



VERDURA SPA
SICILY

A ROCCO FORTE SPA

ROCCO FORTE WELLNESS PROGRAMMES

LIVING A FORTE LIFE – VIVI LA FORTE LIFE

Our wellness programmes offer a balanced and integrated approach to health, using state-of-the-art techniques, with programmes individualised to every guest.

I nostri programmi benessere propongono un approccio integrato ed equilibrato alla salute, basato sull'uso di tecniche all'avanguardia e proposte personalizzate per ogni ospite.

MEET THE TEAM

DR MOSARAF ALI

Dr Mosaraf Ali is an internationally renowned pioneer of Integrated Healthcare, who blends conventional and traditional medicine. He completed his MD in Medicine in 1980, followed by a Post-Graduation in Moscow in Acupuncture in 1982. Following this, he specialised in Ayurveda, Unani, Yoga, Marma Therapy and other traditional methods of treatment under leading Masters in India.

He worked in Hong Kong for three years and then moved to London in 1991 where he opened Europe's largest centre for Integrated Medicine with 22 doctors and therapists. He did research in Stroke Rehab in two leading Hospitals in the UK, wrote 8 bestselling books on healthcare, has written regular columns in leading magazines, taught his techniques to seven groups of NHS doctors who are now teaching his methods in medical colleges, did a TV series on health, and has spoken at numerous International Conferences.

Dr Ali ran top spas in Italy, Oman and India. He also developed a High Altitude Healthcare programme based on his work in the Himalayas for 25 years.

Dr Ali's unique techniques are used practically in London and in New Delhi where he has a Children's Wellness Centre, which is successfully treating Autism and Cerebral Palsy. He treats chronic ailments like arthritis, backaches, neurological illnesses, digestive problems and skin problems. His clients include royalty, heads of state, celebrities, athletes and more.

Please note that Dr Ali only delivers the Dr Mosaraf Ali Programme out of the Rocco Forte Wellness Programmes.

IL NOSTRO TEAM

DOTT. MOSARAF ALI

Dott. Mosaraf Ali è un pioniere di fama internazionale della Medicina Integrata, che coniuga i principi delle medicine complementari con quelli della medicina convenzionale. Ha completato i suoi studi in Medicina nel 1980, seguiti poi da un Master in agopuntura a Mosca nel 1982. Si è poi specializzato in Ayurveda, Unani, Yoga, Terapia Marma e altri metodi tradizionali di trattamento con i migliori maestri in India.

Ha lavorato ad Hong Kong per tre anni per poi spostarsi a Londra nel 1991 dove ha aperto il più grande centro di Medicina Integrata d'Europa, con 22 dottori e terapeuti.

Il Dott. Ali ha condotto ricerche sulla riabilitazione da Ictus in due dei migliori ospedali d'Inghilterra, ha scritto 8 bestseller sulla salute, scrive regolarmente articoli sui migliori giornali, ha insegnato le sue tecniche a sette gruppi di medici di medicina generale, i quali stanno a loro volta insegnando il suo metodo nelle università, ha fatto una serie televisiva sulla salute e ha parlato a numerose conferenze internazionali.

Il Dott. Ali ha gestito le migliori SPA in Italia, Oman e India. Ha anche messo a punto un programma di 'Salute ad Alta Quota' basato sul lavoro svolto in Himalaya per 25 anni.

Le tecniche uniche del Dott. Ali sono usate con successo a Londra e Nuova Delhi, dove ha un centro benessere per i bambini in cui tratta con successo autismo e paralisi celebrale.

Il Dott. Ali tratta disturbi cronici come artrite, mal di schiena, malattie neurologiche, problemi digestivi e problemi della pelle. Tra i suoi clienti si annoverano nobili, capi di stato, celebrità, atleti e molti altri.

Si prega di notare che Dott. Ali e' solo disponibile per il programma 'Dott. Mosaraf Ali' e non per altri programmi Rocco Forte Wellness.

MEET THE TEAM

SPA DIRECTOR: LUCIANO PORCU

Luciano is an innovative, passionate and energetic spa professional with 22 years of experience leading prestigious international brands across the world. He enjoys being part of, as well as leading, motivating, training and developing, successful teams. He brings professionalism and passion to Verdura Spa.

OSTEOPATH: ANTONINO BALISTRERI

Antonino gained a Masters at the British School of Osteopathy. He also has a diploma in sports and remedial massage from the London School of Sports Massage and a variety of Personal Training diplomas, as well as being certified for Kinesiology Taping.

