

COACH AD ALTA QUOTA: UN RITIRO NEL BENESSERE

Il Cristallo Resort & SPA, da sempre attento a cogliere le esigenze specifiche di ogni ospite, propone un percorso benessere “tailor-made” per rigenerare anima e corpo basato sulla corretta alimentazione, l’attività fisica, il riposo e i giusti trattamenti spa formulato dal Coach della Salute, un professionista con competenze trasversali dalla fisiologia umana alle scienze motorie fino all’alimentazione.



Percorsi Benessere ad Alta Quota

Per ottenere il meglio dal tuo soggiorno a Cortina, percorsi a 360° che uniscono trattamenti SPA, consigli nutrizionali personalizzati specifici, prodotti nutraceutici e attività fisica mirata, per risultati sicuri e duraturi... un rinnovamento completo, dentro e fuori!

Ogni percorso può essere effettuato in 1 giornata, 2 giornate o 3 giornate. Il percorso Silhouette è pensato invece su un periodo di 5 giorni

Percorso Depurativo Detox

Libera il tuo corpo dalle tossine e dai liquidi in eccesso con un percorso mirato che agisce su benessere del fegato, ritenzione idrica, depurazione dagli inquinanti ambientali e riequilibrio del sistema linfatico.

Analisi della composizione corporea per la valutazione della funzionalità cellulare e della ritenzione di liquidi, valutazione delle abitudini alimentari, valutazione delle circonferenze vita – addome – fianchi – cosce;

Elaborazione di consigli personalizzati rispetto a prodotti nutraceutici e alimenti funzionali per disintossicare l'organismo ed eliminare i liquidi in eccesso;

Percorso detox - drenante con tisane e infusi funzionali specifici;

Valutazione con personal trainer per esercizi mirati e sessioni di attività fisica strutturate per stimolare il linfodrenaggio;

Trattamenti SPA consigliati: massaggio Lymphatic Drainage, Essenskin, Toneskin Body and Face;

Rivalutazione finale al termine del percorso, con analisi della composizione corporea e delle circonferenze.

Depurativo Detox 1 giorno

120 min – 320€

*Valutazione nutrizionale e
nutraceutica, Personal Trainer,
Trattamento SPA Linfodrenate*

Depurativo Detox 2 giorni

195 min – 585 €

*Valutazione nutrizionale e
nutraceutica, Personal Trainer,
Trattamento Linfodrenate,
Trattamento Essenskin, Rivalutazione
finale*

Depurativo – Detox 3 giorni

265 min – 830 €

*Valutazione nutrizionale e nutraceutica, Personal
Trainer, Trattamento Lymphatic Drainage, Trattamento
Essenskin, Trattamento Toneskin Body and Face,
Rivalutazione finale*

Percorso Equilibrio della Digestione

Gonfiore addominale, irregolarità intestinale, bruciore di stomaco, crampi dolorosi sono sintomi di uno squilibrio a livello dell'apparato digerente che possono portare ad un peggioramento della qualità della vita. Ripristinare il benessere del tratto digerente significa anche ritrovare serenità e forma fisica.

Valutazione delle circonferenze vita e addome, delle abitudini alimentari, dello stile di vita. Intervista per saggiare la presenza di sintomi legati a intolleranze alimentari.

Elaborazione di consigli alimentari e di stile di vita personalizzati per il trattamento dei sintomi e per l'esclusione dalla dieta degli alimenti a rischio;

Integrazione con prodotti nutraceutici specifici e alimenti funzionali;

Percorso regolarizzante per stomaco e intestino con infusi funzionali;

Trattamenti SPA consigliati: Ayurveda Massage, Balance and Armony, Hot Stone Massage;

Rivalutazione finale dei cambiamenti nella sintomatologia e nelle circonferenze addominali.

