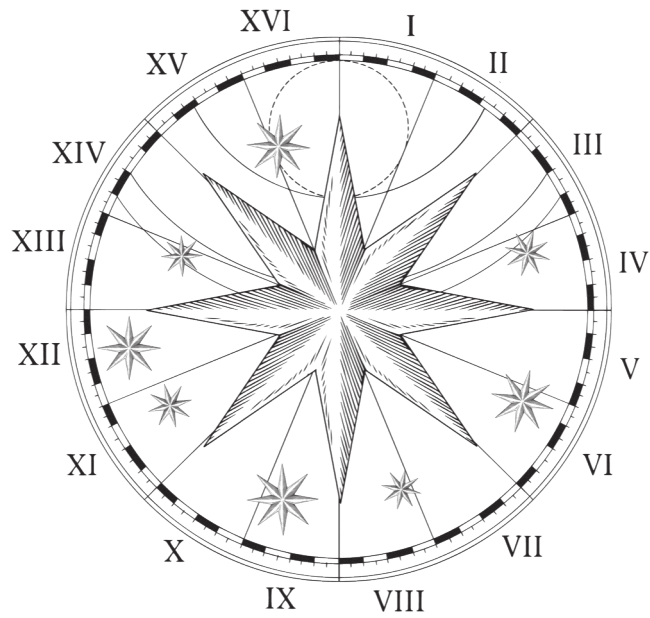


BVLGARI

HOTEL ROMA

SPA

TRATTAMENTI  
*TREATMENTS*



# BVLGARI

## HOTEL ROMA

La Spa del Bulgari Hotel Roma è un'oasi di serenità e offre momenti di relax per corpo e mente. Tutti i trattamenti sono pensati per soddisfare l'unicità di ogni esigenza individuale, attraverso un'ampia scelta di rituali innovativi o tradizionali.

*The Bulgari Hotel Roma Spa is an oasis of serenity for the relaxation of mind and body. All treatments have been curated to meet guests unique needs with a selection of traditional and innovative rituals.*

# ESPERIENZE SPA

## SPA EXPERIENCES

ONICE SPA SUITE.....	Pag 6
<i>ONYX SPA SUITE</i>	
AUGUSTINUS BADER.....	Pag 9
TRATTAMENTI AUGUSTINUS BADER.....	Pag 10
<i>AUGUSTINUS BADER TREATMENTS</i>	
SAPPHIRE 3® IONIXLIGHT.....	Pag 15
BIOSONIX & MYOLIGHT .....	Pag 17
GROUND.....	Pag 19
<i>THE GROUNDING JOURNEY</i>	
MAULI .....	Pag 25
RITUALI MAULI DI ISPIRAZIONE AYURVEDICA .....	Pag 26
<i>AYURVEDIC-INSPIRED MAULI RITUALS</i>	
TRATTAMENTI OLISTICI E MASSAGGI.....	Pag 31
<i>HOLISTIC TREATMENTS AND MASSAGES</i>	
SERVIZI WORKSHOP GYMNASIUM.....	Pag 33
<i>WORKSHOP GYMNASIUM SERVICES</i>	
LA SPA .....	Pag 35



## ONICE SPA SUITE

La Spa Suite offre un'esperienza esclusiva, il perfetto rifugio per rilassarsi da soli o in compagnia di un ospite.

La spaziosa suite dispone di due lettini per trattamenti, un'area relax e una grande vasca idromassaggio, circondata da pareti di alabastro verde.

Il team della spa è a disposizione degli ospiti per realizzare esperienze personalizzate.

## ONYX SPA SUITE

*The Spa Suite offers an exclusive treatment experience, a perfect heaven for relaxation which guests can enjoy both.*

*The spacious suite features side-by-side treatment beds, a relaxation area, and an oversized hydro massage tub with a green alabaster backdrop.*

*The Spa team is available to create personalized experiences.*

## RITUALI ONYX DI QUATTRO ORE *HALF DAY ONYX RITUALS (4 HOURS)*

### **DETOSSINANTE**

Rituale Corpo Augustinus Bader - 90'

Uso esclusivo della vasca idromassaggio nella Spa Suite

Tisane, frutta fresca e finger food d'accompagnamento

Sauna, Bagno Turco e Piscina

### **DETOXIFYING**

*Augustinus Bader Body Ritual - 90'*

*Exclusive use of the hydromassage tub in the Spa Suite*

*Herbal Teas, fresh fruit and finger food*

*Sauna, Steam Room and Swimming Pool*

### **RIEQUILIBRANTE**

Rituale viso e corpo Ground - 90'

Uso esclusivo della vasca idromassaggio nella Spa Suite

Tisane, frutta fresca e finger food d'accompagnamento

Sauna, Bagno Turco e Piscina

### **REBALANCING**

*Ground face and body Ritual - 90'*

*Exclusive use of the hydromassage tub in the Spa Suite*

*Herbal Teas, fresh fruit and finger food*

*Sauna, Steam Room and Swimming Pool*

## **RILASSANTE**

Rituale Maui - 90'

Uso esclusivo della vasca idromassaggio nella Spa Suite  
Tisane, frutta fresca e finger food d'accompagnamento  
Sauna, Bagno Turco e Piscina

## **RELAXING**

*Maui Ritual - 90'*

*Exclusive use of the hydromassage tub in the Spa Suite  
Herbal Teas, fresh fruit and finger food  
Sauna, Steam Room and Swimming Pool*

## **RIGENERANTE**

Massaggio Svedese/Deep Tissue - 90'

Uso esclusivo della vasca idromassaggio nella Spa Suite  
Tisane, frutta fresca e finger food d'accompagnamento  
Sauna, Bagno Turco e Piscina

## **REGENERATING**

*Swedish/Deep Tissue Massage - 90'*

*Exclusive use of the hydromassage tub in the Spa Suite  
Herbal Teas, fresh fruit and finger food  
Sauna, Steam Room and Swimming Pool*



## AUGUSTINUS BADER

Ispirato da oltre tre decenni di ricerca scientifica e innovazione, il pluripremiato metodo di Augustinus Bader, dedicato alla cura professionale della pelle, trova le proprie radici nella ricerca rivoluzionaria sulle cellule staminali e gode della fiducia degli esperti più autorevoli. Le semplici ed efficienti formule del Professor Bader si basano sul TFC8®, una tecnologia esclusiva di rinnovamento cellulare clinicamente testata per supportare i naturali processi rigenerativi del corpo, per una pelle luminosa e sana sia a livello di tessuti profondi che di risultato estetico.

