



**PETRA SEGRETA**  
RESORT & SPA IN SARDINIA

BEAUTY & WELLNESS  
EXPERIENCE

CONTATTI

info & reservations > ☎ 109  
[petrasegretaresort.com/it/spa](http://petrasegretaresort.com/it/spa)



# THERMARIUM

*Il luogo dove si ferma il tempo*

Il primo passo per preservare armonia e salute è liberarsi dalle tensioni e dall'inquinamento.

La nostra SPA offre un percorso in cui purificarsi con sauna e bagno turco e rigenerarsi con la cromoterapia delle docce sensoriali: ogni proposta invita al rilassamento e al riequilibrio energetico.

## LACONICUM Sauna

### Un caldo abbraccio purificante

L'ambiente secco con temperatura di circa 70° favorisce una profonda disintossicazione, migliora la circolazione e distende la struttura muscolare. Per beneficiare della capacità depurativa consigliamo di alternare dieci minuti di sauna a una doccia fredda rigenerante.

## CALIDARIUM Il bagno turco

### Bagno di vapore aromatizzato

L'ambiente caldo-umido, a una temperatura di 40°, in poco tempo allevia lo stress e le tensioni, conciliando il riposo. Il vapore tiepido aiuta la respirazione e, attraverso la sudorazione, favorisce l'eliminazione delle tossine rendendo la pelle notevolmente più elastica e luminosa.

## LACONICUM MEDITERRANEUM Sauna mediterranea

### La filosofia delle antiche terme romane

La via romana al perfetto benessere passa attraverso temperature moderate comprese tra i 40 e i 50 gradi in circa il 40% di umidità. Un bagno di sudore graduale che favorisce la lenta espulsione delle tossine e che stimola la produzione di endorfine per un perfetto stato di grazia.

## FRIGIDARIUM Docce emozionali e cromoterapia

### Risveglio dei sensi

Ideali dopo la sauna e il bagno turco, i diversi tipi di getto d'acqua completano il percorso rigenerante tonificando e donando energia e vitalità a tutto il corpo grazie a colori, fragranze e giochi d'acqua e di luce.

# PERCORSI SPA

## TRATTAMENTI CORPO COMPLETI

### MASSAGGIO RELAX

50' | € 140,00

Tecnica che utilizza manovre dolci per stimolare la circolazione linfatica e donare benessere a mente, corpo e spirito.

### MASSAGGIO RIGENERANTE

50' | € 140,00

Trattamento ideale dopo l'esposizione al sole. Con utilizzo di burro di karitè e una nota di mentolo si dona al corpo una profonda idratazione e sensazione di freschezza.

### CANDLE MASSAGE

50' | € 140,00

Riscaldato dalla gentile fiamma di una candela profumata, il burro di karitè avvolge e nutre tutto il corpo; distribuito con manovre rilassanti e tonificanti garantisce la massima idratazione della cute. I benefici del massaggio si uniscono a sensazioni di calore, morbidezza e luminosità della pelle donando un grande senso di serenità.

### MASSAGGIO LINFODRENANTE

50' | € 140,00

Linfodrenaggio Manuale Vodder: questo metodo dolce ma estremamente efficace favorisce il drenaggio dei liquidi intervenendo sui ristagni linfatici, con la conseguente eliminazione delle tossine. La manualità, esercitata con adeguata pressione, permette di seguire il lento ritmo della circolazione della linfa nel corpo riducendo il gonfiore e combattendo la ritenzione idrica. Utile nel trattamento della cellulite, gambe gonfie e acne.

### DEEP TISSUE MASSAGE

50' | € 140,00

Trattamento eseguito con manovre profonde su tutto il tessuto muscolare per risolvere contratture e alleviare tensioni.

### MASSAGGIO ANTICELLULITE

50' | € 140,00

Il massaggio si basa su una vasta gamma di movimenti specifici che riattivano profondamente la circolazione sanguigna e linfatica e hanno un effetto disintossicante, ossigenante e rivitalizzante. Riequilibra il metabolismo cellulare, migliorando la condizione del tono dei tessuti, rallentando i processi di invecchiamento e riducendo gli inestetismi. Previene o allevia tutti i disturbi legati ai deficit di circolazione e contrasta la cellulite nelle fasi iniziali e adiposità localizzate.

### MASSAGGIO SPORTIVO

50' | € 140,00

Tecnica che, unita all'utilizzo di oli essenziali defaticanti, allevia dolori e aumenta il flusso sanguigno.

### CALIFORNIAN MASSAGE

50' | € 140,00

Meravigliosa tecnica che, con i suoi movimenti fluidi e continui, crea una magica armonia tra mente corpo e spirito.

### LOMI LOMI NUI

50' | € 140,00

Antichissima tecnica le cui manovre sono simili alle onde marine e creano una perfetta sinergia tra mente, corpo e natura.

