

# SPA MENU

I NOSTRI TRATTAMENTI & MASSAGGI



SU GOLOGONE  
EXPERIENCE HOTEL

# INDICE INDEX

**2,3**

MASSAGGI CORPO  
*BODY MASSAGES*

**4,5**

MASSAGGI VISO  
*FACIAL MASSAGES*

**6,7**

TRATTAMENTI VISO  
*FACIAL TREATMENTS*

**8,9**

RITUALI VISO & CORPO  
*FACIAL & BODY RITUALS*

**10,11**

ESTETICA  
*ESTHETIC*

**12**

SPA POLICY





## RITEMPRARE IL CORPO E LA MENTE

La piccola SPA dell'hotel Su Gologone è un'oasi dedicata al benessere fisico e mentale, dotata di due cabine per massaggi, trattamenti estetici e momenti di relax. Apprezzare e prendersi cura del proprio corpo implica un'attenzione sia alla mente che al fisico. La Sardegna, con la sua biodiversità e il suo clima mediterraneo unico, è patria di una varietà di erbe medicinali e aromatiche che sono state utilizzate per secoli per le loro proprietà terapeutiche.

Presso la nostra SPA, sfruttiamo il potere di queste erbe autoctone per migliorare il vostro benessere e offrirvi un'esperienza autentica e unica. Che si tratti di un massaggio, un trattamento viso o uno scrub corpo, potete essere certi che il potere curativo delle erbe sarde vi lascerà freschi, ringiovaniti e rivitalizzati.

*Vi aspettiamo per prenderci cura di voi.*

## REVITALIZE YOUR BODY AND MIND

The small SPA at Hotel Su Gologone is a sanctuary dedicated to physical and mental well-being, equipped with two massage cabins, aesthetic treatments, and moments of relaxation. Appreciating and caring for your body entails attention to both the mind and the physique.

Sardinia, with its rich biodiversity and unique Mediterranean climate, is home to a variety of aromatic and medicinal herbs that have been used for centuries for their therapeutic properties.

At our SPA, we harness the power of these herbs to enhance your well-being and provide you with a truly authentic and unique experience.

Whether you choose a massage, a facial, or a body scrub, you can rest assured that the healing power of Sardinian herbs will leave you feeling refreshed, rejuvenated, and revitalized.

*We can't wait to prepare a tailored made experience for you*

# MASSAGGI CORPO

## CALIFORNIANO

Manovre fluide ed avvolgenti che svolgono un'azione rilassante e calmante.

🕒 50 MIN      💶 90

## EMOLINFATICO

Manovre a pompaggio che stimolano il ritorno venoso.

🕒 50 MIN      💶 90

## LINFODRENANTE VODDER

Manovre a pompaggio, volte a favorire il drenaggio della linfa.

🕒 50 MIN      💶 90

## TOTAL BODY OCCIDENTALE

Massaggio dalle manovre decise che riducono l'aggregazione degli adiposità e distendono i muscoli.

🕒 50 MIN      💶 90

## DECONTRATTURANTE SCHIENA

🕒 30 MIN      💶 60

## DEFATICANTE PIEDI

🕒 30 MIN      💶 60

## DEFATICANTE GAMBE

🕒 30 MIN      💶 60

## MOM TO BE: DEFATICANTE

🕒 40 MIN      💶 60



# BODY MESSAGES

## CALIFORNIAN

Fluid and enveloping maneuvers that provide a relaxing and soothing effect.

🕒 50 MIN      💶 90

## EMOLYMPHATIC

Pumping maneuvers that stimulate venous return.

🕒 50 MIN      💶 90

## DRAINING VODDER TECHNIQUE

Pumping maneuvers aimed at promoting lymphatic drainage.

🕒 50 MIN      💶 90

## OCCIDENTAL TOTAL BODY

A massage with firm maneuvers that reduce adiposity aggregation and relax muscles.

