

A full-page background image of a dense evergreen forest. The scene is misty, with a thick layer of white fog or low clouds hanging between the tree canopies. The trees are dark green and appear to be conifers. The lighting is soft and diffused, creating a serene and somewhat ethereal atmosphere. The text is centered in the middle of the image.

WHERE SANCTUARY LIVES

SPA MENU

“Take care of your body,  
it’s the only place  
you have to live.”

— Jim Roth

6    Massaggi corpo  
      Body massages

20   Trattamenti corpo  
      Body treatments

26   Trattamenti viso  
      Facial treatments

30   Termini & condizioni  
      Terms & conditions



# BODY MESSAGES MASSAGGI CORPO

MONTEROSA

RELAXING MASSAGE

## Relaxing dream

A haven of peace in the heart of the Alps: our Relaxing Massage is designed to release tension and restore a profound sense of calm. With the expertise of our therapists and the use of premium oils, this experience rejuvenates the body and mind, improves sleep, and restores inner balance.

Un rifugio di pace nel cuore delle Alpi: il nostro Massaggio Rilassante è dedicato a sciogliere le tensioni e restituire un profondo senso di calma. Grazie alla maestria delle nostre terapisti e all'uso di oli pregiati, questa esperienza rigenera corpo e mente, migliorando il sonno e ripristinando l'equilibrio interiore.

50 min | €120



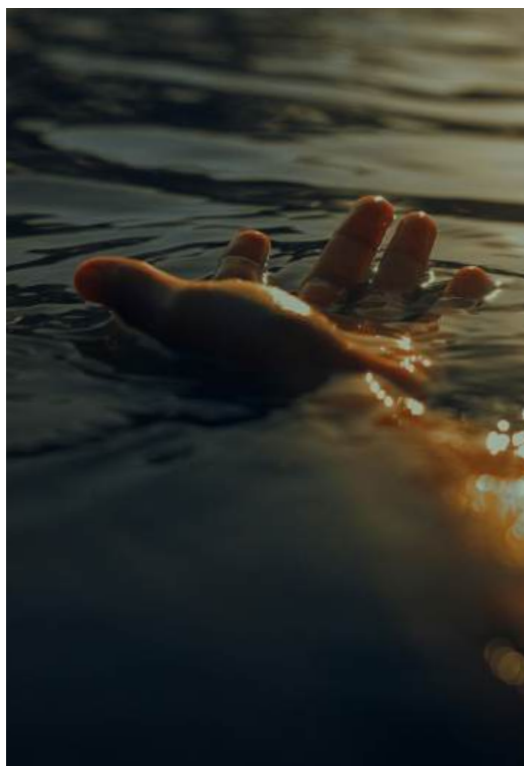
## DEEP TISSUE MASSAGE

**Strength and relief**

An intense and revitalising massage, crafted to relieve deep tension and muscular knots. With moderate to firm pressure combined with stretching movements, this treatment relaxes the deepest tissues, enhances mobility, and delivers a lasting sensation of lightness and well-being.

Un massaggio intenso e rigenerante, progettato per alleviare tensioni profonde e contratture muscolari. Grazie a pressioni moderate e forti abbinate a movimenti di allungamento, questo trattamento favorisce il rilassamento dei tessuti più profondi, migliorando la mobilità e donando una sensazione di leggerezza e benessere duraturo.

50 min | €140



## LYMPHATIC DRAINAGE MASSAGE

**Lightness from within**

Revitalise your body with our Lymphatic Drainage Massage, designed to stimulate the lymphatic system, releasing toxins and excess fluids. Targeted techniques provide a deep sense of lightness and vitality, reawakening your natural balance.

Rigenerate il vostro corpo con il nostro massaggio linfodrenante, un trattamento pensato per stimolare il sistema linfatico, liberando tossine e liquidi in eccesso. Le tecniche mirate favoriscono una profonda sensazione di leggerezza e vitalità, risvegliando il vostro equilibrio naturale.

50 min | €140

REIKI TREATMENT

## Energetic harmony ritual

Reconnect with your inner energy through our calming Reiki treatment. Guided by gentle, intentional touch, this holistic ritual channels universal life force to release blockages, restore balance, and promote deep emotional and physical healing. Designed to soothe the nervous system and realign your energetic flow, Reiki leaves you feeling centred, recharged, and at peace.

Ritrova la tua energia interiore con il nostro trattamento Reiki. Attraverso un tocco delicato e mirato, questo rituale olistico canalizza l'energia universale per rilasciare i blocchi, ripristinare l'equilibrio e favorire una profonda guarigione fisica ed emozionale. Ideato per calmare il sistema nervoso e riallineare il flusso energetico, Reiki ti lascia una sensazione di rinnovata vitalità e pace interiore.

