

An aerial photograph of a rugged coastline. The water is a mix of dark blue and grey, with white foam from waves crashing against dark, jagged rocks. The rocks are a mix of dark grey and brownish tones, with some areas appearing wet and glistening. The overall scene is dynamic and natural.

æthos

SPA TREATMENTS

woods_

COPENHAGEN

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

— Jim Roth

6 TRATTAMENTI CORPO
BODY TREATMENTS

20 TRATTAMENTI VISO
FACIAL TREATMENTS



TRATTAMENTI CORPO BODY TREATMENTS

SARDINIA

MASSAGGIO RILASSANTE

SOGNO RILASSANTE

Scopri il massaggio rilassante di Aethos Sardinia, un'esperienza dedicata a sciogliere lo stress e promuovere il benessere. Con terapisti esperti e oli di alta qualità, ogni sessione è studiata per ridurre la tensione, migliorare il sonno e ristabilire l'equilibrio fisico e mentale.

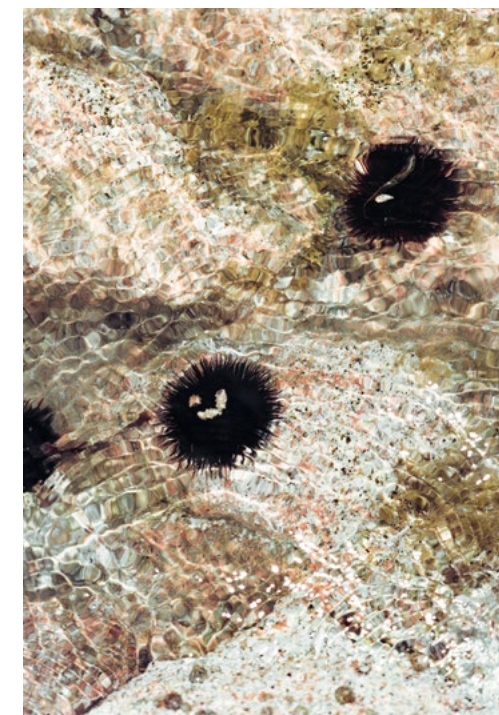
RELAXING MASSAGE

RELAXING DREAM

Discover the relaxing massage at Aethos Sardinia, an experience dedicated to releasing stress and promoting well-being. With expert therapists and high-quality oils, each session is designed to reduce tension, improve sleep, and restore physical and mental balance.

50 min | 150€

80 min | 170€





MASSAGGIO PERSONALIZZATO

ARMONIA SU MISURA

Vivi un'esperienza su misura con il nostro Massaggio Personalizzato, pensato per adattarsi alle tue esigenze individuali. Ogni dettaglio è studiato con cura per offrirti un trattamento unico e completamente personalizzato.

CUSTOMISED MESSAGE

TAILORED HARMONY

Experience our Customised Massage, thoughtfully designed to suit your individual needs. Every element is carefully and attentively tailored, offering you a unique and deeply personal moment of well-being.

50 min | 180€

80 min | 200€



MASSAGGIO DRENANTE

VITALITÀ LIBERA

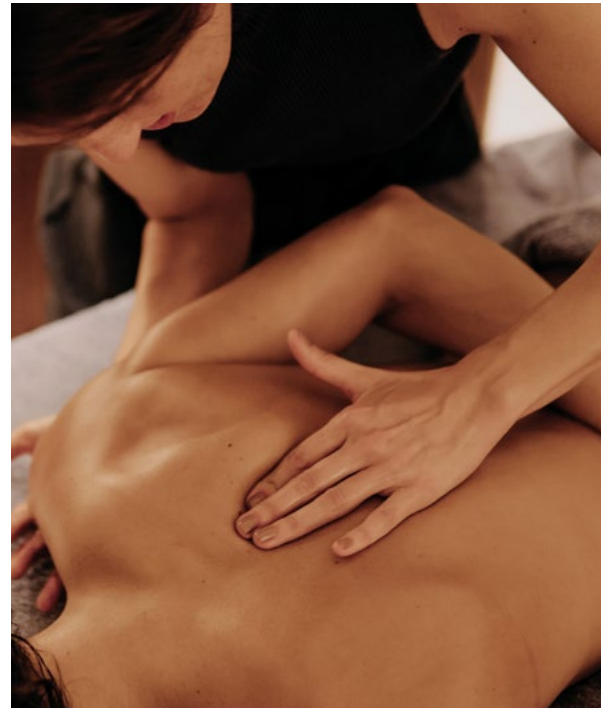
Ritrova la tua energia con il nostro Massaggio Drenante, pensato per liberare il corpo da tossine e tensioni accumulate. Grazie a tecniche mirate, questo trattamento aiuta a ridurre la ritenzione idrica e a donare una profonda sensazione di leggerezza e vitalità.