*Inspired by over three decades of science and innovation, Augustinus Bader's award-winning approach to professional skincare is rooted in groundbreaking stem cell research and trusted by the world's most discerning experts. Professor Bader's clean, efficient formulas are powered by TFC8®, a proprietary cellular renewing technology clinically proven to help support the body's natural regenerative processes, for a fresh, healthy glow from the inside out.*

# TRATTAMENTI AUGUSTINUS BADER AUGUSTINUS BADER TREATMENTS

## **VISO - FACIAL**

### **TRATTAMENTO INTRODUTTIVO 1 ORA**

Trattamento introduttivo che idrata e rinnova la pelle in profondità.

### ***INTRODUCTORY TREATMENT 1 HOUR***

*Introductory treatment to deeply hydrate and renew the skin.*

### **TRATTAMENTO VISO ESCLUSIVO BULGARI 1 ORA E 30 MINUTI**

Trattamento che combina la filosofia Augustinus Bader con l'ancestrale tecnica Gua Sha per migliorare la circolazione e il metabolismo della pelle lasciandola visibilmente tonificata e radiosa.

### ***EXCLUSIVE BULGARI FACIAL 1 HOUR 30 MINUTES***

*This treatment Combines Augustinus Bader philosophy with the ancestral Gua Sha technique to improve circulation and metabolism of the skin while leaving it visibly lifted and radiant.*

### **TRATTAMENTO FONDAMENTALE 2 ORE**

Un trattamento viso unico per coloro che cercano di ottenere risultati ottimali, combinando la terapia della luce LED, la radiofrequenza e gli ultrasuoni con l'innovativo TFC8®, l'ingrediente potente e rivoluzionario di Augustinus Bader. La pelle è ringiovanita e altamente rigenerata

## **ULTIMATE TREATMENT 2 HOURS**

*A unique facial for those seeking to gain optimum results, combining LED light therapy, radio frequency and ultrasound with the innovative TFC8®, the powerful, groundbreaking ingredient by Augustinus Bader. The skin is rejuvenated and highly regenerated*

## **OCCHI - 30 MIN**

Un trattamento incentrato su abili tecniche di drenaggio per ridurre borse e occhiaie. Un'attenzione particolare viene rivolta al flusso linfatico e ad una maggiore ossigenazione dei tessuti utilizzando la luce Ionix seguita da un'idratazione profonda. Il trattamento termina con l'applicazione del siero TFC8®, per nutrire ciglia e sopracciglia.

## **EYES - 30 MIN**

*A treatment focused on skilled drainage techniques to reduce puffiness and dark circles. A powerful focus is placed on a lymphatic flow and the enhancement of oxygen with Ionix light followed by deep hydration. The treatment ends with the application of the TFC8®serum to nourish eyelashes and lashes.*

## **CORPO - BODY**

### **DÉCOLLETÉ - 30 MIN**

Il Trattamento Collo e Décolleté è stato ideato per trattare le pelli delicate. La pelle apparirà idratata, tonica e fresca. Una seduta di Biosonix con luce Ionix facilita la penetrazione del siero e rende il tessuto cutaneo più elastico e compatto.

### **DÉCOLLETÉ - 30 MIN**

Treatment customized for each client to treat the delicate skin below the chin. Skin will appear hydrated, lifted and refreshed. A Biosonix session with Ionix light facilitates penetration of the serum and reinforces the elastic fibers in the tissue.



## **RITUALE COMPLETO CORPO - 1 ORA E 30 MINUTI**

Un'esperienza di skincare sofisticata e personalizzata che sfrutta il complesso di rinnovamento TFC8®, marchio pluripremiato, rendendo la pelle più tonica, levigata e ringiovanita. L'esperienza inizia con uno scrub esfoliante delicato al sale marino e con l'applicazione di alcune gocce dell'«Augustinus Bader Oil». Si prosegue poi con un massaggio superficiale della fascia per attivare il metabolismo dei tessuti e stimolare la riparazione cellulare. Infine, l'intero corpo è avvolto da un abbondante strato di «The Body Cream» by Augustinus Bader, prodotto clinicamente testato per ridurre gli inestetismi della pelle e ottenere un aspetto visibilmente più morbido, liscio e compatto in una sola seduta.

## **FULL BODY RITUAL - 1 HOUR 30 MINUTES**

*This unique professional treatment leverages The Method Augustinus Bader – a sophisticated, customized skincare experience leveraging the award-winning brand's proprietary TFC8® renewal complex – to firm, soothe and rejuvenate from head to toe. The experience begins with a gently exfoliating Augustinus Bader Oil and Sea Salt Scrub, then continues with a superficial fascia massage to activate tissue metabolism, stimulate cellular communication and repair. Finally, the entire body is enveloped in a luxurious layer of Augustinus Bader's cult hero, The Body Cream, clinically proven to reduce the appearance of cellulite and achieve a visibly softer, smoother and firmer look and feel in just one session.*

## **TRATTAMENTO CORPO MIRATO - 1 ORA**

Questo trattamento esclusivo tratta l'addome, i fianchi, i glutei e le gambe, per attivare il metabolismo dei tessuti e stimolare la rigenerazione cellulare. Il processo, come dimostrato da risultati scientifici, prepara la pelle all'assorbimento dei principi attivi del prodotto «The Body Cream» by Augustinus Bader che dona al corpo un aspetto visibilmente più morbido, tonico, liscio e rivitalizzato. Il trattamento si adatta perfettamente alle esigenze di ogni tipo di pelle.

