



**RELAIS COLLE BUONO**  
HOTEL • RESTAURANT • SPA





# ORARI

*di apertura*

IL CENTRO BENESSERE DI RELAIS  
COLLE BUONO È APERTO TUTTI I  
GIORNI DALLE 10.00 ALLE 20.00

IL PERCORSO SERALE È  
DISPONIBILE TUTTI I GIORNI DALLE  
21.00 ALLE 23.00

L'ACCESSO AL CENTRO BENESSERE  
PUÒ ESSERE EFFETTUATO  
SOLAMENTE PREVIA PRENOTAZIONE.

PER PRENOTARE LA TUA PAUSA DI  
BENESSERE O AVERE ULTERIORI  
INFORMAZIONI SUI SERVIZI OFFERTI  
NON ESITARE A CONTATTARCI

+39 328 397 1303  
INFO@COLLEBUONO.IT



# LA NOSTRA PROPOSTA *di benessere*

**RICARICATEVI.  
RITROVATE EQUILIBRIO  
E CONCENTRAZIONE AL  
RELAIS COLLE BUONO.**



Immersa nel verde e adagiata in una splendida vallata, la Spa del Relais Colle Buono affaccia su di un paesaggio che rigenera anima e corpo per una riscoperta meravigliosa della vita. Per noi, ogni elemento prende forma e rimodella un benessere completo: **Il Tuo.**

Benessere per il corpo, per la mente e per l'anima in un'atmosfera dove ogni dettaglio è curato per coccolare e rigenerare il tuo spirito.

La Valle di Comino, ai confini del Parco Nazionale d'Abruzzo, è ricca di richiami naturalistici e storici ed offre esperienze attive o di relax in una dimensione ideale di nuova energia.



*Bello, bellissimo*  
COLLE BUONO

Il Relais è circondato da un ampio frutteto, arricchito da un orto biologico, dove le erbe officinali e le primizie coltivate creano percorsi esperienziali sinergici sia con la cucina del nostro chef, sia con la SPA.

La nostra SPA Manager offre percorsi di benessere sempre nuovi, che seguono e rispettano la stagionalità dei prodotti che vengono offerti dalla natura.

Al Relais Colle Buono i cinque elementi presenti in natura sanno coinvolgere tutti i sensi in un caleidoscopio di sottili percezioni finalizzati a farvi stare bene.

La SPA vuole essere un percorso di rigenerazione e di benessere, nel totale relax, dove gli ospiti potranno dimenticare dimensioni spazio-temporali per prendersi cura e ritrovare sé stessi.





*I nostri*  
**SERVIZI**

AREA WELLNESS

SILENCE ROOM

AREA TISANERIA

AREA GYM

RITUALI

MASSAGGI

PROPOSTE DETOX



# SPA

Calore, comfort e tranquillità: le sensazioni di benessere non mancano mai.

Fatevi avvolgere da una nuvola di vapore per eliminare lo stress nella sauna finlandese, rigeneratevi nel bagno di vapore, dimenticate la quotidianità nella sala relax e godetevi la vista mozzafiato dalla vasca idromassaggio.

Vi sembrerà di rinascere!

La SPA è dotata di sauna, bagno di vapore, parete di sale, un letto relax ad acqua, docce emozionali con temporale estivo e lama fredda. Inoltre, è presente l'area relax per massaggi e rituali e la piscina idromassaggio con vista panoramica sulla Valle di Comino.



# AREA WELLNESS

## **SOUL SAUNA FINLANDESE**

Con temperatura di circa 90° e umidità tra il 10% e il 20% è l'ideale per liberare il corpo dalle impurità

## **SOUL STEAM**

Con temperatura di circa 45° e l'umidità del 100%, viene arricchito con profumi di eucalipto o agrumi ed è l'ideale per liberare le vie respiratorie

## **REAZIONE FREDDA E ACQUA CALDA SENSORIALE**

Acqua calda e acqua fredda si mescolano alla cromoterapia ed essenze di fiore della passione in un percorso rigenerante

## **AREA RELAX CON TISANERIA**

Dopo la sauna o bagno turco è fondamentale bere una tisana o un'acqua aromatizzata per reintegrare i sali minerali persi durante il percorso

## **PARETE DI SALE CON LETTO AD ACQUA**

Respiri profondi di aria depurata e i movimenti leggeri del materasso vi aiuteranno a ritrovare l'equilibrio

## **VASCA IDROMASSAGGIO PANORAMICA**

Le bolle avranno un'azione massaggiante e rassodante mentre lo sguardo può vagare lontano

L'ingresso alla SPA ha una durata di 90 minuti e prevede il kit completo di accappatoio, telo di spugna e ciabattine.