40 min | €120



HOT STONE MASSAGE

## Grounding warmth

Hot stone massage is a relaxing technique that uses heated volcanic stones to ease muscles, release tension, and promote overall wellbeing. The warmth penetrates deeply, stimulating circulation, oxygenating the tissues, and helping to eliminate toxins. This treatment supports relaxation of both body and mind, reducing stress and improving sleep quality.

L'hot stone massage è una tecnica rilassante che utilizza pietre laviche riscaldate per distendere i muscoli, sciogliere le tensioni e favorire il benessere psicofisico. Il calore penetra in profondità, stimolando la circolazione, ossigenando i tessuti ed eliminando le tossine. Questo trattamento aiuta a rilassare corpo e mente, riducendo lo stress e migliorando la qualità del sonno.

40 min | €120



## BESPOKE MASSAGE

## Tailored harmony

The luxury of bespoke wellness: our personalised massage is an exclusive journey designed to meet your specific needs. Every technique is carefully chosen to create a unique treatment perfectly tailored to your body and desires.

Il lusso del benessere su misura: il nostro Massaggio Personalizzato è un viaggio esclusivo pensato per rispondere alle vostre esigenze specifiche. Ogni tecnica viene selezionata con cura per creare un trattamento unico, perfettamente adattato al vostro corpo e ai vostri desideri.

50 min | €140



## COUPLES MASSAGE

## Shared serenity

Share a unique moment with our Couple's Massage: a sensory experience that combines gentle touches, essential oils, and an atmosphere of pure romance. Perfect for creating cherished memories with your loved one.

Condividete un momento unico con il nostro Massaggio di Coppia: un'esperienza sensoriale che combina tocchi delicati, oli essenziali e un'atmosfera di puro romanticismo. Perfetto per creare ricordi indimenticabili insieme alla persona amata.

50 min | €250





## MATERNITY MASSAGE

**Pregnancy cuddles**

Celebrate the miracle of life with our Maternity Massage, a gentle treatment that provides relief and well-being to expectant mothers. Designed to ease fatigue, enhance comfort, and nurture a harmonious bond between mother and baby.

Celebrate il miracolo della vita con il nostro Massaggio in Dolce Attesa, un trattamento delicato che dona sollievo e benessere alle future mamme. Studiato per alleviare la stanchezza, migliorare il comfort e favorire un legame armonioso tra madre e bambino.

50 min | €120

## CHILDREN'S MASSAGE

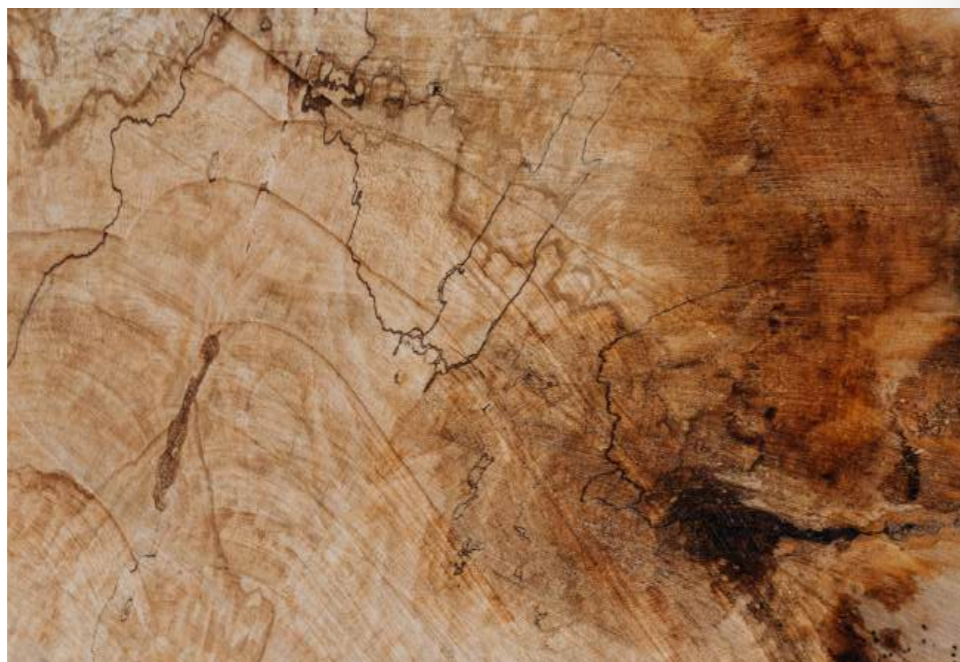
**Joyful relaxation**

A special moment of relaxation for the little ones: our Children's Massage is designed to create a fun and soothing experience. Perfect for children and adolescents aged 6 to 13, it helps ease daily tensions, bringing joy and serenity.

