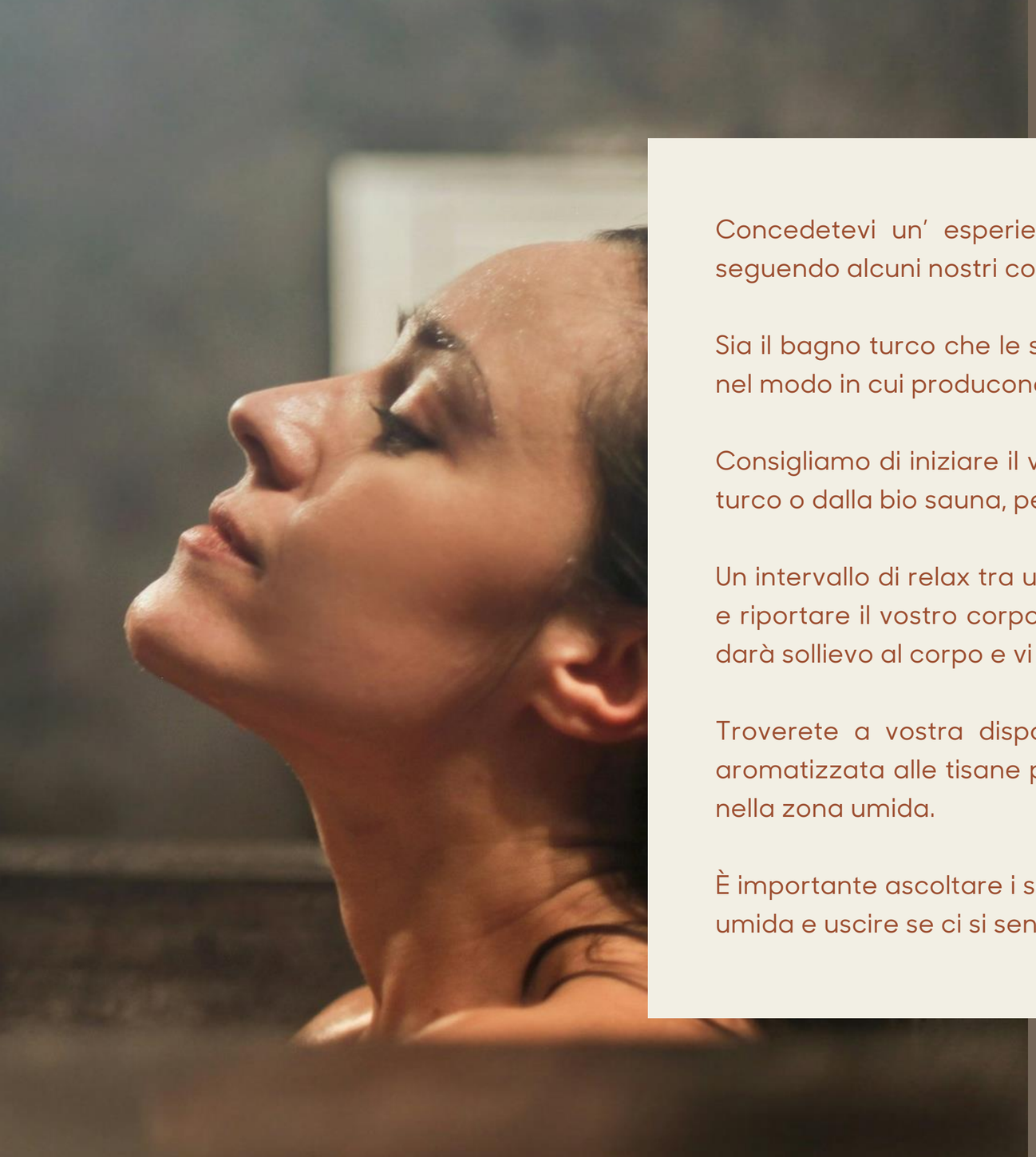
LA SPA - I NOSTRI CONSIGLI

Benvenuti nella OASI SPA dell'Hotel EUROPA.
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, una doccia emozionale ed una sala relax con diverse tipologie di lettino, tisaneria e doppia parete del sale, il tutto per garantire un’esperienza rigenerante a 360 gradi.



Concedetevi un' esperienza esclusiva di benessere e relax presso la nostra Oasi SPA seguendo alcuni nostri consigli e percorsi dedicati.

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.

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. Anche solo una pausa di dieci minuti darà sollievo al corpo e vi aiuterà a godere meglio della seduta di benessere successiva.

Troverete a vostra disposizione bevande idratanti e rinfrescanti, dall'acqua minerale e aromatizzata alle tisane per garantire un'idratazione costante durante l'intera permanenza nella zona umida.

È importante ascoltare i segnali del proprio corpo durante tutto il percorso nella nostra zona umida e uscire se ci si sente spossati o stanchi.

