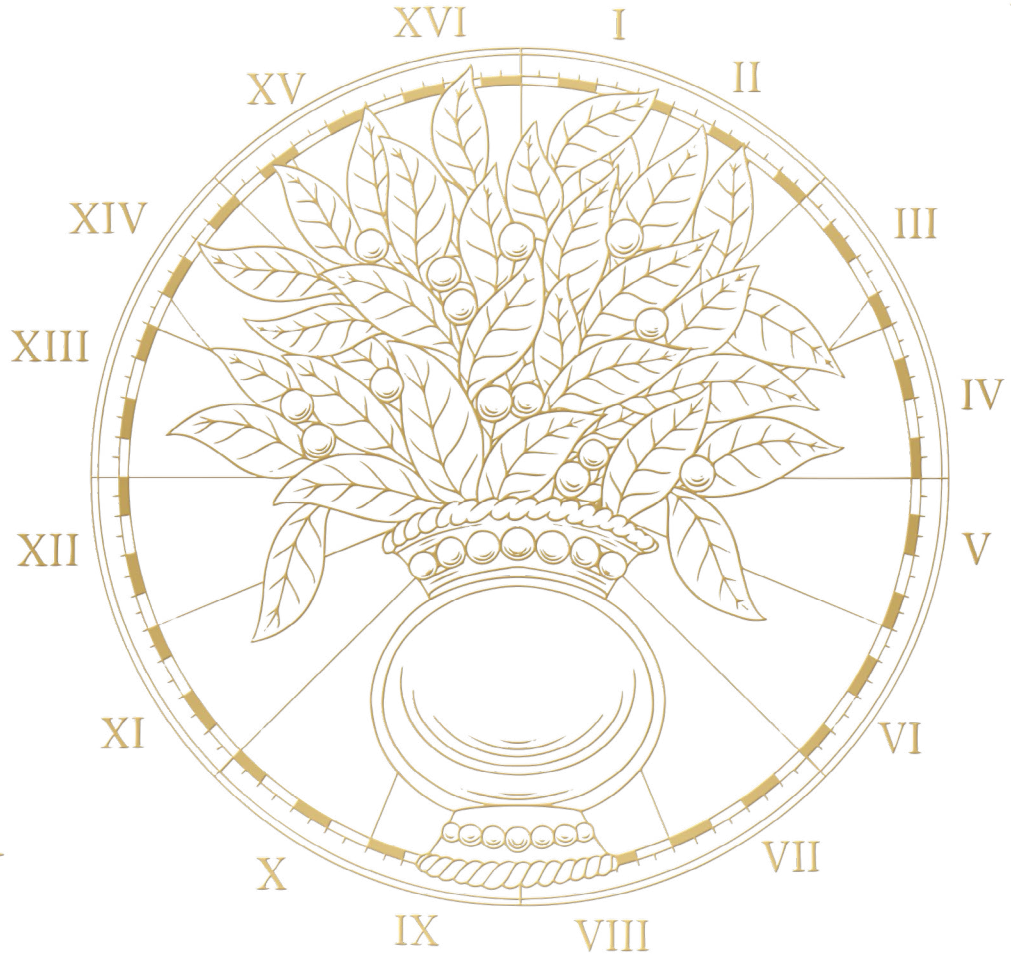
BVLGARI

HOTEL MILANO



SPA

TRATTAMENTI / *TREATMENTS*

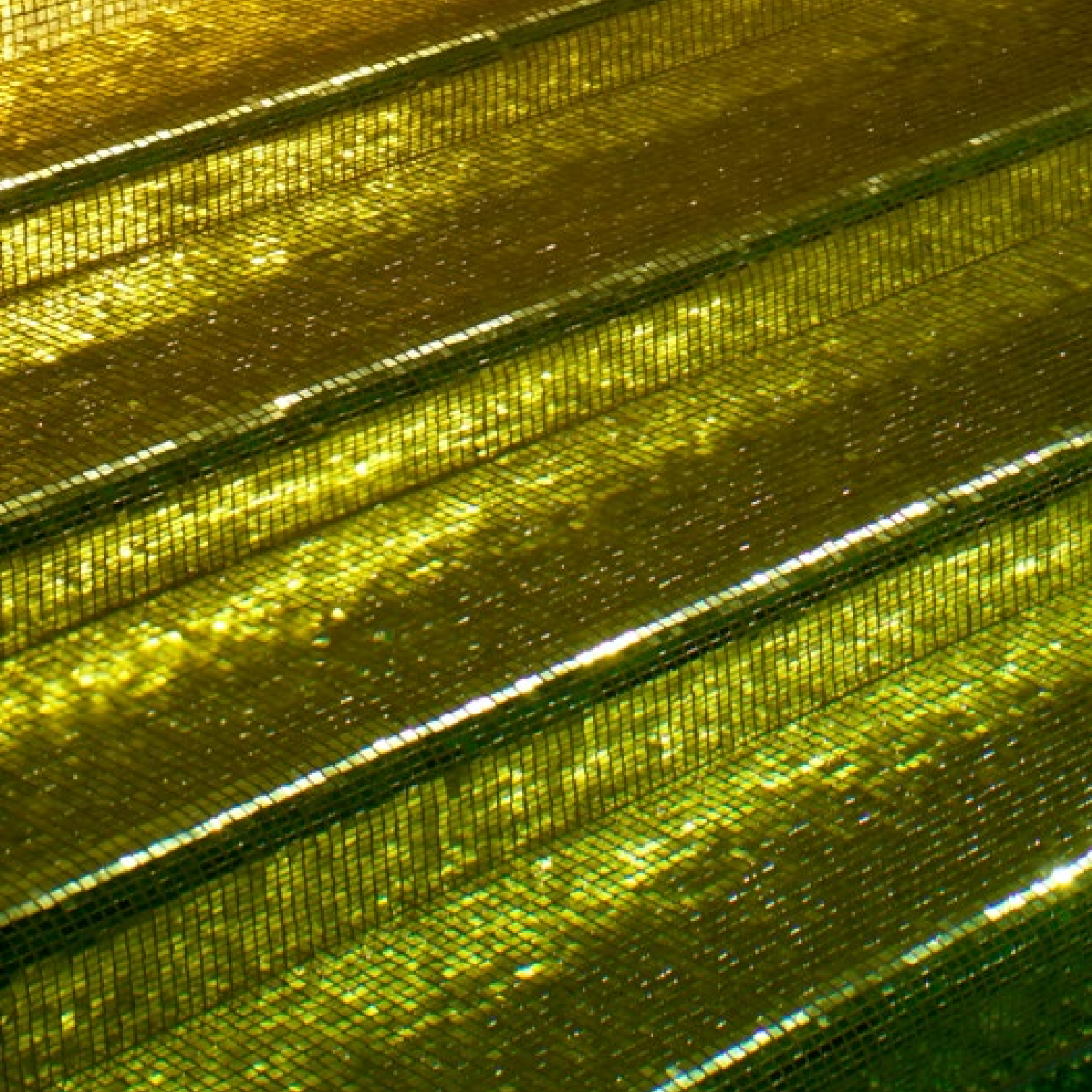


BVLGARI

HOTEL MILANO

La Bvlgari Spa Milano è un'oasi urbana di tranquillità e relax. Un luogo dedicato all'equilibro di corpo mente e anima grazie a una esclusiva selezione di rituali olistici e trattamenti innovativi.

Bvlgari Spa Milano, a restorative hidden oasis for serenity and relaxation. A series of holistic rituals, innovative facials and experiences, envisioned to bring balance and equilibrium to mind, body and soul.



