



oasyhotel

GUIDA AL BENESSERE



Contenuti

Trattamenti Benessere

Massaggi dei Quattro Elementi	4-5
Massaggi degli Alberi	6
Rituali al Miele	7
Forza della Terra	8
Benessere nel Bosco	9
Programmi Benessere	11
Prenotazioni e Cancellazioni	13



Benessere a Oasyhotel

TRATTAMENTI BENESSERE

I nostri trattamenti benessere, progettati in armonia con l'ambiente naturale di Oasyhotel, vi aiuteranno a ritrovare un rilassamento profondo e un migliore benessere fisico, emotivo e spirituale.

Uno dei momenti più intensi sarà il massaggio all'aria aperta: distesi su una piattaforma di legno sotto gli alberi, vi lascerete avvolgere dai profumi della terra in un'atmosfera di grande suggestione.

BENESSERE NEL BOSCO

La Riserva Naturale del WWF che circonda Oasyhotel è la cornice ideale per le attività nel bosco e la nostra offerta è arricchita da trattamenti specifici come il grounding rebirth e il forest bathing che prevedono momenti di rilassamento profondo, esercizi di respirazione nella natura e la possibilità di abbinare rituali terapeutici.

Praticare yoga e meditazione all'aperto, dove l'aria è pura, invita la mente e il corpo a seguire i ritmi della natura e a diventarne parte, radicandosi nel qui e ora.

Dopo aver raggiunto uno dei punti più panoramici dell'Oasi gli ospiti potranno godere dei benefici della meditazione in un ambiente naturale che diffonde tranquillità, bellezza e silenzio.

PROGRAMMI BENESSERE

Un viaggio nella quiete, dove la natura è la guida: a Oasyhotel, i percorsi benessere si ispirano al potere silenzioso della foresta.

Praticare forest bathing significa ricordare un antico legame che ci invita a rallentare, ad ascoltare profondamente e a tornare a noi stessi.

Ogni programma è progettato per supportare ciò che spesso trascuriamo: radicamento, respiro, equilibrio e luce interiore.

Con la gentile presenza della nostra facilitatrice del benessere, sarete guidati a rinnovare il corpo e calmare la mente.

Per godere appieno dei benefici, consigliamo di dedicare ai trattamenti due o più giorni per permettere al corpo e allo spirito di allinearsi al ritmo naturale della foresta.



Quattro Elementi

Ogni massaggio può essere visto come un gesto che risponde a un bisogno interiore, un dialogo silenzioso tra la tecnica e gli elementi della natura.

ELEMENTO TERRA

Massaggio Connettivale

50 min - EUR 110,00 in cabina

50 min - EUR 150,00 all'aperto

Per l'elemento Terra, consigliamo il massaggio connettivale che, attraverso un tocco lento e profondo, acuisce la sensazione di solidità e radicamento. Il massaggio connettivale tende ad allentare le principali tensioni e a sciogliere i vari strati di impurità stimolando i tessuti più profondi, come quello connettivo.

La nostro terapeuta valuterà l'idoneità della tecnica orientale di coppettazione/terapia del vuoto in abbinamento a questo trattamento.

ELEMENTO ACQUA

Massaggio Drenante

50 min - EUR 110,00 in cabina

50 min - EUR 150,00 all'aperto

Per l'elemento Acqua, consigliamo il massaggio drenante che stimola la microcircolazione sanguigna e linfatica favorendo il drenaggio dei liquidi e l'eliminazione delle tossine.

Questo elemento rappresenta il flusso della vita e dei liquidi, e il massaggio drenante si concentra sulla rimozione delle resistenze al flusso.

La nostra terapeuta valuterà l'idoneità dell'antica tecnica della spazzolatura a secco come abbinamento a questo trattamento.



