



LE CARASSE

Boutique Hotel

Introduction

The SPA is the true heart of the boutique hotel.

Completely excavated in the tuff, it is characterized by the succession of four coaxial barrel vaults built in different eras.

The fascinating space is equipped with a windowed opening in the final part of the highest vault, which allows the light to descend up to 5 meters underground, allowing guests of the thermal pool to look at the sky during the day or to observe the stars during the night comfortably immersed in water. *"A true Roman thermal space"* which gives its name to the entire hotel due the presence on its walls of the *"Carasse"*, the tracing lines created by the *"Cavamonti"*, the ancient workers specialized in the extraction of tuff blocks.

Our SPA will take you back to a dreamlike dimension where time stops, vanishes, where you can naturally rediscover the balance of the relationship between body, mind and spirit, giving you moments of unique and unforgettable relaxation.

"Never move the soul without the body, nor the body without the soul, so that by defending each other, these two parts maintain their balance and their health."

Plato

Presentazione

La SPA del nostro boutique hotel è il cuore vero della struttura.

Completamente scavata nel tufo è caratterizzata dal susseguirsi di quattro volte a botte coassiali costruite in epoche diverse.

L'affascinante spazio è dotato di un'apertura finestrata nella zona terminale della più alta delle quattro volte che consente alla luce di scendere sino a 5 metri nel sottosuolo, permettendo agli ospiti della piscina termale, interamente scavata nel tufo, di guardare il cielo di giorno o di osservare le stelle di notte comodamente immersi in acqua. *"Un vero spazio termale romano"* che dona il nome all'intero hotel grazie alla presenza sulle sue pareti delle *"Carasse"*, le linee di tracciamento realizzate dai *"Cava-monti"* gli antichi operai specializzati nella estrazione dei blocchi di tufo.

La nostra SPA vi riporterà in una dimensione onirica dove il tempo si ferma, si annulla, dove naturalmente potrete riscoprire l'equilibrio del rapporto tra il corpo, la mente e lo spirito regalandovi così momenti di relax unico ed indimenticabile.

"Non muovere mai l'anima senza il corpo, né il corpo senza l'anima, affinché difendendosi l'uno con l'altra, queste due parti mantengano il loro equilibrio e la loro salute."

Platone





Sommario *Contents*

P.6
PERCORSO BENESSERE
WELLNESS PATH

P.9
MASSAGGI CORPO
BODY MASSAGES

P.25
MASSAGGI VISO
FACE MASSAGES

P.27
TRATTAMENTI CORPO
BODY TREATMENTS

P.31
TRATTAMENTI VISO
FACE TREATMENTS



Percorso
“Bagno
nella
Pietra”-45’
*“Bagno nella
Pietra”
path-45’*

Il percorso "Bagno nella Pietra" comprende la piscina relax riscaldata con idromassaggio, getto cervicale, doccia emozionale, hammam e sauna, utili per purificare il corpo e aiutare a sentire libera la mente.

.The "Bagno nella Pietra" path includes the heated relaxation pool with hydromassage, cervical jet, multi-sensory shower, hammam and sauna, useful to purify the body and help to feel free the mind.

€ 70,00







Massaggi corpo
Body massage

Aroma massaggio rilassante – 50'

Dolci manovre di riequilibrio delle energie attivano la sfera emotiva donando uno stato di puro relax

Gentle maneuvers rebalancing the energies activate the emotional sphere giving a state of pure relax

€ 80,00

Riflessologia Plantare – 25'

E' parte della medicina olistica e consiste in un massaggio con tecniche pressorie sui punti riflessi situati sulla pianta del piede, per riportare il corpo in uno stato di equilibrio e di benessere. Mediante la riflessologia plantare è possibile rivelare problemi articolari migliorando la funzionalità degli organi interni.

It is part of holistic medicine and consists of a massage with pressure techniques on the reflex points located on the sole of the foot, to bring the body back to a state of balance and well-being. Through plantar reflexology it is possible to reveal joint problems improving the functionality of the internal organs.

€ 45,00

BASIC

Cranio sacrale – 25'

Rilassante nella zona del plesso cervicale, testa, collo e trapezio, questo massaggio agisce in profondità sul sistema nervoso e stimola uno stato di benessere totale.

Relaxing in the cervical plexus area, head, neck and trapezius, this massage acts deeply on the nervous system and stimulates a state of total well-being..

