

# Centro Benessere

La piacevolezza del soggiorno a Villa Valfiore si completa nell'esclusivo centro wellness: luogo di rigenerazione per il proprio benessere psico-fisico e il proprio equilibrio naturale. Dotato di area fitness, centro massaggi, sauna e percorso con docce emozionali, potrà soddisfare ogni esigenza di relax, dove operatori specializzati e tecnologie aggiornate contribuiranno a rendere questo soggiorno un momento irrinunciabile di pausa dagli impegni di lavoro o dalla visita di Bologna e dei suoi splendidi dintorni.

## La sauna:

il "bagno di calore" fa eliminare, attraverso il sudore, l'acqua e, aumentando l'attività delle ghiandole sebacee, le sostanze tossiche. L'aumento della temperatura corporea ha effetti benefici sulla muscolatura, che si rilassa e diminuisce la sua tensione.

## I massaggi:

il ricorso al massaggio, per eliminare la fatica, alleviare il dolore, rilassare e consentire una più facile applicazione di oli e unguenti sulla pelle, si perde nella notte dei tempi. Probabilmen-

te, rappresenta la più antica forma di trattamento medico.

## La doccia emozionale:

la doccia emozionale, consigliata immediatamente dopo l'hammam o la sauna, è un getto d'acqua fresca nebulizzata, di finissime gocce d'acqua arricchite da sensazioni aromatiche, luminose e sonore che al contempo rilassano e donano nuovo vigore al corpo ed alla mente e a cui si abbinano i benefici della cromoterapia.



Relais Villa Valfiore  
Bologna

Servizi disponibili:

Sauna

Massaggi

Doccia Emozionale