# PIÙ *E per il relax* ASSOLUTO

## SILENCE ROOM

La quiete rigenerante e il calore benefico vi circondano nelle aree del silenzio di Relais Colle Buono. Godetevi tutti gli extra dedicati al benessere nelle nostre sale del silenzio con una **vista panoramica** meravigliosa.

## AREA TISANERIA

Per vivere appieno l'esperienza offerta dall'area SPA, la nostra zona tisanderia vi offrirà **bevande depurative, rilassanti e gustose**, specifiche per il percorso scelto, create con le erbe del nostro giardino. Scopri i vari gusti e i loro benefici!





# LE TISANE

*per il tuo benessere*

Una buona tisana è la conclusione perfetta dei nostri percorsi wellness!

Ecco alcune delle nostre proposte e i benefici a loro associati:

## DEPURATIVA

Radice e foglie di Tarassaco, fiori di Calendula, sommità di Gramigna e foglie di Menta

## DRENA ATTIVA

Foglie di Betulla, Rizomi di Gramigna, fusti sterili di Equiseto, fiori di Erica e petali di Rosa

## GUSTOSA

Fiori di Karkadè, Uva passa, bacche di Sambuco, Aromi, frutti di Mirtillo e di Ribes nero



La degustazione nell'area tisaneria è compresa nel prezzo di ingresso alla SPA

# AREA GYM

## MOMENTI DA BATTICUORE

Muoversi deve essere divertente!

Preparatevi a godervi il vostro esclusivo programma di attività fisica realizzato su misura per voi con la qualità delle attrezzature Tecnogym. Vi farà bene, vi farà sentire felici e stimolerà la vostra motivazione.

Per questo vi mettiamo a disposizione un personal trainer professionista che ascolterà le vostre esigenze e i vostri desideri e che vi accompagnerà personalmente nelle attività sportive.

Preferite staccare la spina con una sessione di pilates o magari desiderate rigenerarvi come si deve in palestra? Nessun problema: il vostro personal trainer vi farà muovere al vostro ritmo, qualunque sia la meta.



# IL TUO RITMO

## **RISVEGLIO MUSCOLARE**

Movimenti lenti e respiri profondi per svegliare dolcemente tutto il corpo e attivare il metabolismo: il modo migliore per cominciare la giornata

## **FULL BODY**

Circuito di esercizi da eseguire con le attrezzature o a corpo libero. Sono disponibili diversi livelli di difficoltà a seconda della propria preparazione atletica

## **STRETCHING**

Dolci esercizi che mirano ad aumentare la flessibilità delle articolazioni e la postura