INDICE / *INDEX*

LA SPA SUITE / *THE SPA SUITE* 8

TRATTAMENTI AUGUSTINUS BADER / *THE TREATMENTS BY AUGUSTINUS BADER* 10

SAPPHIRE 3® IONIX LIGHT BOOSTER / *SAPPHIRE 3® IONIX LIGHT BOOSTERS* 18

RITUALI MAULI DI ISPIRAZIONE AYURVEDICA / *AYURVEDIC-INSPIRED MAULI RITUALS* 24

RITUALI GROUND / *GROUND RITUALS* 30

TERAPIE OLISTICHE / *HOLISTIC THERAPIES* 34

I PERCORSI BVLGARI / *THE BVLGARI JOURNEYS* 40



LA SPA SUITE / *THE SPA SUITE*

La Spa Suite del Bvlgari Hotel Milano offre un'esclusiva esperienza relax per due persone. La pietra vicentina dei colli Berici, le finiture in teak, il mosaico dai colori verdi e oro e la stella a otto punte in onice verde, segno distintivo della Maison, rendono la Spa Suite un'oasi nel cuore della città. L'ampia Spa Suite, a cui si accede solo su prenotazione, ha a disposizione un bagno turco, due lettini trattamento, una grande vasca idromassaggio e un'ampia area relax. Un'esperienza unica e totalmente personalizzabile, al momento della prenotazione, grazie all'aiuto dei terapisti della Bvlgari Spa. Dopo il trattamento, gli ospiti avranno accesso a tutte le altre aree Spa, inclusa la piscina.

Esperienze personalizzate su prenotazione.

The Spa Suite offers a seamless private experience for two. Featuring Vicenza stone from the Berici hills, teak finishing's, spectacular green and gold leaf mosaic and the Bvlgari signature eight-point star in green onyx, it is the ultimate city retreat. The spacious Spa Suite, available by the hour, features a steam shower, side by side treatment beds, an oversized hydro massage tub and dedicated relaxation area. Upon inquiry a consultation will take place allowing the creation of a personalized experience with Bvlgari Spa experts. Guests will have time to experience the facilities at leisure during their stay along with access to the main pool area.

Bespoke experiences to be reserved.



I TRATTAMENTI AUGUSTINUS BADER / *THE TREATMENTS BY AUGUSTINUS BADER*

Ispirato da oltre tre decenni di scienza e innovazione, l'approccio pluripremiato di Augustinus Bader a una skincare professionale trova le proprie radici nella ricerca rivoluzionaria sulle cellule staminali e gode della fiducia degli esperti più esigenti del mondo. Le formule pulite ed efficienti del Professor Bader si basano sul TFC8®, una tecnologia proprietaria di rinnovamento cellulare clinicamente testata per supportare i naturali processi rigenerativi del corpo, per una luminosità fresca e sana dall'interno verso l'esterno.

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.


AB
Augustinus Bader
THE BODY CREAM
Augustinus Bader

The Augustinus Bader Exclusive Bvlgari Facial 80 min

"Il Metodo Augustinus Bader", è un trattamento su misura che utilizza la pluripremiata tecnologia TFC8® per la cura della pelle con il massaggio **fasciale**, per stimolare il ringiovanimento cellulare e il massaggio Jade Gua Sha per rimodellare e ottenere un effetto lifting del viso. La pelle viene accuratamente detersa per prepararla all'applicazione di formule sviluppate per supportare e potenziare il naturale processo di riparazione della pelle.

Le speciali tecniche di massaggio manuale migliorano la circolazione per un assorbimento ottimale del prodotto e il rilascio dei principi attivi, seguite da un rituale di maschera disintossicante e ultra levigante con effetti calmanti e per una luminosità immediata. Contemporaneamente viene effettuato un massaggio stimolante del cuoio capelluto. Disponibile esclusivamente all'interno della Bvlgari Spa.

*A streamlined, highly effective version of The Method Augustinus Bader, a bespoke, science- backed treatment that combines Professor Bader's award-winning skincare technology, TFC8®, with customized **fascia massage** to stimulate cell rejuvenation and Jade Gua Sha massage to reshape and lift up the contour of the face. Skin is thoroughly double cleansed in preparation for application of formulas developed to support and boost the skin's natural repair process.*

Signature manual and tool massage techniques enhance circulation and activate, for optimal product absorption and delivery of key actives, followed by the exclusive detoxifying and ultra-smoothing mask ritual for immediate calming and glowing effects, whilst also enjoying a stimulating scalp massage using the famed Augustinus Bader scalp treatment. Available only within the luxurious environment of The Bvlgari Spa.

The Ultimate Augustinus Bader Facial With Sapphire 3 ® Ionix Light 110 min

Questo trattamento combina il Metodo Augustinus Bader – un'esperienza sofisticata di cura della pelle personalizzata che sfrutta il complesso rigenerante TFC8® – con dispositivi tecnici sinergici di ultimissima generazione che garantiscono il ringiovanimento e una maggiore purificazione della pelle con risultati scientificamente provati.