Quattro Elementi

ELEMENTO ARIA

Massaggio Miofasciale

50 min - EUR 110,00 in cabina

50 min - EUR 150,00 all'aperto

Per l'elemento Aria, consigliamo il massaggio miofasciale che favorisce l'accesso alle zone di blocco e tensione dei muscoli per liberarle e consentire una respirazione più facile ed efficace. Il massaggio miofasciale aiuta a rimuovere i blocchi che limitano il libero flusso della respirazione lavorando sull'elasticità, la flessibilità e la leggerezza dei muscoli attraverso lo stretching.

ELEMENTO SOLE

Massaggio Deep Tissue

50 min - EUR 110,00 in cabina

50 min - EUR 150,00 all'aperto

L'elemento Sole rappresenta l'espansione, il calore e l'energia.

Il massaggio che meglio si adatta a questo elemento è il deep tissue, una tecnica che mira a sciogliere la tensione muscolare profonda e ad alleviare il dolore cronico utilizzando pressioni intense e movimenti lenti concentrandosi sugli strati più profondi dei muscoli e del tessuto connettivo.

Può essere intenso, anche leggermente doloroso in alcuni casi, ma aiuta a migliorare la circolazione, ridurre l'infiammazione e favorire un recupero muscolare più rapido.

QUATTRO ELEMENTI

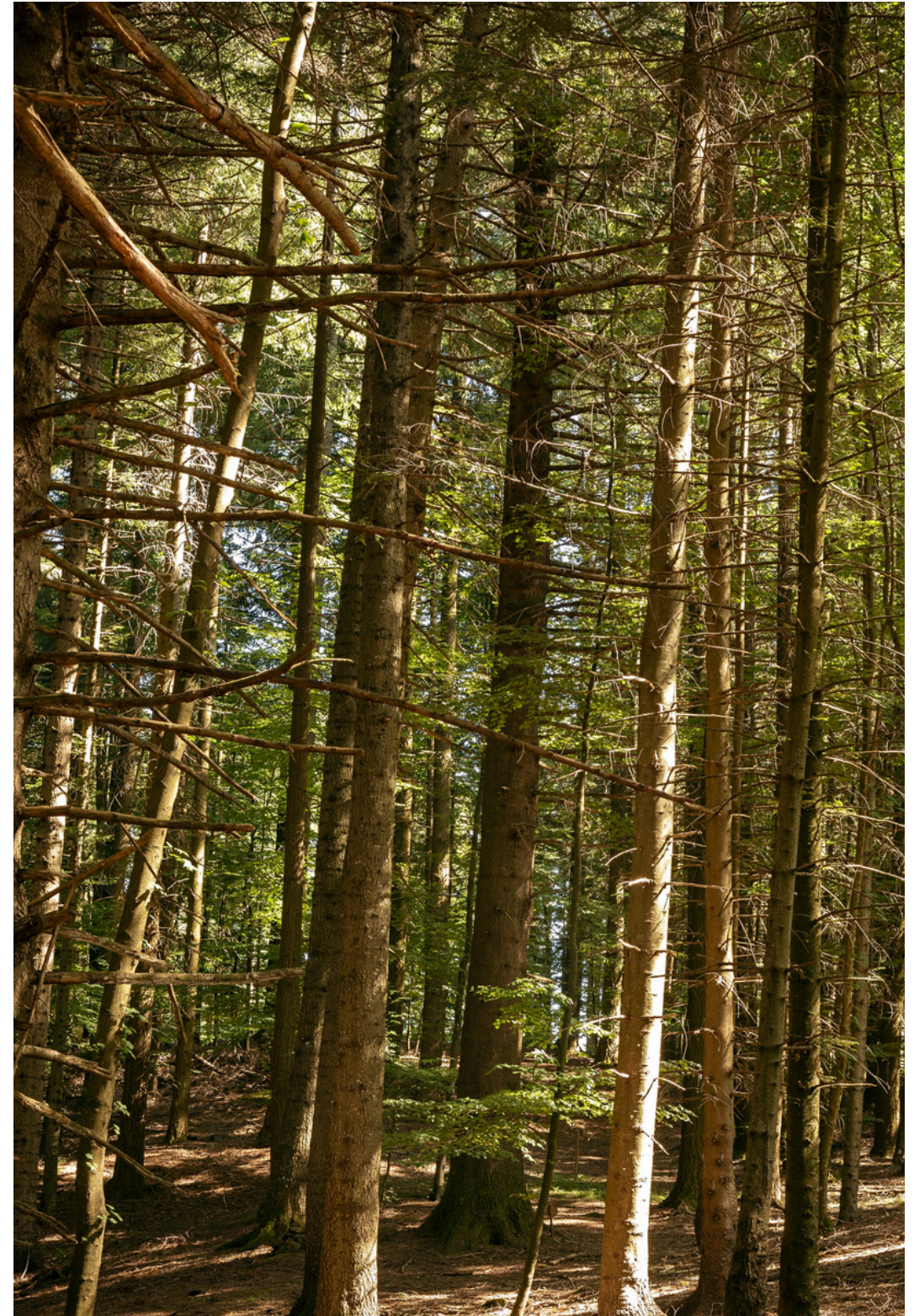
Massaggio personalizzato

50 min - EUR 110,00 in cabina

50 min - EUR 150,00 all'aperto

Un massaggio che accoglie i bisogni senza dover scegliere un elemento, proprio perché li racchiude tutti.

La nostra terapeuta saprà individuare e miscelare le tecniche più adatte durante il trattamento, creando un'esperienza personalizzata.





Massaggi degli Alberi

Questi trattamenti vi accompagneranno in un percorso di ascolto, riequilibrio e presenza.

Ogni tocco diventerà un dialogo con la natura e inviterà il corpo a ricordare la sua armonia primordiale.

RADICI

Massaggio Armonia dei Piedi

50 min - EUR 90,00 in cabina

50 min - EUR 130,00 all'aperto

25 min - EUR 60,00 in cabina