### THAI OIL MASSAGE

50' | € 140,00

Particolare tecnica di massaggio relax che prevede l'uso di oli speciali con manipolazione del corpo con stretching passivo e manovre molto delicate.

# TRATTAMENTI CORPO AYURVEDA

## MASSAGGIO ABHYANGA

50' | € 140,00

L'azione di questo trattamento terapeutico permette di rallentare i processi degenerativi e di migliorare la resistenza allo stress. Pacifica la mente, potenzia il sistema immunitario e il potere di auto-guarigione dell'organismo. Aiuta a risolvere disturbi legati a insonnia, stanchezza, digestione, tensioni e contrazioni della colonna vertebrale. Scopo dell'Abhyanga è armonizzare i principi biologici costitutivi di ogni essere umano, eliminare le tossine fisiche e mentali, creare un flusso emozionale positivo ed elevare lo spirito. Gli oli lubrificano e rinforzano muscoli e articolazioni, fortificano e tonificano i tessuti, nutrono e donano lucentezza alla pelle.

## MASSAGGIO SHIATSU

50' | € 140,00 su richiesta

Tecnica di origine giapponese che prevede esecuzioni di trazioni e pressioni profonde per il raggiungimento del benessere psico-fisico.

## MASSAGGIO DI COPPIA

50' | € 280,00

Luci soffuse, movimenti lenti e delicati per un rituale fatto di dolci sensazioni e di benessere. Il tempo rallenta lasciando spazio a emozioni profonde e coinvolgenti. Momenti unici da condividere in due, tra gli aromi inebrianti delle essenze naturali.

## TRATTAMENTI PARZIALI

### BACK AND NECK

40' | € 120,00

Massaggio rigenerante che allevia tutte le tensioni muscolari del collo e della schiena.

### ZEN MESSAGE

40' | € 120,00

Tecnica di massaggio con manovre delicate per apportare energia e alleviare la rigidità su collo, schiena e viso.

### MASSAGGIO CIRCOLATORIO

40' | € 120,00

Tecnica che aiuta a stimolare e regolarizzare il sistema circolatori, favorendo l'ossigenazione delle cellule e degli organi, eliminando le scorie accumulate nei tessuti del sistema linfatico.

### RIFLESSOLOGIA PLANTARE

40' | € 120,00 su richiesta

Pratica della medicina alternativa che prevede la pressione e il massaggio della pianta del piede con lo scopo di alleviare leggeri disturbi aventi sede in altre parti del corpo.

# YOGA

*Migliora la tua energia, inizia bene la giornata*

## ODAKA - VINYASA (YOGA DINAMICO)

60' | € 130,00

È uno stile di yoga innovativo che trae ispirazione dal moto dell'oceano e delle sue onde. La lezione di Odaka Yoga è fluida come l'acqua e aiuta il corpo ad adattarsi alle sue molteplici forme. La lezione è adatta a chi già pratica yoga dinamico.

## YIN YOGA

60' | € 130,00

È uno stile di yoga gentile che non carica in maniera attiva la muscolatura. In questa pratica è molto importante lasciare al proprio corpo il tempo necessario per raggiungere la posizione grazie ad una respirazione regolare e profonda.

## NIDRA YOGA

45' | € 130,00

Piu che yoga è una meditazione. La lezione avviene completamente sdraiati ascoltando la voce dell'insegnante che menziona ogni parte del corpo per raggiungere uno stato di consapevolezza profonda.

**SU RICHIESTA DALLE 9.00 ALLE 10.00 E DALLE 18.00 ALLE 19.00**

## LEZIONI INDIVIDUALI

60' | € 130,00

## LEZIONI DI GRUPPO 2 persone

60' | € 65,00 a persona

## LEZIONI DI GRUPPO 3+ persone

60' | € 65,00 a persona

**SU RICHIESTA CON PRENOTAZIONE**



# RITUALI DI BELLEZZA PER IL VISO

## MASSAGGIO CONNETIVALE VISO

40' | € 120,00

Favoloso massaggio eseguito con manovre profonde nel tessuto connettivo con azione rigenerante ed effetto lifting immediato e duraturo.

## TRATTAMENTO VISO ILLUMINANTE

40' | € 120,00

Trattamento viso eseguito con un peeling profondo e successivo massaggio rigenerante ed illuminante.