Un momento speciale di relax per i più piccoli: il nostro Massaggio per bambini è studiato per creare un'esperienza divertente e rasserenante. Ideale per bambini e ragazzi dai 6 ai 13 anni, aiuta a sciogliere piccole tensioni quotidiane, regalando gioia e serenità.

20 min | €60





## PLANTAR REFLEXOLOGY

## Wellness map

Embark on a wellness journey through your feet: Foot Reflexology stimulates key points to improve energy balance and relaxation. This specific treatment soothes tension, restores lightness to tired feet, and promotes deep harmony.

Un viaggio verso il benessere attraverso i vostri piedi: la Riflessologia Plantare stimola punti chiave per migliorare l'equilibrio energetico e il rilassamento. Questo trattamento specifico allevia le tensioni, ridona leggerezza ai piedi stanchi e promuove un'armonia profonda.

40 min | €110

## FOOT MASSAGE

## Lightness

A brief yet impactful treatment exclusively for your feet. Through targeted techniques, this massage alleviates fatigue, stimulates circulation, and delivers a pleasant sensation of lightness and well-being.

Un trattamento breve ma intenso, dedicato esclusivamente ai piedi. Attraverso tecniche mirate, questo massaggio allevia la stanchezza, stimola la circolazione e dona una piacevole sensazione di leggerezza e benessere.

30 min | €70

## FOOT, HAND AND HEAD MASSAGE

## Essential Relaxation

A massage designed for the extremities, perfect for rediscovering a deep sense of well-being. With gentle and soothing touches, this treatment releases tension built up in the hands, feet, and head, offering a moment of complete peace and rejuvenation.

Un massaggio pensato per le estremità, ideale per ritrovare un profondo senso di benessere. Grazie a tocchi delicati e rilassanti, questo trattamento scioglie le tensioni accumulate in mani, piedi e testa, regalando un momento di pace e rigenerazione completa.

40 min | €110





EXPRESS MASSAGE

Regenerating sprint

Concentrated well-being: the Express Massage focuses on a specific area of the body, releasing tension and improving circulation. Choose from neck and back, abdomen and arms, legs, or head and feet for a quick and effective treatment.

Il benessere concentrato: il Massaggio Express si focalizza su un'area specifica del corpo, sciogliendo le tensioni e migliorando la circolazione. Scegliete tra collo e schiena, addome e braccia, gambe o testa e piedi per un trattamento rapido ma efficace.

25 min | €70



# BODY TREATMENTS TRATTAMENTI CORPO

MONTEROSA



## EXFOLIATION AND HYDRATION

### Enchanted ritual

Elevate your wellness experience with our renewed “Enchanted Ritual”. The treatment begins with a gentle exfoliation to eliminate impurities and rejuvenate the skin, followed by the application of nourishing creams and lotions. With exclusive products used by our expert therapists, your skin will feel velvety, hydrated, and radiant. A moment of pure pleasure and personal care.

Elevate la vostra esperienza di benessere con il nostro rinnovato “Rituale Incantato”. Il trattamento inizia con un'esfoliazione delicata, che elimina le impurità e rigenera la pelle, seguita dall'applicazione di creme e lozioni nutrienti. Grazie ai prodotti esclusivi utilizzati dalle nostre operatrici, la pelle risulterà vellutata, idratata e luminosa, per un momento di puro piacere e cura personale.

40 min | €110

# FACIAL TREATMENTS TRATTAMENTI VISO

MONTEROSA

BESPOKE FACIAL

## Skin art

Reveal your skin's natural radiance with our exclusive Bespoke Facial. Our expert therapists analyse your skin's unique characteristics and needs to create a tailored ritual. This treatment aims to balance, hydrate, and revitalise, leaving your complexion healthy and glowing.

Rivelate la luminosità della vostra pelle con il nostro esclusivo Trattamento Viso Personalizzato. Le nostre esperte operatrici analizzeranno le caratteristiche e le esigenze della vostra pelle per creare un rituale su misura. Questo trattamento unico mira a equilibrare, idratare e rivitalizzare, regalando al vostro viso un aspetto sano e radioso.

30 min | €90





## Termini & condizioni

### AREA WELLNESS

#### SPA INTERNA

La Spa Aethos Monterosa è aperta tutti i giorni dalle 10:00 alle 20:00. Accesso su prenotazione, limitato a 8 persone all'ora. Disponibile per ospiti dai 14 anni in su.

#### PISCINA INTERNA

La piscina è aperta tutti i giorni dalle 10:00 alle 20:00, senza necessità di prenotazione.

