

"GOOD MORNING SPA"

Da martedì a venerdì

"Percorso benessere" +1 Massaggio a scelta tra:
 Massaggio rilassante con pietre calde
 Trattamento Scrub con massaggio rilassante finale

Trattamento Fanghi con massaggio rilassante finale (Monticelli Spa)

Euro 100,00 a Persona**"HAPPY HOUR IN PISCINA"**

"Percorso Benessere" con ingresso alle ore 17.30

Aperitivo a bordo piscina

Benessere a tavola: Cena gastronomica

Euro 65,00 a Persona**Con Pernottamento:****"2 GIORNI NEL BENESSERE"**

"Percorso Benessere"

Aperitivo davanti al camino

Cena gastronomica

Pernottamento negli alloggi della Cascina

Colazione con marmellate e torte fatte in casa

Euro 115,00 a Persona**"WEEK END NATURA E SALUTE"**

Percorso Benessere

Aperitivo davanti al camino

Cena gastronomica

Pernottamento negli alloggi della Cascina

Colazione con marmellate e torte fatte in casa

Audiopercorso: un'immersione nella natura

alla ricerca di un nuovo benessere interiore

Passeggiata a piedi o in bicicletta nel Parco del Ticino

Percorso Benessere con Massaggio rigenerante

Euro 165,00 a Persona**"RELAX PRE MATRIMONIALE"**

"addio al nubilito/celibato"

(minimo 6 persone in camere multiple,

1 massaggio da 30' in omaggio alla sposa)

"Percorso Benessere"

Aperitivo davanti al camino

Cena gastronomica

Pernottamento negli alloggi della Cascina

Colazione con marmellate e torte fatte in casa

Euro 115,00 a Persona**"CON I BAMBINI NEL PARCO DEL TICINO"**

Gioco e relax in piscina

Cena di mezza pensione nell'agriturismo

Pernottamento negli alloggi della Cascina

Colazione con marmellate e torte fatte in casa

Mattinata alla scoperta della Cascina e della natura del Parco Ticino

Euro 95,00 a Persona**"3 GIORNI NATURE SPA"**

2 pernottamenti negli alloggi della Cascina con

colazione e cena a mezza pensione

2 Percorsi Benessere

1 massaggio da 60' rilassante (corpo+viso)

1 massaggio da 45' rigenerante

Audiopercorso: un'immersione nella natura alla ricerca di un

nuovo benessere interiore

Euro 280,00 a Persona

Il nostro centro è aperto
 dalle ore 10.00 fino alle 22.30
dal MARTEDI' alla DOMENICA,

nelle seguenti fasce orarie:

dalle 10.00 alle 12.00**dalle 12.30 alle 14.30****dalle 15.00 alle 17.00****dalle 17.30 alle 20.00**

(riservata al pacchetto con cena,

la nostra formula "Happy Hour")

dalle 20.30 alle 22.30**dalle 20.30 alle 22.30****Giorno di chiusura: Lunedì****La prenotazione è sempre necessaria**

Cascina  Caremma

20080 BESATE (MI) - Strada per il Ticino

Telefono 02 9050020

Fax 02 90504181

info@caremma.com - www.caremma.com

Caremma Nature SPA

Cascina  Caremma

A G R I T U R I S M O & N A T U R E S P A

Il nostro Percorso Benessere è il suggerimento di un viaggio in diverse tappe che contribuiscono alla riscoperta del proprio equilibrio interiore, per mezzo delle sensazioni che la vista, il tatto e l'olfatto possono trarre da un luogo creato a tal fine. Il viaggio è diviso teoricamente in due parti, di cui la prima si sviluppa nella zona acquatica e la seconda nella zona Relax, le varie tappe previste possono essere ripetute, compatibilmente con il tempo a disposizione, o anche saltate, se qualche passaggio non fosse di proprio gradimento.

L'importante è rilassarsi.**In giornata:****PERCORSO BENESSERE**

Descrizione Tempo:

Doccia Scrub 3/5 min.

Percorso Kneipp 2 min.