Equilibrio della Digestione 1 giorno

80 min – 240 €

*Valutazione nutrizionale e
nutraceutica, Ayurveda Massage*

Equilibrio della Digestione 2 giorni

150 min – 450 €

*Valutazione nutrizionale e
nutraceutica, Ayurveda Massage,
Trattamento Balance and Armony*

Equilibrio della Digestione 3 giorni

190 min – 600 €

*Valutazione nutrizionale e nutraceutica, Ayurveda
Massage, Trattamento Balance and Armony, Hot
Stone Massage*

Percorso Sportivo

Percorso adatto sia allo sportivo che deve effettuare una preparazione atletica specifica, sia a colui che vuole defaticare i muscoli dopo un programma di allenamento strutturato, sia a chi vuole recuperare il tono muscolare e articolare dopo un periodo di stop.

Analisi della composizione corporea con indagine bioimpedenziometrica e plicometria, circonferenze corporee complete;

Consigli alimentari per il pre e post allenamento, e sull'utilizzo di prodotti nutraceutici;

Percorso per la reidratazione e remineralizzazione con bevande e infusi funzionali;

Seduta con personal trainer di allungamento muscolare specifico;

Trattamenti SPA consigliati: Deep Tissue, Essenskin, Cristallo Body Massage.

Sportivo 1 giorno

120 min – 295 €

*Valutazione nutrizionale e
nutraceutica, Personal Trainer,
Massaggio Deep Tissue*

Sportivo 2 giorni

180 min – 485 €

*Valutazione nutrizionale e
nutraceutica, Personal Trainer,
Massaggio Deep Tissue,
Trattamento Essenskin*

Sportivo 3 giorni

220 min – 655 €

*Valutazione nutrizionale e nutraceutica, Personal
Trainer, Massaggio Deep Tissue, Trattamento
Essenskin, Cristallo Body Massage Relax*

Percorso Difesa della Salute

Nei cambi di stagione, all'aumentare dell'età o in seguito a periodi di debilitazione, è fondamentale mantenere alte le difese immunitarie per conservare il benessere e l'equilibrio corporei. Per incrementare questo meccanismo di protezione, è necessario agire dall'interno e dall'esterno.

Valutazione delle abitudini alimentari, storia della salute familiare e personale;

Consigli alimentari personalizzati, con inserimento di alimenti funzionali volti alla protezione del sistema immunitario;

Integrazione con prodotti nutraceutici specifici e infusi tonificanti e revitalizzanti;

Trattamenti SPA consigliati: Cristallo Body Massage C-Defense, Balance and Armony, Exclusive Treatment Oil Grape Seeds.

Difesa della Salute 1 giorno

80 min – 240 €

*Valutazione nutrizionale e
nutraceutica, Cristallo Body Massage C
– Defense*

Difesa della Salute 2 giorni

150 min – 450 €

*Valutazione nutrizionale e
nutraceutica, Cristallo Body Massage
C – Defense, Trattamento Balance and
Armony*

Difesa della Salute 3 giorni

220 min – 700€

*Valutazione nutrizionale e nutraceutica, Cristallo Body
Massage C – Defense, Trattamento Balance and
Armony, Exclusive Treatment Oil Grape Seed*

Percorso Anti-Stress

Lo stile di vita frenetico, le tensioni lavorative, viaggi frequenti e cambiamenti nelle abitudini portano a situazioni di stress cronico che influiscono negativamente sul sonno e sulla salute in generale. Il riequilibrio psicofisico e la giusta dose di riposo permettono di recuperare il benessere e di prevenire problematiche future.

Valutazione delle abitudini alimentari e di stile di vita, valutazione del peso e delle circonferenze tronco-toraciche;

Elaborazione di consigli alimentari e di stile di vita specifici per favorire un corretto riposo e un rilassamento psico-fisico;

Integrazione con prodotti nutraceutici e tisane funzionali per il riequilibrio del tono dell'umore, del ritmo sonno - veglia e per il rilassamento nervoso;

Sessione di attività fisica accompagnata dal Coach della Salute per aiutare la distensione nervosa;

Trattamenti SPA consigliati: Candle Massage, Head Neck and Face Massage, Beauty Treatment and Relaxing Body.