€ 40,00

Cervicale – 25'

Molto efficace per rilasciare tensioni del collo ed alleviare i comuni sintomi della cervicalgia.

Very effective for releasing neck tension and relieving the common symptoms of neck pain.

€35,00

BASIC

Decontratturante schiena – 25'

Questa tecnica di massaggio allevia le tensioni muscolari, aiutando a raggiungere una sensazione di relax. Si inizia con manovre leggere per poi abituare gradualmente il corpo ad un massaggio più energico utilizzando sfregamenti e impastamenti.

This massage technique relieves muscle tension, helping to achieve a feeling of relaxation. It starts with light maneuvers and then gradually accustoms the body to a more vigorous massage using rubbing and kneading.

€ 45,00

Rassodante gambe e glutei – 25'

Massaggio mirato a tonificare gambe e glutei ha scopo quello di stimolare le zone muscolari particolarmente soggette alla perdita di tono di elasticità. Questo massaggio agisce anche a livello sottocutaneo.

Massage aimed at toning legs and buttocks, its purpose is to stimulate muscle areas particularly liable to lose tone and elasticity. This massage also acts on a subcutaneous level.

€ 40,00

BASIC

Massaggio olistico – 50'

È un particolare tipo di massaggio effettuato allo scopo di raggiungere il benessere dell'individuo. Equilibrio e armonia a livello di corpo mente e spirito.

It is a particular type of massage performed in order to achieve the well-being of the individual. Balance and harmony at the level of body , mind and spirit.

€ 70,00

Sportivo – 50'

Il massaggio sportivo viene eseguito su specifiche regioni corporee al fine di migliorare anche la performance atletica.

Sports massage is performed on specific body regions in order to improve athletic performance.

€ 80,00

BASIC

Candel massage – 50'

E' un massaggio rilassante eseguito con delle candele da cui oli vegetali colano dolcemente sul corpo.
Ha un effetto sia rilassante che decontratturante si uniscono le proprietà benefiche del calore e il potere rilassante dei profumi e dei colori che avvolgono l'ambiente.

*It is a relaxing massage performed with candles from which vegetable oils gently flow on the body.
It has a relaxing and decontracting effect which combines the beneficial properties of heat and the relaxing power of the scents and colors that envelop the ambience.*

€ 60,00

BASIC



Linfodrenante (Vodder) - 60'

Massaggio terapeutico (metodo Vodder) che con manovre lente e superficiali favorisce il drenaggio dei liquidi linfatici, riduce il gonfiore delle zone edematose e migliora la circolazione.

La manipolazione della pelle è indolore e delicato per non provocare danni ai capillari sanguigni e linfatici.

It is a therapeutic massage (Vodder method) which with slow and superficial maneuvers favors the drainage of lymphatic fluids, reduces the swelling of oedematous areas and improves circulation. The manipulation of the skin is painless and delicate so as not to cause damage to blood and lymphatic capillaries.

€ 100,00

Hot stone – 60'

Vengono utilizzate pietre vulcaniche levigate su punti chiave del corpo. Arricchito da utilizzo di oli essenziali. Aiuta a sciogliere la rigidità e tensione muscolare e blocchi corporei ed emozionali.

In this massage smooth volcanic stones are used on key points of the body.

Enriched by the use of essential oils, helps to dissolve stiffness and muscle tension and bodily and emotional blockages.

€ 100,00

PLUS

Cold stone massage – 60'

Piacevolissimo in estate, grazie all'impiego di pietre fredde è un rituale ad azione disintossicante indispensabile per tonificare e scolpire il fisico.

Pleasant in the summer, this massage, thanks to the use of cold stones, is a ritual with a detoxifying action which is essential for toning and sculpting the body.

€ 100,00

Madera massage – 60'

È un antica tecnica di massaggio che si avvale dell'ausilio di strumenti di legno (madera in spagnolo significa legno) di diverse forme appositamente studiati per lavorare sulle diverse problematiche del corpo. Profondamente drenante, anticellulite, rimodellante e decontratturante.

It is an ancient massage technique that use of the aid of wooden tools (madera in Spanish means wood) of different shapes, specially designed to work on the various problems of the body. Deeply draining, anti-cellulite, remodeling and decontracting.