## **TARGETED BODY TREATMENT - 1 HOUR**

*This unique professional treatment targets problematic areas, such as the tummy, hips, bottom, and legs, to activate tissue metabolism and support cellular communication and repair. The science-backed process optimizes skin for maximum absorption and delivery of key actives in Augustinus Bader's cult favorite, The Body Cream, for a visibly softer, firmer, smoother and more revitalized look and feel in just one session. Fully adaptable to suit personal preferences and the body's unique needs.*



## SAPPHIRE 3® IONIXLIGHT

IonixLight offre il miglior metodo di trattamento della pelle ad oggi disponibile. Il dispositivo, dotato di sei modalità di funzionamento, abbina la più recente terapia a LED con la terapia a ioni negativi, trasformando la pelle in una sola seduta.

IonixLight offers the finest method of skin refinement available today. This state-of-the-art technology transforms the skin without discomfort or recovery time in just one amazing session. Equipped with six modalities the device provides a full spectrum of treatment options that are all science - backed. IonixLight uses the latest technology in LED Light Therapy coupled with Negative Ion Therapy.

### SAPPHIRE 3® IONIX LIGHT

#### **RASSODANTE - 30 MIN**

Questo trattamento non chirurgico, chiamato anche "lifting del viso", utilizza la terapia a LED per stimolare i muscoli facciali che, aumentando la produzione di elastina e collagene, donano un aspetto più tonico e compatto alla pelle, riducendo i segni del tempo. I risultati sono visibili già dalle prime 24 ore. È consigliato sottoporsi al trattamento il giorno prima di un evento o seguire una serie di sei trattamenti come preparazione per un'occasione speciale.

#### **FIRMING - 30 MIN**

*One-of-a-kind treatment combining low-level current and full spectrum LED Light Therapy. Stimulates facial muscles resulting in a more toned and lifted appearance, reduced fine lines and wrinkles, boosted elastin and collagen production. Also called the non-surgical "Face Lift". Simultaneous LED Light Therapy targets specific skin needs. Main benefits are: lifted and contoured face. The results develop within 24 hours – best to perform the day before an event or as a series of 6 treatments as preparation for a special occasion.*

### **RIGENERANTE - 30 MIN**

Una combinazione innovativa tra la terapia a LED ad ampio spettro e le onde a ultrasuoni. La terapia a LED nutre a fondo la pelle e la rende più tonica, compatta e luminosa. I benefici degli ultrasuoni sono il rassodamento della pelle, l'agevolazione della fonoforesi (ossia l'aumento della capacità della pelle di assorbire sieri e sostanze nutritive) e la stimolazione del flusso linfatico e dei fluidi tissutali.

### **REGENERATING - 30 MIN**

*An innovative modality that combines full spectrum LED Light Therapy and ultrasound waves. The ultrasound benefits can be categorized as thermal: tightening of the skin, capability to deliver serums and nutrients deeper into the skin via a process known as phonophoresis (deeper product penetration) and non-thermal: stimulation of lymph flow and tissue fluids. Simultaneous LED Light Therapy targets specific skin needs. Main benefits are a deeply nourished, tighter and brighter complexion.*

### **DETOX - 30 MIN**

Conosciuta anche come «terapia a pressione negativa», viene utilizzata per stimolare il flusso linfatico e rimuovere le tossine dal viso se eseguita con vacuum terapia. Questo massaggio profondo combinato con la vacuum terapia viene utilizzato per stimolare il flusso linfatico, l'eliminazione delle tossine e per migliorare la circolazione sanguigna del viso.

### **DETOX - 30 MIN**

*Also known as negative pressure therapy, it is used to stimulate lymph flow and remove toxins from the face when performed on lower vacuum settings. Deep massage using a high vacuum setting strengthens the functions of tissue and promotes blood circulation and detoxification.*

### **VITALIZZANTE - 30 MIN**

La microabrasione, tramite una punta ricoperta di diamanti, favorisce un'esfoliazione più profonda e completa. Rimuove lo strato più superficiale della pelle, ravvivandola e levigandola. I principali benefici sono: texture e tono uniformi, pelle più liscia, luminosa e fresca.

### **VITALIZING - 30 MIN**

*Utilizing suction and crystal free micro-abrasion via a diamond-encrusted tip promotes a deeper and more thorough exfoliation; removes the very top layer of the skin resurfacing and polishing it with no downtime. Main benefits are an even texture and tone, smoother and brighter complexion, reduced appearance of fine lines, age spots and hyperpigmentation.*



# BIOSONIX & MYOLIGHT

Un metodo innovativo che combina la terapia a LED ad ampio spettro e le onde a ultrasuoni. Stimola i muscoli generando un aspetto più tonico e ringiovanito aumentando la produzione di elastina e collagene. I risultati si apprezzano entro 24 ore. È consigliato sottoporsi al trattamento il giorno prima di un evento o seguire una serie di 6 trattamenti come preparazione per un'occasione speciale. I principali vantaggi sono: più tonicità, effetto lifting e contouring.

*An innovative modality that combines full spectrum LED Light Therapy and ultrasound waves together with low-level current and full spectrum LED Light Therapy. Stimulates muscles resulting in a more toned and lifted appearance, boosting elastin. The results develop within 24 hours – best to perform the day before an event or as a series of 6 treatments as preparation for a special occasion. Main benefits are: tighter, lifted and contoured.*

**Pancia Tummy - 30 Min**

**Braccia Arms - 30 Min**

**Detox Detox - 30 Min**

## **COSCE E FIANCHI - HIP AND THIG - 30 MIN**

Conosciuta anche come «terapia a pressione negativa», viene utilizzata per stimolare il flusso linfatico e rimuovere le tossine dal corpo se eseguita con vacuum terapia. Questo massaggio profondo combinato con la vacuum terapia viene utilizzato per stimolare il flusso linfatico, l'eliminazione delle tossine e per migliorare la circolazione sanguigna. I principali benefici sono la riduzione degli inestetismi della pelle e della ritenzione idrica, l'accelerazione del metabolismo e l'eliminazione di tossine del corpo.

