

YOU MAMI
WELLNESS ♥ SPA

SPA MENÙ



YOUMAMI
spa experience

Rigenerazione profonda per il corpo e per l'anima,
Youmami Spa è il luogo in cui rifugiarsi per ritrovare sé stessi.

Elementi naturali come l'acqua, il calore, il vapore
si uniscono alle tecnologie più avanzate per farti vivere
esperienze di benessere uniche.





YOUMAMI

spa experience

Il percorso Spa comprende



L'elegante piscina
Con idromassaggio,
getti d'acqua,
cascata cervicale



Le docce emozionali
Un viaggio multisensoriale
nel benessere



La cascata di ghiaccio
La rigenerazione
attraverso il freddo



La Infrared therapy
La dolcezza di un
calore profondo



La sauna finlandese
La forza rigenerante
del calore intenso
90° | 10% umidità



Il bagno di vapore
La forza del calore
e la leggerezza del vapore
45° | 98% umidità



Le esclusive aree Relax
Ristoro per il corpo
e per la mente



La Tisaneria
Con rinfresco wellness

Ad ogni ospite forniamo
un elegante *Wellness Spa Kit*
con morbido accappatoio,
telo e ciabattine infradito

YOUMAMI

spa experience

DAY SPA

🕒 2 ore

lunedì – venerdì € 30

sabato, domenica
e festivi € 40

DAY SPA

🕒 4 ore

lunedì – venerdì € 45

sabato, domenica
e festivi € 55

Wellness Spa Kit incluso

ALL DAY

*Dimentica l'orologio, scegli
il piacere di vivere un'intera
giornata dedicata solamente
a te e al tuo benessere*

Ingresso giornaliero
senza limiti di tempo,
valido tutti i giorni € 75

La proposta All Day
include una *Floating
Experience in Nuvola*, per
il tuo rilassamento totale

Wellness Spa Kit incluso

ABBONAMENTI SPA

👤 Individuali

10 ingressi* Spa
🕒 2 ore

lunedì – venerdì € 255

sabato, domenica
e festivi € 340

ABBONAMENTI SPA

👤👤 di coppia

5 ingressi* Spa di coppia
🕒 2 ore

lunedì – venerdì € 240

sabato, domenica
e festivi € 320

*Validità abbonamenti: 12 mesi



YOUMAMI *rituali e trattamenti*

Celebriamo il benessere e la bellezza dentro e fuori di noi,
promuovendo uno stile di vita sano e prendendoci cura di corpo
e mente con soluzioni basate sulla scienza.

Youmami Spa ha scelto come partner cosmetico *[Comfort Zone]*
perché ne condivide i valori in termini di qualità e approccio responsabile,
nel rispetto della pelle e del pianeta in cui viviamo.



I MASSAGGI TRADIZIONALI

ANTISTRESS

Rilassante
per abbandonare pensieri,
stress, tensioni

Un massaggio che rilassa corpo e mente, attraverso movimenti lenti e avvolgenti. Con oli essenziali aromaterapici, vivrai una completa rigenerazione, percependo una sensazione di calma e serenità

🕒 50 minuti € 75

MUSCOLARE

Intenso
ideale per chi ha tensioni
muscolari e per gli sportivi

Manualità decise e profonde lavorano con precisione per sciogliere le tensioni muscolari e i nodi di stress, liberando il tuo corpo dalle rigidità e dalle aderenze muscolari, regalandoti una sensazione di leggerezza e libertà di movimento

🕒 50 minuti € 75

MEDITERRANEAN RITUAL

Drenante
per chi desidera sentire
il corpo leggero

Un rituale aromaterapico ad azione drenante, che richiama nelle manualità la forza e l'effetto riequilibrante delle onde del mare. Il blend di oli essenziali ed estratti aromatici del Mediterraneo regala importanti effetti benefici a mente e corpo

🕒 50 minuti € 75

CELLULITE SHAPING MESSAGE

Intenso
drenante, rimodellante,
anticellulite

Un massaggio dalle manualità profonde e intense per contrastare la cellulite, mirato alle aree critiche maggiormente interessate da questo inestetismo. Riattiva la circolazione sanguigna, elimina i liquidi in eccesso e ha un effetto di rimodellamento immediato