I nostri piedi sono le nostre radici.

Per gli alberi le radici sono essenziali per mantenere sia l'equilibrio fisico che quello organico. Le radici danno stabilità, assorbono le risorse necessarie per la crescita e permettono all'albero di reagire ai cambiamenti ambientali.

Questo trattamento combina tecniche di riflessologia plantare, digitopressione cinese e massaggio plantare thailandese per rilassare i piedi, riequilibrarli e ripristinarne la stabilità.

TRONCO

Massaggio Riequilibrante

50 min - EUR 90,00 in cabina

50 min - EUR 130,00 all'aperto

Il tronco tiene insieme radici e foglie, proprio come la colonna vertebrale tiene insieme postura e respiro.

Questo massaggio agisce su tutto il corpo con manovre profonde, allungamenti e mobilizzazioni articolari, aiutando a sciogliere le tensioni, ripristinare la fluidità e riallineare l'asse centrale. Un trattamento per sentirsi completi, radicati e liberi nei movimenti.

LINFA

Massaggio Core

50 min - EUR 90,00 in cabina

50 min - EUR 130,00 all'aperto

La linfa scorre all'interno, invisibile ma vitale.

Questo massaggio agisce sull'addome, sul respiro e sui meridiani, liberando tensioni emotive e ristagni fisici. Aiuta a riconnettersi con il proprio centro, a sciogliere blocchi legati agli organi interni e a favorire una migliore digestione, anche a livello emotivo.

Un invito ad ascoltare il silenzio profondo che nutre.

FOGLIE

Massaggio Testa-Collo

50 min - EUR 90,00 in cabina

50 min - EUR 130,00 all'aperto

25 min - EUR 60,00 in cabina

Come foglie che si muovono al vento e cadono quando serve, questo massaggio scioglie lentamente le tensioni di testa, collo e spalle. Attraverso tocchi profondi e delicati, favorisce il rilascio della rigidità muscolare e alleggerisce la mente. Un invito a lasciare andare ciò che appesantisce la mente, a ritrovare spazio e leggerezza.

