UNA HOTELS
Villa dei Platani Foligno

AYURVEDIC SPA

by UNA HOTELS
Villa dei Platani Foligno

La SPA ayurvedica by UNAHOTELS
Villa dei Platani Foligno nasce per offrire
un'esperienza di benessere profondo e autentico,
ispirata alla più antica tradizione olistica indiana:
l'Ayurveda, "la scienza della vita".

Ogni percorso è pensato per ristabilire l'**equilibrio tra mente, corpo e spirito**, attraverso rituali personalizzati, oli ed essenze naturali.
Per noi, **ogni ospite è unico**: il benessere che ti offriamo nasce da un approccio che armonizza interiorità, energia mentale e vitalità fisica.

La filosofia Ayurvedica

Nella nostra SPA, ogni trattamento si ispira alla millenaria saggezza dell'Ayurveda reinterpretata in chiave contemporanea. Utilizziamo prodotti **Maharishi Ayurveda**, realizzati secondo antiche ricette naturali per riequilibrare i **tre dosha** (Vata, Pitta e Kapha), le energie vitali la cui armonia favorisce salute, equilibrio e serenità.
I nostri operatori, formati secondo la tradizione, garantiscono professionalità e un'attenzione autentica in ogni trattamento.

Immergiti nel lusso

La nostra SPA è uno spazio intimo e riservato, dove potrai concederti un momento di vera pausa.
Al suo interno troverai vasca idromassaggio, sauna finlandese, doccia con cromoterapia e un angolo relax con tisane calde e frutta fresca.
La permanenza nella SPA privata dura 90 minuti ed è un servizio a pagamento, disponibile solo su prenotazione.
La SPA è aperta dalle 8.00 alle 24.00, anche per gli ospiti esterni all'hotel.

PREZZO: €55,00

Day Spa

Rituali di energia

e consapevolezza

Ripristina l’armonia

Esperienze pensate per chi desidera risvegliare la propria energia interiore e ritrovare una calma profonda. Attraverso la respirazione consapevole, il movimento fluido e il flusso continuo di oli caldi sul “terzo occhio”, corpo e mente si incontrano in uno stato di pace e lucidità. Un viaggio interiore che unisce meditazione, respiro e manualità, riportando armonia nell’anima.

Shirodhara

DURATA TOTALE: 60 MIN
PREZZO: €120,00

Lo Shirodhara è il trattamento cardine del percorso di riequilibrio **Pancha Karma**, principale programma di depurazione dell'Ayurveda.
Pancha Karma significa letteralmente "cinque azioni" e richiama le cinque procedure specifiche studiate per eliminare tossine, riequilibrare i dosha (energie vitali) e riportare il corpo a uno stato di armonia. Questo percorso combina purificazione interna e massaggi, liberando l'organismo da ciò che lo appesantisce e favorendo nuova vitalità.

Nella nostra SPA, lo **Shirodara** si realizza con un delicato e continuo flusso di olio caldo versato sulla fronte, precisamente in corrispondenza del "terzo occhio". Questo gesto, lento e costante, rallenta i pensieri e favorisce un profondo rilassamento interiore. È il trattamento ideale per ritrovare equilibrio e serenità quando stress, insonnia o frenesia alterano il benessere quotidiano.

30 minuti di massaggio viso e 30 minuti di flusso d'olio.

Yoga Kundalini & Shirodhara

DURATA TOTALE: 150 MIN
PREZZO: €235,00

Una pratica completa guidata da un'insegnante certificata IKYTA KRI-CSEN di Yoga Kundalini, secondo gli insegnamenti di Yogi Bhajan.
I primi **90 minuti** sono dedicati ai Kriya, con esercizi attivi, respirazione, meditazione e tecniche di rilassamento. Successivamente ci si stende sul lettino per un'ora di **Shirodhara**, il rituale con flusso costante di olio caldo sulla fronte che aiuta a calmare il sistema nervoso, stimolato e ripulito dalla pratica dello yoga. Un rituale che, nel complesso, favorisce anche la distensione muscolare e la rigenerazione corpo-mente.

Menù Massaggi

e Rituali Ayurvedici

Ritrova il tuo tempo

Ogni trattamento è un invito a ritrovare la propria essenza attraverso gesti lenti, oli caldi e fragranze delicate ma persistenti. Il massaggio o il rituale ayurvedico diventano un'esperienza di bellezza che riconnette corpo e spirito, troppo spesso disallineati nel ritmo del quotidiano. Durante i trattamenti, il tempo si dilata, le energie si riequilibrano e la sapiente cura dei nostri operatori dona rigenerazione, luce e serenità interiore.
Vivi un'esperienza di **puro lusso sensoriale** dove la mente si placa, il corpo si rinnova e l'anima ritrova armonia.