🕒 50 minuti € 75

DOLCE ATTESA

Per donne in gravidanza
un'esperienza delicata e
avvolgente per le future
mamme

Movimenti lievi e rilassanti, alleviano i disagi tipici della gravidanza come mal di schiena, gonfiore alle gambe e tensioni muscolari. Con attenzione e cura, ti coccoleremo per farti stare bene durante questo momento così speciale della tua vita

🕒 60 minuti € 80

BACK AND NECK

Intenso, localizzato
decontratturante per testa,
collo e schiena

Un trattamento di benessere ideale per alleviare tutte le tensioni accumulate e rilassare la muscolatura di schiena e collo

🕒 45 minuti € 65



[comfort zone]
AROMASOUL

YOUMAMI
rituali e trattamenti

I RITUALI

**YOUMAMI TRANQUILLITY™
RITUAL**

Profondamente rilassante

Iconico rituale di benessere viso e corpo, lento e profondamente rilassante. Grazie ad un tocco avvolgente, continuato e profondo svolge un'azione distensiva, calmante e rilassante, alleviando gli stati di tensione. L'esclusivo blend di olii aromatici rende la pelle compatta e vellutata. Per chi desidera un'indimenticabile esperienza Spa

🕒 75 minuti

€ 95

COMFORT TOUCH

*Intenso
rigenerante, riequilibrante*

Avvolgente rituale viso e corpo, ispirato al massaggio *Esalen californiano*. Prezioso cocktail di manualità bioenergetiche delicate ed intense, associate a movimenti di stretching, distendono la muscolatura del viso e del corpo andando a sciogliere le tensioni e riarmonizzando la postura. Particolarmente indicato in caso di stress

🕒 75 minuti

€ 95

RITUALE DEL SONNO

*Rilassante
ideale per dormire meglio*

Un rituale unico che, seguendo l'orologio circadiano, riequilibra il nostro corpo migliorando la qualità del sonno e rendendolo più tranquillo e profondo. Delicate manualità indonesiane, abbinate all'utilizzo di soffici pennelli, trasportano corpo e mente in una meravigliosa sensazione di calma, relax ed equilibrio psico-fisico, allontanando l'ansia e facendo ritrovare serenità

🕒 60 minuti

€ 80

YOUMAMI
rituali e trattamenti

GLI SCRUB

SALT MASSAGE

*Detossinante
depura e rinnova*

Innovativo rituale detox, effettuato con pietre di sale calde e un impacco detossinante al sale rosa dell'Himalaya, Mentre il corpo galleggia in Vasca *Nuvola*, ogni tensione scompare. Un delicato massaggio completa questo trattamento unico, che regala un'intensa azione rivitalizzante e rilassante, lenisce i dolori, migliora la circolazione, stimola il metabolismo.

🕒 60 minuti



€ 80

AROMASOUL SCRUB RITUAL

*Intenso
pelle rinnovata e nutrita
in profondità*

Un rituale di rinnovamento arricchito dalle proprietà della riolite di origine vulcanica e dai benefici aromaterapici dei blend per una pelle vellutata e nutrita. Potenziato dal beneficio intenso del galleggiamento, questo rituale è ideale per chi desidera una profonda esfoliazione del corpo, per rimuovere le cellule morte e restituire una straordinaria setosità della pelle

🕒 55 minuti



€ 75

**TRANQUILLITY™ BODY
SCRUB RITUAL**

*Delicato
freschezza e vitalità
della pelle*

Straordinario trattamento che abbina uno scrub di purificazione profonda ad un rilassante massaggio aromaterapico. Offre un piacevole rinnovamento cellulare, arricchisce la pelle di freschezza e vitalità, elimina i segni di stanchezza, migliora la postura e offre una sensazione di leggerezza ed allungamento

