BEAUTY
WELLNESS & SPORT
FATTORIA LA PRINCIPINA

Percorso Benessere

Scopri il nostro angolo intimo di relax e benessere, un rifugio dove rallentare, purificare il corpo e rigenerare la mente. Seguendo la sequenza consigliata, ogni passo del percorso amplifica i benefici di quello precedente, offrendoti un'esperienza completa di equilibrio e serenità.

Doccia iniziale

Inizia il percorso con una doccia purificante.
Questo passaggio prepara la pelle, favorendo la sudorazione
e l'eliminazione delle tossine durante i trattamenti successivi.

È il modo perfetto per predisporre corpo e mente al relax.

BENEFICI PRINCIPALI

- Preparazione della pelle: elimina impurità e residui superficiali, consentendo alla pelle di traspirare meglio e favorendo una sudorazione più efficace durante il percorso.
- Attivazione della circolazione: il getto d'acqua stimola il microcircolo, risvegliando il corpo e migliorando l'ossigenazione dei tessuti.
- Momento di reset mentale: permette di staccare dalla frenesia quotidiana, entrando in uno stato di relax e predisposizione al benessere.

Bagno Turco

Grazie alla combinazione di calore e vapore Bagno Turco favorisce una pulizia profonda della pelle e un rilassamento completo.
Un trattamento rigenerante che purifica il corpo e rilassa la mente, creando le basi perfette per i passaggi successivi del Percorso benessere.
Riequilibra la temperatura corporea con una doccia fredda.
Questo passaggio chiude i pori dilatati, stimola la circolazione e dona una sensazione di freschezza e tonicità.

BENEFICI PRINCIPALI

- Detossinazione della pelle: il vapore apre i pori, eliminando tossine e impurità, per una pelle più luminosa e rigenerata.
- Sollievo per le vie respiratorie: l'umidità aiuta ai polmoni a liberarsi da impurità e migliora la respirazione.
- Rilassamento muscolare: il calore aiuta a sciogliere tensioni muscolari e a favorire un rilassamento profondo.
- Stimolo alla circolazione: l'aumento della temperatura corporea migliora la circolazione sanguigna, favorendo una sensazione di leggerezza.

Sauna

Mentre il calore umido del Bagno turco favorisce la pulizia delle vie respiratorie e l'apertura dei pori, il calore secco della Sauna aumenta la sudorazione, eliminando ulteriormente le tossine accumulate.
Questo passaggio è fondamentale per continuare il percorso
di purificazione e rilassamento, intensificando i benefici del calore sul corpo.

Ripeti una doccia fredda per ristabilire la temperatura corporea
e rinvigorire il corpo.

BENEFICI PRINCIPALI

- Stimolo al sistema cardiovascolare: la temperatura elevata del calore secco migliora la circolazione sanguigna e la vasodilatazione, favorendo una migliore ossigenazione dei tessuti.
- Effetto decontratturante: Il calore secco penetra più in profondità nei muscoli, sciogliendo tensioni e alleviando rigidità.
- Benefici per la mente: l'atmosfera asciutta e avvolgente della sauna aiuta a ridurre stress e affaticamento mentale, favorendo un rilassamento profondo.

Vasca idromassaggio

La vasca idromassaggio rappresenta un momento cruciale nel percorso benessere, combinando l'azione terapeutica dell'acqua calda con la stimolazione meccanica dei getti massaggianti.

Questo trattamento sfrutta le proprietà idroterapiche per rilassare i muscoli, alleviare le tensioni accumulate e favorire il recupero fisico.

BENEFICI PRINCIPALI

- Rilassamento mirato: un massaggio profondo e localizzato su muscoli e articolazioni contribuisce ad alleviare dolori e rigidità, donando la sensazione di leggerezza.
- Miglioramento della circolazione: l'azione combinata del calore e della pressione idrica stimola il flusso sanguigno, migliorando l'apporto di ossigeno ai tessuti.
- Effetti antinfiammatori: l'acqua calda riduce gonfiori e infiammazioni, offrendo sollievo a chi soffre di dolori muscolari o articolari.

Area relax

L’area relax è la conclusione ideale del percorso benessere, un ambiente intimo e accogliente pensato per favorire un recupero completo.

Qui, comode chaise longues ti invitano a rilassarti mentre la cromoterapia, attraverso giochi di luci e colori, amplifica il senso di calma e serenità.

BENEFICI PRINCIPALI

- Rilassamento totale: dopo i trattamenti termali, l’area relax consente al corpo di distendersi e alla mente di ritrovare equilibrio.
- Effetto rigenerante della cromoterapia: i colori proiettati nell’ambiente stimolano il sistema nervoso, alleviando lo stress e migliorando l’umore.
- Idratazione e benessere: sorseggia le nostre tisane e infusi rigeneranti, pensati per favorire il rilassamento e completare l’esperienza con un tocco di piacere e cura per il corpo.

Il nostro Percorso Benessere è pensato per regalarti momenti di puro relax e un benessere completo, in un ambiente intimo e accogliente.

Non aspettare: prenota il tuo momento speciale e lasciati coccolare dai nostri trattamenti.

0564 441420 ; +39 370 3043585
wellness@fattorialaprincipina.it

Via dei Girasoli, 1
Principina Terra - Grosseto
Toscana – Italia