

WELLNESS EXPERIENCE

REGENERATE MIND & BODY

LA ROQQA



SU MISURA PER TE

UN PERCORSO DI DOLCE BENESSERE

Progettata per il benessere personale, questa suite wellness privata mette al centro l'individualità attraverso privacy e personalizzazione.

La nostra filosofia del benessere adotta un approccio olistico e personalizzato, focalizzandosi sulla connessione tra corpo, mente ed energia vitale. Ogni trattamento è studiato per armonizzare le funzioni fisiologiche, favorire un profondo rilassamento e ripristinare l'energia attraverso tecniche manuali, prodotti naturali e rituali sensoriali.

Ogni sessione inizia con una consulenza approfondita, volta a comprendere le esigenze specifiche di ogni ospite. Il nostro obiettivo è offrire un'esperienza di benessere trasformativa, che combina conoscenze antiche e tecniche olistiche contemporanee per ristabilire equilibrio, vitalità e un profondo senso di benessere.



ENERGIA RINNOVABILE	4
TERRA TOSCANA	5
DESPORT	6
RIPOSO	7
COME UNA NUVOLA	8
SAUNA A CALORE SECCO	9
MASSAGGI	10
MASSAGGI E CRIOTERAPIA	11
RINFRESCHI WELLNESS	12
FITNES S ROOM	13
INFORMAZIONI UTILI	14



ENERGIA RINNOVABILE

LUMINOSITÀ E NUTRIMENTO

Guida il corpo a ritrovare energia, luminosità e nutrimento per la pelle, il corpo e la mente.

Stimolando i sensi e avvolto dai profumi della Maremma, riscopri una pelle nel suo massimo splendore grazie a uno scrub che rinnova e ossigena i tessuti in profondità.

L'effetto è amplificato da manualità avvolgenti e drenanti che favoriscono il benessere del corpo. La pelle, nutrita e luminosa, irradia vitalità. Riporta in superficie la tua autentica bellezza e libera corpo e mente dalle tossine grazie all'azione purificante del bagno di calore secco.

Un rituale specifico per purificare corpo e mente, preparare la pelle a un'abbronzatura impeccabile e mantenerla vellutata e tonica per giorni.

TRATTAMENTO RIGENERANTE

Manualità prolungate e avvolgenti, sali integrali e preziosi oli rendono questo esfoliante un trattamento completo per il corpo, restituendo alla pelle un aspetto vellutato e luminoso.

BAGNO DI CALORE SECCO - SAUNA A INFRAROSSI

L'azione purificante e detossinante del bagno di calore completa il trattamento, regalando una profonda sensazione di leggerezza e una pelle morbida e vellutata.

Durata: 120 min

Costo: Euro 340 per persona



TERRA TOSCANA

ILLUMINA, NUTRE E RIGENERA

Torba Toscana, l'unica torba termale italiana, è apprezzata per le sue proprietà naturali, che contribuiscono al benessere della pelle e dell'intero corpo.

Un rituale che unisce l'azione degli oligoelementi a un approccio personalizzato, contrastando le alterazioni dei tessuti. Attiva i processi di rigenerazione e favorisce il rilascio delle tensioni muscolari.

La pelle del viso appare morbida e compatta, le gambe si liberano dalla sensazione di pesantezza e ritrovano leggerezza ed elasticità, mentre tutto il corpo risulta più tonico. Riporta in superficie la tua autentica bellezza e libera corpo e mente dalle tossine grazie all'azione purificante del bagno di calore secco.

La percezione di un corpo più agile aiuta la mente a sentirsi libera e lucida, riportandoti al tuo equilibrio con un effetto rilassante e rigenerante.

TRATTAMENTO TERMALE ANCESTRALE

Un esclusivo fango termale italiano, unico nel suo genere. Di colore nero, è un cosmetico attivo e vivo, un eccellente trattamento di bellezza che contribuisce ad alleviare le tensioni e le rigidità muscolari.

BAGNO DI CALORE SECCO - SAUNA A INFRAROSSI

L'azione purificante e detossinante del bagno di calore completa il trattamento, donando una profonda sensazione di leggerezza e una pelle morbida e vellutata.