DRAINAGE MESSAGE

FREE VITALITY

Experience complete revitalisation with our Draining Massage, designed to free the body from accumulated toxins and tension. Through a combination of targeted techniques, this treatment helps reduce fluid retention and promotes a lasting sense of vitality.

50 min | 170€



10

MASSAGGIO DECONTRATTURANTE
SOLLIEVO PROFONDO

Ritrova l'equilibrio fisico con il nostro Massaggio Decontratturante, un trattamento mirato per alleviare le tensioni muscolari accumulate. Le mani esperte dei nostri terapisti si concentrano sui punti critici, garantendo un sollievo immediato e una piacevole sensazione di leggerezza.

DECONTRACTING MASSAGE
DEEP RELIEF

Regain your physical balance with our Decontracting Massage, a focused treatment that works to release built-up muscle tension. Our skilled therapists apply expert techniques to key areas of the body, delivering immediate relief and a lasting sensation of lightness.

50 min | 180€



11

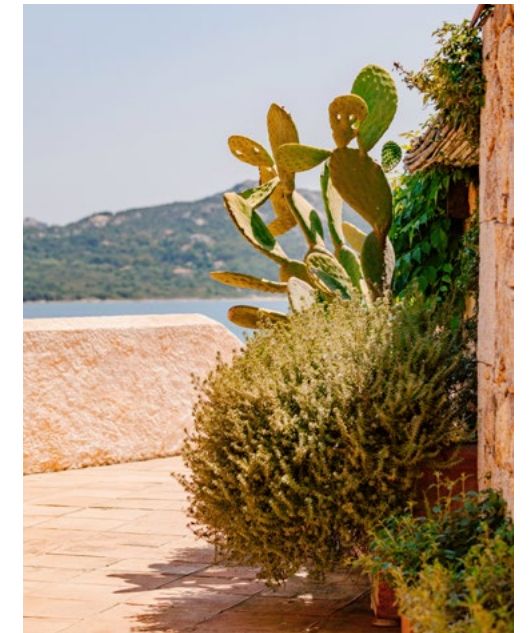
MASSAGGIO SPORTIVO
PERFORMANCE OTTIMALE

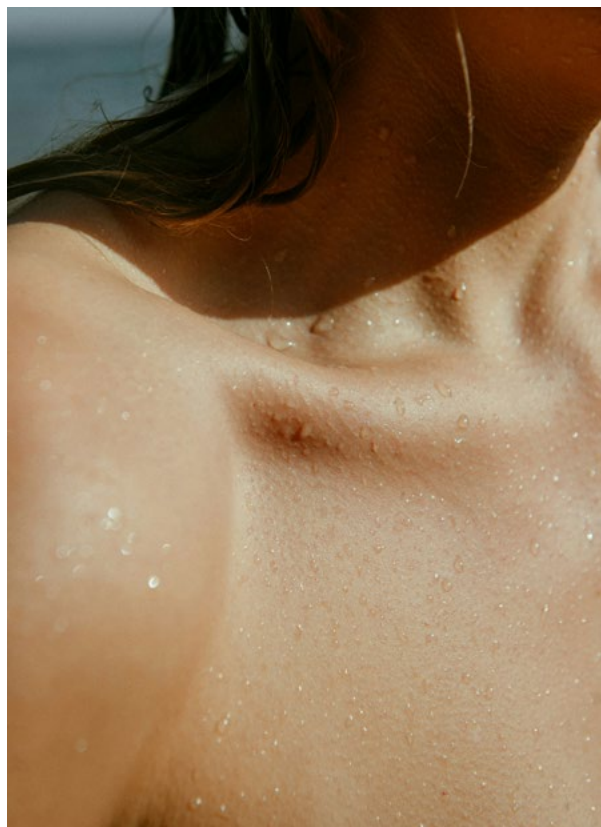
Scopri il nostro Massaggio Sportivo, un trattamento specifico per migliorare le prestazioni e accelerare il recupero muscolare. I nostri terapisti utilizzano tecniche mirate per preparare i muscoli all'attività fisica e favorire una rigenerazione rapida. Dedicato sia agli atleti amatoriali che ai professionisti, offre un approccio personalizzato per ottimizzare il benessere fisico.