€ 100,00

PLUS



Ayurvedico – 50'

L'antica medicina indiana dell'ayurveda si basa sulla relazione con la mente e con la conoscenza del corpo considera quindi la salute come uno stato di equilibrio nel qual i fattori psicologici ed ambientali hanno la stessa importanza di quelli fisici.

The ancient Indian medicine of Ayurveda is based on the relationship with the mind and with knowledge of the body, therefore considers health as a state of equilibrium in which psychological and environmental factors have the same importance as the physical ones.

€ 90,00

PLUS

Massaggio addome viscerale – 25'

Questo massaggio serve per migliorare le condizioni di organi e ghiandole della cavità addominale, fra cui stomaco, reni e fegato. Comprende massaggi fasciali sul tessuto connettivo e sulla tonaca muscolare dell'intestino, va a lavorare anche sui diaframmi (respiratorio e pelvico). Aiuta ad eliminare gonfiori e tossine.

This massage is used to improve the condition of the organs and glands in the abdominal cavity, including the stomach, kidneys and liver. It includes fascial massages on the connective tissue and muscle tunic of the intestine, it also works on the diaphragms (respiratory and pelvic). Helps eliminate swelling and toxins.

€ 40,00

Rilassante – 25'

Massaggio che aiuta a distendere la muscolatura con delle manovre più leggere, elimina la fatica preserva e migliora il benessere psichico allentando tensioni e stati di stress.

Massage that helps to relax the muscles with lighter maneuvers, eliminates fatigue, preserves and improves mental well-being by easing tensions and states of stress.

€40,00

PLUS

Anticellulite – 50'

La sinergia dei prodotti utilizzati favorisce una profonda azione lipolitica in grado di ridurre gli inestetismi della cellulite edematosa e a buccia di arancia.

The synergy of the products used favors a profound lipolytic action capable of reducing the imperfections of oedematous and orange peel cellulite.

€ 70,00

Drenante – 50'

Ideale per favorire la circolazione linfatica. Viene eseguito esercitando lievi pressioni che accompagnano il percorso della linfa attraverso lenti movimenti. È particolarmente indicato in caso di edema, ritenzione idrica stasi linfatiche dovute ad interventi chirurgici e nelle situazioni in cui sia necessario potenziare il sistema immunitario.

Ideal for promoting lymphatic circulation. It is performed by exerting light pressure which accompanies the path of the lymph through slow movements. It is particularly indicated in case of edema, water retention, lymphatic stasis due to surgery and in situations where it is necessary to strengthen the immunity system.

€ 60,00

PLUS

Riducente total body – 50'

E' un trattamento con delle sinergie in un concentrato attivo mirate all' adipe focalizzato sulle zone di stasi del corpo, come anche la zona superiore. Stimola il metabolismo e rigenera il tessuto connettivo favorendo il microcircolo.

It is a treatment with synergies in an active concentrate aimed at the fat focused on the stasis areas of the body, as well as the upper area. Stimulates the metabolism and regenerates the connective tissue, promoting microcirculation.

€ 80,00

Detossinante – 50'

Questo massaggio si pratica su tutte le zone del corpo che tendono ad accumulare radicali liberi o cellule morte, ha anche effetto disintossicante ossigenando le cellule del tessuto connettivo.

This massage is practiced on all areas of the body that tend to accumulate free radicals or dead cells, it also has a detoxifying effect by oxygenating the cells of the connective tissue

€70,00

PLUS

Bamboo massage – 50'

E' un particolare tipo di massaggio di origine orientale che viene eseguito attraverso l'utilizzo delle canne di Bambù, combinando le proprietà benefiche di questa pianta con gli effetti positivi della manipolazione e stimola in profondità il tessuto sottocutaneo, rilassa tonifica e scolpisce i muscoli del corpo.

It is a particular type of massage of oriental origin which is performed through the use of bamboo canes, combining the beneficial properties of this plant with the positive effects of manipulation. It stimulates the subcutaneous tissue in depth, relaxes, tones and sculpts the muscles of the body.

€ 80,00

Body & mind (con pietre asciugamani caldi) – 50'

Trattamento antistress con movimenti profondi e avvolgenti ripristina l'equilibrio dell'organismo indicato per tutti gli squilibri energetici quali nervosismo ipertensione e insonnia.

Anti-stress treatment with deep and enveloping movements restores the body's balance, indicated for all energy imbalances such as nervousness, hypertension and insomnia.