Rituali al Miele

Il miele che utilizziamo per i nostri trattamenti è prodotto qui, tra i fiori e le piante della nostra oasi.

Un'esperienza che nutre la pelle e riconnette i sensi al ritmo della natura

HONEY GLOW

Peeling Esfoliante

50 min - EUR 120,00 in cabina

Un trattamento naturale e rigenerante che esfolia, nutre e rivitalizza.

Il miele caldo, abbinato a sale o zucchero grezzo, agisce in superficie per eliminare le cellule morte e favorire il rinnovamento cutaneo.

La frizione stimola la microcircolazione e ossigena i tessuti, preparando la pelle ad assorbire al meglio i trattamenti successivi. Dopo lo scrub, il corpo appare più levigato, tonico e luminoso.

Un gesto semplice ma potente per rigenerare e risvegliare la pelle.

BEE FLOW

Massaggio Antigravità

50 min - EUR 120,00 in cabina

Un trattamento che agisce sul tessuto connettivo. Il miele viene applicato sulla pelle e lavorato con una tecnica manuale ispirata al "gomming" che crea una delicata aspirazione e rilascio.

Questo gesto migliora la circolazione linfatica e sanguigna, stimola il metabolismo dei tessuti e favorisce l'eliminazione delle tossine.

Il miele amplifica l'effetto del massaggio: attiva, nutre e riequilibra.

GOLDEN TOUCH

Massaggio Viso Anti-Età

50 min - EUR 120,00 in cabina

Un rituale rigenerante che distende i tratti e nutre la pelle in profondità.

Dopo una delicata detersione e una spazzolatura a secco per attivare il sistema linfatico, il viso viene avvolto in una calda maschera al miele dalle proprietà emollienti, cicatrizzanti e antibatteriche. Segue una tecnica che stimola la microcircolazione e favorisce il drenaggio, migliorando l'elasticità cutanea e agendo sulle linee d'espressione.

Il trattamento si completa con impacchi caldi e massaggi per una pelle più luminosa e tonica.

AMBER STONE TOUCH

Massaggio Viso

50 min - EUR 120,00 in cabina

Un rituale che unisce la dolcezza del miele all'arte millenaria delle pietre di giada per risvegliare la naturale bellezza della pelle e sciogliere le tensioni profonde.

Il miele, caldo e avvolgente, viene applicato con movimenti lenti e rituali per nutrire in profondità e stimolare la microcircolazione. Le pietre, scivolando delicatamente, scolpiscono i contorni, decongestionano, stimolano il drenaggio linfatico e donano un effetto lifting.



Forza della Terra

La torba che utilizziamo per i nostri trattamenti proviene dalle profondità della terra, dove acqua, piante e tempo si fondono in un abbraccio silenzioso ed è il risultato di secoli di pazienza e trasformazione.

TERAPIA DELLA TORBA

Impacco Localizzato di Torba

50 min - EUR 130,00 in cabina

Un trattamento mirato per alleviare tensioni muscolari profonde e dolori articolari localizzati. Un impacco caldo di torba, ricco di minerali e sostanze naturali, viene delicatamente applicato su un'area specifica come schiena, collo o gambe, per favorire il rilassamento dei tessuti, stimolare la microcircolazione e ridurre le infiammazioni articolari.

ESSENZA DI TORBA

Trattamento Viso alla Torba

50 min - EUR 130,00 in cabina

25 min - EUR 80,00 in cabina

Un trattamento viso esclusivo che sfrutta le straordinarie proprietà purificanti e riequilibranti della torba che applicata delicatamente, estrae le impurità, affina la texture cutanea, restringe i pori e restituisce luminosità e compattezza. Ricca di antiossidanti naturali, la torba aiuta a contrastare i segni dell'invecchiamento, lenisce i rossori e lascia la pelle fresca, levigata e profondamente idratata. Ideale per tutti i tipi di pelle, anche le più sensibili, questo rituale è perfetto per chi cerca un incarnato radioso, disteso e visibilmente rivitalizzato.