IL BAGNO TURCO

Consigliamo di iniziare il vostro percorso benessere dal bagno turco per un'esperienza di vapore rilassante.

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%.

Questo vapore caldo crea una sensazione di calore avvolgente e umido, che, appoggiandosi sulla pelle crea una barriera e permette di stimolare il metabolismo interno, favorendo il rilassamento muscolare e la circolazione sanguigna.

Il bagno turco è particolarmente indicato per la detossinazione del corpo, per la circolazione sanguigna e per alleviare lo stress e la tensione muscolare. È anche un alleato prezioso per problemi alle vie respiratorie.

I tempi di permanenza nel bagno turco, 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.

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 umido e dolce 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.
Benefici alla respirazione senza eccedere nel calore.

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

Consigliamo di trascorrere dai 10 ai 20 minuti all'interno della biosauna per massimizzare i benefici termali e di relax, 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.

La sauna a raggi infrarossi 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.
Il tempo di permanenza infatti è in media di 30 minuti ma può arrivare anche a 45 minuti.

In generale, il percorso nella sauna a raggi infrarossi mira a il miglioramento della circolazione sanguigna, la disintossicazione del corpo attraverso la sudorazione, il rilassamento muscolare, e il sollievo dal dolore.

Inoltre, la sauna a infrarossi può aiutare nella perdita di peso e migliorare la qualità della pelle, rendendola più tonica e luminosa e favorendo una sensazione generale di benessere.

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 70°C e i 100°C, con un'umidità relativamente bassa. Pietre vulcaniche generano calore secco. Favorisce la sudorazione, la detossinazione e il rilassamento muscolare.

Per un'esperienza ottimale, al vostro primo ingresso vi consigliamo di portare con voi un asciugamano e di trascorrere circa 8-10 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 e può anche favorire una sudorazione più profonda.
Tuttavia, è importante farlo con cautela, aggiungendo solo piccole quantità di acqua alla volta.
Si consiglia sempre una doccia e almeno 15 minuti di relax per riequilibrare il sistema circolatorio e ridurre l'affaticamento.

LA DOCCIA EMOZIONALE

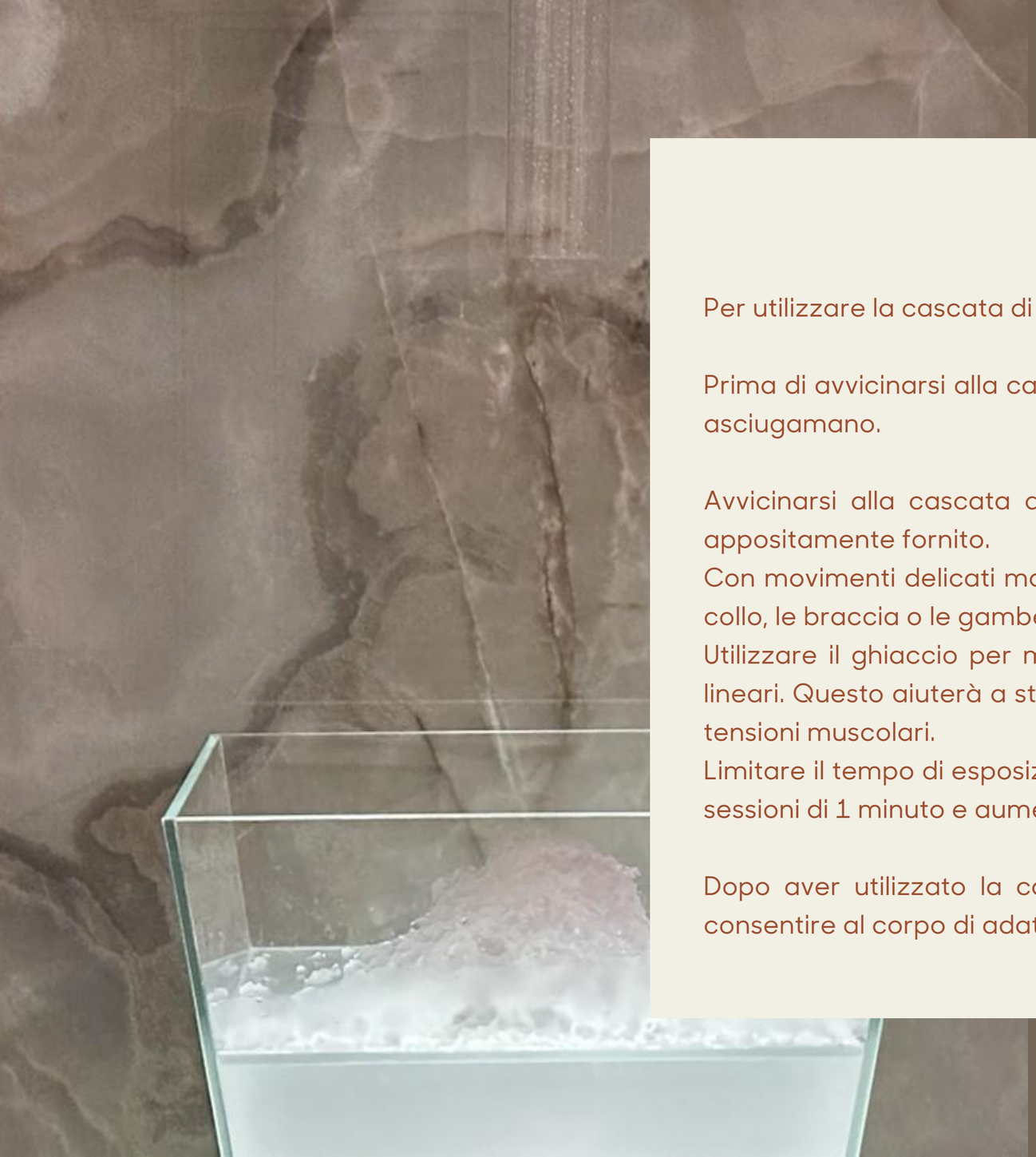
La doccia emozionale è un'esperienza sensoriale ad effetto termico e cromatico unica, che coinvolge diversi elementi per stimolare i sensi e favorire il benessere.