🕒 50 MIN      💶 90

## BACK DECONTRACTION MASSAGE

🕒 30 MIN      💶 60

## FEET RELAXATION MASSAGE

🕒 30 MIN      💶 60

## LEGS RELAXATION MASSAGE


🕒 30 MIN      💶 60

## MOM TO BE: RELAXATION

🕒 40 MIN      💶 60


# MASSAGGI FACCIALI I CLASSICI

## MASSAGGIO LIFTANTE ANTI AGING

 30 MIN


 60

## MASSAGGIO CALIFORNIANO RILASSANTE

 30 MIN

 60

## MASSAGGIO LINFODRENANTE

 30 MIN

 60

I MASSAGGI AL VISO E AL CORPO SONO PERSONALIZZABILI  
CON I NOSTRI OLI ESSENZIALI ALLE ERBE SARDE:



**LAVANDA:** Proprietà analgesiche e lenitive



**TIMO:** Antinfiammatorio con azione cicatrizzante;  
Ottimo anche per i dolori reumatici



**ELICRISIO:** Previene le infezioni;  
Lenitivo su eczemi e dermatiti



**MIRTO:** Purificante e lenitivo;  
Utile nel trattamento della pelle grassa

VERRÀ AGGIUNTO UN SUPPLEMENTO DI 10 € PER IL TRATTAMENTO CON OLI ESSENZIALI.



# FACIAL MASSAGES

## THE CLASSICS

### ANTI-AGING LIFTING MASSAGE

🕒 30 MIN

€ 60

### RELAXING CALIFORNIAN MASSAGE

🕒 30 MIN

€ 60

### LYMPHATIC DRAINAGE MASSAGE

🕒 30 MIN

€ 60

FACIAL AND BODY MASSAGES ARE CUSTOMIZABLE WITH OUR ESSENTIAL OILS MADE FROM SARDINIAN HERBS.



**LAVENDER:** Analgesic & soothing properties



**THYME:** Inflammatory with healing action;  
Also excellent for rheumatic pains.



**ELICRISIUM:** Prevents infections;  
Soothing for eczema and dermatitis



**MIRTO:** Purifying and soothing  
Useful for treating oily skin

ADDITIONAL CHARGE OF €10 PER MASSAGE IF ESSENTIAL OIL ARE CHOSEN

# TRATTAMENTI VISO I FONDAMENTALI

## *Source Marine*

### TRATTAMENTO IDRATANTE-FORTIFICANTE

Regala alla pelle un bagno di idratazione ricco di principi attivi demineralizzanti, ideale durante la stagione estiva

🕒 60 MIN      € 65

## *Pureté Marine*

### TRATTAMENTO PURIFICANTE

La pelle è purificata e istantaneamente più pulita grazie all'associazione di due alghe millenarie regolatrici

🕒 60 MIN      € 65

## *Cold Cream Marine*

### TRATTAMENTO RESTITUTIVO

Per le pelli più esigenti: agisce rafforzando la barriera lipidica, la pelle è lenita e idratata

🕒 60 MIN      € 65

## GLI ANTI-AGE

### *Procollagene*

### TRATTAMENTO RIEMPITIVO ACIDI IALURONICI

Trattamento anti rughe che associa acidi ialuronici e procollagene. Il viso appare istantaneamente più giovane e levigato.

🕒 60 MIN      € 70

### *Liftante*

### TRATTAMENTO LIFTANTE SILICIO

Trattamento anti-age ricco di silicio marino che comprende una doppia maschera per agire efficacemente contro le rughe e la perdita di tono nascente

🕒 75 MIN      € 80



# FACIAL TREATMENTS

## THE ESSENTIALS

### *Source Marine*

#### HYDRATING-FORTIFYING TREATMENT

Treat your skin with hydrating bath rich in demineralizing active ingredients, ideal during the summer season.

🕒 60 MIN      💶 65

### *Purée Marine*

#### PURIFYING TREATMENT

The skin is purified and instantly cleaner thanks to the combination of two millenary regulatory algae

🕒 60 MIN      💶 65

### *Cold Cream Marine*

#### RESTORATIVE TREATMENT

For the most demanding skin types: the treatment works by strengthening the lipid barrier, soothing and hydrating the skin

🕒 60 MIN      💶 65

## THE ANTI-AGE

### *Procollagène*

#### HYALURONIC ACID FILLING TREATMENT

Wrinkle-Reducing Treatment combining hyaluronic acids and pro-collagen. The face instantly appears younger and smoother.

🕒 60 MIN      💶 70

### *Liftante*

#### LIFTING TREATMENT

Anti-Aging Treatment enriched with marine silicon, featuring a dual mask system to effectively target wrinkles and early signs of sagging.