NUTRITIONIST: GIANCARLO GIAMMARRESI

A strong advocate for the Mediterranean diet, Giancarlo has a wealth of experience in the field of nutrition. He graduated in Biological Sciences, before doing a Masters in Clinical Nutrition and Dietetics, specialising in sports nutrition. He has been a clinical biologist at the Clinical and Microbiological Analysis Laboratory in Bagheria, Sicily, since 1997, as well as having his own clinic since 2001. Giancarlo is a member of SINU (Italian Society of Human Nutrition) and ADI (Italian Association of Dietetics and Clinical Nutrition).

MEDITATION TEACHER & REIKI MASTER: PAOLO BISAZZA

Paolo is an international meditation teacher, mentor, Reiki master and Shamanic practitioner. He has been working in the holistic field for almost a decade. He teaches one-to-one and group sessions in many different settings, and is passionate about sharing the practical skills and the profound benefits of experiencing true awareness in the world in which we live today.

FITNESS MANAGER: LIA VITRANO

Once a professional fencer, Lia is a passionate sportswoman, with a number of sports qualifications, as well as having recently obtained a degree in Motor Sciences. She has fitness instructor and Yoga qualifications recognised by AICS- Coni (Italian Culture & Sports Association). She has musical fitness (step, aerobics, etc.), and pilates qualifications recognised by FIF (Italian Fitness Federation). She is also a qualified swimming instructor with FIN (Italian Swimming Federation) and a water fitness instructor with CSEN (Specialty Acqua Fitness Course).

CORE THERAPIST TEAM

Our Spa Therapists have a wealth of experience and are certified in a variety of specialised techniques.

IL NOSTRO TEAM

DOCENTE DI MEDITAZIONE E MAESTRO DI REIKI: PAOLO BISAZZA

Paolo è docente internazionale di meditazione, mentore, maestro di Reiki e praticante sciamanico e lavora nel settore olistico da quasi un decennio. Pratica sessioni individuali e di gruppo in contesti diversi e ama condividere le abilità pratiche e i profondi benefici della vera consapevolezza del mondo che ci circonda.

FITNESS MANAGER: LIA VITRANO

Ex campionessa di scherma, Lia è una vera appassionata di sport, possiede una serie di diplomi sportivi ed ha conseguito una laurea in Scienze Motorie. È istruttrice di fitness e di yoga qualificata dall'AICS-Coni (Associazione Italiana Cultura e Sport), ha un diploma come istruttrice di fitness musicale (step, aerobica e tonificazione) ed è un'istruttrice di Pilates qualificata dalla FIF (Federazione Italiana Fitness), istruttrice di nuoto con FIN (Federazione Italiana Nuoto) e di fitness in acqua con CSEN (Corso di Specialità in Acqua).

IL NOSTRO TEAM DI TERAPISTI

I nostri terapisti hanno una vasta esperienza e sono specialisti qualificati in una serie di tecniche specifiche.

SPA DIRECTOR: LUCIANO PORCU

Luciano è un professionista innovativo, appassionato ed energico con 22 anni di esperienza alla guida di Spa per prestigiosi brand internazionali in tutto il mondo. Ama guidare, motivare, formare e far parte di team di successo e porta la sua professionalità e passione nella nostra Spa d'eccezione.

OSTEOPATA: ANTONINO BALISTRERI

Antonino ha conseguito un master in osteopatia alla British School of Osteopathy. È diplomato in massaggio sportivo e terapeutico presso la London School of Sports Massage, è un Personal Trainer qualificato e professionista certificato in Kinesiology Taping.

NUTRITIONISTA: GIANCARLO GIAMMARRESI

Forte sostenitore della dieta mediterranea, Giancarlo ha una vasta esperienza nel campo della nutrizione. Si è laureato in Scienze Biologiche, prima di conseguire un Master in Nutrizione Clinica e Dietetica, e di specializzarsi in nutrizione sportiva. Lavora come biologo clinico presso il Laboratorio di analisi cliniche e microbiologiche di Bagheria, in Sicilia, dal 1997, oltre a possedere una sua clinica dal 2001. Giancarlo è, inoltre, membro della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) e dell'ADI (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica).

