

A woman with her hair in a bun is lying face down in a blue spa chair. She is positioned in front of a large window that looks out onto a bright, green outdoor area with tall grass and trees. The scene is peaceful and relaxing. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the image, containing the text "SPA À LA CARTE" centered between two horizontal lines.

SPA À LA CARTE

# SPA À LA CARTE

---

Dieses breite Angebot umfasst westliche Massagen, Behandlungen und Rituale unterschiedlichster fernöstlicher Heiltraditionen wie Ayurveda sowie Thalassotherapien für Gesicht und Körper.

01.

## THALASSO- THERAPIE

Diese antike Therapie ist griechischen Ursprungs.

Sie nutzt die Synergiewirkung der kostbaren Stoffe, die in den Algen und den aus dem Meer gewonnenen Produkten enthalten sind – wie zum Beispiel Mineralstoffe und Spurenelemente – um dem Körper Schönheit zu schenken und ihn in Form zu bringen.

---

### KÖRPER PACKUNGEN UND BÄDER

---

#### PACKUNG MIT MEERESALGEN

---

Ein wahres Wundermittel für den Organismus: Die Algen, die reich an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralsalzen sind, haben dank der Ganzkörperpackung eine straffende, schlankmachende und entgiftende Wirkung und tragen zum Kampf gegen Cellulite bei, da Flüssigkeiten aus dem Gewebe abtransportiert werden. Die Behandlung wird mit einer kurzen Massage abgeschlossen.

**€ 110,00** (60 Min.)

#### SALZBAD MIT MEERESALGEN

---

Bad im Whirlpool Florida, wo die synergetische Wirkung von Meersalz und Algen in Kombination mit den einzelnen Massageprogrammen der Wanne eine effektive Behandlung verschiedener Körperbereiche gestattet. Verbessert die Durchblutung und wirkt schlankmachend, entwässernd und entspannend.

**€ 60,00** (20 Min.)

#### SALZSEE

La Luna nel Lago

---

Die hohe Temperatur dieses herrlichen Salzsees, die etwa 36-38 °C beträgt, ermöglicht dem Körper die Aufnahme der im Wasser gelösten, aus dem Meersalz stammenden Spurenelemente und Mineralstoffe. Er zeichnet sich durch seine Drainage-, Entgiftungs- und Entspannungswirkung aus. Dauer 30 Minuten, im Wechsel zwischen Bädern und Entspannung. Empfohlen in Kombination mit allen Thalasso-Therapie Behandlungen.

**€ 30,00** pro Person (Einlass bis zu sechs Personen)  
**€ 80,00** für Paare (exklusive Benutzung)

---

### BEHANDLUNGEN FÜR GESICHT UND KÖRPER

---

#### MINERALG-GEL - DRAINAGE UND ENTGIFTENDE WIRKUNG

---

Zur Reduzierung der Körperkonturen und zur Wiederherstellung leichter Beine.

**€ 100,00** (60 Min.)

#### MINERALG- REDUZIERENDE WIRKUNG

---

Eine Zusammensetzung auf der Basis von Algen, Meereskalk und Kieferessenz, um die Körperkonturen durch Einwirkung auf die Fettansammlungen zu verfeinern.

**€ 100,00** (60 Min.)

#### REDUZIERENDE BEHANDLUNG

Bauchbereich und Oberschenkel

---

Für alle, die ihre Unterhautfettgewebe abbauen und ihre Körperkonturen verfeinern wollen, um so wieder einen flachen Bauch zu bekommen.

**€ 100,00** (60 Min.)

#### REINIGEND / DYNAMISIEREND

Aquarelle mit Meer-Algen

---

Tiefenbehandlung für besonders unreine und unter Akne leidende Hauttypen. Eine intensive „Thalasso-Behandlung“ des Gesichts, um die Vitalfunktionen der Haut zu reinigen, zu dynamisieren und ins Gleichgewicht zu bringen. Ideal für all jene, die ihr Gesicht bereits seit geraumer Zeit keiner Tiefenreinigung mehr unterzogen haben oder aufgrund ihrer besonders unreinen Haut einer tiefgreifenden Entgiftung und Reinigung bedürfen.

02.

## WESTLICHE MASSAGEN



### LEFAY-WILLKOMMENSMASSAGE

Entspannt die Rückenmuskulatur und schenkt tief reichendes Wohlbefinden, dank reiner ätherischer Lavendel- und Zitronenöle, die zu den typischen Aromen des Gardasees gehören.

€ 45,00 (20 Min.)