Durata: 120 min

Costo: Euro 400 per persona



DESSPORT

SPLENDORE, NUTRIMENTO E BENESSERE

“Desport” è un termine dell’antico francese da cui deriva la parola “sport” e significa piacere, svago, benessere fisico o spirituale, un nutrimento per il corpo, la mente e l’anima.

Questo rituale rende i tuoi muscoli flessibili e leggeri, ripristina un buon livello di energia e porta ossigeno ai tessuti affinché le tue prestazioni sportive possano migliorare.

È inoltre ideale dopo l'allenamento, poiché ti aiuta a defaticare e disintossicare l'intero corpo, a sciogliere le tensioni muscolari da sforzo e a ritrovare un ritmo di vita equilibrato. Inizia il tuo rituale con un bagno di calore secco nella comoda sauna a infrarossi, alternando momenti di relax a docce purificanti.

Prosegui con una Bio-Energy, un massaggio essenziale per riequilibrare la tua postura e permettere alle articolazioni di muoversi in modo più fluido, con i muscoli leggeri e rilassati.

BAGNO DI CALORE SECCO - SAUNA A INFRAROSSI

L'azione purificante e disintossicante del bagno di calore conclude questo trattamento donandoti una sensazione di profonda leggerezza e una pelle vellutata.

MASSAGGIO BIO-ENERGY - METODO INTEGRO

È un massaggio che riporta e mantiene il giusto livello di energia nel tuo corpo e nella tua mente.

Durata: 120 min

Costo: Euro 390 per persona



RIPOSO

QUESTO È IL TUO TEMPO E IL TUO SPAZIO.

Dimentica lo stress, la stanchezza mentale e i pensieri pesanti che gravano sul tuo corpo. La parola chiave è leggerezza, della mente e del corpo.

Inizia il tuo rituale con un bagno di calore secco nella comoda sauna a infrarossi, alternando momenti di relax a docce purificanti. Lascia che questo piacevole trattamento attivi tutti i processi depurativi e disintossicanti della tua pelle.

Una fresca doccia finale eliminerà tutte le tossine e la tua pelle, risvegliata e attivata, sarà pronta a ricevere il massaggio, donandoti una maggiore sensazione di benessere.

Il Bio-Skin è il massaggio ideale per ridurre tutte quelle tensioni che ti fanno sentire rigido, appesantito e privo di vitalità. Sentirai una nuova fluidità nei movimenti, una mente chiara e lucida, una ritrovata gioia di vivere.

DRY HEAT BATH - INFRARED SAUNA

The purifying and detoxifying action of the heat bath concludes this treatment by giving you that feeling of deep lightness and velvety skin.

BIO-SKIN MASSAGE - METODO INTEGRO

With this massage you allow your tissue to take the proper time and space to regain its shape and shine.

Durata: 120 min

Costo: Euro 375 per persona



COME UNA NUVOLO

GALLEGGIA SENZA PESO

Quando la mente è libera dalle preoccupazioni e il corpo si sente leggero, iniziare la giornata con questa sensazione di grande libertà significa partire subito con la marcia giusta.

Vola di nuovo come una nuvola e scegli questo rituale per detossinare corpo e mente, drenare i liquidi e lasciare che la pelle ritrovi il proprio benessere.

Il rituale inizia con un bagno di calore secco: lascia che questo piacevole trattamento attivi tutti i processi di detossinazione e purificazione della pelle. La fase finale prevede un piacevole massaggio Bio-Linfo rilassante, studiato appositamente per mantenere a lungo l'effetto purificante, donando una sensazione di leggerezza, come sospesi su una nuvola.

BAGNO DI CALORE SECCO - SAUNA A INFRAROSSI

L'azione purificante e detossinante del bagno di calore completa il trattamento, regalando una profonda sensazione di leggerezza e una pelle morbida e vellutata.

MASSAGGIO BIO-LINFO - METODO INTEGRO

Il massaggio per eccellenza che stimola l'intero sistema di depurazione del corpo, migliora il drenaggio dei liquidi e svolge una forte azione purificante su corpo e mente.

Durata: 120 min

Costo: Euro 400 per persona



SAUNA A CALORE SECCO

UN RIFUGIO SENZA TEMPO

Entra in un mondo di serena indulgenza, dove il delicato abbraccio del calore secco dissolve le preoccupazioni della giornata.