Benessere di coppia

DURATA TOTALE**:** 60 MINUTI
PREZZO: €205,00

Un raffinato massaggio di benessere concepito per essere vissuto in coppia.
L'esperienza include **sessanta minuti di massaggio ayurvedico Abhyanga**, eseguito in simultanea su entrambi i partner in un'atmosfera di totale e avvolgente distensione. Calore, luce e aromi contribuiscono a sciogliere ogni tensione: l'energia vitale unirà i due spiriti in una connessione profonda, di pura sintonia.

Abhyanga

DURATA TOTALE: 60 MINUTI
PREZZO: €110,00

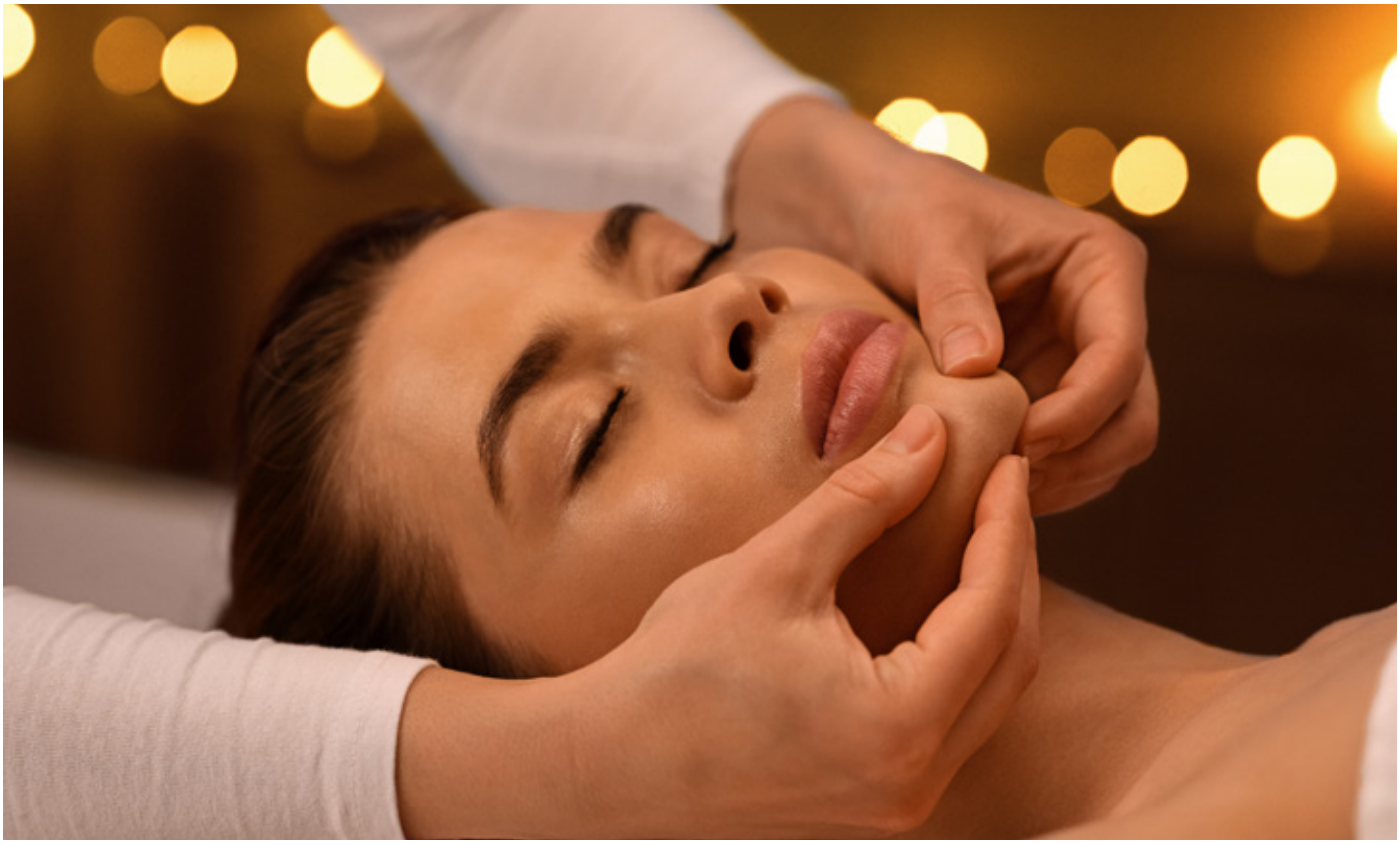
Si tratta di un massaggio tradizionale ayurvedico con oli caldi, selezionati per te in base alla tua costituzione energetica e ai tuoi dosha.
I movimenti seguono il ritmo del respiro, sciogliendo tensioni e nodi interiori.
L'olio nutre la pelle, la circolazione si riattiva e l'energia vitale torna a fluire.
Un'esperienza che restituisce **forza, equilibrio e profonda serenità.**