### ENTKRAMPFENDE NACKEN-RÜCKEN-MASSAGE

Entspannt die Muskulatur, fördert eine Wiederherstellung der korrekten Haltung der Wirbelsäule und schenkt eine sofortige Linderung.

€ 75,00 (30 Min.)



### KALIFORNISCHE MASSAGE

Eine entspannende und beruhigende Massage, die dank der sanften und fließenden Massagetechniken den Kopf befreit und zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden führt. Die richtige Massage für alle, die einen Moment purer Entspannung genießen möchten oder eine sanfte und einhüllende Massage suchen. Ideal für sehr gestresste und müde Gäste.

€ 100,00 (50 Min.)



### BINDEGEWEBSMASSAGE

Regt die Durchblutung an und verbessert den Ernährungszustand des Gewebes. Macht die Haut wieder elastisch und kompakt, und schenkt dem Körper ein Gefühl von Leichtigkeit.

€ 100,00 (50 Min.)



### FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Die Fußsohlen sind der Spiegel des gesamten menschlichen Körpers. Mit tiefem und zartem Druck versuchen wir, das Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen, indem wir die Füße im Einklang mit unserem psychophysischen Zustand massieren. Dabei gehen wir von einem ganzheitlichen Konzept aus, das darauf abzielt, das Bewusstsein zu stärken und die Ressourcen zu wecken, die jeder von uns in sich trägt.

€ 100,00 (50 Min.)



### HOLISTISCHE CRANIOSACRAL-BEHANDLUNG

Durch die Behandlung von Kopf, Halsmuskulatur, Trapezmuskel, paravertebralen Muskeln und Steißbeinmuskeln beseitigt die Massage Schmerzen, löst Spannungen an der Wirbelsäule und stellt deren korrekte Haltung wieder her. Sie regt die Gefühlssphäre an und fördert einen Ausgleich zwischen dem Bewussten und dem Unbewussten. Sie bringt das Nerven- und Hormonsystem in Einklang und bewirkt damit einen Entspannungseffekt. Für die Behandlung von Problemen der Lenden- und Kreuzbeinwirbelsäule, Muskelverspannungen im Hals-, Trapez-, Schulter- und Brustbereich und bei Haltungproblemen geeignet.

€ 110,00 (50 Min.)

€ 140,00 (75 Min.)



### FUSS MASSAGE KIDS

Eine kurze, angenehme und besonders entspannende Behandlung für Kinder, mit einem positiven Effekt auf die Durchblutung und kleinere Muskelverspannungen.

€ 45,00 (20 Min.)



### DEEP TISSUE

---

Diese Massagetechnik zielt auf die Behandlung der Tiefenmuskulatur des myofaszialen Systems ab. Sie ist in der Lage auf Strukturen einzuwirken, die mit anderen Methoden nur schwer behandelbar sind.

€ 115,00 (50 Min.)



### HÄMOLYMPHATISCHE MASSAGE

---

Verbessert die Durchblutung und besitzt eine intensive Drainagewirkung. Ideal, um die Figur neu zu modellieren und dem Körper Leichtigkeit zu schenken. Hervorragend in Kombination mit Schönheitsbehandlungen für den Körper.

€ 100,00 (50 Min.)

### MASSAGE MIT WARMER AROMATISIERTER FANGO-HEILERDE

---

Besonders angenehm durch Anwendung von warmer Fango-Heilerde aus dem Lefay SPA *Il Potere del Cielo e della Terra*. Dank ihres hohen Anteils an Ölen, Tonerden, Sulfaten und Montmorillonit besitzt sie eine entgiftende und anti-oxidative Osmosewirkung.

€ 120,00 (60 Min.)

### CANDLE MASSAGE

---

Diese entspannende Massage wird mit warmen Duftkerzenölen durchgeführt. Sie löst Spannungen und schenkt dem Körper neue, angenehme Emotionen.

€ 100,00 (45 Min.)

### MODELLIERENDE ANTI-AGING-GESICHTSMASKE

---

Straffende, revitalisierende Wirkung und Drainagewirkung, die durch eine Behandlung aller Gesichtsmuskeln und der Haut mit verschiedenen Techniken erreicht wird. Strafft das Bindegewebe und fördert die Produktion von Kollagen, macht die Hautstruktur kompakter und verleiht müder Haut neues Leben.

Die Verwendung des Anti-Aging-Biokosmetiköls von Lefay SPA beschleunigt die Regeneration der Haut.

€ 100,00 (40 Min.)



### BEHANDLUNGEN FÜR WERDENDE MÜTTER

---

Spezifische Behandlungen für Frauen, sowohl für die Schwangerschaft (nach dem 4. Monat) als auch für die Stillzeit. Sie erlauben es, schnell wieder in Form zu kommen und schenken eine mit Feuchtigkeit und Nährstoffen versorgte, elastische Haut.