Progettata con attenzione per il tuo benessere, la nostra sauna offre un rifugio tranquillo nel cuore dell'hotel, un santuario in cui il tempo rallenta e i sensi si risvegliano.

Realizzato con materiali pregiati, lo spazio emana calore ed eleganza discreta, invitandoti a rilassarti in quieta solitudine o a condividere un momento di riflessione serena. Il calore avvolgente ti accompagna, favorendo un profondo rilassamento, rivitalizzando il corpo e riportando equilibrio alla mente.

Che sia un preludio a un trattamento spa rigenerante o una pausa distensiva dopo una giornata di esplorazione, la sauna a calore secco arricchisce il tuo soggiorno, offrendo un rituale senza tempo di rinnovamento.

Durata: 90 min

Costo: Euro 150 per persona

MASSAGGI

L'ARTE DEL TOCCO

Ogni gesto è studiato per ristabilire equilibrio e armonia. I nostri massaggi eseguiti da esperti ti invitano a lasciarti andare, offrendo un momento di quiete e rigenerazione nel ritmo della tua giornata.

RITUALE DELLA CANDELA CALDA

Un massaggio rilassante con burro vegetale fuso, che offre calore e sollievo dallo stress.

Durata: 50 min

Costo: Euro 120 per persona

MASSAGGIO CON ESSENZE AROMATICHE

Utilizza tecniche manuali rilassanti con olio di mandorle dolci e varie fragranze per nutrire e idratare la pelle.

Durata: 50 min

Costo: Euro 120 per persona

MASSAGGIO SVEDESE CLASSICO

Utilizza tecniche manipolative con intensità variabile e oli personalizzati per il benessere fisico e mentale.

Durata: 50 min

Costo: Euro 160 per persona

MASSAGGIO CON OLIO D'OLIVA MEDITERRANEO

Massaggio tradizionale con olio d'oliva ricco di antiossidanti per ripristinare l'elasticità della pelle.

Durata: 50 min

Costo: Euro 180 per persona

MASSAGGIO BENESSERE PERSONALIZZATO

Adattato alle esigenze individuali per un benessere personalizzato.

Durata: 50 min

Costo: Euro 180 per persona

MASSAGGIO PER L' EQUILIBRIO ENERGETICO

Combina tecniche orientali e occidentali per stimolare i tessuti, alleviare la tensione muscolare e promuovere l'equilibrio fisico.

Durata: 50 min

Costo: Euro 150 per persona

RIFLESSOLOGIA OLISTICA DEL PIEDE

Mirato a punti specifici del piede per riallineare e rilassare il corpo utilizzando una tecnica olistica di riequilibrio energetico.

Durata: 30-40 min

Costo: Euro 160 per persona

MASSAGGI E CRIOTERAPIA

L'ARTE DEL TOCCO

Un rituale su misura di relax e rigenerazione. Un'esperienza esclusiva pensata per ristabilire l'equilibrio tra corpo e mente, combinando la profondità del massaggio con gli effetti tonificanti della crioterapia.

Le tecniche di massaggio eseguite da esperti sciolgono le tensioni, stimolano la circolazione e guidano il corpo verso uno stato di completo rilassamento. L'applicazione successiva del freddo controllato stimola i tessuti, favorisce il recupero e dona una piacevole sensazione di leggerezza e vitalità.

RITUALE DELLA CANDELA CALDA

Un massaggio lenitivo con burro vegetale fuso, che offre calore e sollievo dallo stress.

Durata: 50 min

Costo: Euro 185 per persona

MASSAGGIO CON ESSENZE AROMATICHE

Utilizza tecniche manuali rilassanti con olio di mandorle dolci e varie fragranze per nutrire e idratare la pelle.

Durata: 50 min

Costo: Euro 185 per persona

MASSAGGIO SVEDESE CLASSICO

Utilizza tecniche manipolative con intensità variabile e oli personalizzati per il benessere fisico e mentale.

Durata: 50 min

Costo: Euro 225 per persona

MASSAGGIO CON OLIO D'OLIVA MEDITERRANEO

Massaggio tradizionale con olio d'oliva ricco di antiossidanti per ripristinare l'elasticità della pelle.

Durata: 50 min

Costo: Euro 245 per persona

MASSAGGIO BENESSERE PERSONALIZZATO

Adattato alle esigenze individuali per un benessere personalizzato.