Anti – Stress 1 giorno

130 min – 270 €

*Valutazione nutrizionale e
nutraceutica, Attività fisica guidata-
Virtual Trainer, Trattamento SPA
Candle Massage*

Anti – Stress 2 giorni

170 min – 410 €

*Valutazione nutrizionale e
nutraceutica, Attività fisica guidata-
Virtual Trainer, Trattamento SPA
Candle Massage, Head, Neck and
Face Massage*

Anti – Stress 3 giorni

230 min – 650 €

*Valutazione nutrizionale e nutraceutica, Attività fisica
guidata-Virtual Trainer, Trattamento SPA Candle
Massage, Head, Neck and Face Massage, Beauty
Treatment and Relaxing Body*

Percorso Antiage e Antiossidante

I radicali liberi sono i più grandi nemici del nostro corpo, perché favoriscono l'invecchiamento cutaneo, riducono il metabolismo e diminuiscono la funzionalità di tutte le nostre cellule. Per contrastare questi effetti, è necessario combatterli con un programma antiossidante mirato

Valutazione delle abitudini alimentari e di stile di vita, analisi della composizione corporea per rilevare il funzionamento cellulare;

Consigli nutrizionali specifici, alimenti funzionali e tisane per favorire un effetto antiinfiammatorio e antiossidante globale;

Supporto erboristico mirato;

Trattamenti SPA consigliati: Cristallo Body Massage, Trattamento Corpo Multivitaminico, Exclusive Signature Facial and Body

Antiage e Antiossidante 1 giorno

80 min – 240 €

*Valutazione nutrizionale e
nutraceutica, Cristallo Body Massage
Relax*

Antiage e Antiossidante 2 giorni

120 min – 380 €

*Valutazione nutrizionale e
nutraceutica, Cristallo Body Massage
Relax, Trattamento Corpo
Multivitaminico*

Antiage e Antiossidante 3 giorni

190 min – 618 €

*Valutazione nutrizionale e nutraceutica, Cristallo Body
Massage Relax, Trattamento Corpo Multivitaminico,
Trattamento Exclusive Signature Facial and Body*

Percorso Ricostituente

Possono esserci momenti nel corso della vita, come dopo un periodo di malattia, in seguito ad un intervento, o dopo momenti di forte stress, in cui è necessario prendersi una pausa per ricaricare le energie e dare la possibilità al corpo di ricostituirsi.

Valutazione delle abitudini alimentari e di stile di vita, analisi della composizione corporea e della funzionalità dell'organismo;

Consigli alimentari e cibi funzionali per recuperare le energie e il benessere;

Infusi funzionali e supporto fitoterapico per il ripristino della forma fisica;

Trattamenti SPA consigliati: Cristallo Body Massage Tonificante, Toneskin Body and Face, Exclusive Body and Facial;

Consulenza finale per valutare i benefici del percorso sul benessere psico-fisico.

Ricostituente 1 giorno

80 min – 240€

*Valutazione nutrizionale e
nutraceutica, Cristallo Body Massage
Tonificante*

Ricostituente 2 giorni

155 min – 535€

*Valutazione nutrizionale e
nutraceutica, Cristallo Body Massage
Tonificante, Trattamento Toneskin
Body and Face, Rivalutazione finale*

Ricostituente 3 giorni

225 min – 790 €

*Valutazione nutrizionale e nutraceutica, Cristallo Body
Massage Tonificante, Trattamento Toneskin Body and
Face, Trattamento Exclusive Facial and Body,
Rivalutazione finale*

Percorso Benessere Cardiovascolare

Nel corso degli anni, il corretto flusso del sangue può andare incontro a peggioramenti, dovuti anche a cattive abitudini e un'alimentazione scorretta. Questo può portare a gonfiore agli arti, stanchezza, difficoltà nello sport, ma anche a problematiche più complesse. Il giusto equilibrio di nutrienti e manipolazioni può migliorare la capacità cardiaca e favorire il recupero circolatorio.