*Also known as negative pressure therapy, is used to stimulate lymph flow and remove toxins from the body when performed on lower vacuum settings. Deep massage using a high vacuum setting strengthens the functions of tissue, promotes blood circulation and improves the appearance of cellulite. Main benefits are: reduced water retention (swelling), promotes healing, increased immunity and detoxification*



GROUND

tóg go bog é

GROUND  
CODLADH  
SLEEP BODY OIL  
ORGANIC LINDEN  
& MANDARIN  
100ml

GROUND  
CODLADH  
SLEEP BODY OIL  
ORGANIC LINDEN  
& MANDARIN  
100ml

GROUND  
CURAM  
COMFORT BATH SALTS  
ORGANIC MAJORAM  
250g

GROUND  
TALAMH  
REJUVENATIVE FACE SALTS  
ORGANIC CYPRESS  
& MANDARIN  
100g

GROUND  
CURAM  
COMFORT BATH SALTS  
ORGANIC MAJORAM  
250g

GROUND  
TALAMH  
BALANCING BATH SALTS  
ORGANIC CYPRESS  
250g

GROUND  
TALAMH  
REJUVENATIVE FACE OIL  
ORGANIC CYPRESS  
& MANDARIN  
100ml

GROUND  
CODLADH  
SLEEP FACE BALM  
ORGANIC CAJUPUT  
& EUCALYPTUS  
60ml

GROUND  
BEO  
RECOVERY HAND BALM  
ORGANIC EUCALYPTUS  
& CAJUPUT  
60ml

GROUND  
CURAM  
COMFORT BATH SALTS  
ORGANIC MAJORAM  
250g

# GROUND

Ambasciatrice del benessere, Peigin Crowley, ha fondato GROUND nel 2020 con una missione: sviluppare nuovi protocolli di massaggio, utilizzando prodotti aromatici e sostenibili che celebrano la vera cura di sé. Partendo dall'assunto che ogni corpo è diverso, la linea offre prodotti specifici per ogni esigenza, che accompagnano ogni individuo nella propria ricerca del benessere, equilibrio e rinnovamento. Per creare i propri prodotti, fatti a mano in piccoli lotti, GROUND utilizza ingredienti di origine vegetale al 100%, vegani e biologici.

*Wellness Ambassador, Peigin Crowley, founded GROUND in 2020 with a mission: to develop new massage protocols, using aromatic and sustainable products that celebrate true self-care. Based on the assumption that every body is different, the line offers specific products for every need, accompanying each individual in their search for wellness, balance and renewal. To create its products, handmade in small batches, GROUND uses 100% plant-based, vegan and organic ingredients.*

## THE GROUNDING JOURNEY

Ponendo al centro il potere del tatto, GROUND ha sviluppato rituali spa innovativi, che mirano a riconnettere l'uomo con la propria energia, facendogli riacquisire la vera consapevolezza di sé. Creata in esclusiva per la Bulgari Spa, in collaborazione con un esperto team di massaggiatori, la nostra proposta consente di offrire l'esperienza GROUND più adatta alle vostre esigenze. Insieme al terapeuta, verrà ideata un'esperienza su misura, la quale potrà essere ulteriormente potenziata da rituali viso, impacchi per il corpo ed esfoliazioni per promuovere il benessere della pelle e l'assoluto ripristino di sé stessi.

*By placing the power of touch at the center, GROUND has developed innovative spa rituals, which aim to reconnect man with his own energy, making him regain true self-awareness. Created exclusively for the Bulgari Spa, in collaboration with an experienced team of massage therapists, our proposal allows you to offer the GROUND experience that best suits your needs. Together with the therapist, a tailored experience will be created, which can be further enhanced by facial rituals, body wraps and exfoliations to promote skin wellness and absolute self-restoration.*

**Take your time, take it softly.**

## **THE GROUNDING RITUAL**

Riconnessione mente e corpo | Armonia | Sollievo - 60' / 90'

Riconnessione tra mente e corpo. Questo trattamento promuove un senso di armonia e pace, e conduce il tuo corpo verso una rigenerazione profonda. Concentrato soprattutto sulla parte posteriore e sulle zone soggette a rigidità e tensione, il terapeuta eseguirà il trattamento con movimenti lunghi e fluidi, lavorando al massimo la lunghezza del corpo con una pressione da media a decisa. Il trattamento è completato da una speciale attenzione ai punti riflessi nei piedi.

## **THE GROUNDING RITUAL**

*Reconnecting mind and body | Harmony | Relief - 60' / 90'*

*Reconnecting mind and body. This treatment promotes a sense of harmony and peace, leading your body towards deep regeneration. Focused mainly on the back and areas subject to stiffness and tension, the therapist will perform the treatment with long and fluid movements, working the length of the body to the maximum with medium to firm pressure. The treatment is complemented by special attention to the reflex points in the feet.*

## **THE SLEEP RITUAL**

Riposo profondo | Ristoratore - 90' / 120'

Il rituale del sonno ha uno scopo: guidare mente e corpo verso un senso di rilassamento profondo. Il trattamento è caratterizzato da un massaggio lento e fluido, eseguito con una pressione da leggera a media. La combinazione fra punti di pressione e respirazione induce un senso di riposo profondo, mentre si è avvolti dagli aromi di geranio e gelsomino durante l'impacco del corpo.

