

CASTEL MONASTERO*

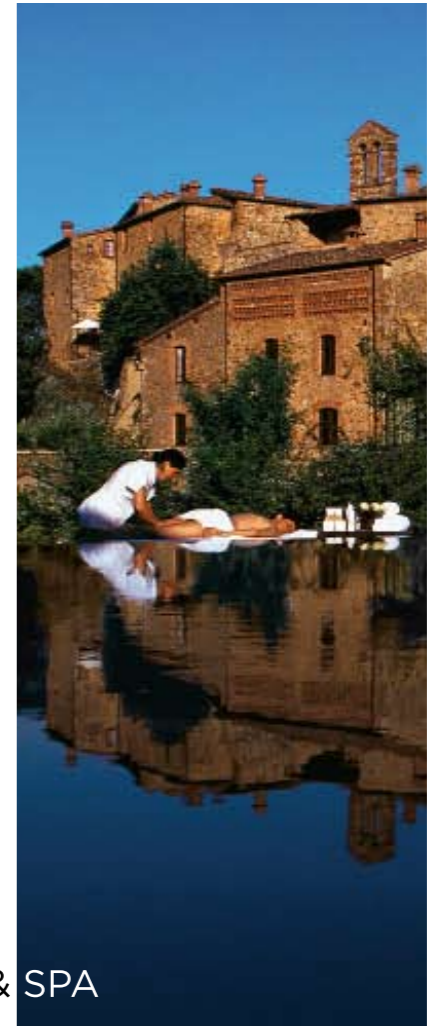
eleganza
HOTELS & SPAS

Preferred
HOTELS & RESORTS

CASTEL MONASTERO

Castel Monastero
Monastero d'Ombrone
Siena
tel. +39 0577570001
fax +39 0577570868
info@castelmonastero.com
www.castelmonastero.com

TUSCAN RETREAT & SPA



CASTEL MONASTERO

TUSCAN RETREAT & SPA

E' sempre una questione di luce. La luce della Toscana più dolce, che infonde respiro. La luce dell'arte, che purifica gli occhi. La luce della storia, che illumina il nostro presente. E questa luce, inizio del mondo e di un nuovo mondo di benessere, splende a Castel Monastero e nella sua magnifica SPA. Ad accogliervi è un antico borgo medioevale, a pochi minuti da Siena, oggi meraviglioso relais, con suite di pura magia e un ristorante di altissima classe. A purificarvi, nel silenzio della campagna, sono i più efficaci trattamenti dimagranti, detossinanti e rivitalizzanti, studiati dal Dottor Mosaraf Alì. Una pausa preziosa per ritornare in forma. Un'occasione imperdibile per riscoprire le emozioni che vi rendono ogni giorno così speciali. "Mettersi in luce" non è mai stato così bello.



Benessere infinito nella SPA di Castel Monastero e nella sua meravigliosa piscina Infinity, con idromassaggi ed efficaci percorsi salute

*

DALL'HIMALAYA AL CHIANTI, LA SAPIENZA DEL DOTTOR MOSARAF ALÌ

Oriente e Occidente, insieme. Dai fiori e dalle erbe delle montagne più alte del mondo all'incanto delle colline senesi. Ad avvicinare mondi così lontani, a scoprirne la loro stimolante purezza, è il Dottor Mosaraf Alì, nato a Calcutta, massimo esperto di Medicina Integrata, già medico della Casa Reale inglese e di molti protagonisti dello spettacolo, oggi a Castel Monastero in esclusiva per l'Italia. Grazie ai suoi studi di medicina ayurveda, agopuntura, omeopatia, iridologia e yoga, uniti alla tradizione europea, il Dottor Alì ha elaborato in venticinque anni di ricerca, da Delhi a Mosca, da Hong Kong a Londra, un programma di cure straordinariamente efficaci. Obiettivo, il recupero di una serenità profonda che dona equilibrio e forza in ogni stagione della vita.