Valutazione delle abitudini alimentari e di stile di vita, valutazione del peso e delle circonferenze tronco-toraciche;

Elaborazione di consigli alimentari e di stile di vita specifici per favorire la corretta funzionalità cardiovascolare;

Integrazione con prodotti nutraceutici e tisane funzionali per diminuire il fenomeno del gonfiore agli arti;

Sessione di attività fisica accompagnata dal Coach della Salute per incrementare la capacità cardiaca;

Trattamenti SPA consigliati: Oriental Massage, Balance and Armony, Embracing Treatment.

Benessere Cardiovascolare 1 giorno

130 min – 260 €

Valutazione nutrizionale e nutraceutica, Attività fisica guidata-Virtual Trainer, Oriental Massage

Benessere Cardiovascolare 2 giorni

200 min – 470 €

Valutazione nutrizionale e nutraceutica, Attività fisica guidata-Virtual Trainer, Oriental Massage, Trattamento Balance and Armony

Benessere Cardiovascolare 3 giorni

250 min – 590 €

Valutazione nutrizionale e nutraceutica, Attività fisica guidata-Virtual Trainer, Oriental Massage, Trattamento Balance and Armony, Embracing Treatment

Percorso Silhouette

Essere in forma fisica significa anche mantenersi in salute e ritrovare il benessere fisico e mentale. Non è una questione di estetica, ma la strada che permette all'organismo di rendere al meglio in tutte le circostanze, ottenendo armonia tra tutte le componenti corporee. Si consiglia un percorso di almeno 5 giorni

Analisi della composizione corporea per la valutazione della funzionalità cellulare e della ritenzione di liquidi, analisi plicometrica, valutazione delle abitudini alimentari, valutazione delle circonferenze vita – addome – fianchi – cosce,

Elaborazione di un piano alimentare specifico;

Supporto al raggiungimento degli obiettivi con prodotti erboristici e infusi funzionali;

Sessione di attività fisica bruciagrassi accompagnata dal Coach della Salute;

Trattamenti SPA consigliati: Lymphatic Drainage, Essenskin, Cristallo Body Massage Anticellulite, Exclusive Treatment Facial and Body;

Rivalutazione finale, con analisi della composizione corporea, plicometria, circonferenze.

Silhouette 5 giorni

350 min – 995 €

Valutazione nutrizionale e nutraceutica, Elaborazione della Dieta, Attività fisica guidata-Virtual Trainer, Trattamento Lymphatic Drainage, Trattamento Essenskin, Cristallo Body Massage Anticellulite, Trattamento Perfecting Body, Rivalutazione finale



OFFERTA BENESSERE “COACH DELLA SALUTE”

Visita nutrizionale completa (composizione corporea, anamnesi, consigli alimentari e nutraceutici) 45' - €. 120,00

Composizione della dieta 30' - €. 90,00

Personal training con valutazione posturale e motoria 50' - €. 110,00

CRISTALLO DAY

Beauty: visita nutrizionale con trattamento estetico Transvital “coach approved” 70' - €. 192,00

Sporty: visita nutrizionale con sessione di attività fisica accompagnata dal Coach della Salute 75' - €. 165,00

Fitwell: visita nutrizionale con composizione della dieta e attività fisica personalizzata con Personal Trainer 125' - €. 240,00

DeLight: visita nutrizionale, composizione della dieta e light lunch o light dinner al ristorante Veranda, con aperitivi funzionali in collaborazione con L'Angelica 75' - €. 270,00

HIGH ALTITUDE COACH: A RETREAT IN WELLNESS

The Cristallo Resort & SPA, always attentive to the specific needs of each guest, offers a tailor-made wellness path to regenerate body and soul based on proper nutrition, physical activity, rest and the right spa treatments formulated by the Health Coach, practitioner in nutrition, sport and human physiology



High Altitude Wellness Paths

To get the most of your stay in Cortina, 360 ° programs that combine SPA treatments, specific nutritional advices, nutraceuticals and targeted physical activity, for safe and lasting results ... a complete renewal inside and outside!