DAL PROFONDO DELLA TERRA

Rituale Rigenerante alla Torba

80 min - EUR 150,00 in cabina

Il nostro Rituale alla Torba è un'esperienza pensata per chi desidera rigenerare corpo e spirito.

La torba, ricca di minerali preziosi, acidi umici e fulvici, agisce come un potente detossinante naturale. Il suo calore avvolgente stimola la microcircolazione, favorisce l'ossigenazione cellulare e il drenaggio linfatico per un'immediata sensazione di leggerezza e vitalità. L'effetto rilassante della torba allevia le tensioni muscolari, lenisce i dolori articolari e infonde un profondo senso di benessere.

Il rituale si conclude con un massaggio personalizzato, studiato per amplificare i benefici della torba.



Benessere nel Bosco

FOREST BATHING

Guidato dalla nostra wellbeing facilitator

120 min - EUR 180,00 per lodge

Il Forest Bathing, o "Shinrin Yoku", è una pratica nata in Giappone negli anni '80. Non è solo un metodo terapeutico, ma è soprattutto una forma di prevenzione accessibile a tutti. Immergersi nel bosco attraverso il Forest Bathing è un modo potente per ridurre lo stress, migliorare il benessere e ritrovare energia.

Il contatto con la natura è da sempre riconosciuto come benefico, e oggi gli studi scientifici ne confermano il valore. Ricerche recenti hanno dimostrato che sia gli esseri umani che le piante emettono campi elettromagnetici che interagiscono tra loro producendo effetti reciprocamente benefici.

Le piante rilasciano inoltre sostanze chimiche naturali che supportano, tra gli altri, il sistema nervoso, circolatorio e immunitario.

Il nostro eco-designer e bioricercatore Marco Nieri ha mappato e selezionato gli alberi e i percorsi più benefici all'interno della Riserva, specificamente studiati per interagire positivamente con il corpo umano.

La nostra wellbeing facilitator è disponibile per guidarvi attraverso questa esperienza unica e rigenerante.



Benessere nel Bosco

GROUNDING

120 min - EUR 220,00 per 1 persona

180 min - EUR 330,00 per 2 persone

Il verde che circonda Oasyhotel offre la cornice perfetta per il nostro nuovo percorso benessere.

La nostra esperienza di grounding, guidata dalla wellbeing facilitator, si apre con una breve passeggiata nel bosco, esercizi di radicamento e respirazione per iniziare a connettersi profondamente con la natura.

Al rientro, una tisana calda e rilassante precede il Rituale di Radicamento che inizia con un pediluvio caldo arricchito da sale e pietre levigate riscaldate, un gesto simbolico di radicamento che rilassa e ancora corpo e mente. L'esperienza si conclude all'aperto con il massaggio dei piedi eseguito con oli defatiganti abbinato a un massaggio personalizzato, studiato per sciogliere le tensioni accumulate e ripristinare l'armonia.

Un viaggio rigenerante che rivitalizza il corpo e ristabilisce l'equilibrio, lasciando chi lo riceve profondamente rinnovato.



Yoga

SESSIONE DI RILASSAMENTO PROFONDO

60 mins- EUR 110,00 per lodge

Un'esperienza individuale immersi nel silenzio della natura.

Guidati dalla nostra Wellness Facilitator sarete accompagnati con dolcezza attraverso movimenti lenti, respirazione consapevole e tecniche di rilascio profondo, permettendo al corpo di entrare in uno stato di calma e rigenerazione profonda.