## **YOGA E PILATES**

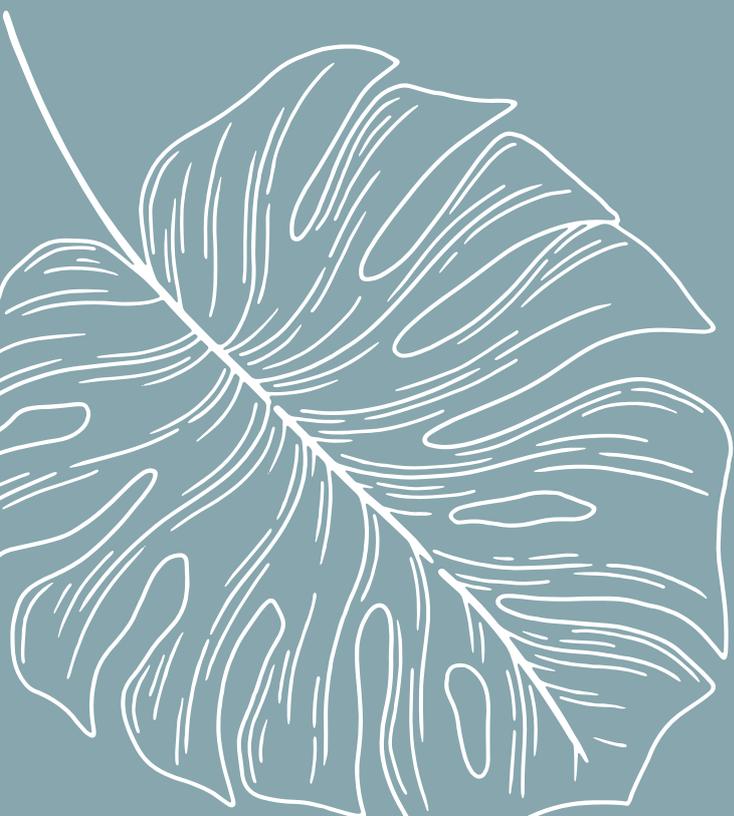
Combinazione di posizioni statiche e dinamiche e della respirazione per migliorare flessibilità e tono muscolare, ma anche per raggiungere il benessere psicofisico

SU RICHIESTA

## RITUALI E MASSAGGI

Nella nostra lussuosa oasi della bellezza vi faremo risplendere con gli esclusivi trattamenti ad alta efficacia viso-corpo firmati Sothys e vi faremo sentire purificati con i rituali firmati Charme d'Orient. Scoprite anche i nostri differenti pacchetti Beauty e lasciatevi viziare dalle esperte terapisti del benessere del nostro Relais.

LISTINO  
RITUALI & MASSAGGI



*Lasciatevi*  
COCCOLARE

## ADDIO AL NUBILATO

Un rituale di benessere guidato tra i vapori, i profumi e le sensazioni della nostra SPA, riservato ad un gruppo di quattro amiche. Relax, sauna, docce emozionali, vasca idromassaggio ed uno speciale percorso guidato dalle nostre spa-therapist tra i vapori dell'hammam per la purificazione, rigenerazione e luminosità della pelle. L'applicazione del sapone nero, l'esfoliazione con guanto kassa, la maschera al rassoul regalano alla pelle tono e morbidezza. Per la sposa massaggio sensoriale con enveloppement al karité di 60 minuti. Per le amiche, massaggio relax olfattivo sensoriale di 30 minuti.

## *Rituali* PER LE OCCASIONI SPECIALI



## UNA SPA PER DUE

Un rituale di relax guidato dalle nostre Spa-Therapist, per un anniversario o per una piacevole serata. Relax, sauna, doccia emozionale, vasca idromassaggio ed uno speciale percorso tra bagno di vapore e sauna. A seguire un meraviglioso rituale Sur misure, con gommage, enveloppement e massaggio.

# *Il detox* CHE TI RIGENERA

## IL NOSTRO PROGRAMMA DETOX

Il Relais Colle Buono è la tua oasi verde di pace. Abbiamo a cuore la salute dei nostri ospiti e il loro benessere, anche quello interiore. Ecco perchè qui troverai il luogo ideale per un momento di assoluto detox dai ritmi frenetici della città e della vita di tutti i giorni.

I nostri ospiti saranno seguiti da un team di nutrizionisti e personal trainer in un percorso di disintossicazione profondo, che punta a deprogrammare e rigenerare il corpo dall'interno e a ritrovare equilibrio mentale e fisico.



# PACCHETTI DETOX

## IL PRIMO PASSO

Se è vero che chi ben comincia è già a metà dell'opera, quale miglior modo di iniziare se non attraverso i benefici del vapore che elimina le tossine? Comincia il tuo percorso di disintossicazione!