Each path can be done in 1 day, 2 days or 3 days. The Silhouette path is thought on a 5 days period.

Cleanse Detox Path

Free your body from excess toxins and liquids with a targeted pathway that acts on liver wellness, water retention, environmental pollution purification, and lymphatic balance.

Analysis of body composition for the evaluation of cellular function and fluid retention, assessment of eating habits, assessment of waist circumference - abdomen - hips - thighs;

Developing of personalized advices on nutraceuticals and functional foods to detoxify the body and eliminate excess fluid;

Detox - draining path with specific herbal teas and infusions;

Evaluation with personal trainer for targeted exercises and sessions of physical activity structured to stimulate lymphatic drainage;

Recommended SPA Treatments: Lymphatic Drainage Massage, Essenskin, Toneskin Body and Face;

Final re-evaluation at the end of the path, with analysis of body composition and circumferences.

Cleanse Detox 1 day

120 min – 320€

*Nutritional and nutraceutical
evaluation, Personal trainer, Lymphatic
Draingel Massage*

Cleanse Detox 2 days

195 min – 585 €

*Nutritional and nutraceutical
evaluation, Personal trainer,
Lymphatic Draingel Massage,
Essenskin Treatment, Final
revaluation*

Cleanse Detox 3 days

265 min – 830 €

*Nutritional and nutraceutical evaluation, Personal
trainer, Lymphatic Draingel Massage, Essenskin
treatment, Toneskin Body and Face Treatment, Final
revaluation*

Digestion Balance Path

*Abdominal swelling, intestinal irregularity, stomach burns, painful cramps are
symptoms of an imbalance in the digestive system that can lead to a deteriorating in
quality of life. Restoring the health of the digestive tract also means regaining serenity
and fitness.*

Evaluation of waist and abdomen circumferences, eating habits, and lifestyle.

Interview to test the symptoms of food intolerances.

*Development of personalized lifestyle and nutritional advices for the treatment of
symptoms and for the exclusion from the diet of the at-risk foods;*

Integration with specific nutraceuticals and functional foods;

Regularizing pathway for stomach and bowel with functional infusions;

*Recommended SPA Treatments: Ayurveda Massage, Balance and Armony, Hot Stone
Massage;*

Final reassessment of changes in symptoms and abdominal circumferences.

Digestion Balance 1 day

80 min – 240 €

*Nutritional and nutraceutical
evaluation, Ayurveda Massage*

Digestion Balance 2 days

150 min – 450 €

*Nutritional and nutraceutical
evaluation, Ayurveda Massage,
Balance and Armony Ttreatment,
Final revaluation*

Digestion Balance 3 days

190 min – 600 €

*Nutritional and nutraceutical evaluation, Ayurveda
Massage, Balance and Armony Treatment, Hot Stone
Massage, Final revaluation*

Sports Path

A path suitable both for athletes undergoing intense training programs, for those who want to cool-down the muscles after physical activity sessions, and for those who want to recover muscular and articular tone after a stop.

*Analysis of body composition with bioimpedanzometric investigation and plicometry,
complete body circumferences evaluation;*

Food advices for pre and post workout, and on the use of nutraceuticals;

Pathway for rehydration and remineralization with functional drinks and infusions;

personal trainer session of specific muscle stretching;

Recommended Treatments: Deep Tissue, Essenskin, Body Massage Crystals.

Sports 1 day

120 min – 295 €

*Nutritional and nutraceutical
evaluation, Personal trainer, Deep
Tissue Treatment*

Sports 2 day

180 min – 485 €

*Nutritional and nutraceutical
evaluation, Personal trainer, Deep
Tissue Treatment, Essenskin
treatment*

Sports 3 day

220 min – 655 €

*Nutritional and nutraceutical evaluation, Personal
trainer, Deep Tissue Treatment, Essenskin treatment,
Relax Body Massage*

Health Defense Path

When seasons end, or as the age increases, or maybe after periods of debilitation, it is essential to maintain high immune defenses to preserve body wellness and balances. To increase this protection mechanism, you must act from the inside and from the outside.