Durata: 50 min

Costo: Euro 245 per persona

MASSAGGIO PER IL RIEQUILIBRIO ENERGETICO

Combina tecniche orientali e occidentali per stimolare i tessuti, alleviare la tensione muscolare e promuovere l'equilibrio fisico.

Durata: 50 min

Costo: Euro 215 per persona

REFLEXOLOGIA OLISTICA DEI PIEDI

Mirato a punti specifici del piede per riallineare e rilassare il corpo utilizzando una tecnica di riequilibrio energetico olistico.

Durata: 30-40 min

Costo: Euro 225 per persona



RINFRESCHI WELLNESS

DOLCE TRATTAMENTO

Con la nostra selezione accuratamente studiata di cibi e bevande salutari, pensati per nutrire il corpo e risvegliare i sensi, puoi elevare la tua esperienza di benessere.

Scopri il perfetto equilibrio tra salute e piacere con le nostre proposte ispirate al wellness.

BEVANDA ELETTROLITICA

Un mix rivitalizzante di sale celtico e limone fresco per un'idratazione ottimale.

FRUTTI DI BOSCO MISTI

Un modo naturalmente delizioso e ricco di antiossidanti per iniziare la giornata.

FRUTTA SECCA

Uno snack ricco di nutrienti per un'energia prolungata nel tempo.

ACQUA INFUSA AI BOTTONI DI ROSA

Una bevanda raffinata e rinfrescante che incarna perfettamente l'eleganza.

SELEZIONE DI TISANE

Una varietà rilassante per distendere e rigenerare mente e corpo.



FITNESS ROOM

MENS SANA IN CORPORE SANO

Entra in uno spazio progettato per l'equilibrio e l'energia. Il nostro studio fitness offre un ambiente sereno ma al tempo stesso stimolante, dove ogni allenamento diventa un momento di rigenerazione.

Che si tratti di iniziare la giornata con una sessione di stretching, dedicarsi a un allenamento di forza o concedersi una corsa serale sul tapis roulant, ogni momento è pensato per favorire sia l'intensità che la leggerezza.

Curata in ogni dettaglio e illuminata dalla luce naturale, è molto più di una semplice palestra: uno spazio dedicato al movimento, al benessere e alla cura di sé, anche lontano da casa.

LE NOSTRE ATTREZZATURE TECHNOGYM:

- Tapis roulant Excite Run
- Bike
- Ellittica
- Unica
- Bench
- Kettlebells
- Manubri
- Balance Dome
- Power e Loop Bands
- Mobility Sticks
- Corda per saltare
- Wellness Ball
- Foam Roller
- Tappetino da terra



INFORMAZIONI UTILI

UNA GUIDA ALLA SERENITÀ

PRENOTAZIONI

Per garantire la migliore esperienza, ti invitiamo a effettuare la prenotazione almeno 24 ore prima con il nostro team Guest Experience.

ARRIVO

Ti consigliamo di arrivare 10 minuti prima del trattamento per cambiarti comodamente nella nostra area wellness. Ti informiamo che eventuali ritardi comporteranno una riduzione della durata del trattamento.

NORME DI COMPORTAMENTO

Nel rispetto della privacy di tutti gli ospiti e per garantire un'atmosfera di totale relax, è consentito l'uso del telefono cellulare solo in modalità silenziosa. È inoltre richiesto di mantenere un tono di voce basso.

BUONI REGALO

Una perfetta armonia tra bellezza e benessere da regalare e personalizzare tramite i nostri voucher. Ti invitiamo a contattare il team Guest Experience per maggiori dettagli.

CONDIZIONI DI SALUTE

Ti chiediamo gentilmente di comunicare eventuali problemi di salute, allergie o infortuni che potrebbero influire sui trattamenti.

OGGETTI DI VALORE

LA ROQQA declina ogni responsabilità in caso di smarrimento di oggetti di valore o gioielli.

POLITICA DI CANCELLAZIONE

In caso di mancata cancellazione almeno 24 ore prima dell'orario previsto o di no-show, sarà addebitato il 100% del costo del trattamento.

CONTATTACI

GUEST EXPERIENCE TEAM

guestexperience@laroqqa.com

+39 0564 195 0290

RESERVATION TEAM

laroqqa.reservations@miramis.com

+39 0564 195 0290

laroqqa.com