Pindasveda

DURATA TOTALE: 60 MINUTI
PREZZO: €130,00

Un trattamento speciale in cui l'operatore massaggia il corpo con fagottini di cotone riempiti di erbe, spezie e fiori medicinali, riscaldati in olio caldo o vapore secondo i dettami dell'Ayurveda.
Il calore e le essenze penetrano nella pelle, alleviando le tensioni muscolari e più profonde, e riaprendo i canali energetici del corpo. Il risultato è **un'immediata sensazione di leggerezza, vitalità e rinnovata armonia interiore.**

I fagottini sono creati appositamente per te e, alla fine del trattamento, potrai portarli a casa per riutilizzarli e prolungare gli effetti benefici del massaggi



Mukha Abhyanga

DURATA TOTALE: 50 MINUTI
PREZZO: €90,00

In questo massaggio ayurvedico specifico per il viso, l'operatore stimola delicatamente i **punti marma** di volto, collo e testa, collegati agli organi e ai flussi energetici del corpo. Stimolandoli, favorisce la **circolazione**, il **rilassamento del sistema nervoso** e la **rigenerazione cellulare**.
La pelle si illumina visibilmente, i tratti del viso si distendono, la mente si calma e si ristabilisce l'equilibrio tra bellezza esteriore e consapevolezza.

Padabhyanga

DURATA TOTALE: 30 MINUTI
PREZZO: €70,00

Un massaggio plantare che dona stabilità e profondo rilassamento. L'operatore utilizza oli caldi e effettua movimenti lenti su piedi, caviglie e gambe, stimolando i punti marma e le terminazioni nervose collegate all'intero organismo.
È un **rituale di radicamento**: mentre i piedi si distendono, la mente si placa e ritrova il suo centro. Ideale per chi desidera alleviare ansia, insonnia e stanchezza.

Maharishi Beauty Ritual Skincare

DURATA TOTALE: 60 MINUTI
PREZZO: €150,00

In questo rituale ayurvedico dedicato al viso, l'operatore applica sieri, creme e maschere rivitalizzanti Maharishi, che nutrono la pelle e penetrano in profondità grazie a un massaggio lento e avvolgente.
Il viso si distende, si rigenera e ritrova la sua naturale luminosità. Un trattamento che restituisce energia e splendore, illuminando la pelle dall'interno e **fermando il tempo in un istante di pura luce**.

Al termine, ti consiglieremo una skincare ayurvedica completa, studiata per donare luminosità e vitalità al viso, che potrai replicare ogni mattina a casa, con i prodotti disponibili per l'acquisto.

Body, Mind & Soul

DURATA TOTALE: 40 MINUTI
PREZZO: €55,00

In questo percorso, l'operatore analizzerà i tuoi dosha e ti offrirà consigli personalizzati su alimentazione, abitudini quotidiane e stile di vita. Durante la seduta potrai scoprire e sorseggiare tisane ayurvediche, autentico sostegno naturale per il corpo e la mente. Inizierai un **viaggio di consapevolezza e riequilibrio** che ti guiderà verso un benessere reale, duraturo e radicato nella vita di ogni giorno.

Al termine, ti consiglieremo una meditazione di 15 minuti che potrai replicare come morning routine quotidiana.

Rituali
di cura profonda

Rinasci in equilibrio

Ogni trattamento è un rituale di equilibrio che fonde conoscenza antica e tecniche contemporanee. Strumenti naturali, essenze pure e mani esperte lavorano in sinergia per modellare, purificare e rigenerare il corpo. Ogni gesto è studiato appositamente per restituirti vitalità e armonia. Si tratta di veri e propri **percorsi di cura e rinascita profonda**, dove la bellezza diventa benessere e l'energia torna a fluire liberamente dentro di te.