Massage mit Lefay Olivenöl – mit Feuchtigkeits- und Drainageeffekt

€ 90,00 (50 Min.)

Massage Leichte Beine

€ 50,00 (30 Min.)



### FUSSMASSAGE FÜR SCHWANGERE

Dolce Attesa

---

Diese sanfte Massage der Fußsohlen zur Stimulation der Lymphdrainage verbessert außerdem die Durchblutung und wirkt entspannend auf das Nervensystem.

€ 80,00 (30 Min.)

03.

## ÖSTLICHE MASSAGEN UND RITUALE



### NEI GONG TUINA 推拿

Die Tui Na (tūi steht für Schieben und ná steht für Greifen) ist eine sehr alte chinesische Massagetechnik, die bis auf die Ming-Dynastie (400 vor Christus) zurückgeht. Sie bringt das Yin und Yang wieder ins Gleichgewicht, öffnet blockierte Leitbahnen und stärkt das Immunsystem. Sanft, energisch, fortdauernd und mit Tiefenwirkung, so kann diese Massage beschrieben werden; ihre Wirkung ergänzt sich perfekt mit der Akupunktur, der Moxibustion und dem Schröpfen. Sie ist ideal zur Wiederherstellung des emotionalen Gleichgewichts und zur Behandlung von Symptomen wie Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Darmerkrankungen, Dyspepsie, Lendenschmerzen, Halswirbelsäule und Schulterblattperiarthritis.

€ 115,00 (50 Min.)



### GUA SHA GESICHT

Eine innovative Gesichtsmassage, die auf den Grundsätzen der holistischen Kosmetik basiert. Gua Sha ist eine Technik aus der traditionellen chinesischen Medizin, die vor allem in Asien verbreitet ist. Mit spezifischen Instrumenten aus Jade und Horn wird wiederholt über die Gesichtshaut gestrichen, damit überschüssige Flüssigkeiten aus den Energiekanälen abfließen können und die Durchblutung aktiviert wird. Diese Technik wird mit einer straffenden Massage mit Olivenöl kombiniert. Die Gesichtszüge werden neu geformt, die Haut erhält ihre natürliche Ausstrahlung zurück und man empfindet ein angenehmes Gefühl tiefer Entspannung.

€ 115,00 (50 Min.)



### GUA SHA BEINE

Chinesische Massage „Gua Sha“ mit Drainage- und Anti-Cellulite-Wirkung. Dabei werden die Zonen der Kanäle und Akupunktur-Punkte mit speziellen Techniken stimuliert, wobei insbesondere die Beine und Gesäßmuskeln behandelt werden. Dank der entwässernden Wirkung der Massage fühlen sich die Beine sofort leichter an, die Silhouette wird neu modelliert und die Haut belebt.

€ 115,00 (50 Min.)

### SHIATSU

Diese Behandlung nutzt eine Technik, die auf einem gleichmässigen, konstanten und senkrecht ausgeführten Druck beruht. Ihr Ziel ist das Erwecken der vitalen Energie und der Selbstheilungskräfte. Shiatsu kann körperlichen und emotionalen Schmerz behandeln (wie zum Beispiel Ängste und Mutlosigkeit) und verschafft ein unmittelbares Gefühl von Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und Harmonie mit sich selbst.

€ 125,00 (65 Min.)

### ASHIATSU

Diese alte Massagetechnik sieht eine Druckausübung durch die Füße vor, und folgt dabei dem Fluss der Meridiane Yin (der Erde) und Yang (des Himmels). Sie verteilt die lokal vorhandenen Spannungen, indem sie den Fluss des Qi ausgleicht und die Gelenke löst. Außerdem fördert sie eine Streckung der Wirbelsäule und verbessert die Haltung. Diese Behandlung steigert das körperliche, geistige und gefühlsmäßige Bewusstsein.

€ 120,00 (60 Min.)



### TIBETANISCHE RÜCKENMASSAGE

---

Die kombinierte Wirkung aus entspannenden Handgriffen, einer Behandlung mit einem warmen, nassen Schwamm und dem Schröpfen schenkt dem Rücken Wohlbefinden und Entspannung. Der Klang der tibetanischen Glocken erweckt auch inaktive Körperbereiche zu neuem Leben, die ihre Elastizität und die Fähigkeit verloren haben, sich mit dem restlichen Organismus in Einklang zu bringen.

€ 110,00 (50 Min.)