🕒 75 MIN      💶 80

# RITUALI VISO

## OSSIGENOTERAPIA

Il trattamento viene effettuato con un dispositivo che eroga ossigeno iperbarico si introducono negli strati inferiori della pelle (fino al derma) principi attivi quali: Acido Ialuronico, Vitamina A, Vitamina E e Vitamina C

🕒 60 MIN

💶 190

# RITUALI CORPO

## SCRUB CORPO

🕒 40 MIN

💶 60

## PULIZIA SCHIENA

🕒 30 MIN

💶 50

## PRESSOTERAPIA

🕒 30 MIN

💶 50

## SCRUB & AVVOLGIMENTO

🕒 90 MIN

💶 120

## AVVOLGIMENTO NUTRIENTE & IDRATANTE

🕒 50 MIN

💶 80



# FACIAL RITUALS

## OXYGEN THERAPY

The treatment is performed using a device that delivers hyperbaric oxygen, allowing active ingredients such as Hyaluronic Acid, Vitamin A, Vitamin E, and Vitamin C to penetrate into the deeper layers of the skin, up to the dermis.

🕒 60 MIN

€ 190

# BODY RITUALS

## BODY SCRUB

🕒 40 MIN

€ 60

## BACK CLEANSING

🕒 30 MIN

€ 50

## PRESSOTHERAPY

🕒 30 MIN

€ 50

## SCRUB & BODY WRAP

🕒 90 MIN

€ 120

## NOURISHING & HYDRATING BODY WRAP

🕒 50 MIN

€ 80

# ESTETICA

## EPILAZIONE CLASSICA

COSCE & GAMBE	€ 30
MEZZA GAMBA	€ 20
INGUINE	€ 15
ASCELLE	€ 12
BRACCIA	€ 20

## EPILAZIONE FILO ARABO

SOPRACCIGLIA	€ 15
BAFFETTI	€ 10
BASETTE	€ 20
VISO COMPLETO	€ 50

## MANICURE

SPA MANICURE	€ 20
MANICURE + SMALTO	€ 30

# ESTHETICS

## BODY HAIR REMOVAL

THIGHS & LEGS	€ 30
HALF LEG	€ 20
BIKINI LINE	€ 15
UNDERARMS	€ 12
ARMS	€ 20

## ARABIC THREAD EPILATION

EYEBROWS	€ 15
UPPER LIPS	€ 10
SIDEBURNS	€ 20
FULL FACE	€ 50

## MANICURE

SPA MANICURE	€ 20
MANICURE + NAIL POLISH	€ 30

# SPA POLICY

## **PRENOTAZIONI**

È possibile ottenere informazioni sui trattamenti e prenotare presso il concierge dell'hotel o chiamando il numero interno "9".

È consigliabile prenotare in anticipo per assicurarsi la disponibilità dell'orario e del trattamento desiderati.

## **BOOKINGS**

Information about treatments and bookings can be obtained in person at the hotel concierge or by calling the internal number "9".

We recommend booking in advance to ensure that your desired time slot and treatment are available.

## **ORARIO D'ARRIVO**

Vi suggeriamo di arrivare almeno 10 minuti prima dell'appuntamento.

Vi informiamo che in caso di ritardo non sarà possibile garantire l'intera durata prevista del trattamento.

## **ARRIVING ON TIME**

We suggest arriving at least 10 minutes before your appointment. Please note that in case of delay, we may not be able to guarantee the full duration of the scheduled treatment.

## **CANCELLAZIONE DI UN APPUNTAMENTO**

Ogni prenotazione può essere cancellata entro le 20:00 del giorno precedente per evitare l'addebito completo del trattamento.

In caso di no-show, il trattamento verrà ugualmente addebitato.

## **CANCELLATION POLICY**

Any treatment can be canceled by 8 pm the night before.

Failure to cancel properly or in the event of a no-show will result in the cost of the booked treatment being charged to the room.

## **CONSIDERAZIONI SULLA SALUTE**

Vi chiediamo gentilmente di compilare la scheda personale sul vostro stato di salute e comunicare al personale addetto ogni condizione fisica, allergia o altro che possano influire sulla scelta del vostro trattamento.

## **HEALTH CONDITION**

We kindly ask you to fill out the personal health form and inform the designed staff of any physical condition, allergy, or other issues that may affect your choice of treatment.







SU GOLOGONE

EXPERIENCE HOTEL

\*\*\*

LOCALITÀ SU GOLOGONE, OLIENA (NU), SARDEGNA