# PACCHETTI BENESSERE

## LIGHT DETOX - ANCHE IN COPPIA

3 GIORNI - 80' | € 750,00

- 3 Peeling corpo
- 3 Fanghi terapeutici
- 3 Wrapping
- 3 Massaggi tonificanti
- 3 Trattamenti indrante viso

## PURIFYNG & OXYGENATING

2 GIORNI - 80' | € 550,00

- 2 Peeling corpo
- 2 Massaggi aromatici relax
- 1 Trattamento illuminante viso
- 1 Massaggio connettivale viso

# HAMMAM

*Bellezza e purificazione dal Marocco*

## RITUALE HAMMAM

50' | € 100,00

L'Hammmam Petra Segreta offre la possibilità di lasciarsi coccolare dalla magia di questa antica tradizione. Il percorso si svolge in un ambiente emozionale multisensoriale che prevede la purificazione di tutto il corpo allo scopo di rendere la pelle incredibilmente morbida. Il savonage viene effettuato nel Tepidarium, ottimo alleato di un'epidermide purificata, vellutata e rigenerata. Il Sapone Nero da vita a una pasta dalla forte proprietà purificante che appena applicata sulla pelle umida si trasforma in un avvolgente sapone naturale. Segue l'ingresso nel Calidarium (hammam) dove il vapore elimina le tossine stimolando un intenso processo di esfoliazione e purificazione della pelle. Si ritorna nel Tepidarium dove viene effettuato il Gommage con il tradizionale guanto kessa: da una pulizia approfondita del corpo la pelle rinasce emanando nuova luminosità. Il rituale termina con la doccia emozionale e cromoterapia

## RITUALE HAMMAM E MASSAGGIO

50' | € 240,00

L'Hammmam Petra Segreta offre la possibilità di lasciarsi coccolare dalla magia di questa antica tradizione. Il percorso si svolge in un ambiente emozionale multisensoriale che prevede la purificazione di tutto il corpo allo scopo di rendere la pelle incredibilmente morbida. Il savonage viene effettuato nel Tepidarium, ottimo alleato di un'epidermide purificata, vellutata e rigenerata. Il Sapone Nero da vita a una pasta dalla forte proprietà purificante che appena applicata sulla pelle umida si trasforma in un avvolgente sapone naturale. Segue l'ingresso nel Calidarium (hammam) dove il vapore elimina le tossine stimolando un intenso processo di esfoliazione e purificazione della pelle. Si ritorna nel Tepidarium dove viene effettuato il Gommage con il tradizionale guanto kessa: da una pulizia approfondita del corpo la pelle rinasce emanando nuova luminosità. Il rituale si conclude con l'esperienza rinvigorente e rigenerante con uno dei nostro massaggi.

#### ORARI

Spa: tutti i giorni dalle 9:00 alle 21:00

Palestra: aperta 24 ore

#### PRENOTAZIONI SPA

Per richieste o prenotazioni si prega di contattare direttamente la reception della Spa o il ricevimento. Si consiglia di prenotare in anticipo per assicurarsi l'orario del trattamento preferito.

#### PRIMA DELL'ARRIVO

Raccomandiamo di lasciare tutti i gioielli e gli oggetti di valore in camera prima di accedere alla Spa. Agli ospiti di sesso maschile consigliamo di radersi prima dei trattamenti per il viso.

#### ARRIVO

Vi chiediamo di arrivare 15 minuti prima per rilassarvi nell'ambiente tranquillo della nostra Spa prima del trattamento.

#### RITARDO

Per rispetto verso le prenotazioni degli altri ospiti non siamo in grado di estendere il trattamento in caso di ritardo.

#### CANCELLAZIONI

È possibile cancellare o modificare l'orario di una prenotazione fino a 24 ore prima, dopodiché verrà addebitato l'intero costo del trattamento prenotato.

#### DURANTE IL VOSTRO SOGGIORNO

Nel rispetto degli altri ospiti non è consentito fumare o tenere telefoni cellulari accesi all'interno del centro benessere. Petra Segreta Spa è un santuario di pace e armonia, quindi si prega di mantenere un tono di voce moderato.

#### DOPO IL TRATTAMENTO

Si consiglia di non prendere il sole dopo qualsiasi massaggio, trattamento o ceretta depilatoria per almeno sei ore. Nel negozio della Spa trovate un'accurata selezione di prodotti termali per prolungare la vostra esperienza.

#### PAGAMENTO

Per gli ospiti dell'hotel tutti i trattamenti sono addebitati sul conto della camera e specificati nel saldo al momento della partenza. Gli ospiti che non soggiornano al Petra Segreta possono pagare con le principali carte di credito o i contanti alla reception.

#### BAMBINI

Al Petra Segreta crediamo che anche i bambini possano trarre beneficio dai trattamenti benessere. Per i trattamenti dedicati a bambini di età inferiore a 14 anni richiediamo la presenza del genitore o tutore. È anche possibile prenotare un massaggio contemporaneo per genitore e bambino.

#### TRATTAMENTI ESTETICI SU RICHIESTA

PER MASSAGGI IN CAMERE SUPPLEMENTO DI € 20