Dr Mosaraf Ali Programme

COVID-19 has created a lot of health and psychological issues in people. Some people have suffered mildly from the virus, others more seriously. Dr Ali has great experience in treating Post Viral Syndrome and can address this during the programme. He is also one of the best doctors in the world for wellness and Integrated Healthcare. He can address issues such as chronic fatigue, energy levels, weight gain, skin problems and hormonal issues, while injecting some youthfulness into your lives. Dr Ali can also treat children, having achieved exceptional results treating children with Autism and Cerebral Palsy.

Upon arrival, you will receive a consultation with Dr Ali. He will diagnose and recommend a protocol of treatment, specially designed to you. In case you have additional health conditions, such as backache, headaches, digestive problems or neurological problems, the necessary natural methods of treatment will be recommended for you. Dr Ali, along with his very well trained team, will support you throughout your programme.

Given the importance of diet, a lot of care has been given to the taste and benefits of the food chosen. Menus are filled with our home-grown produce and centred on the Mediterranean diet. You will also enjoy Dr Ali's special Mewa porridge breakfast, bitter blood alkalising teas and therapeutic supplements, such as a Gut Cleansing Gel.

Treatments and therapies involve Dr Ali's Marma Massage, rated as one of the best physical therapies in the world. Both therapeutic and energising, it helps nerve, joint and back problems, as well as improving blood flow to the brain through a neck connection massage. Therapeutic yoga is also included in the programme. Dr Ali will also lead his special Meditation classes some evenings, designed to calm the body and relax the mind.

10-Day Programme:

- Initial Consultation with Dr Ali
- Full Board Personalised Nourish Menus, including Dr Ali's Mewa porridge breakfast, therapeutic teas and supplements
- Daily 30-Minute Marma Massage
- 5 Face or Body Treatments*
- Daily 60-Minute Group Yoga
- 5 Evening Meditation Classes with Dr Ali

Additional treatments and therapies will be priced separately. Programme includes complimentary access to all daily fitness classes.

**See treatments and therapies section.*

This programme is available 10 days per month, and upon request.

Programma Dott. Mosaraf Ali

Il virus COVID-19 ha causato molti problemi di salute e psicologici nelle persone. Alcuni hanno sofferto lievemente del virus, altri in modo più grave. Il Dott. Ali ha una grande esperienza nel trattamento delle sindromi post virali, e può affrontare questa tematica nel suo programma. È uno dei migliori dottori al mondo di Medicina Integrata e nel campo del benessere. Tratta disturbi quali: fatica cronica, livelli di energia, obesità, problemi della pelle e problemi ormonali, iniettando nel contempo una dose di giovinezza nelle vostre vite. Il Dott. Ali tratta anche i bambini: ha infatti ottenuto risultati eccezionali nel trattamento di bambini con autismo e paralisi cerebrale.

All'arrivo, avrete una consultazione con il Dott. Ali, che vi farà una diagnosi e vi consiglierà un protocollo di trattamenti speciali su misura per voi. Nel caso in cui abbiate disturbi da trattare come mal di schiena, mal di testa, problemi digestivi o neurologici, vi sarà consigliato il metodo di trattamento naturale più indicato. Il Dott. Ali, con il suo team professionale, vi supporterà durante il programma.

Data l'importanza dell'alimentazione, abbiamo prestato molta attenzione al sapore e ai benefici delle pietanze scelte. I menu sono creati con i nostri prodotti locali e incentrati sulla Dieta Mediterranea. A colazione potrete inoltre provare lo speciale 'Mewa Porridge' del Dott. Ali, il tè alcalinizzante 'bitter-blood' e altri integratori terapeutici, come il Gel Detergente intestinale.

I trattamenti e le terapie comprendono i massaggi Marma del Dott. Ali, considerati una delle migliori terapie fisiche del mondo. Attraverso un massaggio alle vertebre del collo, terapeutico ed energizzante, si trattano il sistema nervoso, i problemi articolari e alla schiena, oltre a stimolare la circolazione del sangue al cervello. Incluso nel programma c'è anche lo yoga terapeutico. In alcune serate, il Dott. Ali condurrà inoltre le sue classi speciali di Meditazione, create per calmare il corpo e la mente.

Programma da 10 giorni:

- Consultazione iniziale con Dott. Ali
- Pensione completa con menu 'Nourish', inclusi il Mewa Porridge speciale del Dott. Ali a colazione, il tè terapeutico e gli integratori
- Ogni giorno: 30 Minuti di Marma Massage
- 5 Trattamenti Corpo o Viso*
- Ogni giorno: 60 Minuti di Yoga di gruppo
- 5 Classi di Meditazione serale con Dott. Ali

Eventuali trattamenti e terapie aggiuntive saranno quotate separatamente. Il programma include l'accesso gratuito a tutte le classi di fitness giornaliera.