Evaluation of eating habits, history of family and personal health;

Customized nutritional tips, with the introduction of functional foods designed to protect the immune system;

Supplementation with specific nutraceutical products, toning and revitalizing infusions;

*Recommended SPA Treatments: Body Massage C-Defense, Balance and Armony,
Exclusive Treatment Oil Grape Seeds.*

Health Defense 1 day

80 min – 240 €

*Nutritional and nutraceutical
evaluation, C – Defense Body Massage*

Health Defense 2 days

150 min – 450 €

*Nutritional and nutraceutical
evaluation, C – Defense Body
Massage, Balance and Armony
Treatment*

Health Defense 2 days

220 min – 700 €

*Nutritional and nutraceutical evaluation, C – Defense
Body Massage, Balance and Armony Treatment,
Exclusive Treatment Oil Grape Seed*

Anti-Stress Path

Frenetic lifestyle, work tensions, frequent travels, and changes in habits lead to chronic stressful situations that negatively affect sleep and health in general. The psychophysical balance and the right amount of rest allow you to recover well-being and prevent future problems.

*Evaluation of dietary and lifestyle habits, weight assessment and trunk-thoracic
circumferences;*

*Development of specific nutritional and lifestyle advices to promote proper rest and
psycho-physical relaxation;*

*Supplementation with nutraceuticals and functional herbal teas for balance of mood,
sleeping schedule and nervous relaxation;*

Physical Activity Session accompanied by Health Coach to help nerve relaxation;

Recommended SPA Treatments: Candle Massage, Head Neck and Face Massage, Beauty Treatment and Relaxing Body.

Anti-Stress 1 day

130 min – 270 €

Nutritional and nutraceutical evaluation, Guided Physical Activity - Virtual Trainer, Candle Massage

Anti-Stress 2 days

170 min – 410 €

Nutritional and nutraceutical evaluation, Guided Physical Activity - Virtual Trainer, Candle Massage, Head, Neck and Face Massage

Anti-Stress 3 days

230 min – 650 €

Nutritional and nutraceutical evaluation, Guided Physical Activity - Virtual Trainer, Candle Massage, Head, Neck and Face Massage, Beauty Treatment and Relaxing Body

Anti-age and Antioxidant Path

Free radicals are the biggest enemies of our body, because they promote skin aging, reduce metabolism and decrease the functionality of all our cells. To counteract these effects, you must fight them with a targeted antioxidant program

Assessment of dietary and lifestyle habits, analysis of body composition to detect cellular functioning;

Specific nutritional advices, functional foods and herbal teas to promote a global anti-inflammatory and antioxidant effect;

Targeted nutraceutical support;

Recommended SPA Treatments: Crystal Body Massage, Multivitamin Body Treatment, Exclusive Signature Facial and Body

Antiaging and Antioxidant 1 day

80 min – 240 €

*Nutritional and nutraceutical
evaluation, Relax Body Massage*

Antiaging and Antioxidant 2 days

120 min – 380 €

*Nutritional and nutraceutical
evaluation, Relax Body Massage,
Multivitamin Body Treatment*

Antiaging and Antioxidant 3 days

190 min – 618 €

*Nutritional and nutraceutical evaluation, Relax Body
Massage, Multivitamin Body Treatment, Exclusive
Signature Facial and Body Treatment*

Little-pick-me-up Path

There may be moments during life, such as after a time of illness, after a surgical procedure, or after periods of stress, where it is necessary to take a break to recharge the energy and allow the body to recover.