SPORTS MASSAGE
PEAK PERFORMANCE

Discover our Sports Massage, a targeted treatment to enhance your performance and accelerate recovery. Our practitioners use specific techniques to prepare muscles for physical activity and promote rapid regeneration. From amateur athletes to professionals, we offer a personalised approach to optimise your physical well-being.

50 min | 180€





SINTONIA SENSORIALE

Immergetevi in un'esperienza sensoriale con il nostro Massaggio di Coppia, dove il benessere diventa una sinfonia armoniosa per voi e il vostro partner. I nostri terapisti combinano tocchi delicati e oli essenziali per creare un'atmosfera di puro romanticismo e un momento di relax condiviso.

COUPLE MESSAGE

SENSORY HARMONY

Immerse yourselves in a sensory experience with our Couples Massage, where well-being becomes a harmonious symphony for you and your partner. Our practitioners combine gentle touches and essential oils to create an atmosphere of pure romance and a shared moment of relaxation.

50 min | 330€



TRATTAMENTO SCRUB E MASSAGGIO AI PIEDI
RITUALE PIEDI LEGGERI

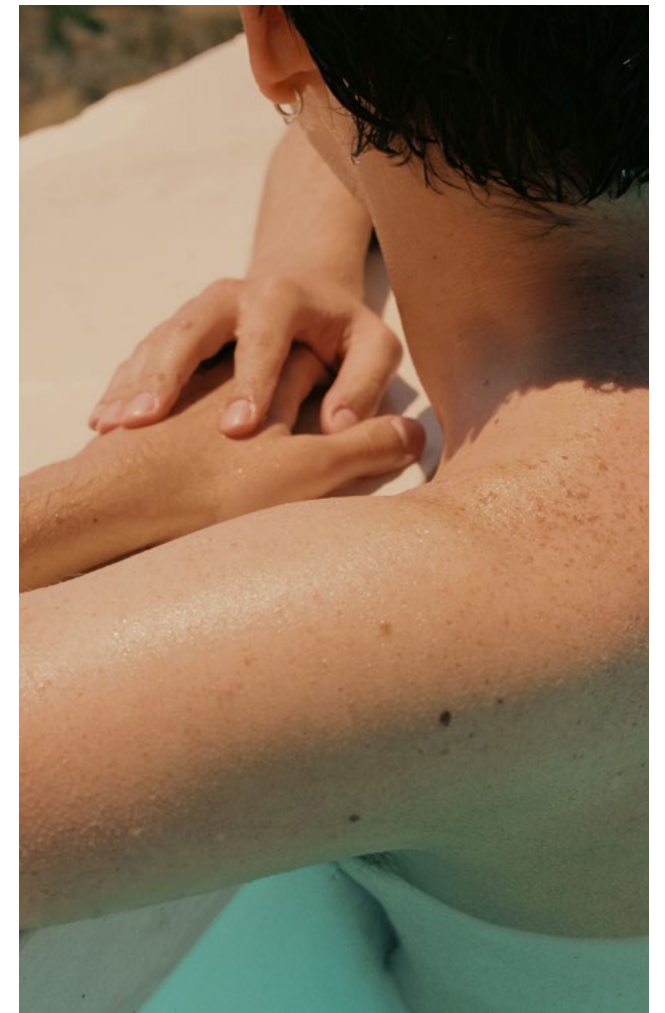
Il nostro rituale inizia con uno scrub delicato che elimina le cellule morte, lasciando i piedi morbidi e vellutati. Utilizziamo ingredienti naturali per esfoliare e nutrire la pelle, seguito da un massaggio rilassante ai piedi con tecniche tradizionali per alleviare la tensione e stimolare la circolazione. Ogni movimento è studiato per ridurre la fatica e donare un'immediata sensazione di leggerezza e comfort. Questo trattamento combinato non solo migliora l'aspetto e la salute dei tuoi piedi, ma offre anche un'esperienza di totale relax, riducendo lo stress e favorendo il benessere generale.

SARDINIA

SCRUB AND FOOT MASSAGE TREATMENT
LIGHTFOOT RITUAL

Our ritual begins with a gentle scrub to remove dead skin cells, leaving your feet soft, smooth, and velvety. Using natural ingredients, we exfoliate and nourish the skin before continuing with a soothing foot massage that blends traditional techniques to relieve tension and boost circulation. Every movement is designed to ease fatigue, bringing an immediate sense of lightness and comfort. This combined treatment not only enhances the appearance and health of your feet but also offers a deeply relaxing experience that reduces stress and supports overall well-being.