Aiuta a stabilire il ritmo circadiano per persone che si sentono fuori sincrono, regolarizzando il jet-lag.

## **THE SLEEP RITUAL**

*Deep Rest | Restorative - 90' / 120'*

*The sleep ritual has a purpose: to guide mind and body towards a sense of deep relaxation. The treatment is characterized by a slow and fluid massage, performed with a pressure of light to medium. The combination of pressure and breathing points induces a sense of deep rest, while being enveloped by the aromas of geranium and jasmine during the body compress.*

*It helps establish the circadian rhythm for people who feel out of sync, regulating jet-lag.*

## **THE CLEANSING RITUAL**

Detox | Armonia intestinale | Energia - 30' / 90' / 120'

L'intestino è il nostro secondo cervello, da cui dipende gran parte del nostro benessere. Grazie ad oli specifici, dry brushing ed impacchi caldi, questo trattamento di massaggio addominale incoraggia il nostro intestino a connettersi profondamente con il nostro corpo. Lo scopo è stimolare delicatamente la circolazione dell'energia, della linfa e l'afflusso di sangue verso gli organi digestivi. Questo trattamento si concentra sul rilassamento dell'addome, stimolando la zona per aiutare la disintossicazione e sbloccare le emozioni stagnanti. Optando per i rituali più lunghi, si porrà l'attenzione sui punti di digitopressione su viso e piedi, per promuovere ulteriormente la digestione e il metabolismo.

## **THE CLEANSING RITUAL**

*Detox | Intestinal Harmony | Energy - 30' / 90' / 120'*

*The intestine is our second brain, on which much of our well-being depends. Thanks to specific oils, dry brushing and warm compresses, this abdominal massage treatment encourages our gut to connect deeply with our body. The purpose is to gently stimulate the circulation of energy, lymph, and blood supply to the digestive organs. This treatment focuses on the relaxation of the abdomen, stimulating the area to help detoxification and unlock stagnant emotions. Opting for longer rituals, attention will be paid to the acupressure points on the face and feet, to further promote digestion and metabolism.*

## **THE BALANCING RITUAL**

Perimenopausa | Menopausa | Sindrome premestruale - 90' / 120'

Progettato pensando alle donne, questo trattamento è caratterizzato da un massaggio con pietre fredde, Gua Sha, riflessologia e drenaggio linfatico. Grazie a questo rituale unico e mirato, avvertirete un senso di allineamento ed equilibrio quando si sperimentano i sintomi della menopausa, in qualsiasi fase.

## **THE BALANCING RITUAL**

*Perimenopause | Menopause | Premenstrual Syndrom - 90' / 120'*

*Designed for women, this treatment features a massage with cold stones, Gua Sha, reflexology and lymphatic drainage. Thanks to this unique and targeted ritual, you will experience a sense of alignment and balance when you experience menopausal symptoms, at any stage.*

## THE COMFORTING RITUAL

Jet Lag Maternità | Gravidanza | Allattamento al seno - 60' / 90'

Alleviare il dolore, migliorare il sonno e indurre un profondo senso di calma con questo trattamento profondamente confortante, per il secondo e terzo trimestre di gravidanza. Si tratta di un massaggio progettato per lenire e rilasciare la tensione dai muscoli affaticati, in particolare quelli delle spalle, della schiena, dei fianchi e delle gambe, mentre il corpo cresce durante la gravidanza. Migliorate la vostra esperienza optando per il trattamento di 90 minuti che include massaggio e Gua Sha al viso e al cuoio capelluto.

## THE COMFORTING RITUAL

*Maternity Jet Lag | Pregnancy | Breastfeeding - 60' / 90'*

*Relieve pain, improve sleep, and induce a deep sense of calm with this deeply comforting treatment, for the second and third trimesters of pregnancy. This is a massage designed to soothe and release tension from fatigued muscles, particularly those of the shoulders, back, hips and legs, as the body grows during pregnancy. Enhance your experience by opting for the 90-minute treatment which includes massage and Gua Sha to the face and scalp.*



GROUND  
CÚRAM  
COMFORT BATH SALTS  
WITH ORGANIC MARJORAM  
250g

GROUND  
TÁLAMH  
BALANCING BATH SALTS  
WITH ORGANIC CYPRESS  
250g

GROUND  
CODLADH  
SLEEP BATH SALTS  
WITH CEDARWOOD  
250g

# MAULI

Mauli è un inno alla natura, alla tradizione e a tutto ciò che rende la vita degna di essere vissuta. I rituali Mauli utilizzano rari e pregiati prodotti vegetali provenienti dall'India che vengono rilavorati in Inghilterra per creare formulazioni naturalmente efficaci nel rispetto della genuinità degli ingredienti originari. Tutti i prodotti Mauli sono a base di ingredienti dalle proprietà benefiche, che contribuiscono a nutrire capelli, pelle e corpo, grazie alle vitamine, ai minerali e agli aminoacidi in essi contenuti. I rituali Mauli incoraggiano le persone ad avere cura di sé e a ritagliarsi i propri spazi per ritrovare e far splendere la propria luce interiore.

*Mauli is a celebration of nature, tradition, and all that makes life meaningful and worth honouring. Harnessing India's most rare and refined botanicals and formulated in England for individuals who respect the power of nature and appreciate genuine quality. Mauli's results-driven treatments infuse hair, skin, and body with an abundance of vitamins, minerals and amino acids. With exquisite blends and superior rejuvenating rituals, Mauli encourages individuals to practice the art of self-nurturing, stillness and letting go, so their true light has a chance to shine.*





# RITUALI MAULI DI ISPIRAZIONE AYURVEDICA AYURVEDIC-INSPIRED MAULI RITUALS

## RITUALE “OJA” TOTAL RELAX - 2 ORE

Libera | Rafforza | Illumina

“Oja”: Un corpo forte, rilassato e radioso. Il trattamento Oja aiuta a sciogliere le contratture muscolari, libera la mente e ravviva lo spirito. Il trattamento inizia con un massaggio plantare ayurvedico attivando i punti Marma, per poi proseguire sul corpo con uno scrub al sale dell'Himalaya per favorire l'effetto linfodrenante e donare un incarnato più luminoso e fresco. Si conclude con un massaggio indiano alla testa, al viso e al corpo che permette un rilassamento completo grazie all'utilizzo di oli riequilibranti “Dosha”.