DURATA TOTALE: 60 MIN
PREZZO: €90,00

Coppettazione

Trattamento energetico e drenante che utilizza speciali coppette per creare un delicato effetto di aspirazione, capace di stimolare la circolazione e **riattivare l'energia vitale**. Il corpo si alleggerisce, la pelle si tonifica e la mente si rilassa. Ideale per contrastare inestetismi della cellulite, gonfiori e stanchezza, restituendo leggerezza e vitalità profonda.

DURATA TOTALE: 60 MIN
PREZZO: €120,00

Maderoterapia

Questo tipo di trattamento, di concezione moderna, lavora con strumenti in legno naturale, in modo profondo ma non invasivo. L'operatore interviene sui tessuti, stimolando circolazione e drenaggio, contrastando gli inestetismi e rilasciando le tensioni. Il corpo si tonifica, la mente si libera e l'energia torna a fluire. Un trattamento che **rimodella con delicatezza**, restituendo equilibrio, leggerezza e una nuova consapevolezza del proprio corpo.

DURATA TOTALE: 60 MIN
PREZZO: €95,00

Massaggio con Oli Essenziali

Ogni chakra, centro energetico del corpo, è legato a specifici **oli essenziali riequilibranti**. Grazie al test chinesiologo scopriamo quali sono i tuoi chakra in disequilibrio e come riportarli in equilibrio: l'operatore seleziona allora le essenze più adatte e le applica con movimenti dolci e avvolgenti. L'aroma regolarizza il respiro, la pelle si nutre e l'energia si rinnova.

DURATA TOTALE: 50 MIN
PREZZO: €110,00

Massaggio Californiano

Un massaggio fluido e avvolgente, ispirato al movimento delle onde oceaniche. L'operatore accompagna il corpo con gesti armonici e continui, che favoriscono un profondo rilassamento emotivo e distendono la muscolatura. Il ritmo lento e costante calma la mente, scioglie le tensioni e ristabilisce l'equilibrio interiore. Ideale per chi desidera ritrovare leggerezza, consapevolezza di sé e **liberarsi da insonnia e stress**.

DURATA TOTALE: 75 MIN
PREZZO: €150,00

Rituale detox al miele dell'Umbria

Un'esperienza dolce, che scalda l'anima nel profondo.
Il miele dell'Umbria, applicato con movimenti lenti e avvolgenti, favorisce la detossinazione naturale della pelle e dei tessuti.
Viso e corpo, completamente avvolti nel miele, si purificano, mentre la pelle si nutre e si illumina.
Il profumo avvolge i sensi in un abbraccio colmo di serenità e benessere.

DURATA TOTALE: 30 MIN
PREZZO: €95,00

Pressoterapia

Un trattamento estetico ad alta tecnologia che utilizza un sistema di **compressione sequenziale** per stimolare la circolazione e favorire il drenaggio dei liquidi in eccesso.
Delicato, indolore e non invasivo, dona al corpo **un'immediata sensazione di leggerezza e tonicità**, migliorando il benessere generale e l'aspetto della pelle.

DURATA TOTALE: 40 MIN
PREZZO: €120,00

Antica Riflessologia Plantare

Un'arte antica che porta l'operatore a stimolare punti specifici dei piedi, in corrispondenza di organi e centri energetici del corpo. Ricchi di terminazioni nervose, i piedi sono spesso trascurati nella frenesia quotidiana ma sono invece una risorsa preziosa per **ristabilire equilibrio e benessere**, tanto fisico quanto mentale. Un rituale forse troppo sottovalutato, ma che contribuisce a ritrovare centratura e quiete profonda e riportare armonia a tutto l'organismo.

I prodotti

Nella nostra SPA integriamo prodotti, aromi e oli essenziali ayurvedici per favorire armonia e benessere profondo. Tutti i prodotti Maharishi Ayurveda, sinonimo di purezza e tradizione, sono acquistabili per proseguire il tuo rituale anche a casa. In omaggio, in alcuni trattamenti, riceverai un simbolo di continuità nella cura della tua persona.

Crediamo profondamente che prendersi cura di sé, internamente ed esternamente, sia ciò che di più elevato ci sia, perché il benessere individuale diventa un dono che si riflette sull'ambiente, sulle relazioni e su tutti gli esseri senzienti, alimentando rispetto, armonia e una vita più consapevole.