### LOMI LOMI

---

Diese Massage ist ein Teil der antiken Hawaiianischen Tradition. Sie wird mit als Hula bezeichneten Bewegungen der Unterarme durchgeführt, die sich wie in einem Tanz in Kraft und Rhythmus abwechseln. Sie ist besonders angenehm und entspannend, lindert den Stress und steigert die Energie des Körpers.

€ 125,00 (50 Min.)



### STONE THERAPY

---

Sie wird mit warmen Vulkansteinen durchgeführt, die die Wärme zurückhalten und sie dann langsam abgeben. Diese für Muskel-, Rheuma und Rückenschmerzen geeignete Behandlung verbessert die Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken. Sie wirkt sich besonders positiv auf die Stimmung und das geistige Wohlbefinden aus.

€ 150,00 (80 Min.)

### THAI

---

Bei dieser Massage wird durch Einsatz der Handfläche und des Daumens Druck auf die Energielinien ausgeübt. In Kombination mit dem passiven Stretching aller Gliedmaßen bewirkt sie eine Verbesserung der Durchblutung und macht den Körper elastischer.

€ 135,00 (60 Min.)

---

### AYURVEDA

---

Alte indische Disziplin, die zur natürlichen Heilung des Individuums eingesetzt wird, sowie zur Harmonisierung der drei *Dosha*: VATA, die Bewegung, PITTA, der Stoffwechsel, KAPHA, die Struktur.



### SNEHANA

---

Mit harmonischen und streichelnden Bewegungen ausgeführte Ölbehandlung des Körpers, für einen Wiederausgleich der Körperenergie. Die warmen Öle führen Wärme zu und spenden der Haut Feuchtigkeit.

€ 100,00 (45 Min.)



### SHIRODARA MIT KOPFMASSAGE

---

Ein kontinuierlicher Öl-Stirnguss in Kombination mit einer Entspannungsmassage an Kopf und Hals lässt alle Spannungen verschwinden.

€ 90,00 (30 Min.)



### ABHYANGA

---

Diese energetisierende Massage zeichnet sich durch harmonische Bewegungen aus, die Wärme generieren, um die Ausscheidung der als AMA bezeichneten Giftstoffe zu bewirken. Der Rücken wird entlastet und gestärkt. Kopf und Hals werden so behandelt, dass sich eine lockernde, entspannende Wirkung einstellt.

€ 145,00 (80 Min.)

## POLYNESISCHES RITUAL

---

Eine Reise inmitten von polynesischen Düften. Die erste Etappe ist Taha'a, die Vanilleinsel, mit einer Gommage auf der Basis von Kokosnussschalenfasern, weißem Sand, Vanille und Meersalz. Weiter geht es schließlich nach Manihi, wo der Körper im Bagno delle Lagune (Lagunenbad) gereinigt und mit Flüssigkeit versorgt wird. Anschließend geht es nach Bora Bora, wo sich der Körper bei einer entspannenden Massage dem Rhythmus der Tuiponos hingibt. Das Ritual zieht weiter nach Raiatea, der heiligen Insel, wo der Körper mit dem heiligen Öl Polinesiens in höhere Sphären gehoben wird.

**€ 280,00** (2 Std. 15 Min.)

## HAMMAM-RITUAL

---

Dieses Lefay SPA reinigende Ritual für Gesicht und Körper entstammt den alten Traditionen des Nahen Ostens und wird in der Ovidio Private SPA durchgeführt. Es beginnt mit einem Dampfbad (Calidarium), mit dem die Haut auf die Schälbehandlung mit schwarzer Seife und dem als „Kese“ bezeichneten Handschuh vorbereitet wird. Auf sie folgt eine Rasul-Packung und eine abschließende Entspannungsmassage mit reinsten Karitébutter. Alle Phasen des Körperrituals werden von einer Phase für das Gesicht begleitet, unter Einsatz von natürlichen Produkten mit schwarzer Seife, Arganöl, Eselmilch und Rosenessenz, für ein Endergebnis im Zeichen von höchstmöglichem Relax und strahlender Haut.

**€ 280,00** Long-Version  
(2 Std. 30 Min. – für Gesicht und Körper)

**€ 230,00** Short-Version  
(2 Std. – nur für den Körper )

## SHEABUTTER UND ARGANÖL - RITUAL

---

Dieses Ritual ist besonders für trockene Haut geeignet. Es hat eine nährnde und Feuchtigkeit spendende Wirkung und macht Ihre Haut glatt und weich, dank der außergewöhnlichen antioxidativen, weich machenden, feuchtigkeitsspendenden und straffenden Eigenschaften des Arganöls.

**€ 150,00** (75 Min.)

\* Diese Rituale können auch von Paaren in unseren Private SPA gebucht werden.