## TOTAL RELAX “OJA” RITUAL - 2 HOURS

Release | Strengthen | Glow

“Oja”: A strengthened light filled body, that glows with vitality. This signature full body experience supports mind and body to decompress, release burden and revive skin and spirits. A “Kansa” Marma point foot massage begins the detoxification process. This is followed by a full-body Himalayan salt scrub to further aid lymphatic drainage, buff away dead skin cells and impart a visible glow. Body and mind are then surrendered to complete relaxation with a soothing Indian head, face, and body Marma point massage with personalised “Dosha” balancing oils. Guided breathwork, yogic twists and mindfulness meditations combine in this transformative ritual to leave body feeling lighter and brighter.

## **“SHAKTI” RICONNETTERSI CON LA PROPRIA ENERGIA FEMMINILE - 2 ORE**

Nutre | Bilancia | Armonizza

Il rituale “Shakti Divine Feminine Nurturing” è stato ideato per bilanciare il ciclo ormonale femminile in tutte le fasce di età. A seguito di una consulenza approfondita, si formula un trattamento personalizzato per nutrire e ristabilizzare il benessere psicofisico. Questo massaggio dona energia, vigore e calma, grazie alla combinazione di oli, erbe biologiche Shatavari (tonico riproduttivo ayurvedico) mentre il suono di campane tibetane aiuta la meditazione. Per chi è alla ricerca di trattamenti più specifici legati all'utero, l'attenzione sarà rivolta al nutrimento della zona addominale, al riequilibrio dei chakra sacrali e del calore e al rilascio intuitivo dei blocchi per una connessione più profonda con l'energia divina femminile.

## **“SHAKTI” DIVINE FEMININE NUTURING RITUAL - 2 HOURS**

Nourish | Balance | Harmonise

*Divine feminine creative energy, Mauli's fully bespoke nurturing womb treatment is designed to gracefully balance through all ages and stages of the female hormonal cycle. Incorporating an in-depth consultation, after which a fusion of treatments combines to nourish the body back to its natural, abundant state. Personalized oils, organic Shatavari herb (Ayurvedic reproductive tonic), with Marma point body, face, and scalp massage are layered with sing bowls and mind meditation to resonate on the subtle energies. For those looking to treat other womb related conditions such as menopause, recovering from loss, ovarian cysts or endometriosis, the focus will be on nourishing the abdominal area, rebalancing the sacral and heat Chakras, and intuitively releasing blocks to support a deeper connection with divine feminine energy.*

## **“PRANA” MASSAGGIO MARMA CON CRISTALLI - 2 ORE**

Detox | Rafforza | Equilibra

“Prana”: Un corpo pieno di luce che risplende di vitalità. I cambiamenti stagionali, ormonali e lo stile di vita possono lasciare una sensazione di malessere fisico ed emotivo. Oltre a un massaggio completo che riequilibra i punti Marma e Chakra, viene prestata particolare attenzione al rafforzamento del tratto digerente per favorire il rilascio di stress e ansia. Il trattamento lavora in profondità in modo che l'energia possa fluire attraverso cellule, muscoli e organi per eliminare le energie negative.

## **“PRANA” CRYSTAL TREATMENT & MARMA MASSAGE - 2 HOURS**

Detox | Strengthen | Balance

*“Prana”: A light filled body that glows with vitality. Seasonal, hormonal and lifestyle changes can leave a feeling of physical and emotional dis-ease, making it challenging to find joy in the people and things that matter most. Beyond a full body Marma point and Chakra balancing massage, particular attention is paid to strengthening the digestive tract to support the release of stress and anxiety. Layered with yogic stretches, meditative breathwork, third eye oil pouring and sound bowls, the treatment brings prana to the deepest layers so energy can flow through cells, muscles, ligaments, and organs to release, strengthen and balance.*

## **“CHAKRA” RITUALE RIEQUILIBRANTE - 1 ORA E 30 MINUTI**

Purifica | Rinnova | Ristabilisce

Risveglio del proprio io e reinserimento nella società. Il periodo post-pandemia ha intensificato una sensazione di generale malessere ma anche un maggiore desiderio di autenticità, di riconnessione con sé stessi e di volontà di dare il giusto valore alle cose. Oli Dosha personalizzati, impacchi disintossicanti alle erbe, suoni e rituali Chakra si combinano in questo trattamento per attivare potenti canali Kundalini. Il trattamento aiuta a rilasciare emozioni negative quali rabbia, paura e dolore, facendo spazio a una maggiore sensazione di ottimismo, amore e consapevolezza.

## **“CHAKRA” REALIGN RITUAL - 1 HOUR 30 MINUTES**

Purify | Renew | Restore

*Awakening to one's truth and authentic self-reintegrating into society. Post-pandemic has intensified a feeling of overwhelmingness and equally a desire for authenticity, connection and meaning. This multi-layered full body massage using personalized Dosha balancing oils, detoxifying herbal poultices, breath work, sound treatments and Chakra healing combines to activate powerful Kundalini channels. Prepare to release negative impressions of anger, fear and grief, making way for greater optimism, love and awareness, leading to making the right choices ahead.*

## **“RASA” MASSAGGIO CON DRENAGGIO LINFATICO - 1 ORA E 30 MINUTI**

Purificare | Armonizzare | Scolpire

Ripristinare la giusta quantità e qualità della linfa e dei fluidi corporei. Il metodo di drenaggio linfatico Maui Rituals è composto da un massaggio completo del corpo, progettato per contribuire alla riduzione delle tossine e della ritenzione idrica, mentre scolpisce e tonifica. Le cupole Kansa e gli oli Dosha alle erbe personalizzati vengono versati nella parte inferiore della pancia e applicati generosamente su tutto il corpo per aiutare a pulire il colon, aiutare la digestione, assistere ulteriormente la disintossicazione, mentre nutrono profondamente e sostengono una maggiore armonia fisica ed emotiva.