Dopo una routine di doppia detersione e un'esfoliazione delicata per attivare il metabolismo dei tessuti e supportare la comunicazione cellulare e la riparazione, il trattamento si adatta perfettamente alle diverse esigenze individuali e in una sola seduta la pelle assume un aspetto più tonico e rivitalizzato.

This unique professional treatment combines The Method Augustinus Bader – a sophisticated, customized skincare experience leveraging the award-winning brand's proprietary TFC8® renewal complex – with next-generation synergistic skin rejuvenation technical device support and science-backed detoxification benefits.

After a double cleansing routine and gentle exfoliation, to activate tissue metabolism and support cellular communication and repair, this treatment is fully adaptable to suit personal preferences and complexion needs and includes 15 minutes of bespoke facial massage. The skin is optimized for maximum absorption and delivery of key actives in Augustinus Bader formulas for a visibly softer, firmer and more revitalized look and feel in just one session.

The Augustinus Bader Introduction Facial 50 min

Un trattamento che utilizza TFC8®, la pluripremiata tecnologia di rinnovamento cellulare del Professor Bader che dona luce e vitalità al viso. Questo trattamento di bellezza personalizzato, sfrutta le formule straordinarie di Augustinus Bader per migliorare idratazione e rinnovamento cellulare, migliorare la circolazione e rassodare, tonificare e ringiovanire, concentrandosi sulle esigenze peculiari di ogni tipo di pelle con risultati immediati e visibili.

A science-backed treatment to introduce skin to Professor Bader's award-winning cellular renewing technology, TFC8®, and achieve an instant glow. This customized facial leverages Augustinus Bader's hero formulas to help boost hydration and cellular communication, promote circulation, firm, tone and refresh, zeroing in on the skin's unique needs for immediate, visible results.

The Augustinus Bader Purifying Facial 50 min

Un trattamento disintossicante che combina il metodo Augustinus Bader con una pulizia profonda. La stimolazione del flusso linfatico avvia il processo seguito dall'estrazione e dalla calmante maschera vegana. Un equilibrio perfetto con tripla idratazione che lascia il viso pulito e radioso.

A detoxifying treatment combining The Method Augustinus Bader with a deep-rooted cleanse. A gentle boost of the lymphatic flow commences the process followed by extraction and the calming vegan masque. A perfect balance with triple hydration leaving the sebum cleansed and radiant.

Eyes By Augustinus Bader 25 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.

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.

Décolleté By Augustinus Bader 25 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.

*The **Neck and Décolleté 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.*

The Augustinus Bader Full Body Ritual 80 min

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.

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.

The Augustinus Bader Targeted Body Treatment 50 min

Questo trattamento utilizza Il Metodo Augustinus Bader per trattare l'addome, i fianchi, i glutei e le gambe, per attivare il metabolismo dei tessuti e stimolare la rigenereazione 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.

This unique professional treatment combines The Method Augustinus Bader targeting 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® IONIX LIGHT BOOSTER / *SAPPHIRE 3® IONIX LIGHT BOOSTERS*

IonixLight offre il miglior metodo esistente di perfezionamento della pelle. Il dispositivo dispone di sei modalità e abbina la più recente tecnologia della 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.*



BOOSTER VISO / *FACE BOOSTERS*

Firming Booster 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 alla pelle un aspetto più tonico e compatto riducendo i segni del tempo. I risultati sono visibili già dalle prime 24 ore. E' consigliato sottoporsi al trattamento il giorno prima di un evento o seguire una serie di sei trattamenti come preparazione per un'occasione speciale.

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.

Regenerating Booster 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 aumentare la capacità della pelle di assorbire sieri e sostanze nutritive) e la stimolazione del flusso linfatico e dei fluidi tissutali.

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: deeply nourished, tighter and brighter complexion.

Face Detox Booster 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.

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.

Vitalizing Booster 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.

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: evened out texture and tone, smoother and brighter complexion, reduced appearance of fine lines, age spots and hyperpigmentation.

BOOSTER CORPO CON BIOSONIX & MYOLIGHT / *BODY BOOSTERS WITH 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. E' 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.

Belly Lift Booster	30 min
Firm Arms Booster	30 min
Hip and Thigh Tone Booster	30 min
Body Detox Booster	30 min

Body Detox Booster 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.