**I trattamenti e terapie tra cui scegliere sono di seguito elencati.*

Questo programma è disponibile 10 giorni al mese e su richiesta.

Healthy Lifestyle

The most intensive of our programmes, Healthy Lifestyle is designed to help you achieve spiritual, mental, emotional and physical balance. This programme aims to break bad habits, and help you pursue activities, choices and a lifestyle that lead you to a state of holistic health.

Prior to your arrival at Verdura Resort, you will be invited to fill out a questionnaire that will allow us to tailor your programme to you. Upon arrival, you will receive consultations with our specialists. You will enjoy Nourish menus in our outlets created by Chef Fulvio Pierangelini with our nutritionist. Menus are filled with our home-grown produce and centred on the Mediterranean diet. You will see calories noted by each dish, as well as what it contains. The menus will contain no refined sugar, red meat, caffeine or alcohol. During your consultation with our nutritionist you will be given guidelines on what you should eat. Nutritionally balanced food and re-educating the body to crave what is good for it are key to Rocco Forte Wellness.

6-Day Package:

- Spa Expert, Nutritionist & Osteopath Consultations
- Full Board Personalised Nourish Menus
- Daily Thalassotherapy Circuit
- Daily Infrared Sauna
- 1 Healthy Cooking Lesson
- 5 Fitness/Movement Therapies*
- 4 Massage Treatments*
- 1 Face Treatment*
- 1 Face+ Treatment*
- 3 Body Treatments*
- 1 Mind Therapy*

Treatments and therapies for additional days will be priced separately. Programme includes complimentary access to all daily fitness classes.

**See treatments and therapies section.*

All Rocco Forte Wellness programmes are available upon request.

Healthy Lifestyle

Il programma più intensivo all'interno della nostra proposta, Healthy Lifestyle è studiato per aiutarvi a raggiungere l'equilibrio spirituale, mentale, emozionale e fisico. Il percorso mira ad interrompere le cattive abitudini e seguire attività, scelte e stile di vita, ideali a raggiungere uno stato di benessere olistico.

Prima del vostro soggiorno al Verdura Resort, sarete invitati a compilare un questionario dettagliato che ci permetterà di comprendere meglio le vostre esigenze e a creare un programma personalizzato. Al momento dell'arrivo, firmerete la vostra consulenza privata con i nostri specialisti. Potrete gustare i menù salutari creati dallo chef Fulvio Pierangelini in collaborazione con il nostro nutrizionista, realizzati con i prodotti locali coltivati nel nostro orto e ispirati alla Dieta Mediterranea. Nelle varie proposte troverete anche i dettagli relativi agli ingredienti e alle loro calorie. I menù sono privi di zuccheri raffinati, frumento, latticini, caffeina, alcol e carni rosse. Inoltre, durante la consulenza con il nutrizionista, sarete sottoposti ad un vega test e all'analisi della composizione corporea e riceverete delle linee guida sul tipo di dieta da seguire. Per Rocco Forte Wellness è fondamentale l'utilizzo di cibi con valore nutrizionale bilanciato, che mirano a rieducare il corpo e fargli desiderare solo ciò che gli fa bene.

Pacchetto 6 Giorni:

- Consultazione con l'Esperto Spa, il Nutrizionista e l'Osteopata
- Menù Nourish Personalizzati (Pensione Completa)
- Circuito di Talassoterapia Giornaliero
- Sauna a Infrarossi Giornaliera
- 1 Lezione di Cucina Salutare
- 5 Terapie Fitness/Movimento*
- 4 Massaggi*
- 1 Trattamento Viso*
- 1 Trattamento Viso+*
- 3 Trattamenti Corpo*
- 1 Terapia della Mente*

Eventuali trattamenti e terapie aggiuntive saranno quotate separatamente. Il programma include l'accesso alle lezioni giornaliere di fitness.

**I trattamenti e terapie tra cui scegliere sono di seguito elencati.*

Tutti i programmi Rocco Forte Wellness sono disponibili su richiesta.

Fit

This programme is designed to help you achieve your fitness goals. Whether you're preparing for a sporting event, need rehabilitation or would just like to kick-start a good exercise routine, this programme will help you reach mental and physical equilibrium.