—LA DIREZIONE UNA HOTELS VILLA DEI PLATANI FOLIGNO

I nostri punti energetici e gli oli abbinati

7° Chakra

Lavanda, Ginepro e Incenso

rilassano i nervi e favoriscono una corretta respirazione.

.

6° Chakra

Achillea

lenitiva e calmante, liscia la pelle e combatte i segni del tempo.

5° Chakra

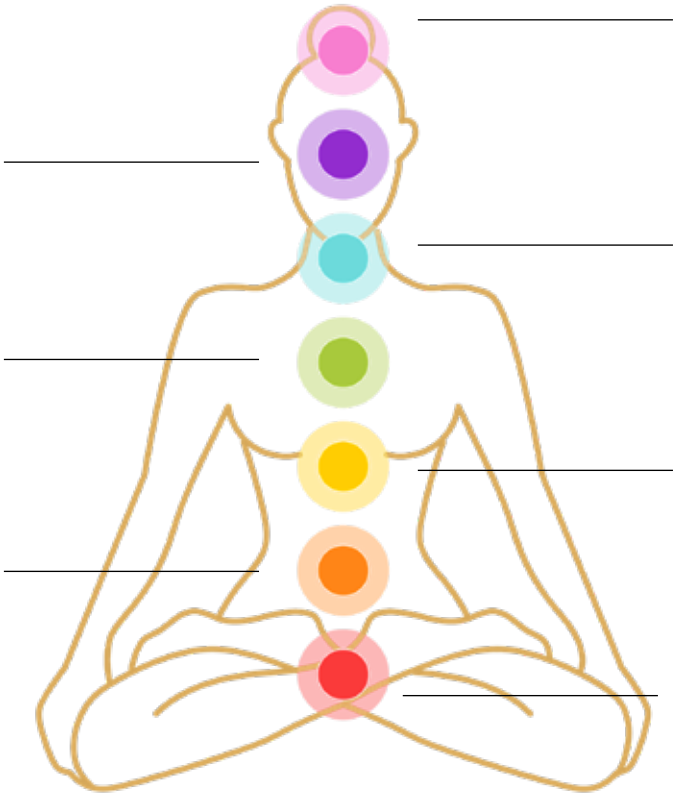
Rosmarino e Camomilla

aiutano a distendere la mente e calmare i nervi.

4° Chakra

Pino

possiede caratteristiche antinfiammatorie e analgesiche.



3° Chakra

Lemongrass

dalle proprietà antivirali, deodoranti e stimolanti per il sistema nervoso.

2° Chakra

Anice Verde

favorisce la digestione, calma e purifica il respiro.

1° Chakra

Ylang-Ylang

dall'effetto antidepressivo, sedativo, antisettico e afrodisiaco.

Menù dei prodotti

Ayurvedici

THE VATA €5,92
TÈ AYURVEDICI

Infuso ayurvedico calmante con erbe selezionate, ideale per favorire relax e benessere nelle giornate più intense.

THE PITTA €5,89
TÈ AYURVEDICI

Tisana rinfrescante e riequilibrante, formulata con erbe che aiutano a donare una sensazione di freschezza e armonia.

THE KHAFA €5,89
TÈ AYURVEDICI

Tè speziato e rivitalizzante, perfetto per risvegliare l'energia e sostenere vitalità e leggerezza.

GHEE BURRO €28,00
480 g

Burro chiarificato puro di alta qualità, ideale per uso culinario e ayurvedico.
Naturale, digeribile e ricco di aroma.

CREMA VISO €41,00
PITTA 50 ml

Crema viso idratante e lenitiva, pensata per pelli sensibili o che tendono ad arrossarsi.

CREMA KAPHA €41,00
50 ml

Crema leggera e purificante, perfetta per pelli miste o tendenti all'oleoso.

CREMA VISO €46,00
ANTIAGE 50 ml

Formula ricca di estratti ayurvedici che nutrono la pelle e contribuiscono a mantenerla elastica e luminosa.

GHEE BURRO €14,50
220 g

La versione più pratica del tradizionale ghee, perfetta per cucinare quotidianamente e seguire una dieta equilibrata.

CREMA CORPO €38,50
PITTA 200 ml

Emulsione rinfrescante e lenitiva, ideale per pelli sensibili. Dona idratazione e una piacevole sensazione di freschezza.