RITUALI MAULI DI ISPIRAZIONE AYURVEDICA / *AYURVEDIC-INSPIRED MAULI RITUALS*

Mauli è un inno all'amore, alla tradizione e a tutto ciò che rende la vita significativa e degna di essere onorata. Questi rituali sfruttano i prodotti vegetali più rari e raffinati dell'India e vengono formulati in Inghilterra per coloro che apprezzano il potere e la genuinità degli ingredienti naturali. Utilizzano prodotti a base di elementi dalle incredibili proprietà che aiutano a nutrire e rimpolpare capelli, pelle e unghie grazie a vitamine, minerali e aminoacidi presenti in essi. I rituali Mauli incoraggiano le persone ad avere cura di sé e a ritagliarsi i propri spazi per ritrovare e far brillare la propria luce interiore.

Mauli is a celebration of love, 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 selfnurturing, stillness and letting go, so their true light has a chance to shine.



‘Oja’ Signature Surrender Ritual 110 min

Libera | Rafforza | Illumina

Ojas: un corpo forte, rilassato e radioso. Oja scioglie 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”.

Release | Strengthen | Glow

Ojas: 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 detoxication 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.

Shakti' Divine Feminine Nurturing Ritual 110 min

Nutre | Cura | 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, viene formulato un trattamento personalizzato volto a 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 cerca di curare altre condizioni più specifiche legate 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.

Nourish | Heal | Harmonise

Divine feminine creative energy Mauli's fully bespoke nurturing womb therapy 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 therapies combine 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 singing bowls and mind therapy 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' Crystal Therapy & Marma Massage 110 min

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 riequilibria 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.

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' Realign Ritual 80 min

Purifica | Rinnova | Ristabilisce

Risveglio del proprio io. Per un maggiore desiderio di autenticità, di riconnessione con se stessi e di volontà di dare il giusto valore alle cose. L'utilizzo di oli dosha personalizzati, impacchi disintossicanti alle erbe, terapia del suono e guarigione dei chakra si combinano in questo rituale 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.

Purify | Renew | Restore

Awakening to one's truth. For a desire for authenticity, connection and meaning. This multi-layered full body massage using personalized dosha balancing oils, detoxifying herbal poultices, breath work, sound therapy 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.

RITUALI GROUND / *GROUND RITUALS*

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.


GROUND
tóg go bog é
GROUND
CODLADH
SLEEP FACE BALM
ORGANIC CHAMOMILE & LAVENDER
60ml
GROUND
BEO
RECOVERY HAND BALM
ORGANIC EUCALYPTUS & CEDARWOOD
60ml
GROUND
CÚRAM
COMFORT BATH SALTS
ORGANIC MARJORAM
250g
GROUND
TALAMH
BALANCING BATH SALTS
ORGANIC CYPRESS
250g

The Grounding Ritual 50/80 min

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 terapista 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.

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 50/80 min

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

The Muscle Recovery Ritual 50/80 min

Questo massaggio è stato creato per aiutare a liberare i muscoli del corpo dalla loro tensione. Aiutando ad alleviare dolori e rigidità, migliorando anche la circolazione, questo massaggio profondamente rilassante aiuterà a ripristinare l'equilibrio, migliorare la qualità del movimento e rinnovare i livelli di energia. Il Rituale pone l'attenzione specifica su avambracci, schiena, spalle, fianchi e glutei e sarà personalizzato in base alle esigenze individuali.

This massage was created to assist in releasing the overworked muscles of the body from their tense & tightened position. Helping to alleviate aches & stiffness while also improving circulation, this deeply relaxing massage will aid in restoring balance, improving quality of movement and renewing energy levels. While the Muscle Recovery Ritual places specific focus on the forearms, back, shoulders, hips & glutes it will be intentionally personalized to your individual needs.

TERAPIE OLISTICHE / *HOLISTIC THERAPIES*

Trattamenti su misura per la riattivazione e il riequilibrio dell'energia mentale e fisica in funzione dello stato psicofisico individuale. Studiate associando i principi fondamentali dell'ayurveda e dell'aromaterapia alle tecniche occidentali, le terapie olistiche uniscono alle tecniche tradizionali anche la stimolazione di "punti e meridiani" che attivano le funzioni energetiche.