Prior to your arrival at Verdura Resort, you will be invited to fill out a questionnaire that will allow us to tailor your programme to you. Upon arrival, you will receive consultations with our specialists. You will enjoy Nourish menus in our outlets created by Chef Fulvio Pierangelini with our nutritionist. Menus are filled with our home-grown produce and centred on the Mediterranean diet. You will see calories noted by each dish, as well as what it contains. The menus will contain no refined sugar, red meat, caffeine or alcohol. During your consultation with our nutritionist you will be given guidelines on what you should eat. Nutritionally balanced food and re-educating the body to crave what is good for it are key to Rocco Forte Wellness.

6-Day Package:

- Spa Expert, Nutritionist, Osteopath & Fitness Expert Consultations
- Full Board Personalised Nourish Menus
- Daily Thalassotherapy Circuit
- Daily Infrared Sauna
- 6 Fitness/Movement Therapies*
- 3 Body Treatments*
- 4 Massage Treatments*
- 1 Mind Therapy*

Treatments and therapies for additional days will be priced separately. Programme includes complimentary access to all daily fitness classes.

**See treatments and therapies section.*

All Rocco Forte Wellness programmes are available upon request.

Fit

Questo programma è studiato per aiutarvi a realizzare i vostri obiettivi di fitness, ed è rivolto agli sportivi più appassionati o, più semplicemente, a coloro che intendono iniziare una regolare routine di allenamento fisico. Il percorso mira a raggiungere l'equilibrio mentale e fisico.

Prima del vostro soggiorno al Verdura Resort, sarete invitati a compilare un questionario dettagliato che ci permetterà di comprendere meglio le vostre esigenze e a creare un programma personalizzato. Al momento dell'arrivo, firmerete la vostra consulenza privata con i nostri specialisti. Potrete gustare i menù salutari creati dallo chef Fulvio Pierangelini in collaborazione con il nostro nutrizionista, realizzati con i prodotti locali coltivati nel nostro orto e ispirati alla Dieta Mediterranea. Nelle varie proposte troverete anche i dettagli relativi agli ingredienti e alle loro calorie. I menù sono privi di zuccheri raffinati, frumento, latticini, caffeina, alcol e carni rosse. Inoltre, durante la consulenza con il nutrizionista, sarete sottoposti ad un vega test e all'analisi della composizione corporea e riceverete delle linee guida sul tipo di dieta da seguire. Per Rocco Forte Wellness è fondamentale l'utilizzo di cibi con valore nutrizionale bilanciato, che mirano a rieducare il corpo e fargli desiderare solo ciò che gli fa bene.

Pacchetto 6 Giorni:

- Consultazione con l'Esperto Spa, il Nutrizionista, l'Osteopata e l'Esperto Fitness
- Menù Nourish Personalizzato
- Circuito di Talassoterapia Giornaliero
- Sauna a Infrarossi Giornaliera
- 6 Terapie Fitness/Movimento*
- 3 Trattamenti Corpo*
- 4 Massaggi*
- 1 Terapia della Mente*

Eventuali trattamenti e terapie aggiuntive saranno quotate separatamente. Il programma include l'accesso alle lezioni giornaliere di fitness.

**I trattamenti e terapie tra cui scegliere sono di seguito elencati.*

Tutti i programmi Rocco Forte Wellness sono disponibili su richiesta.

Relax

Stress is an unavoidable consequence of life today. This programme is designed to help you restore both mind and body to optimum health, whilst bolstering your resilience to future stress.

Prior to your arrival at Verdura Resort, you will be invited to fill out a questionnaire that will allow us to tailor your programme to you. Upon arrival, you will receive consultations with our specialists.

6-Day Package:

- Spa Expert, Osteopath & Mindfulness Coach Consultations
- Daily Thalassotherapy Circuit
- Daily Infrared Sauna
- 3 Fitness/Movement Therapies*
- 3 Massage Treatments*
- 1 Facial Treatment*
- 2 Body Treatments*
- 2 Mind Therapies*
- 6 Mind+ Therapies*

Treatments and therapies for additional days will be priced separately. Programme includes complimentary access to all daily fitness classes.

**See treatments and therapies section.*

All Rocco Forte Wellness programmes are available upon request.