Dieta



Relax



Massaggi



Movimento





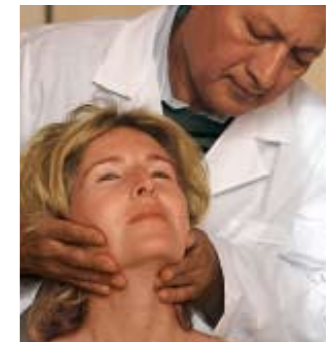
Dall'India alla Toscana, studiando l'antica saggezza orientale e le più moderne tecniche occidentali. E' la Medicina Integrata del Dottor Mosaraf Ali, in esclusiva per l'Italia a Castel Monastero



DEPURARE, STIMOLARE, RILASSARE, COSÌ TORNA IL BENESSERE

Ognuno di noi è un piccolo universo. E la nostra salute, la nostra felicità dipendono dall'equilibrio che regola ogni momento della nostra vita. Oggi, a causa di ritmi sempre più intensi, questo straordinario insieme di emozioni, pensieri e risorse che risiede dentro di noi rischia di perdere la sua originale armonia. Grazie all'impostazione olistica del suo metodo, il Dottor Mosaraf Alì ci aiuta a recuperare interamente il nostro benessere: depurando l'organismo, stimolando il movimento e il rilassamento,

ribilanciando la dieta, in una serie di menù studiati insieme a Gordon Ramsay, chef di fama internazionale. I programmi della nostra SPA prevedono un soggiorno di tre giorni, da giovedì a domenica, o di sette giorni, da venerdì a venerdì. Per seguire personalmente gli ospiti, il Dottor Alì sarà presente a Castel Monastero durante ogni fine settimana.



*

PROGRAMMA DETOX
UN VAPORE DI EMOZIONI
E IL CORPO VOLA

Una nuova, entusiasmante leggerezza. Per ritrovarla dobbiamo liberarci dalle tossine che si accumulano ogni giorno nel nostro organismo, a causa di stress, alimentazione scorretta e mancanza di movimento. Abitudini, queste, che provocano cattiva digestione, gonfiore, ritenzione idrica e un generale senso di pesantezza. Il programma Detox prevede ad apertura una visita medica, con diagnosi della lingua, secondo il protocollo del Dottor Alì, cui segue l'impostazione della terapia e la valutazione nutrizionale. Durante le giornate si alterneranno sedute di yoga, trattamento di Total Body Scrub e di peeling enzimatico al viso, massaggi drenanti e con lo straordinario metodo Dottor Alì, Thalasso Detox con applicazione di fango, avvolgimenti e vapore, idroaromaterapia, immersione una volta al giorno nella piscina Aquae Monasterii ad alta concentrazione salina, passeggiate nella splendida campagna toscana, stretching, e infine visita di dimissione con programma alimentare e terapeutico di mantenimento.

PROGRAMMA DETOX

- visita medica: anamnesi, diagnosi della lingua, impostazione personalizzata del programma di cura secondo il protocollo del Dott. Alì
- visita nutrizionale: esame impedenziometrico per la valutazione della massa adiposa, massa magra, massa grassa, compartimento idrico intra ed extra cellulare e metabolismo basale
- prescrizione della terapia alimentare disintossicante
- passeggiate quotidiane
- sedute quotidiane di Therapeutic Yoga
- 1 trattamento Total Body Scrub, a base di concentrato di Alfa Idrossi Acidi, per rinnovare la pelle
- 1 massaggio drenante specifico per ridurre il senso di gonfiore e la ritenzione idrica
- visita di controllo
- 1 trattamento Thalasso Detox, con avvolgimento e vapore per detossinare l'organismo
- 4 massaggi Marma, secondo il metodo del Dott. Alì, con utilizzo di oli essenziali, per stimolare in profondità i punti vitali, e raggiungere, migliorare, mantenere l'armonia energetica del corpo e della mente
- 1 trattamento viso rigenerante, a base di concentrato di Alfa Idrossi Acidi, per rinnovare la pelle e consentire il ricambio epidermico
- 2 trattamenti Detox corpo, con applicazione di fango per eliminare le tossine in profondità
- 2 sedute di idroterapia, con idromassaggio ad effetto drenante e detossinante
- attività di cardio fitness quotidiana
- cura Aquae Monasterii quotidiana (salvo diversa prescrizione medica): immersione in acqua ad alta densità salina con efficace effetto drenante, ideale per l'eliminazione dei liquidi, la riduzione dei volumi, la decontrazione e il miorilassamento del corpo
- percorso Acqua Benessere: sauna finlandese, bio sauna, percorso Kneipp, hammam, piscina con idromassaggi, docce emozionali