Customised treatments for reactivating and rebalancing mental and physical energy based on the individual psychophysical state. Developed by associating the main principles of ayurveda and aromatherapy with western techniques, holistic therapies also combine traditional techniques with the stimulation of "points and meridians" that activate energy functions.



Reiki 50 min

Un'energia universale per bilanciare sé stessi, lo stato del proprio benessere emotivo, mentale e fisico. Un aiuto a scoprire gli ostacoli che impediscono di migliorare la propria salute.

A universal energy to balance oneself and the state of one's emotional, mental and physical well-being. A helping hand to find out which obstacles prevent you from improving your health.

Facial Reflexology 50 min

Un' antica arte di guarigione praticata da oltre cinquemila anni. Esercitando una pressione sui punti riflessi mappati sul viso, la riflessologia attiva il sistema nervoso per eliminare eventuali blocchi nelle aree corrispondenti del corpo. Riduce lo stress grazie a una migliore circolazione, incoraggia il corpo a tornare al normale funzionamento e favorisce un profondo rilassamento.

An ancient art of healing which has been practiced for over five thousand years. By applying pressure to reflex points which are mapped out on the face, reflexology activates the nervous system to clear any blockages in corresponding areas of the body. Stress reduction with improved circulation encourages the body to return to normal functioning and promotes deep relaxation.

Plantar Reflexology 50 min

La pressione esercitata su punti specifici dei piedi rimuove i blocchi nei meridiani energetici del corpo, stimolando il flusso di energia e favorendo il funzionamento ottimale del corpo.

Applied pressure to specific points on the feet removes blockages in the body's energetic meridians, stimulating energy flow and encouraging optimal body function.

Craniosacral Therapy 80 min

Una pratica di guarigione olistica che utilizza un tocco molto leggero, di solito dalla testa o dalla base della colonna vertebrale. In risposta a stress fisici ed emotivi, i tessuti del corpo si contraggono, causando una limitazione del funzionamento generale del corpo. Il trattamento permette al corpo di liberare i suoi schemi restrittivi e produce un profondo senso di rilassamento e benessere.

A holistic healing practice that uses very light touch, usually from the head or base of the spine. In response to physical and emotional stresses, the tissues of the body contract, causing restriction of the bodies general functioning. The treatment allows the body to release its restrictive patterns and produces a deep sense of relaxation and wellbeing.

Shiatsu 50/80 min

Shiatsu in giapponese significa «pressione delle dita». Il trattamento che lavora sul sistema muscolo-scheletrico, prevede l'applicazione di pressioni sui meridiani (che sono canali energetici che attraversano il corpo). I trattamenti risvegliano la capacità del corpo di guarire se stesso. Lo Shiatsu funziona a un livello sia profondo che superficiale. Il lavoro in profondità induce uno stato meditativo che incoraggia il rilassamento e riduce gli effetti dello stress a lungo termine, mentre il lavoro superficiale si concentra sull'allungamento e sul rilassamento dei muscoli, sullo scioglimento delle articolazioni e sul riallineamento della colonna vertebrale. Sedute regolari contribuiscono al miglioramento della qualità della vita, del benessere generale e delle prestazioni psico-fisiche.

Shiatsu is Japanese for finger pressure. The treatment involves applying pressure on the meridians (which are energetic channels that run through the body) and working on the musculoskeletal system. The treatments awaken the body's potential to heal itself. Shiatsu works on a deep and superficial level. Deep work induces a meditative state that encourages relaxation and reduces the effects of long-term stress, whilst superficial work focuses on stretching and relaxing muscles, freeing up joints and realigning the spine. Regular sessions make a real difference to quality of life as well as preserving wellbeing and enhancing daily performance.

Mindful Chime Massage 50 min

Accedere all'energia vitale, allineando il corpo e lo spirito. Grazie al suo delicato gesto manuale i benefici sono sia fisici che mentali e terminano in un armonioso equilibrio con se stessi. Il rituale inizia in posizione fetale e continua con un percorso di apertura olfattiva dell'anima cui seguono tecniche di massaggio stretching, riflessologia palmare e rintocchi tibetani.