Evaluation of dietary and lifestyle habits, analysis of body composition and body function;

Nutritional advice and functional foods to regain energy and well-being;

Functional infusions and nutraceutical support for fitness restoration;

*Suggested SPA Treatments: Toning Crystal Body Massage, Toneskin Body & Face,
Exclusive Body and Facial;*

Final counseling to evaluate the benefits of the path to the psycho-physical wellbeing

Little-pick-me-up 1 day

80 min – 240€

*Nutritional and nutraceutical
evaluation, Tonic Cristal Body Massage*

Little-pick-me-up 2 days

155 min – 535 €

*Nutritional and nutraceutical
evaluation, Tonic Cristal Body
Massage, Toneskin Body and Face
Treatment, Final revaluation*

Little-pick-me-up 2 days

225 min – 790 €

*Nutritional and nutraceutical evaluation, Tonic Cristal
Body Massage, Toneskin Body and Face Treatment,
Final revaluation*

Cardiovascular Wellness Path

Over the years, the proper flow of blood can get worse, due to bad habits and unhealthy eating. This can lead to limb swelling, fatigue, difficulty in sports, but also more complex issues. The right balance of nutrients and manipulations can improve cardiac capacity and promote circulatory recovery.

Evaluation of dietary and lifestyle habits, weight and trunk-thoracic circumferences;

*Development of specific nutrition and lifestyle counseling to promote proper
cardiovascular function;*

*Supplementation with nutraceuticals and functional herbal teas to reduce the
swelling of the limbs;*

Physical activity session accompanied by Health Coach to increase heart capacity;

*Recommended SPA Treatments: Oriental Massage, Balance and Armony, Embracing
Treatment.*

Cardiovascular Wellbeing 1 day

130 min – 260 €

*Nutritional and nutraceutical
evaluation, Guided Physical Activity -
Virtual Trainer, Oriental Massage*

Cardiovascular Wellbeing 2 days

200 min – 470 €

*Nutritional and nutraceutical
evaluation, Guided Physical Activity -
Virtual Trainer, Oriental Massage,
Balance and Armony Treatment*

Cardiovascular Wellbeing 3 days

250 min – 590 €

*Nutritional and nutraceutical evaluation, Guided
Physical Activity - Virtual Trainer, Oriental Massage,
Balance and Armony Treatment, Embracing Treatment*

Silhouette Path

Being in good shape also means staying healthy and recovering physical and mental well-being. It's not a matter of aesthetics, but it represents the path that allows the physique to do its best in all circumstances, getting harmony between all body parts. We recommend a program of at least 5 days.

Analysis of the body composition for the evaluation of cellular function and liquid retention, plicometric analysis, assessment of dietary habits, evaluation of waist - abdomen - hips - thighs circumference,

Development of a specific nutritional plan;

Support the achievement of goals with herbal teas and functional infusions, and with specific nutraceutical products;

Physical activity session to burn the fats accompanied by Health Coach;

Recommended SPA Treatments: Lymphatic Drainage, Essenskin, Crystal Body Massage Anti Cellulite, Exclusive Treatment Facial and Body;

Final reassessment, with analysis of body composition, plicometry, circumferences.

Silhouette

350 min – 995 €

*Nutritional and nutraceutical evaluation, Diet creation,
Guided Physical Activity -Virtual Trainer, Lymphatic
Drainage Treatment, Essenskin Treatment, Body
Massage Anti – Cellulite, Perfecting Body Treatment,
Final revaluation*



“HEALTH COACH” WELLNESS OFFER

Complete nutritional evaluation (body composition, nutritional assessment, nutritional advices and nutraceuticals) 45' - €. 120,00

Diet creation 30' - €. 90,00

Personal training with postural and functional evaluation 50' - €. 110,00

CRISTALLO DAY

Beauty: nutritional evaluation with exclusive “coach approved” Transvital treatment 70' - €. 192,00

Sporty: nutritional evaluation with physical exercise session together with the Health Coach 75' - €. 165,00

Fitwell: nutritional evaluation with diet creation and customized one to one training with our Personal Trainer 125' - €. 240,00

DeLight: nutritional evaluation with diet creation and light lunch or light dinner at Veranda restaurant, with functional aperitif drink in collaboration with L'Angelica 75' - €. 270,00