**COMPRENDE: PERCORSO SPA + KIT KASSA**

## BELLEZZA DENTRO E FUORI

Combina un piano nutrizionale dedicato e specifico per le tue esigenze all'esperienza della SPA e di un trattamento detox mirato. In aggiunta, un allenamento specifico per una rigenerazione totale dell'organismo

**COMPRENDE: PERCORSO SPA + RITUALE CORPO DETOX + PIANO NUTRIZIONALE DETOX + ALLENAMENTO**

## RIMESSO A NUOVO

Il percorso SPA e il trattamento detox si mescolano per liberarti dalle tossicità del corpo. Una depurazione profonda che comincia dalla pelle per poi penetrare in profondità, lasciando una sensazione di ritrovata energia e vitalità

**COMPRENDE PERCORSO SPA + RITUALE CORPO DETOX**

## RIPARTIAMO DA QUI

La consulenza di un nutrizionista esperto sarà il primo passo verso un nuovo cammino di purificazione. La tua nuova vita ricomincia da un piano alimentare bilanciato e completo che mira alla creazione di un nuovo regime salutare. La combinazione con il trattamento detox vi farà rinascere!

**COMPRENDE PIANO NUTRIZIONALE + RITUALE DETOX**

*Le nostre proposte*

# PER IL TUO BENESSERE

## INGRESSO SPA

90 minuti - con kit SPA - PREZZO A PERSONA

€50

## INGRESSO SERALE

Ingresso serale (21:00-23:00) - con kit SPA - PREZZO A PERSONA

€90

## INGRESSO SPA E MASSAGGIO

Ingresso + 1 massaggio a scelta - con kit SPA - PREZZO A PERSONA

€130

## SPA WEEKEND

2 ingressi - 1 massaggio a scelta - con kit SPA

€210

## PRIVATE SPA

Utilizzo diurno esclusivo della SPA per 90 minuti per 2 persone - con kit SPA

€280



# INFORMAZIONI UTILI

Siamo lieti di darvi il benvenuto.

Il nostro Centro Benessere è un'oasi di quiete: vi chiediamo di aiutarci a mantenere l'atmosfera serena parlando a bassa voce e silenziando il telefono

**ACCESSO SOLO SU PRENOTAZIONE RISERVATO  
AD UTENTI DI ETÀ MAGGIORE AI 16 ANNI**

## APPUNTAMENTI

I trattamenti sono soggetti a disponibilità: consigliamo pertanto di programmare un appuntamento prima dell'arrivo. Gli appuntamenti per i minori di 18 anni devono essere concordati da un genitore o un tutore, che deve anche accompagnarli. I minori che hanno richiesto un trattamento SPA a porte chiuse devono avere un tutore presente in sala per tutta la durata del trattamento.

## CANCELLAZIONI

In caso di necessità, vi preghiamo di cancellare i trattamenti o modificarne l'orario almeno quattro ore prima dell'appuntamento. In caso di cancellazioni effettuate con un preavviso inferiore a quattro ore, sarà addebitato il 50% del costo del trattamento. In caso di cancellazioni senza preavviso, sarà addebitato il 100% del costo del trattamento.

## ARRIVO

Vi invitiamo ad arrivare con qualche minuto di anticipo rispetto all'orario concordato, per potervi cambiare con tranquillità. Per mettervi a vostro agio, vi forniremo accappatoio, asciugamano, pantofole e altre dotazioni. Per rispetto verso gli altri ospiti, in caso di ritardi potremo eseguire il trattamento solo per il tempo rimanente dell'appuntamento. In tal caso, sarà comunque addebitato il costo completo del trattamento.

## SALUTE PERSONALE E GRAVIDANZA

Consigliamo agli ospiti con problemi cardiaci, di pressione e, in generale, di natura medica e alle donne in gravidanza di consultare il proprio medico prima di accedere ai servizi del centro benessere e di usufruire dei suoi spazi.

## PRECAUZIONI

Raccomandiamo di mangiare e bere con moderazione, così come di evitare bevande alcoliche, prima di un trattamento o di una sessione di ginnastica. Se avete necessità di radervi (in particolare nel caso di trattamento viso per uomini), è consigliabile farlo almeno due ore prima della seduta. Prima di un trattamento scrub corpo, vi invitiamo a non radere le gambe. Le scottature potrebbero limitare l'efficacia dei trattamenti SPA: usate cautela e utilizzate sempre uno schermo solare

## GIOIELLI E VALORI

Per la maggior parte dei trattamenti è preferibile non indossare gioielli. Consigliamo di rimuovere collane e bracciali e di lasciare in camera eventuali oggetti di valore.