🕒 50 minuti

€ 70

I TRATTAMENTI VISO

ACTIVE PURENESS

Purificante
per pelli impure, irritate
o con iperproduzioni di sebo

Un trattamento che combina l'azione purificante e opacizzante dell'innovativa maschera all'Alga Spirulina con ricche formulazioni all'Acido Mandelico e Argille bianche e verdi. Questi elementi, uniti a manualità ispirate alle antiche tecniche della medicina Ayurvedica, riequilibrano il microcircolo linfatico, minimizzano e purificano i pori, donando al viso un aspetto opacizzato e uniforme

🕒 50 minuti € 75

HYDRA GLOW

Ultra idratazione
elasticità e luminosità
della pelle

Ispirato alla crioterapia con l'utilizzo di ice rollers, questo trattamento dona alla pelle un'idratazione ottimale in ogni periodo dell'anno, grazie alla combinazione unica di Acido ialuronico ed estratto di fico d'india da agricoltura rigenerativa. Ristabilisce la compattezza, morbidezza e luminosità della pelle prevenendo la disidratazione e la comparsa dei primi segni del tempo

🕒 50 minuti € 75

REMEDY

Delicato
per pelli sensibili, fragili e
tendenti a rossori

Un meraviglioso trattamento effettuato con pietre di giada. Calma, rinnova e fortifica le pelli sensibili, fragili e tendenti a rossori grazie alla combinazione di detersione, peeling delicati e un'innovativa maschera bifasica arricchita con Olio di Marula e Acido ialuronico. Lenitivo e rafforzante, stimola la pelle in profondità per una benefica e piacevole azione calmante

🕒 50 minuti € 75

RENIGHT RECOVER TOUCH

Antiossidante
nutre e illumina la pelle

Trattamento nutriente multivitaminico per viso, collo e décolleté, riparatore ed antiossidante adatto a tutti i tipi di pelle, specialmente a quelle stanche ed impoverite che necessitano di nuova vitalità. L'Olio setoso e la maschera nutriente, combinati con le manualità del *Comfort Touch Massage*, ridonano a viso, collo e décolleté nutrimento e protezione

🕒 50 minuti € 75

GLI ANTIAGE

PRO-LIFT

Antiage & lifting
nutre, ripara e dona setosità

Trattamento viso e collo anti-age, dal potere liftante. Grazie alle manualità specifiche del massaggio *Kobido*, ridona pienezza e ridefinisce i volumi del volto. Un trattamento ideale per ogni tipo di pelle, in presenza di rughe, perdita di volume e tono. Nutre, ripara e dona setosità alla pelle, i segni d'espressione appaiono distesi e attenuati

🕒 50 minuti € 95

BRIGHT FACIAL

Antiage
corregge le macchie scure

Trattamento intensivo a tripla azione con **3-BRIGHT TECHNOLOGY™**: correzione, luminosità e prevenzione, contro macchie scure, iperpigmentazione, melasma e tono non uniforme

🕒 50 minuti € 95

ULTRA GLOW PEEL

Antiage & peeling

Per un incarnato uniforme e radioso: dona luminosità in presenza di tono spento e macchie scure. Utile nei cambi di stagione e per ringiovanire la pelle

🕒 50 minuti € 85



I TRATTAMENTI CORPO

BODY ACTIVE

Rimodellante e tonificante
compattizza e vigore
ai tessuti

Trattamento intensivo
remineralizzante,
rimodellante e tonificante
con un'innovativa maschera
corpo. L'efficacia
è potenziata dal massaggio
Tuina effettuato tramite
l'utilizzo di un *Wood
Massage Roller*. Ideale per
chi pratica attività sportiva e
vuole incrementare l'attività
rimodellante, facilitare il
defaticamento ed eliminare
tossine

🕒 50 minuti € 75

DOUBLE PEEL BODY

Preparare e calmare
esfoliazione e nutrimento

Rigenerazione completa
e profonda per una pelle
compatta e levigata grazie
ad un peeling meccanico e
chimico e ad una maschera
nutriente anti-età

🕒 60 minuti € 75

DETOX & DRAIN

Drenare
intensivo per cellulite

Trattamento intensivo
cellulite, drenante e
detossinante con acqua
termale di Bormio e olii
essenziali. Migliora la
microcircolazione e riduce
visibilmente il gonfiore
alle gambe. donando
un'immediata sensazione
di leggerezza