€90,00

PLUS

Massaggi viso
Face massages



Madera massage viso – 40'

Massaggio del viso con rulli di legno per produrre più velocemente collagene ed elastina. I benefici rassodanti e rinfrescanti di questo massaggio si possono vedere fin subito dalla prima seduta.

Facial massage with wooden rollers and to produce collagen and elastin faster. The firming and refreshing benefits of this massage can be seen immediately from the first session.

€ 45,00

Lifting ice stone viso – 40'

Questo massaggio viene praticato con l'ausilio di piccole pietre di quarzo e di un rullo di pietra di rugiada che ha un'azione detox. Ideale d'estate ma efficace anche d'inverno per un effetto lifting immediato, stimola la circolazione del viso attenuando borse e occhiaie.

This massage is performed with the aid of small quartz stones and a dew stone roller which has a detox action. Ideal in summer but also effective in winter for an immediate lifting effect, it stimulates the circulation of the face by reducing puffiness and dark circles.

€ 45,00

Trattamenti corpo
Body treatments

Esfoliante corpo- 25'

L'esfoliazione elimina le "cellule morte" e dona alla pelle un aspetto sano e luminoso.

The exfoliation eliminates the "dead cells" and gives the skin a healthy and luminous look

€30,00

Rituale ai profumi di puglia - 60' (per due persone)

Il trattamento ha inizio con un peeling esfoliante al sale marino ed infine un impacco rivitalizzante accompagnato da un massaggio all'olio di oliva essenziale per donare elasticità e nutrizione alla pelle.

The treatment begins with an exfoliating peeling with sea salt and finally a revitalizing pack accompanied by a massage with essential olive oil to give elasticity and nutrition to the skin.

€ 120,00

Trattamento tonificante (bendaggio) – 35'

Impacco criogeno defaticante gambe

Cryogenic anti-fatigue leg pack

€ 40,00

Trattamento riducente (fango) – 35'

Alga-fango rimineralizzante e tonificante, utile si per dolori muscolari, che accompagnato con delle sinergie aiuta a contrastare anche i segni della cellulite.

Remineralizing and toning algae-mud, useful for muscle pains, which accompanied with synergies also helps to counteract the signs of cellulite.

€ 40,00

Scrub sale Himalaya – 25'

Elimina le cellule morte e le impurità che rendono la pelle opaca. Utile per l'idratazione della pelle prima dell'esposizione al sole.

Eliminates dead cells and impurities that make the skin dull. Useful for hydrating the skin before sun exposure.

€25,00

Savon noir sapone nero – 25'

Il savon noir (sapone nero) è uno straordinario trattamento rigenerante che può essere applicato nel bagno turco o nella doccia cromoterapica. Il corpo va cosparso con il sapone utilizzando un guanto specifico.

Savon noir (black soap) is an extraordinary regenerating treatment that can be applied in the Turkish bath or in the chromotherapy shower. The body must be sprinkled with soap using a specific glove.

€25,00

Trattamenti viso
Face treatments



Purificante – 25'

Questo trattamento ha come obiettivo la riduzione della produzione di sebo accompagnato da una detersione specifica e una maschera all'argilla bianca.

This treatment aims to reduce the production of sebum accompanied by specific cleansing and a white clay mask.

€35,00

Lifting anti età – 35'

Trattamento lifting attivo anti età attenua i segni di espressione del viso e stimola il turnover cellulare.

Active anti-aging lifting treatment reduces signs of facial expression and stimulates cell turnover.

€40,00

Trattamento viso idratante – 25'

Ideale per pelli spente e disidratate è possibile associarlo al maderà massage.

Ideal for dull and dehydrated skin, it can be combined with Madeira massage.

€35,00

Trattamento borse occhiaie – 25'

Trattamento intensivo per occhi stanchi segnati da rughe e occhiaie è possibile associarlo al massaggio viso con pietre fredde.

Intensive treatment for tired eyes marked by wrinkles and dark circles, it can be combined with a face massage with cold stones.

€ 30,00

Trattamento vitamine - 25'

Ideale per pelli spente e disidratate, è possibile associarlo al Maderà massage.

Ideal for dull and dehydrated skin, it can be combined with Madeira massage.

€ 30,00

LE CARASSE
Boutique Hotel

Via G.Bovio,90
70042 Mola di Bari (Ba)
Telefono 0804163921
e-mail info@lecarasse.it
www.lecarasse.it