*

PROGRAMMA WEIGHT LOSS
IN FORMA, RISCOPRENDO
EQUILIBRIO E SERENITÀ

Il profilo di un tempo, il gusto di sempre. Per recuperare la forma perfetta, riscoprendo i principi di una cucina sana e fantasiosa, il Dottor Mosaraf Ali propone un programma nutrizionale personalizzato. Al regime dietetico, studiato insieme a Gordon Ramsay, chef di fama internazionale, sono abbinati una serie di trattamenti specifici. All'ingresso, visita con diagnosi della lingua, secondo il protocollo del Dottor Ali, quindi esame della composizione corporea e terapia alimentare personalizzata. Completano il programma sedute quotidiane di yoga, trattamento Total Body Scrub, sedute di LPG Body Massage per riduzione volumi, quindi massaggio con l'esclusivo metodo del Dottor Ali, avvolgimenti con fango lipolitico, idromassaggi ad effetto drenante e detossinante, immersione nella piscina Aquae Monasterii ad alta concentrazione salina con profonda azione drenante, quindi attività di cardio fitness e passeggiate nella bellezza della campagna.

PROGRAMMA WEIGHT LOSS

- visita medica: anamnesi, diagnosi della lingua, impostazione del programma personalizzato di cura secondo il protocollo del Dott. Ali
- visita nutrizionale: esame impedenziometrico per la valutazione della massa adiposa, massa magra, massa grassa, compartimento idrico intra ed extra cellulare, metabolismo basale
- terapia alimentare personalizzata dimagrante, con digiuno terapeutico facoltativo
- visita di controllo quotidiana e dimissioni con programma alimentare e terapeutico personalizzato
- passeggiate quotidiane
- sedute quotidiane di Therapeutic Yoga per ritrovare equilibrio psicofisico nell'alimentazione, nell'impegno del lavoro e dello sport, nel controllo delle emozioni
- 1 trattamento Total Body Scrub, a base di concentrato di Alfa Idrossi Acidi, per rinnovare la pelle
- 3 sedute LPG Body Massage, con stimolazione profonda ed efficace per ridurre i volumi
- 1 trattamento Aemotio Lipolitico, con avvolgimento del corpo a base di fango lipolitico ad effetto drenante e riducente
- 6 massaggi Marma, secondo il metodo del Dott. Ali, con utilizzo di oli essenziali, per stimolare in profondità i punti vitali, raggiungere, migliorare, mantenere l'armonia energetica del corpo e della mente
- 1 seduta di idroaromaterapia, con idromassaggio ad effetto drenante e detossinante a base di oli essenziali
- cura Aquae Monasterii quotidiana (salvo diversa prescrizione medica): immersione in acqua ad alta densità salina con efficace effetto drenante, ideale per l'eliminazione dei liquidi, la riduzione dei volumi, la decontrazione e il miorilassamento del corpo
- percorso Acqua Benessere quotidiano: sauna finlandese, bio sauna, hammam, percorso Kneipp, piscina con idromassaggi, docce emozionali

*

PROGRAMMA RIVITALIZZANTE ENERGETICO
QUANDO FIORISCE
L'ETÀ DELLA FRESCHEZZA

Ad occhi chiusi, delicatamente. Per ridurre lo stress dobbiamo riscoprire un nuovo stile di vita, più dolce e sereno. Il Dottor Mosaraf Ali ha messo a punto un programma specifico che ci permette di rallentare la corsa del tempo, recuperando energia e serenità. La cura prevede una visita medica, con diagnosi della lingua, secondo il protocollo del Dottor Ali, quindi valutazione nutrizionale con relativa terapia personalizzata. Seguono un meraviglioso Body Scrub under the rain, per eliminare impurità e tossine, un trattamento viso rigenerante con stimolazione del collagene, un trattamento viso Resurgence Anti Age, un trattamento Vitamina C Corpo, un Sabai Stone Mineral Massage, e poi massaggi secondo il metodo del Dottor Ali, sedute di idroaromaterapia, yoga e passeggiate.