#### PISCINA & SPA ESTERNA

Le vasche idromassaggio, la Heaven Suite e la piscina esterna sono aperte tutti i giorni dalle 10:00 alle 20:00. Nessuna prenotazione necessaria.

#### ORARI PALESTRA

La palestra di Aethos Monterosa accoglie gli ospiti tutti i giorni dalle 10:00 alle 19:00. Per garantire la disponibilità, è richiesta la prenotazione, limitata a 1 ora e per un massimo di 2 persone (\*3 in caso di stessa stanza o nucleo familiare). L'accesso è permesso per gli over 18, per i minorenni l'ingresso è disponibile solo se accompagnati da genitori.

#### AMBIENTE

Per preservare un ambiente tranquillo, si prega di evitare l'uso di dispositivi elettronici nella spa e si consiglia un tono di voce moderato. È vietato fumare. La vostra cooperazione contribuirà a garantire un'esperienza di relax e benessere per tutti gli ospiti.

### MASSAGGI E TRATTAMENTI

#### LIMITI DI ETÀ

Per partecipare ai trattamenti, l'età minima richiesta è di 6 anni. I minori di 18 anni devono ottenere il consenso dei genitori prima della prenotazione.

#### PRENOTAZIONI

Le prenotazioni, soggette a disponibilità, sono consigliate con un preavviso di almeno 8 ore. Possono essere effettuate tramite il nostro sito web, presso la reception della Spa o via email a [wellness.monterosa@aethoshotels.com](mailto:wellness.monterosa@aethoshotels.com).

#### ARRIVO

Si prega di arrivare 15 minuti prima dell'inizio della sessione per completare una valutazione delle esigenze personali. In caso di ritardo, l'appuntamento potrebbe essere abbreviato per rispetto del cliente successivo. Gli ospiti in hotel possono utilizzare gli accappatoi in camera durante la visita alla spa.

#### POLITICA DI CANCELLAZIONE

Eventuali modifiche o cancellazioni devono essere comunicate almeno 5 ore prima dell'appuntamento. In caso di mancata comunicazione o cancellazione entro questo periodo, verrà addebitato il costo del trattamento.

#### CONSIDERAZIONI SPECIALI

Vi sono trattamenti personalizzati per ospiti in gravidanza oltre le 12 settimane. Si prega di informarci di eventuali problemi medici o di salute.

#### OGGETTI DI VALORE

Si sconsiglia di portare oggetti di valore nella spa. Ogni stanza è dotata di cassaforte per la sicurezza degli effetti personali.

## Terms & conditions

### WELLNESS AREA

#### INDOOR SPA

The Aethos Monterosa Spa is open daily from 10:00 AM to 8:00 PM. Access upon reservation, limited to 8 people per hour. Available to guests aged 14 and above.

#### INDOOR POOL

The pool is open every day from 10:00 AM to 8:00 PM, no reservation required.

#### OUTDOOR POOL & SPA

The Hot Tubs, Heaven Suite and Outdoor Pool are open every day from 10:00 AM to 8:00 PM. No reservation required.

#### GYM HOURS

The Aethos Monterosa gym welcomes guests every day from 1:00 PM to 7:00 PM. To ensure availability, reservation is required, limited to 1 hour and a maximum of 2 people (\*3 in the case of the same room or family unit). Access is permitted for guests over 18; for under 18, entry is available only when accompanied by parents.

#### THE SPACE

To maintain a peaceful environment, please avoid the use of electronic devices in the spa, and moderate your voice. Smoking is prohibited. Your cooperation will contribute to ensuring a relaxing and enjoyable experience for all guests.

### MASSAGES AND TREATMENTS

#### AGE LIMITS

The minimum age for treatments is 6 years. Guests under the age of 18 must obtain parental consent before booking.

#### RESERVATIONS

Reservations are subject to availability and we recommended a minimum of 8 hours' notice. Bookings can be made through our website, at the Spa reception, or via email at [wellness.monterosa@aethoshotels.com](mailto:wellness.monterosa@aethoshotels.com).

#### ARRIVAL

Please arrive 15 minutes prior to your session to complete a personal needs assessment. In case of delay, your appointment may be shortened out of respect for the next guest. Hotel guests are welcome to use the bathrobes provided in their rooms during their visit to the spa.

#### CANCELLATION POLICY

Any changes or cancellations must be communicated at least 5 hours before the appointment. Failure to communicate or cancel within this period will result in the treatment being charged.

#### SPECIAL CONSIDERATIONS

Customised treatments are available for guests in pregnancy beyond 12 weeks. Please inform us of any medical or health issues.

#### VALUABLES

It is advisable not to bring valuables to the spa. Each room is equipped with a safe for the security of personal belongings.



æthos  
MONTEROSA