SUPPLIED BY



COLLE BUONO  
RELAIS • RESTAURANT • SPA

ALVITO



POWERED BY



wellness concept

# I NOSTRI RITUALI CHARME D'ORIENT

## **RITUALE DI PURIFICAZIONE DEI VAPORI**

Un rituale guidato per vivere appieno i benefici del bagno di vapore.

Rilassante, detossinante, purificante. Oltre al naturale rilascio delle contratture e all'apertura delle vie respiratorie, grazie all'applicazione del sapone nero all'eucalipto e alla successiva esfoliazione con il guanto kassa la pelle sarà liberata da tutte le impurità e cellule morte, e ritroverete una piacevole setosità e morbidezza. A seguire viene applicata la preziosa maschera viso al rassoul, purificante, idratante, nutriente ed illuminante. Un'abluzione profumata completa il percorso, a cui è consigliato abbinare il massaggio anti-age con l'olio di Argan.

120 EURO

## **RITUALE SENSORIALE OLFATTIVO**

Un rituale guidato per la piacevole sensazione di ritrovare una pelle rigenerata, perfettamente esfoliata e liscia come seta. La leggera maschera al rassoul purifica, nutre e idrata. Il gommage all'allume, arricchito di miele e pappa reale e delicatamente profumato, elimina cellule morte e regala quella magnifica percezione di stare bene nella propria pelle. Consigliato l'abbinamento del massaggio al karité.

100 EURO

## **RITUALE MAGIA DELLE BOLLE**

Un rituale scenografico ed estremamente piacevole per una delicata detersione nel nostro bagno di vapore. A seguire, l'esfoliazione con il guanto kassa per eliminare cellule morte ed impurità. Un'abluzione profumata completa il percorso, cui è consigliato abbinare il massaggio relax olfattivo con gli oli profumati oppure quello sensoriale al karité.

70 EURO

I RITUALI NON PREVEDONO MASSAGGI

# RITUALI & TRATTAMENTI

## **RITUALE SETA (CORPO)**

Un gommage del corpo con i Sali di allume arricchiti di miele e pappa reale e delicatamente profumati per una pelle liscia come seta e, a seguire, massaggio sensoriale con enveloppement al karité per il piacere di stare bene nella propria pelle.

75 MINUTI  
80 EURO

## **RITUALE ARGAN ANTI-AGE (CORPO)**

Un gommage del corpo a base di guscio di argan e cristalli rosa per un'esfoliazione delicata e riparatrice. A seguire massaggio ed enveloppement del corpo con il pregiato burro di argan.

75 MINUTI  
95 EURO

## **RITUALE ARGAN ANTI-AGE & GUASHA (VISO)**

Un gommage del viso a base di guscio di argan e cristalli rosa per un'esfoliazione delicata e riparatrice. A seguire massaggio guasha del viso con il prezioso olio anti-age di argan e maschera ai cristalli bianchi.

60 MINUTI  
110 EURO

## **RITUALE CREMA DI SESAMO (VISO E CORPO)**

Una maschera del viso e del corpo, con enveloppement, particolarmente riparatrice e ristrutturante. Ideale come trattamento per pelli sensibili, sottili o mature. Ottimo in caso di esposizione al sole, al freddo o al vento.

80 MINUTI  
90 EURO

## **RITUALE DELLA TERRA ILLUMINANTE & DETOX**

Maschera viso con argilla bianca (illuminante) o argilla rossa (l'argilla di Cleopatra, per un colorito radioso), secondo il tipo di pelle, e maschera corpo con enveloppement a base di argilla verde (detossinante).

60 MINUTI  
70 EURO

## **MASCHERA VISO ILLUMINANTE**

Una maschera ai cristalli bianchi, arricchita con miele e pappa reale, per il viso, particolarmente nutriente, idratante ed illuminante.

30 MINUTI  
60 EURO

I RITUALI NON PREVEDONO MASSAGGI

# MASSAGGI DI BENESSERE SENSORIALE & CO.

## **MASSAGGIO RELAX OLFATTIVO SENSORIALE**

Un massaggio del viso e del corpo, rilassante e rigenerante, cullato dalle note olfattive dei nostri delicati e preziosi oli nutrienti, elasticizzanti ed idratanti.