PROGRAMMA RIVITALIZZANTE ENERGETICO

- visita medica: anamnesi, diagnosi della lingua, impostazione personalizzata del programma di cura secondo il protocollo del Dott. Ali
- visita nutrizionale: esame impedenziometrico per la valutazione della massa adiposa, massa magra, massa grassa, compartimento idrico intra ed extra cellulare, metabolismo basale
- terapia alimentare personalizzata
- 1 Body Scrub "under the rain", per esfoliare il corpo con delicatezza ed eliminare impurità e tossine
- 1 Body Relax, massaggio profondo e avvolgente per sciogliere stress e stanchezza
- 1 trattamento viso rigenerante, a base di concentrato di Alfa Idrossi Acidi, per stimolare la sintesi del collagene e migliorare l'elasticità della pelle
- 1 trattamento innovativo alla Vitamina C, per tonificare il corpo
- visita di controllo a metà settimana
- 1 Sabai Stone Mineral Massage, per tonificare in profondità il corpo
- 4 massaggi Marma, secondo il metodo del Dott. Ali, con utilizzo di oli essenziali, per stimolare in profondità i punti vitali, e raggiungere, migliorare, mantenere l'armonia energetica del corpo e della mente
- 2 sedute di idroaromaterapia, con idromassaggio ad effetto detossinante e tonificante a base di oli essenziali
- 1 trattamento viso Resurgence Anti Age, per ritrovare freschezza nelle pelli mature, grazie alle proprietà antiradicali liberi ed elasticizzanti
- passeggiate quotidiane
- sedute quotidiane di Therapeutic Yoga
- visita di dimissioni con programma alimentare e terapeutico personalizzato di mantenimento
- sedute di cardio fitness quotidiane
- cura Aquae Monasterii quotidiana (salvo diversa prescrizione medica): immersione in acqua ad alta densità salina con efficace effetto drenante, ideale per l'eliminazione dei liquidi, la riduzione dei volumi, la decontrazione e il miorilassamento del corpo
- percorso Acqua Benessere quotidiano: sauna finlandese, bio sauna, hammam, percorso Kneipp, piscina con idromassaggi, docce emozionali

La natura dona intensità e bellezza. Basta una passeggiata o una seduta di yoga nella pace della campagna toscana che circonda la SPA di Castel Monastero



*

**IN UN CIELO DI STELLE
SPLENDE LA CUCINA
DI GORDON RAMSAY**

A tavola, con euforia anche in un regime dietetico, grazie all'esperienza di uno chef come Gordon Ramsay, straordinario interprete della cucina internazionale, premiato da undici stelle Michelin. E' lui a firmare il menù del nostro ristorante gourmet "Contrada", affacciato sulla piazza di Castel Monastero. Una delizia di alta fantasia culinaria, studiata insieme al Dottor Mosaraf Alì. Uno sguardo alla carta: da un riso venere affumicato all'anice stellato con asparagi, semi di sesamo e salsa di peperoni, a un risotto allo zafferano con piselli e taccole; da uno sgombro marinato al tè nero e cardamomo a un branzino marinato con yoghurt, olive nere ed asparagi. E che dire di un'insalata di pollo alle erbe con pistacchi e dressing al finocchietto selvatico? Infine per dessert un piatto di frutta mista, cotta a bassa temperatura nei profumi della cannella e dell'acqua di rose. E poi dicono la dieta...

*

**DAL MARE,
IL SEGRETO DI UNA VITA
SENZA PESO**

Aria di luna. Acqua di cielo. Quando parliamo della nostra piscina Aquae Monasterii, la fantasia vola. E noi con lei. Basta immergersi nell'abbraccio caldo di questa meravigliosa soluzione salina, colore del velluto antico, e sentire che improvvisamente il nostro corpo non ha più peso. Via la stanchezza, via le preoccupazioni. A cullarci è la magia dell'alta concentrazione di sale di magnesio, che accelera gli scambi ionici con il nostro organismo. Una scoperta, questa, brevettata dall'equipe medica del Forte Village Resort e delle Thaermae del Forte. Straordinarie le applicazioni mediche. La soluzione, arricchita da un mix di sali minerali, svolge infatti una profonda azione antistress e drenante ed è l'ideale nella cura degli edemi, traumi muscolari, allergie cutanee, stati di ritenzione idrica e patologie osteo-articolari. Pochi minuti, in un altro mondo, e torna la felicità.

Nei due splendidi casali della SPA di Castel Monastero, a un passo dal borgo medioevale, si apre l'emozionante piscina Aquae Monasterii





* RINASCITA PROFONDA NELL'INFINITA ENERGIA DELL'ACQUA

Tornare alle origini, immergersi nella meravigliosa vitalità dell'acqua e sentire il corpo che riprende a muoversi leggero e sinuoso. Basta affidarsi alla bellezza della piscina Infinity, nel cuore della SPA di Castel Monastero. Divisa in due spazi circolari, che riprendono il simbolo dell'infinito, la piscina offre straordinari momenti di benessere e piacere, a cui si aggiunge una serie di idromassaggi che stimolano il corpo nei punti vitali e permettono una serie di trattamenti "in acqua" di profonda efficacia e sollievo. I due accessi alla piscina sono invece dedicati al percorso Kneipp, con passeggiata stimolante sui ciottoli, e al percorso flebologico, con getti di acqua fredda per riattivare la circolazione e infondere una piacevolissima sensazione di leggerezza.