CREMA CORPO €38,50
RASSODANTE 200 ml

Trattamento tonificante e nutriente che aiuta a lasciare la pelle più compatta, elastica e morbida.

CREMA CORPO €16,50
AYURDOCCIA 250 ml

Per doccia e capelli, fluido delicato con estratti ayurvedici che detergono la pelle lasciandola morbida e naturalmente profumata.
Adatto a tutti i tipi di pelle.
Indicato anche per bambini di tutte le età.

CREMA VISO €41,00
VATA 50 ml

Trattamento nutriente e ricco, ideale per pelli secche o disidratate, per una sensazione di comfort immediato.

SIERO VISO €48,70
CONTORNO OCCHI 30 ml

Siero leggero e nutriente per la zona perioculare, aiuta a mantenere lo sguardo fresco e luminoso.

OLIO MASSAGGIO €20,40
VATA 200 ml

Miscela calda e nutriente ideale per massaggi rilassanti e per donare morbidezza alle pelli secche.

CREMA MANI 50 ml — €9,00

Crema idratante e protettiva, si assorbe rapidamente lasciando le mani morbide e vellutate.

PRANA OIL 2,5 ml — €13,10

Olio aromatico rivitalizzante che diffonde una fragranza fresca ed energizzante, ideale per ritrovare vitalità.

AROMAP 2,5 ml — €13,10

Miscela aromatica naturale che favorisce una sensazione di equilibrio e benessere grazie alle sue note ayurvediche.

RADIANT SKIN OIL — €19,00

Olio ayurvedico nutriente che lascia la pelle morbida, elastica e visibilmente più radiosa.

PULILINGUA AYURVEDICO — €6,00

Strumento tradizionale per la pulizia della lingua, ideale per la routine quotidiana di igiene orale ayurvedica.

MASCHERA VISO ANTIAGE RIGENERANTE — €32,40

Maschera nutriente che aiuta a rigenerare la pelle e a donare un aspetto più fresco e levigato.

OLIO MASSAGGIO KAPHA 200 ml — €20,40

Olio leggero e stimolante, ideale per massaggi energizzanti e per sostenere una sensazione di vitalità.

OLIO MASSAGGIO PITTA 200 ml — €20,40

Formula rinfrescante e calmante, perfetta per massaggi delicati su pelli sensibili.

RADIAMAP COMPRESSE — €23,90

Preparazione ayurvedica a base di erbe che aiuta a sostenere luminosità e benessere della pelle dall'interno.

AYURDENT — €8,90

Dentifricio ayurvedico naturale, con erbe selezionate per una pulizia completa e un alito fresco.

AYURDENT OIL GANDUSHA — €11,00

Olio per oil pulling ayurvedico, ideale per una routine di igiene orale naturale e profonda.

LATTE DETERGENTE — €22,00

Detergente viso delicato che rimuove impurità e make-up lasciando la pelle morbida e nutrita.

INFO E PRENOTAZIONI

1. La nostra SPA Ayurvedica è aperta tutti i giorni, dalle 8.00 alle 24.00, **solo su appuntamento.**

2. Ti chiediamo di prenotare i trattamenti con **un anticipo di almeno 24 ore**, per garantire disponibilità e personalizzazione; puoi modificare o cancellare la prenotazione senza addebito fino a 12 ore prima.

3. Puoi prenotare anche dal telefono della tua stanza, digitando il **numero 9**.

4. Ti preghiamo di arrivare con almeno **dieci minuti di anticipo** rispetto all'orario del trattamento per permettere la preparazione e il relax iniziale.

5. Ti ricordiamo di comunicare eventuali condizioni particolari di salute, allergie o limitazioni fisiche prima del trattamento.

6. Nella tua stanza troverai **accappatoio, asciugamani e ciabattine**. Se non soggiorni presso l'hotel, puoi prenotare il kit spa al costo di euro 10,00 a persona, riconsegnandolo poi all'uscita.

7. Ti raccomandiamo di **spegnere il telefono** e utilizzare attrezzature e i prodotti con attenzione e rispetto. Eventuali danni saranno addebitati.
8.

UNA HOTELS
Villa dei Platani Foligno

UNA HOTELS
Villa dei Platani Foligno
Viale Mezzetti 29, 06034 Foligno (PG)
+39 0742355839
info@villadeiplatani.com

Unahotels Villa dei Platani Foligno

unahotelsvilladeiplatani