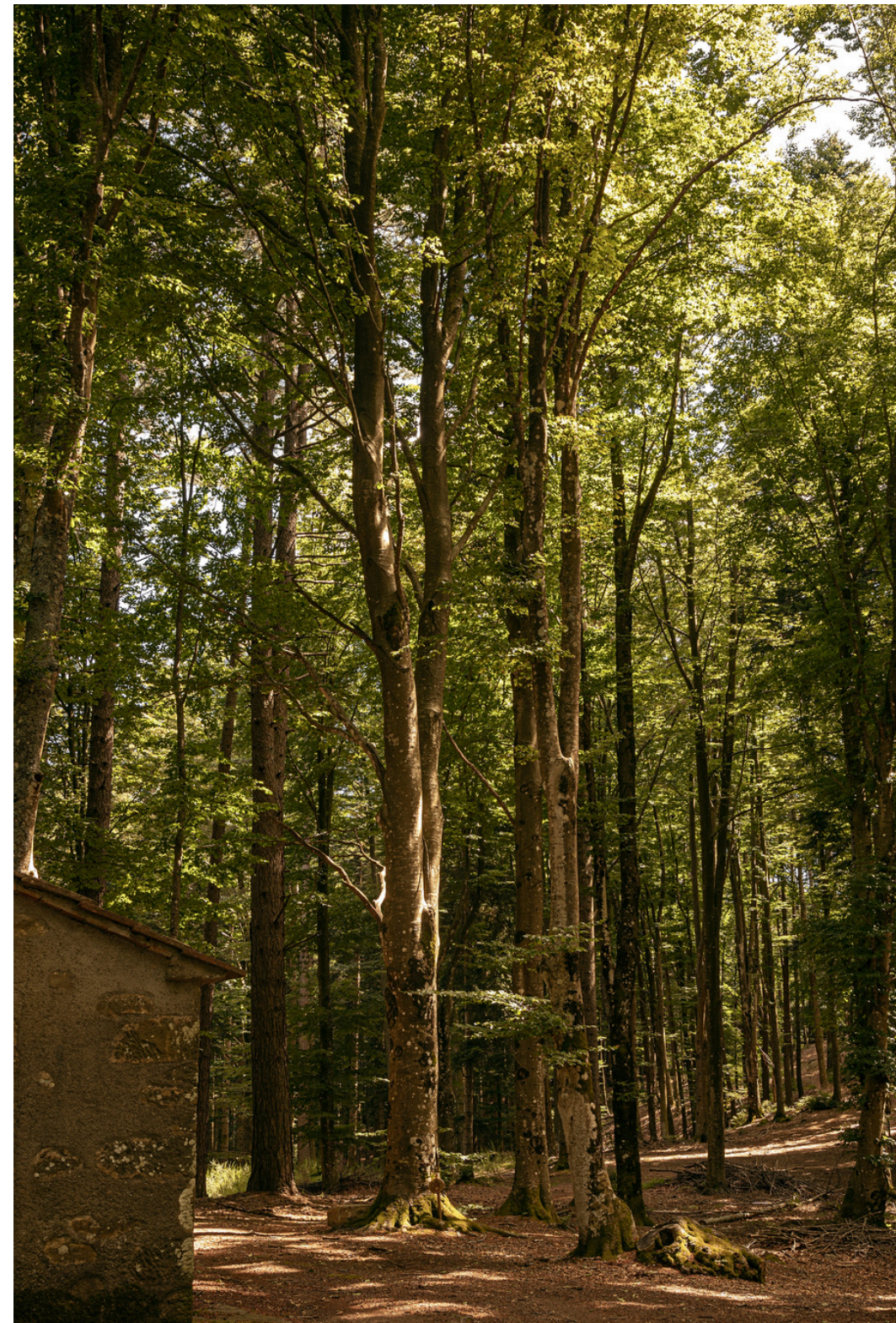
Un'alternativa dolce e consapevole alla pratica dello yoga o al Pilates, ideale per chi desidera rallentare, riequilibrarsi e ritrovare una sensazione di leggerezza sia fisica che mentale.

YOGA

60 min - EUR 140,00 per lodge

Praticare yoga vi aiuterà a sincronizzarvi con i ritmi naturali dell'oasi.

Le sessioni si tengono sia al coperto che in alcuni dei punti più panoramici della Riserva, in un ambiente naturale che promuove tranquillità e silenzio e amplifica i benefici della pratica.