Access vital energy, aligning the body and spirit. Thanks to its delicate manual stroke's benefits are both physical and mental ending in a harmonious balance with oneself. Guests begin in fetal position with an olfactory opening of the soul followed by stretching massage techniques, palm reflexology and Tibetan chimes.

Garshana Featuring Silk Glove And Steam Bath 80 min

Un trattamento corpo effettuato con guanto di seta. Movimenti rapidi e leggeri stimolano il flusso sanguigno e la microcircolazione. Il Garshana rimuove le cellule morte dalla pelle e favorisce il naturale processo di eliminazione di cellulite e altri inestetismi.

A body treatment performed with a silk glove. Quick, light movements that stimulate the blood flow and microcirculation. Garshana removes dead cells from the skin and promotes the natural elimination of cellulite.

Kobido Face Massage 50 min

Un antico rituale Giapponese conosciuto come massaggio per l'eterna giovinezza e spesso citato come lifting naturale. Un insieme di tecniche di pressione, massaggi e frizioni manuali al collo, al viso e alla testa. Attraverso tecniche energetiche e di manipolazione viene ripristinato l'equilibrio fisico e mentale. Il Kobido ha infatti finalità sia estetiche che curative.

An ancient Japanese ritual known as a massage for eternal youth, often referred to as natural lifting. A combination of pressure, massage and manual friction techniques for the neck, face and head. Physical and mental balance is restored thanks to energy and manipulation techniques. In fact, Kobido has both aesthetic and curative purposes.

I PERCORSI BVLGARI / *THE BVLGARI JOURNEYS*

Antichi rituali provenienti da tutto il mondo insieme a trattamenti più moderni danno vita a nuove tecniche di massaggio che aiutano a ristabilire la calma interiore e a rinvigorire il corpo.

A combination of ancient healing wisdom from around the world with modern therapies to provide a range of massage techniques that restore inner calm and rejuvenate the body.



BVLGARI Signature Massage 50/80 min

Il Bvlgari Signature Massage è un trattamento esclusivo della spa di Bvlgari che utilizza tecniche specifiche e miscele di aromi attentamente selezionati per raggiungere il risultato ottimale.

The Bvlgari Signature Massage is a treatment exclusive to Bvlgari, with specific techniques and aroma blends carefully selected to produce the desired outcome.

Deep Renewal 50/80 min

Un massaggio tonificante, effettuato per sciogliere le contratture muscolari e raggiungere gli strati più profondi del tessuto connettivo dei muscoli. Una forte pressione con i gomiti e gli avambracci allenta la rigidità muscolare e articolare, migliorando la circolazione e l'elasticità complessiva, sciogliendo torcicollo, dolori lombari, spalle tese e indolenzite.

An invigorating massage, performed to break down muscle adhesion by reaching deeper layers of the muscles' connective tissue. Firm pressure from elbows and forearms loosen stiff muscles and joints for improved circulation and better overall flexibility, dispelling neck stiffness, lower back pain and sore, tight shoulders.

Transforming Relaxation 50/80 min

Questo trattamento utilizza le potenti proprietà degli oli essenziali, applicati con movimenti lenti e delicati su corpo, viso e cuoio capelluto. Le tensioni si allentano, corpo e mente sono riportati a uno stato di equilibrio.

This treatment utilizes the potent properties of essential oils applied with long, slow and gentle strokes to the body, face and scalp. Tensions are released and body and mind are brought back into equilibrium.

Healing Stones 80 min

Un'esperienza olistica che combina i benefici delle calde pietre vulcaniche con oli terapeutici, per indurre il rilassamento totale dei muscoli stanchi e contratti. Le pietre riscaldate migliorano l'efficacia delle più classiche tecniche manuali, per stimolare la circolazione sanguigna e ottenere un profondo rilassamento muscolare.

A holistic experience combines the benefits of warm volcanic stones with therapeutic oils to deliver ultimate relaxation for tight and tired muscles. Heated massage stones enhance the effectiveness of classical massage moves to stimulate blood flow and induce a profound muscular relaxation.

Syncronized Rhythms 50 min

Avvolgente ed energizzante, questo massaggio combina la tecnica di "rolling" a movimenti lunghi e profondi, effettuati contemporaneamente da una coppia di terapisti. Questo trattamento rilassante aiuta a riequilibrare il corpo e la mente.