Relax

Lo Stress è una conseguenza inevitabile della vita di tutti i giorni. Questo programma è studiato per rilassare corpo e mente, raggiungere una salute ottimale e aumentare la resistenza in vista dello stress futuro.

Prima del vostro soggiorno al Verdura Resort, sarete invitati a compilare un questionario dettagliato che ci permetterà di comprendere meglio le vostre esigenze e a creare un programma personalizzato. Al momento dell'arrivo, firmerete la vostra consulenza privata con i nostri specialisti.

Pacchetto 6 Giorni:

- Consultazione con l'Esperto Spa, l'Osteopata e il Maestro di Mindfulness
- Circuito di Talassoterapia Giornaliero
- Sauna a Infrarossi Giornaliera
- 3 Terapie Fitness/Movimento*
- 3 Massaggi*
- 1 Trattamento Viso*
- 2 Trattamenti Corpo*
- 2 Terapie della Mente*
- 6 Terapie della Mente+

**Eventuali trattamenti e terapie aggiuntive saranno quotate separatamente. Il programma include l'accesso alle lezioni giornaliere di fitness.*

**I trattamenti e terapie tra cui scegliere sono di seguito elencati.*

Tutti i programmi Rocco Forte Wellness sono disponibili su richiesta.

Express

Perfect for those looking for a quick fix over a long weekend or a few days, this programme is designed to speedily help you break bad habits and kick-start a new routine of spiritual, mental, emotional and physical balance.

Prior to your arrival at Verdura Resort, you will be invited to fill out a questionnaire that will allow us to tailor your programme to you. Upon arrival, you will receive consultations with our specialists. You will enjoy Nourish menus in our outlets created by Chef Fulvio Pierangelini with our nutritionist. Menus are filled with our home-grown produce and centred on the Mediterranean diet. You will see calories noted by each dish, as well as what it contains. The menus will contain no refined sugar, red meat, caffeine or alcohol. During your consultation with our nutritionist you will be given guidelines on what you should eat. Nutritionally balanced food and re-educating the body to crave what is good for it are key to Rocco Forte Wellness.

3-Day Package:

- Spa Expert, Nutritionist & Osteopath Consultations
- Full Board Personalised Nourish Menus
- Daily Thalassotherapy Circuit
- Daily Infrared Sauna
- 3 Fitness/Movement Therapies*
- 3 Massage Treatments*
- 1 Face Treatment*
- 2 Body Treatments*
- 1 Mind Therapy*

Treatments and therapies for additional days will be priced separately. Programme includes complimentary access to all daily fitness classes.

**See treatments and therapies section.*

All Rocco Forte Wellness programmes are available upon request.

Express

Perfetto per chi ha programmato un soggiorno di breve durata ed è alla ricerca di una soluzione rapida. Questo programma è progettato per iniziare una nuova routine basata su equilibrio spirituale, mentale, emotivo e fisico.

Prima del vostro soggiorno al Verdura Resort, sarete invitati a compilare un questionario dettagliato che ci permetterà di comprendere meglio le vostre esigenze e a creare un programma personalizzato. Al momento dell'arrivo, fisserete la vostra consulenza privata con i nostri specialisti. Potrete gustare i menù salutari creati dallo chef Fulvio Pierangelini in collaborazione con il nostro nutrizionista, realizzati con i prodotti locali coltivati nel nostro orto e ispirati alla Dieta Mediterranea. Nelle varie proposte troverete anche i dettagli relativi agli ingredienti e alle loro calorie. I menù sono privi di zuccheri raffinati, frumento, latticini, caffeina, alcol e carni rosse. Inoltre, durante la consulenza con il nutrizionista, sarete sottoposti ad un vega test e all'analisi della composizione corporea e riceverete delle linee guida sul tipo di dieta da seguire. Per Rocco Forte Wellness è fondamentale l'utilizzo di cibi con valore nutrizionale bilanciato, che mirano a rieducare il corpo e fargli desiderare solo ciò che gli fa bene.

Pacchetto 3 Giorni:

- Consultazione con l'Esperto Spa, il Nutrizionista e l'Osteopata
- Menù Nourish Personalizzato
- Circuito di Talassoterapia Giornaliero
- Sauna a Infrarossi Giornaliera
- 3 Terapie Fitness/Movimento*
- 3 Massaggi*
- 1 Trattamento Viso*
- 2 Trattamenti Corpo*
- 1 Terapia della Mente*

Eventuali trattamenti e terapie aggiuntive saranno quotate separatamente. Il programma include l'accesso alle lezioni giornaliere di fitness.