Programmi Benessere

Nel bosco non si è né estranei né spettatori: si è semplicemente parte di esso, profondamente radicati nel suo silenzio e nel suo ritmo.

I nostri programmi benessere nascono proprio da questa idea: ogni percorso è un invito ad ascoltare, a essere presenti, a entrare in contatto. Ogni trattamento è studiato per restituire ciò che spesso ci manca di più: radicamento, respiro, energia e luce. Ogni itinerario, arricchito da un'attività all'aria aperta, diventa un dialogo personale con la natura, un incontro di cui abbiamo bisogno.

Il silenzio che ci circonda diventa il cuore dell'esperienza. Non silenzio come assenza, ma come opportunità: uno spazio da riempire con qualcosa di nuovo o forse di antico.

La nostra wellbeing facilitator vi guiderà con pazienza in questo processo di riconnessione con il mondo naturale, lasciando spazio all'emergere di emozioni e sensazioni personali. Consigliamo di integrare grounding, forest bathing o yoga outdoor nel vostro programma benessere per aumentare i benefici e approfondire la connessione con la natura.

I nostri programmi di benessere sono pensati per essere vissuti nell'arco di due o più giorni, per consentire ai nostri ospiti di beneficiare pienamente del ritmo rigenerante della natura.



Programmi Benessere

Percorso Radici Profonde

EUR 280,00

Quando: ti senti agitato, sopraffatto

Benefici: aiuta a ritrovare stabilità e connessione con il corpo

Include:

- Massaggio Connettivale (TERRA)
- Massaggio Riequilibrante
- Massaggio Armonia dei Piedi
- 1 ora di attività nella natura consigliata dalla nostra wellbeing facilitator

Percorso Detox Naturale

EUR 320,00

Quando: avverti gonfiore, ritenzione, pesantezza

Benefici: favorisce il drenaggio, libera dalla fatica

Include:

- Massaggio Drenante con spazzolatura a secco (ACQUA)
- Massaggio Connettivale con Vacuum Therapy (coppettazione orientale)
- Massaggio Antigravità
- 1 ora di attività nella natura consigliata dalla nostra wellbeing facilitator

Percorso Aria e Respiro

EUR 280,00

Quando: energie bloccate, ansia, stress mentale

Benefici: libera il respiro, rilassa mente e muscoli

Include:

- Massaggio Miofasciale (ARIA)
- Massaggio del Core
- Massaggio Testa-Collo
- 1 ora di attività nella natura consigliata dal nostro wellbeing facilitator

Percorso Energia Attiva

EUR 320,00

Quando: ti senti contratto, stanco, con dolori

Benefici: scioglie le tensioni muscolari e restituisce forza

Include:

- Massaggio Deep Tissue (SOLE)
- Massaggio Antigravità
- Massaggio Personalizzato
- 1 ora di attività nella natura consigliata dalla nostra wellbeing facilitator



Prenotazioni & Cancellazioni

Appuntamenti

Per organizzare al meglio il vostro programma, vi consigliamo di prenotare le attività con anticipo rispetto al vostro arrivo.

Le richieste con minor preavviso sono soggette a disponibilità e non possono essere garantite.

Gli appuntamenti per trattamenti in cabina sono disponibili tutti i giorni dalle 10:00 alle 19:00, con ultima prenotazione alle 18:00