50 min | 165€



TRATTAMENTI VISO FACIAL TREATMENTS



SARDINIA

TRATTAMENTO VISO PERSONALIZZATO

ARTE DELLA PELLE

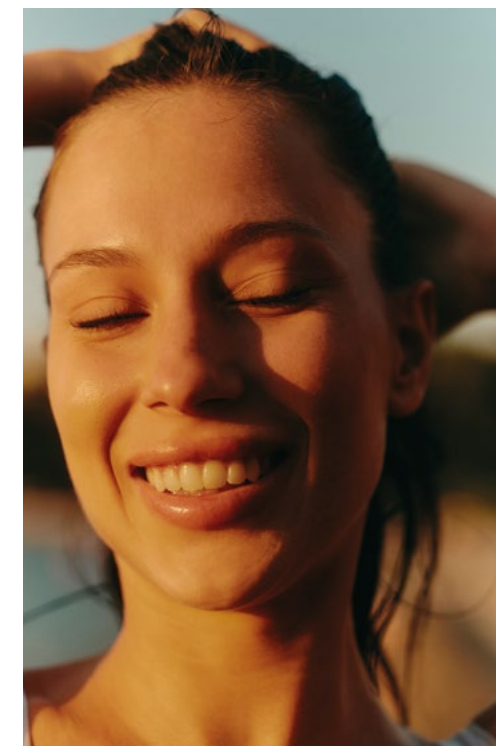
Scopri il segreto di una pelle radiosa con il nostro Trattamento Viso Personalizzato. I nostri esperti adatteranno il trattamento al tuo tipo di pelle e alle tue esigenze per creare un'esperienza su misura. Arte della Pelle è studiato per riequilibrare, idratare e rivitalizzare la pelle in base alle sue necessità uniche.

CUSTOMISED FACIAL

ARTE OF THE SKIN

Discover the secret to radiant skin with our Customised Facial Treatment. Our practitioners will adapt the treatment to your skin type and personal needs to create a tailored experience. The Art of the Skin aims to balance, hydrate, and revitalise your skin based on its unique requirements.

50 min | 170€



TERMINI & CONDIZIONI

WELLBEING AREA

ORARI PISCINA

La Hilltop Pool (Infinity Pool) è aperta tutti i giorni dalle ore 11:00 alle ore 19:00 solo adulti, senza necessità di prenotazione. La Terrace Pool è aperta tutti i giorni dalle ore 09:00 alle ore 20:00, senza necessità di prenotazione.

ORARI PALESTRA

La palestra di Aethos Sardinia accoglie gli ospiti tutti i giorni dalle 07:00 alle 21:00. L'accesso è permesso per gli over 18, per i minorenni l'ingresso è disponibile solo se accompagnati da genitori. In caso di ingresso oltre gli orari segnalati, si richiede di rivolgersi al personale del Front Office.

AMBIENTE

Per preservare un ambiente tranquillo, 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 presso l'Experience Desk o via email a experiences.sardinia@aethos.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 Wellness Area.

POLITICA DI CANCELLAZIONE

Eventuali modifiche o cancellazioni devono essere comunicate almeno 12 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 Wellbeing Area. Ogni stanza del resort è dotata di cassaforte per la sicurezza degli effetti personali.

TERMS & CONDITIONS

WELLBEING AREA

POOL HOURS

The Hilltop Pool (Infinity Pool) is open daily from 11:00 AM to 7:00 PM, adults only, no reservation required. The Terrace Pool is open daily from 9:00 AM to 20:00 PM, no reservation required.

GYM HOURS

The Aethos Sardinia gym welcomes guests daily from 7:00 AM to 9:00 PM. Access is permitted for those over 18, for minors entry is only available if accompanied by parents. In the event of entry after the indicated times, please contact the Front Office staff.

THE SPACE

To maintain a peaceful environment, a moderate tone of voice is recommended. Smoking is prohibited. Your cooperation will help to ensure a relaxing and pleasant experience for all guests.

MESSAGES 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, subject to availability, are recommended at least 8 hours in advance. They can be made at the Experience Desk or by email to experiences.sardinia@aethos.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 Wellness Area.

CANCELLATION POLICY

Any changes or cancellations must be communicated at least 12 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.