## **“RASA” LYMPHATIC DRAINAGE MASSAGE - 1 HOUR 30 MINUTES**

Detox | Harmonize | Sculpt

*Restore the right amount and quality of lymph and body fluids. The Maui Rituals lymphatic drainage method is composed of a full body massage designed to aid to decrease toxins and water retention while sculpting and toning. Kansa domes and custom herbal Dosha oils are poured into the lower belly and applied generously all over the body to help cleanse the colon, aid digestion, further assist detoxification, while deeply nourishing and supporting greater physical and emotional harmony.*

## TRATTAMENTI OLISTICI E MASSAGGI HOLISTIC TREATMENTS AND MASSAGES

Il team di terapisti della Spa è altamente specializzato in una vasta gamma di tecniche di massaggio. È possibile selezionare il trattamento desiderato dal menu Spa oppure personalizzarlo al momento in base alle proprie esigenze.

*The Spa team is highly qualified in an array of massage techniques.*

*It is possible to select a treatment from the Spa menu or to let us design a personalized massage based on specific needs.*

Relax Aromatico <i>Relaxing Aroma</i>			60' / 90'
Svedese <i>Swedish</i>			60' / 90'
Circolatorio <i>Circulatory</i>	60' / 90'	Linfodrenante <i>Lymphatic Drainage</i>	60' / 90'
Deep Tissue <i>Deep Tissue</i>	60' / 90'	Riflessologia Plantare <i>Reflexology</i>	30'
In Gravidanza <i>Pregnancy</i>	60' / 90'	Riflessologia "Sat Guru Charan" <i>"Sat Guru Charan" Reflexology</i>	60'
Jet Lag Recovery <i>Jet Lag Recovery</i>	90'	Shiatsu <i>Shiatsu</i>	60' / 90'
Pietre Calde <i>Hot Stones</i>	60' / 90'	Thailandese <i>Thai</i>	60' / 90'





# WORKSHOP GYMNASIUM

L'esclusivo metodo Workshop Gymnasium contribuisce a modellare un corpo sano, a rendere più efficiente il tono muscolare, e a rafforzare la forma fisica e il benessere personale.

Ogni istruttore Workshop è specializzato in una molteplicità di metodi di allenamento innovativi. Il percorso inizia con il "Workshop Framework Assessment" (Valutazione Struttura Corpo), indispensabile per creare il perfetto programma di allenamento mirato a garantire i risultati che si desiderano ottenere.

Lo spazio fitness dispone di macchinari cardio e attrezzi per l'allenamento muscolare all'avanguardia.

*Workshop Gymnasium's unique approach contributes to create a healthy body, aims to help muscle tone maximisation, and guarantees a general wellbeing.*

*Each Workshop trainer specialises in a variety of innovative training methods. The process involves the "Workshop Framework Assessment", a detailed series of scientific body evaluations that helps the trainers define the perfect workout programme to reach guests desired results.*

*The fitness space features the most up-to-date strength and cardio training machines.*

## SERVIZI WORKSHOP GYMNASIUM

### **Analisi del Corpo - Valutazione Struttura Corpo**

Analisi della Composizione Corporea

Analisi di Movimento Funzionale

### **Allenamenti Individuali**

Allenamento Personale

Pilates, corpo libero

Pilates Reformer

Yoga

## WORKSHOP GYMNASIUM SERVICES

### **Body Analysis - Framework Assessment**

*Body Composition Analysis*

*Functional Movement Screen*

### **Training Services**

*Personal Training*

*Mat Pilates*

*Reformer Pilates*

*Yoga*



## LA SPA

### **PRENOTAZIONI**

Per prenotare un trattamento o ricevere ulteriori informazioni:

Tel.: +39 06 360804020

e-mail: [spa.roma@bulgarihotels.com](mailto:spa.roma@bulgarihotels.com)

Indirizzo: Via della Frezza, 9

[www.bulgarihotels.com](http://www.bulgarihotels.com)

### **SPA RESERVATIONS**

*To reserve a treatment or receive further information:*

*Tel.: +39 06 360804020*

*e-mail: [spa.roma@bulgarihotels.com](mailto:spa.roma@bulgarihotels.com)*

*address: Via della Frezza, 9*

*[www.bulgarihotels.com](http://www.bulgarihotels.com)*

### **ORARIO D'APERTURA**

7.00 – 21.00

### **OPENING TIMES**

7.00 am – 9.00 pm

## **BAMBINI**

L'accesso alla piscina e al centro benessere, compresi spogliatoi, esperienze termali e palestra è consentito solamente ai maggiori di 16 anni.

Gli ospiti dell'hotel minori di 16 anni potranno accedere unicamente alla piscina se accompagnati e negli orari indicati: 10:00 – 12:00 / 15:00 – 17:00

## **CHILDREN'S POLICY**

*Access to the pool and the spa, including the changing room facilities, wet areas and gym, is only permitted to those over the age of 16.*

*Guests under the age of 16 will only be able to access the swimming pool if accompanied and only during the following times: 10:00AM - 12:00PM / 3:00PM - 5:00PM*

## **ORARIO DI ARRIVO**

È suggerito di arrivare con un lieve anticipo rispetto all'orario del trattamento, per consentire la compilazione dei necessari questionari sulle condizioni salute.

È possibile arrivare fino a un'ora prima del trattamento per rilassarsi e godersi il bagno turco e la sauna.