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..



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 in un asciugamano.

Avvicinarsi alla cascata di ghiaccio e prendere una manciata di ghiaccio dal contenitore appositamente fornito.
Con movimenti delicati massaggiare il ghiaccio sulle aree del corpo desiderate come il viso, il collo, le braccia o le gambe.
Utilizzare il ghiaccio per massaggiare delicatamente la pelle, facendo movimenti circolari o lineari. Questo aiuterà a stimolare la circolazione sanguigna e ad alleviare eventuali gonfiori o tensioni muscolari.
Limitare il tempo di esposizione al ghiaccio, specialmente se è la prima volta. Iniziare con brevi sessioni di 1 minuto e aumentare gradualmente la durata in base alla tolleranza personale.

Dopo aver utilizzato la cascata di 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 qui può promuovere un sonno riposante e profondo.

La presenza di ioni negativi stimola il sistema immunitario e favorisce la salute generale. In sintesi, la stanza relax con parete di sale offre una soluzione completa per il benessere fisico e mentale, migliorando la qualità della vita.

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

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.

Chiediamo ai gentili clienti di fare la doccia prima di entrare in piscina, di non consumare cibo a bordo piscina e di effettuare il bagno in completo relax, senza fare tuffi, mantenendo un tono di voce pacato per rispettare il benessere di tutti gli ospiti. Ricordiamo che è vietato l’utilizzo del cellulare.

Troverete a vostra disposizione acqua e tisane per rigenerarvi durante il vostro relax.

INFORMAZIONI E REGOLAMENTO SPA

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

La zona umida della SPA è accessibile tutti i giorni dalle ore 14.00 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 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. Le nostre terapiste personalizzeranno la vostra permanenza per garantire il massimo benessere.

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

L'accesso alla zona fitness è disponibile tutti i giorni dalle ore 7.00 alle ore 20.00.

Vi chiediamo gentilmente di utilizzare un asciugamano sugli attrezzi e sulle sdraio della piscina e in zona relax per igiene e rispetto di tutti gli ospiti.

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 gli ospiti.

Vi chiediamo gentilmente di presentarsi in SPA indossando l'accappatoio e senza indossare gioielli. Troverete accappatoio e teli nella vostra camera o nel kit consegnato alla reception.

Nell'Oasi Spa seguiamo la tradizione nordica: ricordiamo che all'interno della sauna 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 e diventare pericolosi.
Tuttavia, vi preghiamo di utilizzare l'asciugamano 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 fumare e consumare cibo o bevande all’interno della SPA. Acqua e tisane saranno comunque sempre a vostra disposizione durante la vostra permanenza in SPA.

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.

TARIFFE SPA

ACCESSO ZONA UMIDA (saune, bagno turco, stanza del sale)
Clienti Hotel Europa: € 15,00 a persona
I prezzi sono comprensivi del KIT SPA (borsa, accappatoio, teli, ciabatte).
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, stanza del sale e piscina interna)
Clienti 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.

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

oasi
WELLNESS & SPA

ORARIO DI APERTURA

7.30 – 19.30 Piscina coperta

7.30 – 20.00 Piscina all'aperto

7.00 – 20.00 Sala Fitness

14.00 – 20.00 Zona umida
(su prenotazione)

15.00 – 20.00 Trattamenti
(su prenotazione)

Prenotazioni:
Reception Hotel: Tel. 030919047

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

Informazioni: Email:
info@europahotelsirmione.it