🕒 60 minuti € 80

THERMAL MUD

Sciogliere
detossinante e rimodellante

Detossinazione e
rimodellamento visibile
ed immediato, grazie alla
sinergia del fango con
l'acqua termale di Bormio
e della crema termogenica
intensiva a doppia azione

🕒 50 minuti € 75

GUA SHA MUD MASSAGE

Sciogliere
detossinante e rimodellante

Un trattamento potente
e molto piacevole per
ridefinire i contorni del
corpo, contrastare la
cellulite e le tensioni
muscolari. Svolge un'azione
equilibrante, detossinante
e antinfiammatoria grazie
alla combinazione di fanghi
termali rimodellanti e
all'utilizzo del Gua Sha,
un apposito tool in metallo,
con una tecnica della
medicina tradizionale cinese

🕒 50 minuti € 75

THERMO EXPRESS

Sciogliere
intensivo express

Trattamento *express*
intensivo ad azione
termogenica, indicato per
correggere le imperfezioni
più marcate e resistenti
della cellulite e le adiposità
localizzate

🕒 30 minuti € 45



[comfort zone]
TRANQUILLITY™
BLEND

[comfort zone]
TRANQUILLITY™
BLEND
blend of aromatic oils
mélange d'huiles aromatiques
blend di oli aromatici
RELAX
50 ml e 1.69 fl.oz.



YOUMAMI *nuvola experience*

La *dry float therapy* (galleggiamento asciutto) è un viaggio sensoriale di benessere rigenerativo per corpo e mente: consiste nel galleggiare sopra 400 litri di acqua calda, senza bagnarsi, la riduzione di gravità produce effetti positivi su stress, dolori muscolari e articolari, sonno, concentrazione, recupero psico-fisico.

Un trattamento vissuto in *Vasca Nuvola* diventa un'esperienza olistica indimenticabile. Immagina di abbandonarti ad un abbraccio di benessere, dove il corpo e la mente si fondono in un'armonia perfetta; galleggiamento, calore avvolgente, idromassaggio, luci cromatiche, fragranze delicate e alternanza di onde calde e fredde si combinano per rilassarti profondamente e potenziare l'effetto di ogni trattamento e cosmetico.





YOUMAMI
nuvola experience

I BENEFICI DEL FLOATING

Il galleggiamento in *Nuvola* in assenza di gravità e senza contatto diretto con l'acqua:

- riduce **stress** e **ansia**
- favorisce il flusso della **circolazione sanguigna** e linfatica
- favorisce **concentrazione** e **creatività**
- migliora la **qualità del sonno**
- aumenta la **variabilità cardiaca** (HRV)
- allevia i **dolori articolari** e muscolari
- permette il **recupero** dalla fatica **muscolare** nella fase post allenamento

I TRATTAMENTI NUVOLA

NUVOLA FLOATING EXPERIENCE

L'esperienza di galleggiamento in vasca *Nuvola*, per un rilassamento totale

🕒 20 minuti ☁ € 25

🕒 30 minuti ☁ € 35

WELLNESS COACH EXPERIENCE

La rigenerazione della *dry float therapy* unita a sessioni guidate di mindfulness e ad esercizi di respirazione, un vero e proprio allenamento per la mente, attraverso semplici esercizi di brain training

Sessione di galleggiamento e mindfulness:

🕒 20 minuti ☁ € 35

Sessione di galleggiamento e respirazione :

🕒 20 minuti ☁ € 35

I TRATTAMENTI NUVOLA

NUVOLA RELAX

Un meraviglioso trattamento in vasca Nuvola che unisce al piacere del galleggiamento la rigenerazione profonda del massaggio rilassante aromaterapico. Un'esperienza unica per i sensi, che regala un benessere intenso

 Individuali

 75 minuti  € 95

 di coppia

 80 minuti  € 145

NUVOLA ACTIVE

Un trattamento di benessere dedicato alla schiena e alla postura. L'impacco all'arnica in vasca Nuvola potenzia gli effetti benefici del massaggio decontratturante, che scioglie le tensioni di schiena e collo