A disposizione degli ospiti: asciugamani, accappatoi, pantofole e accessori per la cura della persona. Eventuali ritardi comporteranno una riduzione del tempo del trattamento.

## **ARRIVAL TIME**

*Please allow sufficient time before your treatment to complete a spa consultation form and/or health questionnaire.*

*It is possible to arrive up to one hour in advance of each treatment, to relax, and enjoy steam room and sauna.*

*The Spa will provide towels, robes and slippers and any amenities required during the SPA visit. Late arrivals will result in a reduction of treatment time.*

## **FISSARE UN APPUNTAMENTO**

Per programmare un appuntamento è possibile chiamare il team di prenotazioni Spa che saprà consigliare il trattamento più adatto. Per assicurarsi l'orario e il servizio desiderato, è consigliabile prenotare con largo anticipo.

## **SCHEDULING AN APPOINTMENT**

*To schedule an appointment, the Spa reservations team is available to guide guests in their choice. Booking in advance is highly recommended to ensure that preferred time and service are available.*

## **NORME DI COMPORTAMENTO NELLA SPA**

La Spa è un ambiente dedicato al relax. Tutti gli ospiti sono pregati di rispettare il diritto alla riservatezza e alla serenità degli altri ospiti presenti. Anche per tale ragione, negli ambienti della Spa non è permesso usare il telefono cellulare, scattare fotografie, fumare e consumare alcool.

## **SPA ETIQUETTE**

*The spa environment is one of relaxation and tranquillity. All Spa guests are kindly requested to respect other guests' right to privacy and serenity. Considering this, the Spa is a mobile phone, camera, alcohol, and smoke-free zone.*

## **PISCINA**

L'accesso alla piscina è disponibile solo per gli ospiti dell'hotel e gli Spa members.

La piscina è accessibile solo ai bambini degli ospiti dell'hotel (che non indossano pannolino), dalle 10:00 alle 12:00 e dalle 15:00 alle 17:00. I bambini di età inferiore ai 16 anni devono essere accompagnati da un adulto.

## **POOL**

*Pool access is only available to hotel guests and Spa members.*

*The pool is accessible only to children of hotels guests (who do not wear diapers), from 10:00 AM -12:00 PM and 3:00 PM-5:00 PM. Children under the age of 16 must be accompanied by an adult.*

## **POLITICA DI CANCELLAZIONE**

Verrà addebitato il 100% del servizio prenotato se non annullato almeno 24 ore prima dell'orario programmato.

## **CANCELLATION POLICY**

*A 100% charge will be incurred for service booked if not cancelled at least 24 hours prior to your scheduled time.*

## **CONDIZIONI DI SALUTE**

Eventuali disturbi di salute, allergie o lesioni che potrebbero influire sulla scelta del trattamento vanno comunicati al momento della prenotazione.

## **HEALTH CONDITIONS**

Specific health conditions, allergies or injuries which could affect the choice of treatment, need to be communicated at the time of reservation.

## **GRAVIDANZA**

Trattamenti appositamente pensati per donne incinte o madri in fase di allattamento sono disponibili su richiesta. Il team della Spa è a disposizione per suggerire il trattamento più adatto durante questo periodo speciale.

## **PREGNANCY**

*Specially designed treatments for expectant women or nursing mothers are available upon request. The Spa team will assist guests in selecting the most suitable treatment during this special time.*

## **BUONO REGALO**

Un regalo ideale per una persona speciale. Il team della Spa è a disposizione per suggerire il trattamento più adatto.

## **GIFT CARDS**

*An ideal gift for someone special. The Spa team may suggest the most suitable option.*

## **PRENDERSI CURA DI SÈ A CASA**

Per continuare l'esperienza Spa a casa, la maggior parte dei prodotti utilizzati nei trattamenti sono disponibili per l'acquisto presso la reception.

## **HEMOCARE**

*To continue the Spa experience at home, most products used in treatments are available to buy at the reception.*

### **OGGETTI DI VALORE**

La Spa non assume alcuna responsabilità per la perdita di oggetti di valore e gioielli in qualsiasi momento nei locali della Spa.

### **VALUABLES**

*The Spa accepts no responsibility for loss of valuables and jewellery at any time on the Spa premises.*

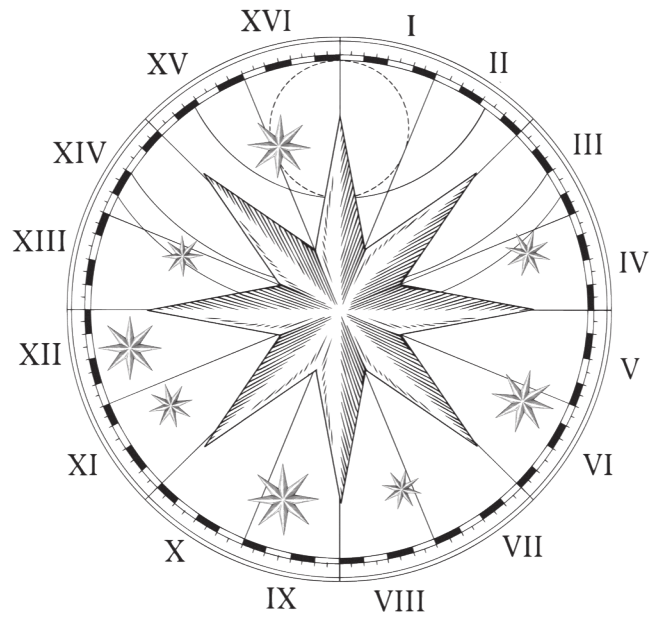
### **PREZZI**

Tutti i prezzi sono in EURO e sono soggetti a modifiche in qualsiasi momento.

### **PRICES**

*All prices are quoted in EURO and are subject to change at any time.*





**BVLGARI**

HOTEL ROMA