Intensely indulgent and energizing, this massage combines rolling and long, deep strokes performed synchronously by a pair of therapists. This relaxing and rebalancing treatment will inspire mental and physical bliss.

Babymoon Massage 50 min

Ideale per le future mamme. Allevia la tensione, riduce l'affaticamento e il dolore causati dai cambiamenti nella postura. Migliora l'elasticità naturale e la ritenzione idrica della pelle. Suggerito solo nel secondo e terzo trimestre di gestazione.

Perfect for mothers to be. Relieve tension and reduce fatigue and pain caused by shifts in posture. Improve your skin's natural elasticity and moisture retention. Suggested only in the second and third trimesters.



PRENOTAZIONI

Per prenotare un trattamento o ricevere maggiori informazioni:
Tel: +39 02 805805200
e-mail: spa.milano@bulgarihotels.com
Indirizzo: via Fratelli Gabba 7b, 20121 Milano
www.bulgarihotels.com

SPA RESERVATIONS

To reserve a treatment or receive further information:
Tel: +39 02 805805200
e-mail: spa.milano@bulgarihotels.com
Address: via Fratelli Gabba 7b, 20121 Milan
www.bulgarihotels.com

ARRIVO IN SPA

Vi invitiamo a visitare il nostro centro prima e dopo il vostro trattamento, per godervi la piscina, la sauna, il bagno turco e la sala fitness. Vi ricordiamo gentilmente che, arrivando in ritardo, non avrete modo di ricevere estensioni al trattamento.

SPA ARRIVAL

It is our pleasure to invite you to enjoy our Spa both prior and after your treatment to indulge in our pool, sauna, Turkish bath and fitness room. We kindly remind you that late arrivals will not be able to receive a treatment extension.

CANCELLAZIONI / *CANCELLATION*

Richiediamo gentilmente che ogni richiesta di modifica o annullamento sia effettuata almeno 24 ore prima della prenotazione. Per annullamenti effettuati meno di 24 ore prima della prenotazione, sarà richiesto il pagamento integrale del servizio. È necessaria una carta di credito a titolo di garanzia su tutte le prenotazioni

We kindly request that all modifications or cancellation requests be made 24 hours prior to your booking. For cancellations less than 2h hours before the booking, full payment will be processed. A credit card will be required to secure all bookings.

GIFT VOUCHER

Il regalo perfetto per una persona speciale. Per ulteriori informazioni, potete rivolgervi alla reception della Spa.

An ideal gift for someone special. Please contact the Spa reception.

CONDIZIONI DI SALUTE / *HEALTH CONDITIONS*

La gentile clientela è pregata di fornire informazioni sulle proprie condizioni di salute, allergie o lesioni che potrebbero influenzare il proprio trattamento o l'utilizzo dei servizi della Spa.

Please advise us of any health conditions, allergies or injuries that could affect your treatment or use of the Spa facilities.

SPA ETIQUETTE

L'ambiente della nostra Spa è caratterizzato da tranquillità e relax. La gentile clientela è pregata di rispettare la privacy degli altri ospiti, mantenendo basso il tono di voce ed evitando di utilizzare telefoni cellulari e videocamere. È vietato fumare.

Our Spa environment is one of tranquility and relaxation. Please respect other guests' privacy by maintaining a low tone of voice and avoiding to use mobile phones or cameras. Smoking is prohibited.

RESTRIZIONI SULL'ETÀ / *AGE RESTRICTIONS*

I ragazzi dai 16 anni in su sono liberi di visitare la Spa, ma per utilizzare gli impianti fitness devono essere accompagnati da un adulto.

Young adults over the age of 16 are welcome to visit the Spa however they will need to be accompanied by an adult for the use of the facilities

GRAVIDANZA

Disponiamo di trattamenti specificamente pensati per mamme in attesa e in allattamento. Il personale alla reception sarà a vostra completa disposizione per assistervi nella selezione dei trattamenti pre o post nascita più indicati.

We have specially designed treatments for both expectant and nursing mothers. The Spa receptionist will be at your complete disposal to assist you in selecting the most suitable pre or post-natal treatments.

BVLGARI

HOTEL MILANO