*

I NOSTRI MASSAGGI, L'ANTICA SCIENZA DELLA DOLCEZZA

Il corpo è saggio e va ascoltato quando ci chiede di rallentare i ritmi della nostra vita. I massaggi della SPA di Castel Monastero, eseguiti da personale altamente specializzato, offrono momenti di autentico relax e benessere.

Body Relax: massaggio profondo e avvolgente che favorisce il relax e libera il corpo da ogni tensione.

Schiene e collo: un sollievo per le zone del corpo dove si accumula stress e stanchezza, anche da jet lag.

Massaggio drenante: riduce il senso di gonfiore e la ritenzione idrica e regala una meravigliosa leggerezza.

Ayurveda: dall'antica "scienza della vita" indiana, un massaggio a base di oli caldi e polvere Kalamus per purificare l'organismo.

Massaggio Marma: nasce dalla sapienza del Dottor Mosaraf Ali questo splendido massaggio che, grazie all'uso di oli essenziali, favorisce la rimozione delle tossine,

regolarizza il processo digestivo, migliora la qualità del sonno, potenzia le difese immunitarie e rinforza l'armonia del corpo e della mente.

Sabai Stone Mineral Body Massage: utilizzando i principi attivi di vitamine e minerali, e l'effetto benefico delle pietre laviche, questo massaggio infonde benessere e rende la pelle liscia e setosa.

Face Ritual Touch: una carezza che rigenera viso e décolleté con effetto anti-aging, e grazie alla stimolazione dei punti specifici riattiva il microcircolo, restituendo elasticità alla pelle.

Tuscany Dream: due ore e un quarto di felicità per ridare energia alle emozioni. Da un piacevolissimo peeling al corpo a un rilassante idromassaggio al profumo di lavanda o verbena. Ultimo regalo, un lungo massaggio distensivo e rigenerante.



*

I NOSTRI TRATTAMENTI, QUANDO IL TEMPO NON LASCIA SEGNI

La bellezza è un dono da proteggere. Per questo la SPA di Castel Monastero offre i migliori prodotti, dalla linea di Urban Retreat, scelta dal prestigioso Centro Benessere di Harrod's, ai trattamenti del Dott. Murad e di Natura Bissè. Il meglio di sé, ad ogni età.

Body Double Scrub: dalla ricerca Urban Retreat uno scrub dolcissimo che ridona morbidezza alla pelle.

Facial by Anastasia for Skin with steam: dall'esperienza di Anastasia Achilleos, un magnifico trattamento che distende i tratti del viso e ridona luminosità.

Resurgence Anti-Age: dai laboratori del Dottor Murad, un trattamento efficacissimo che restituisce elasticità e tono alle pelli mature, prevenendo e attenuando i segni del tempo.



Vitamin C Corpo: per il recupero della tonicità, un trattamento innovativo del Dottor Murad, composto



da un peeling a base di AHA, seguito da un'applicazione di Vitamina C, che stimola la formazione di collagene e rende la pelle più luminosa.

Under the rain Body Relax: sotto una delicatissima pioggia calda, nei profumi dell'aromaterapia un lungo massaggio della serie Aemotio, che rigenera corpo e sensi.

LPG Body Massage: stimola i tessuti con profondo effetto anticellulite, rimodella il corpo e leviga le adiposità.

Cryo Repairing Lifting: dalla linea Natura Bissè un trattamento che ridefinisce l'ovale del viso grazie all'uso di sofisticati principi attivi e a un esclusivo massaggio shiatsu.

L'Alternativa: una soluzione non invasiva per il rilassamento delle pelli mature che inibisce le contrazioni del viso e distende i segni del tempo.





eleganza
HOTELS & SPAS

Preferred
HOTELS & RESORTS

Concept e fotografia:
Mauro Galligani
Design: Roberto Bettoni
Testi: Laura Leonelli

A un passo dall'Italia più bella. Castel Monastero, raggiungibile con agio dai due aeroporti della Toscana, dista un'ora dallo scalo di Firenze e meno di due ore da quello di Pisa. Entrambi gli aeroporti sono collegati alle principali città italiane ed europee. In auto, il nostro relais dista 20 min. da Siena, 40 min. da Arezzo e poco più di due ore da Roma. Una volta raggiunta Siena, sulla superstrada Perugia/Arezzo, uscite a Colonna del Grillo e al bivio seguite per Bucine/Ambra. Proseguite per 2,5 km, quindi svoltate a sinistra.