 Individuale

 75 minuti  € 95

 di coppia

 80 minuti  € 145

COACH DEL BENESSERE

ALLENA IL RESPIRO

Migliora il modo in cui respiri, migliora il modo in cui vivi

Respirare bene significa produrre un impatto positivo sulla salute psico-fisica: aiuta a gestire la fatica, abbattere lo stress, liberare le emozioni

- Seduta di **bagno vapore** con olio essenziale balsamico
- **Doccia rinfrescante** e riposo, degustando una tisana alle erbe

- Sessione di **galleggiamento** in Nuvola con esercizio di respiro

- **Massaggio connettivale** per l'apertura del torace e la distensione della parte alta della schiena (20')

 70 minuti  € 85

ANTISTRESS PER LA MENTE

Impara a vivere nel presente

Svuota la mente da pensieri persistenti e fastidiosi, impara a vivere nel *qui ed ora*. Un allenamento per migliorare il benessere allontanando stress e ansia

- Seduta di **Infrared Therapy**

- **Doccia rinfrescante** e **riposo**, degustando una tisana rilassante

- Sessione di **galleggiamento** in Nuvola con esercizio di mindfulness

- **Massaggio Tranquillity** (20')

 70 minuti  € 85

MIGLIORA IL TUO SONNO

Dormire bene, vivere meglio

Gli effetti del sonno sul nostro corpo e sulla nostra mente sono decisivi ed è proprio da quanto e come dormiamo che dipende la salute psico-fisica. Rilassandoti profondamente, ti predisporrai a dormire meglio

- Seduta di **sauna finlandese**
- **Doccia rinfrescante** e **riposo**, degustando una tisana relax

- Sessione di **galleggiamento** in Nuvola con esercizio di respiro dedicato al sonno

- **Rituale del sonno** (50')

 105 minuti  € 125

SPORT & PERFORMANCE

Dedicato a sportivi e atleti

Programma che agisce sul recupero e sulla performance sportiva: riposo e recupero contano al pari di allenamento e fatica. Integrati nel programma di preparazione atletica, consentono di ottenere performance ottimali

- Sessione di **galleggiamento** in Nuvola con impacchi freddi ed esercizio di respirazione

- Seduta di **Infrared Therapy**

- **Doccia rinfrescante** e riposo, degustando una tisana vitalità

- **Massaggio sportivo** all'arnica (20')

 70 minuti  € 85

YOUMAMI GIFT

Dona un'esperienza di puro relax e rigenerazione



Dona un'esperienza di puro relax e rigenerazione. Un regalo che racconta di te e di quanto ami prenderti cura di chi ami.

Scegli tra i nostri esclusivi trattamenti e pacchetti Spa, pensati per offrire un momento di tranquillità e benessere assoluto. Il dono perfetto per chi merita un'attenzione speciale.

Potrai richiedere l'elegante *Gift Card* recandoti presso la reception della Spa oppure online, scrivendo a spa@youmami.it

SPA IN FORMULA PRIVATA

Celebra un'occasione speciale



Concediti un momento indimenticabile di benessere e relax in un ambiente esclusivo, che potrai riservare anche in formula privata.

Che si tratti di addio al nubilato, compleanno o qualsiasi ricorrenza, *Youmami Spa* è il luogo ideale per rendere speciale il tuo evento.

Goditi trattamenti esclusivi, coccole personalizzate e un'esperienza che rigenera corpo e mente, rendendo ogni occasione davvero unica.

Per il tuo evento richiedi un preventivo spa@youmami.it

WELLNESS AZIENDALE

Programmi welfare



Il benessere entra in azienda grazie a programmi pensati per migliorare la salute fisica e mentale, ridurre lo stress e aumentare la produttività.

Sono tante le formule dedicate, con soluzioni su misura. Giornate o abbonamenti Benessere, Pacchetti Personalizzati, Gift Card e Voucher, Team Building in Spa.

Per la tua proposta aziendale contatta spa@youmami.it

YOU MAMI

Lifestyle Suite Hotel

Via Dè Bartolomei, 64021 ♥ Giulianova (TE)

T +39 085 8003367 ♥ spa@youmami.it

youmami.it