**I trattamenti e terapie tra cui scegliere sono di seguito elencati.*

Tutti i programmi Rocco Forte Wellness sono disponibili su richiesta.

TREATMENTS & THERAPIES

The following treatments and therapies are available to choose from for the Rocco Forte Wellness programmes. During your initial consultation, our specialists will help you decide the best ones for you.

Fitness/Movement Therapies

Personal Training
(60 Minutes)

Private Pilates
(60 Minutes)

Private Yoga
(60 Minutes)

Osteopath Follow-Up Session
(30 Minutes)

Massage Treatments

Be Forte Sports Massage
(50 Minutes)

Deep Tissue Massage
(50 Minutes)

Fit For You
(50 Minutes)

Sicilian Aroma Relax Massage
(50 Minutes)

Speciality Massage
(50 Minutes)

Face Treatments

Endosphères Eva Express
(60 Minutes)

Forte Facial
(60 Minutes)

Lymphatic Drainage Massage
(25 Minutes)

Face+ Treatments

Age-Defying Etna Facial
(90 Minutes)

Body Treatments

Endosphères Full-Body Therapy
(60 Minutes)

Endosphères Legs & Glutes Therapy
(45 Minutes)

Mediterranean Nourishing
Body Treatment
(60 Minutes)

Pressotherapy
(50 Minutes)

Sicilian Scrub
(30 Minutes)

Marma Massage
(60 Minutes)

Signature Neck Connection Massage
(60 Minutes)

Mind Therapies

Private Yoga
(60 Minutes)

Speciality Massage
(50 Minutes)

Mind+ Therapies

Mindfulness/Meditation
(80 Minutes)

Speciality Massage
(80 Minutes)

Intuitive Healing
(80 Minutes)

Reiki
(80 Minutes)

TERAPIE E TRATTAMENTI

Di seguito sono elencati i trattamenti e le terapie tra i quali scegliere, disponibili per i programmi Rocco Forte Wellness. Durante la prima consulenza con i nostri specialisti, verranno selezionate quelli indicati secondo le proprie esigenze personali:

Terapie Fitness/ Movimento

Personal Training
(60 Minuti)

Pilates Privato
(60 Minuti)

Yoga Privato
(60 Minuti)

Visita di Controllo con l'Osteopata
(30 Minuti)

Massaggi

Massaggio Sportivo Be Forte
(50 Minuti)

Connettivale
(50 Minuti)

Adatto a Te
(50 Minuti)

Massaggio Relax agli
Aromi di Sicilia
(50 Minuti)

Massaggi Speciali
(50 Minuti)

Trattamenti Viso

Endosphères Eva Express
(60 Minuti)

Forte Viso
(60 Minuti)

Massaggio Linfodrenante
(25 Minuti)

Trattamenti Viso+

Etna Viso Anti-Età
(90 Minuti)

Trattamenti Corpo

Terapia Endosphères per Tutto il Corpo
(60 Minuti)

Terapia Endosphères Gambe e Glutei
(45 Minuti)

Trattamento-Nutriente Mediterraneo
(60 Minuti)

Pressoterapia
(50 Minuti)

Scrub Siciliano
(30 Minuti)

Massaggio Marma
(60 Minuti)

Massaggio 'Neck Connection'
(60 Minuti)

Terapie della Mente

Yoga Privato
(60 Minuti)

Massaggi Speciali
(50 Minuti)

Terapie della Mente+

Mindfulness/ Meditazione
(80 Minuti)

Massaggi Speciali
(80 Minuti)

Recupero Naturale
(80 Minuti)

Reiki
(80 Minuti)

ROCCO FORTE WELLNESS PROGRAMMES

Dr Mosaraf Ali	10 days	€3.650
Healthy Lifestyle	6 days	€2.950
Fit	6 days	€2.750
Relax	6 days	€2.450
Express	3 days	€1.850
Golfer Programme	1 day	€265
	4 days	€790
	6 days	€1.400

PROGRAMMI ROCCO FORTE WELLNESS

Dott. Mosraf Ali	10 giorni	€3.650
Healthy Lifestyle	6 giorni	€2.950
Fit	6 giorni	€2.750
Relax	6 giorni	€2.450
Express	3 giorni	€1.850
Programma del Golfista	1 giorno	€265
	4 giorni	€790
	6 giorni	€1.400