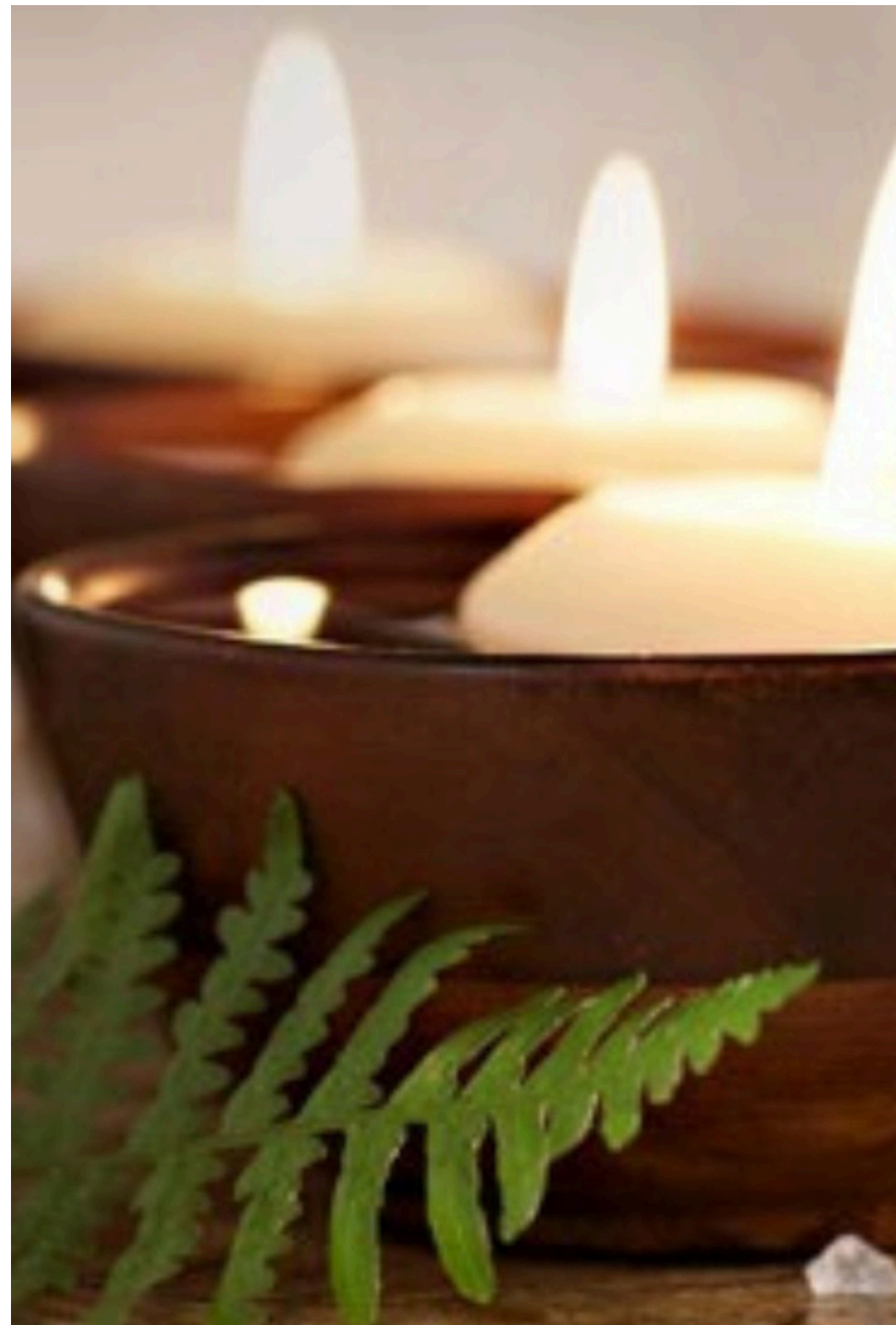
Vi preghiamo di presentarvi alla reception almeno 10 minuti prima dell'appuntamento dove vi accoglierà la nostra terapeuta.

Politica di Cancellazione

Le cancellazioni devono essere effettuate almeno 24 ore prima dell'attività programmata per evitare addebiti.

Per le sessioni di yoga è richiesto un preavviso minimo di 7 giorni per la cancellazione senza penali.

Per cancellazioni tardive è previsto l'addebito dell'intero importo del trattamento prenotato.





oasyhotel



Wellbeing Collection

OASYHOTEL
Via Ximenes 662,
51028 San Marcello Piteglio (PT)
+39 0573 1716062

info@oasyhotel.com
oasyhotel.com