Fontana per cervicale 6 min.

Nuoto contro corrente 10 min.

Water walking 10 min.

Idro seat 10 min.

Nuoto libero 15 min.

Relax + Tisana 15 min.

Lancia e Pediluvio 2 min.

Sauna forte 8 min.

Secchiellata 30 sec.

Relax + Tisana 1 ad effetto drenante 10 min.

Bagno di vapore 10 min.

Doccia aromatica 2 min.

Relax + Tisana 2 ad effetto rilassante 10 min.

(eventuale doccia) 3 min.

TOTALE 116 min.

Percorso Acquatico + Percorso Relax**Euro 35,00 a Persona****"BENESSERE E PINDASWEDA"**

Percorso Benessere+Pindasweda:

Massaggio alle Erbe del Parco

Euro 95,00 a Persona**"HALF DAY SPA"**

Da martedì alla domenica

4,5 ore di Percorso Benessere

(dalle 10.00 alle 15.30 o dalle 12.30 alle 18.00)

Euro 65,00 a Persona**"HAPPY NIGHT"**

Percorso Benessere ore 20,30

Buffet con le bontà di Cascina Caremma

Euro 55,00 a Persona**"HAPPY DAY"**

Da martedì a venerdì

Percorso Benessere dalle 10.00 alle 12.00

Pranzo alle 13.00

Euro 55,00 a Persona**"FULL DAY SPA"**

Da martedì a venerdì

Ingresso e fruizione libera della SPA dalle 10.00 alle 15.30

Audiopercorso: un'immersione nella natura alla ricerca di un

nuovo benessere interiore

Light Lunch a bordo piscina (Tagliere Misto di Salumi e

Formaggio, Frutta Fresca e Succo Dissetante)

Massaggio aromatico alla lavanda CAREMMA da 45'

Euro 100,00 a Persona

TRATTAMENTI OLISTICI

Stone massage

Agisce per mezzo del calore e dell'energia rilasciati dalle pietre posizionate e manipolate sui chakra del corpo.

Durata: 60 minuti

Euro 75,00

Trattamento Fanghi

Con fango riducente (Monticelli Spa Mud) e acqua termale, non è consigliato per le persone con problemi di circolazione periferica. Esso è generalmente seguito da 15 minuti di bagno turco e sauna, a discrezione individuale. Viene sviluppato in più tappe:

- Massaggio con fango e acqua termale
- Bagno turco (a discrezione)
- Applicazione Olio

Durata: 60 minuti

Euro 80,00

Trattamenti Scrub Viso Corpo

Mosto d'uva e ai Cereali con acidi di frutta

Segue una posa di 15 minuti nel bagno turco e un massaggio rilassante finale. È un trattamento rilassante, detossinante, stimolante per l'epidermide che libera attraverso delicate pressioni le impurità accumulate.

Durata: 70 minuti (compresi 15 minuti di bagno turco)

Euro 75,00

Maschera Viso Idratante al Frumento e ai Frutti di Bosco

Adatta per pelli stanche.

Durante il tempo di posa, di circa 20 minuti

a scelta massaggio alla testa o ai piedi.

Segue massaggio finale al viso con olio o crema alla calendula.

Durata: 30 minuti

Euro 35,00

Massaggio Benessere

Effettuato con fango riducente (Monticelli Spa Mud) e acqua termale,

non è consigliato per le persone con problemi di circolazione periferica.

Esso è generalmente seguito da 15 minuti di sauna, a discrezione individuale.

Viene sviluppato in più tappe:

- Massaggio Scrub al mosto d'uva o ai cereali e acidi di frutta
- Massaggio con fango e acqua termale
- Bagno turco (a discrezione)
- Applicazione Olio

Durata: 90 minuti

Euro 100,00

MASSAGGI ORIENTALI

Pindasweda:

Un vecchio rimedio indiano abbinato all'uso di erbe del nostro territorio, un massaggio con fagottini di cotone riempiti con essenze aromatiche, che scaldati e passati sul corpo sprigionano le loro proprietà drenanti, rilassanti e stimolanti. Inoltre con il calore si sprigiona un piacevole aroma che calma la mente riportandola ad antichi ricordi di campagna.