55 MINUTI 75 EURO

## **MASSAGGIO SENSORIALE CON ENVELOPPEMENT AL KARITÉ**

Un massaggio del viso e del corpo, rilassante, ristrutturante e nutriente, seguito da enveloppement per ridare alla pelle idratazione profonda. Il Karité, elasticizzante e ammorbidente, è arricchito con il prezioso olio di Argan, dalle molteplici proprietà, e dalle delicate note olfattive per un viaggio nel benessere. Ideale sia l'estate, dopo l'esposizione al sole, sia l'inverno per ridare freschezza ad una cute segnata dal freddo e dal vento.

60 MINUTI 80 EURO

# MASSAGGI TOTAL BODY

## LINFODRENANTE

Si drenano tutti i liquidi in eccesso.

Si eliminano gonfiori causati da edemi, tossine e si va a depurare il sistema linfatico.

60 MINUTI

80 EURO

## CIRCOLATORIO

Riscaldamento della muscolatura con stimolazione della circolazione sanguigna, mobilizzazione dei depositi adiposi sottocutanei ed eliminazione delle scorie.

55 MINUTI

70 EURO

## SPORTIVO

Eseguito su specifiche regioni corporee al fine di migliorare la performance sportiva. Aiuta a ridurre le tensioni muscolari e scioglie i crampi.

80 MINUTI

90 EURO

## ORIENTAL SPA ANTISTRESS

È in grado di influire sul miglioramento delle relazioni sociali del paziente, della sua vita familiare, del suo lavoro. Scioglie le contratture e le tensioni, così come i blocchi energetici ed emozionali.

55 MINUTI

70 EURO

## PINDASWEDANA

Avvolgente, caldo, rilassante, un massaggio fatto di emozioni, di rilassamento e di profumi rilasciati dai "pinda" e dalle erbe selvatiche contenute in essi.

55 MINUTI

70 EURO

## HOT STONE

È un massaggio nel quale si utilizzano pietre basaltiche che irradiano calore. Il principio su cui si basa è quello di stimolare alcune parti del corpo sollecitando l'energia dove si necessita.

55 MINUTI

100 EURO

## HAWAIIANO

L'accompagnamento di musica, ritmi etnici intensi alternati a melodie dolci e suoni della natura fanno di questo massaggio un'esperienza unica di ascolto del proprio corpo, di abbandono e di rilassamento fisico ed emotivo.

55 MINUTI

80 EURO

# I NOSTRI MASSAGGI ZONALI

## **LINFODRENANTE VISO**

Si drenano tutti i liquidi in eccesso.

Si eliminano gonfiori causati da edemi, tossine e si va a depurare il sistema linfatico.

25 MINUTI

45 EURO

## **CIRCOLATORIO VISO**

Riscaldamento della muscolatura con stimolazione della circolazione sanguigna, mobilizzazione dei depositi adiposi sottocutanei ed eliminazione delle scorie.

25 MINUTI

45 EURO

## **DECONTRATTURANTE SCHIENA**

Aiuta a ridurre le tensioni muscolari e scioglie i crampi con un massaggio energetico e mirato.

30 MINUTI

50 EURO

## **MANUAL LIFTING VISO**

Il lifting del volto eseguito manualmente ossigena i muscoli del viso, li stimola donando un aspetto più luminoso e giovane alla cute. Ricompatta i contorni del viso ed elimina i ristagni soprattutto nella zona oculare.

30 MINUTI

60 EURO

## **SHIATSU TESTA**

Attraverso una serie di pressioni e tensioni, il massaggio agisce sul fisico ma anche sulla psiche per raggiungere il completo benessere.

50 MINUTI

30 EURO

## **RIFLESSOLOGIA PLANTARE**

La riflessologia lavora a livello energetico, quindi sulle funzionalità dell'organismo e solo indirettamente sugli organi. L'effetto non si produce dunque direttamente sull'organo considerato (stomaco, fegato ecc.) come con l'assunzione di un farmaco, ma sulla sua funzionalità energetica. L'energia di conseguenza sviluppa un'azione benefica anche sull'organo fisico.

30 MINUTI

50 EURO