Essenze Utilizzate:

Lavanda, Biancospino e Rosa Canina

Durata: 45 minuti

Euro 65,00

Quando: tutti i giorni

Massaggio Shiatsu

Particolare trattamento nato in Giappone che attraverso una determinata pressione esercitata dall'operatore sui meridiani energetici agisce riequilibrando l'energia corporea e il sistema nervoso vegetativo.

Quando: martedì, giovedì e venerdì dalle 10.00 alle 15.30

Massaggio Ayurvedico

Trattamento che rilassa profondamente, fortifica la mente e lo spirito, scioglie dolcemente le tensioni e le rigidità.

Quando: su prenotazione previa verifica della disponibilità.

Tuina

Basato sui principi della medicina tradizionale cinese, viene effettuato senza l'utilizzo di oli e le manipolazioni sono usate per stimolare punti o particolari aree del corpo in modo da favorire il corretto equilibrio dell'energia ying e yang dell'organismo.

Quando: su prenotazione previa verifica della disponibilità

Durata massaggio 30' Euro 40,00

Durata massaggio 45' Euro 55,00

Durata massaggio 60' Euro 63,00

Durata pindasweda 45' Euro 65,00

Durata Riflessologia

Plantare 45' Euro 55,00

MASSAGGI TRADIZIONALI

Massaggio Aromatico:

Massaggio aromaterapeutico alla lavanda

Massaggio Rilassante:

per il completo rilassamento del corpo e della mente con manualità personalizzate.

•Massaggio emo-linfatico:

drenante, agisce sulla circolazione sanguigna e linfatica, riequilibrante per la ritenzione idrica e pesantezza degli arti.

•Massaggio rigenerante:

scarica le tensioni accumulate, ricarica e rigenera l'organismo.

•Massaggio decontratturante all'arnica:

miodistensivo, per dolori e problemi di schiena e cervicale.

•Massaggio al viso:

Maschera esfoliante per tutti i tipi di pelle con massaggio tonificante con azione depurante, drenante, distensiva, rigenerante, antirughe.

Durata massaggio Viso 20' Euro 30,00

Durata massaggio 30' Euro 40,00

Durata massaggio 45' Euro 55,00

Durata massaggio 60' Euro 63,00



In caso di gravidanza o di patologie cardio - circolatorie è importante consultare il medico.

Nel centro è obbligatorio l'uso del costume. Telo - Accappatoio e Ciabatte verranno forniti all'ingresso.

I bambini sono ammessi solo in caso di pernottamento in famiglia negli alloggi della cascina.

PRODOTTI COSMETICI

Novità

Da dicembre, nel nostro agriturismo, sono disponibili e in vendita prodotti cosmetici di elevata qualità ricavati con oli essenziali, farine e piante; una gamma completa per soddisfare amici vecchi e nuovi. Come sempre siamo partiti dalla terra fertile che circonda il nostro agriturismo, dal frutto dei campi che coltiviamo nel rispetto della natura.

Nel dettaglio i cosmetici che abbiamo prodotto sono Body lotion alla lavanda, Scrub viso e corpo al riso, Maschera viso idratante al frumento e frutti di bosco, Crema viso idratante al mais, Crema viso antirughe all'orzo e luppolo, Crema corpo all'orzo e malva, Doccia shampoo alla lavanda, Saponetta alla lavanda.

Venite a scoprirli!

Crema viso idratante al mais	Euro 21,00
Crema viso antirughe all'orzo e luppolo	Euro 23,00
Maschera viso idratante al frumento e frutti di bosco	Euro 21,00
Scrub viso-corpo al riso	Euro 19,00
Crema corpo all'orzo e malva	Euro 19,00
Body lotion alla lavanda	Euro 9,00
Doccia shampoo alla lavanda	Euro 6,00
Saponetta alla lavanda	Euro 3,00