



SPA, MASSAGGI & ESPERIENZE

FULL LIST OF SPA SERVICES & EXPERIENCES



SPA & CENTRO BENESSERE

INGHIRIOS

La nostra SPA è il fiore all'occhiello di Inghirios Wellness Country Resort e vi accoglie in un ambiente dove luci, colori e profumi sardi inducono al rilassamento. Metodi naturali quali l'acqua, il vapore e il calore generano un benessere psico-fisico ed uno stato di rilassamento profondi. Potrete trascorrere un pomeriggio di completo relax nella nostra SPA tra sauna finlandese, bagno turco, vasche idromassaggio, bagno romano, doccia emozionale con cromoterapia, sala relax e angolo tisaneria con squisite infusioni da gustare al termine del percorso.

SPA PRIVATA ESCLUSIVA 2 Ore: € 200 per coppia

SPA CONDIVISA (Massimo 6 persone) 2 Ore: € 60 per persona

ORARI DI APERTURA La SPA di Inghirios è aperta tutti i giorni dalle ore 10.00 alle ore 20.00

SPA & WELLNESS CENTER

INGHIRIOS

Our Wellness Center and Spa welcomes you in an environment where Sardinian lights, colors and scents induce relaxation. Natural methods such as water, steam and heat generate a psychophysical well-being and a state of deep relaxation. You can spend an afternoon of complete relaxation in our SPA including Finnish sauna, Turkish bath, whirlpool tubs, Roman bath, emotional shower with chromotherapy, relaxation room and herbal tea corner with exquisite infusions to be enjoyed at the end of the path.

EXCLUSIVE PRIVATE SPA 2 Hours: € 200 per couple

SHARED SPA (Maximum 6 people)

2 Hours: € 60 per person

OPENING TIME
The Inghirios SPA is open every day from 10.00 to 20.00

LISTINO MASSAGGI

WELLNESS MASSAGES AND TREATMENTS

Inghirios Wellness Country Resort offre una selezione di trattamenti e massaggi con tecniche da tutto il mondo, eseguiti con professionalità e un approccio sensoriale che intende l'essere umano come un'entità unica di corpo, mente e spirito. Scegliete il percorso più adatto alle vostre esigenze per rigenerarvi e riequilibrare mente e corpo: sfogliate le nostre proposte, armonizzate al meglio per ottenere i massimi risultati e concedetevi attimi di puro relax.

All our treatments are performed with certified oils and essential oils 100% natural from Sardinia. Relax and recover with a wide variety of healing massages

MASSAGGIO VISO METODO GIAPPONESE

€90 50'

Riattiva il sistema linfatico, rafforza le fasce muscolari, aumenta l'idratazione e l'elasticità della pelle migliorando l'aspetto con un effetto lifting immediato. Il massaggio termina con l'applicazione di una maschera di argilla che elimina le impurità rendendo la pelle morbida.

KOBIDO FACE MASSAGE JAPANESE METHOD

€90 50

A combination of deep relaxation massage, lymph drainage with intensive lifting and acupressure. It smoothens wrinkles, slows down the ageing process accelerates rejuvenation of the skin, tones it and redefines face contours. It has an effect of deep relaxation and makes the skin restore its natural radiance.

MASSAGGIO RELAX €80 50

Avvolgente e delicato rilassa tutto il corpo dalle tensioni accumulate, riduce i livelli di stress scaricando la mente da pensieri e preoccupazioni, migliora l'umore e il sonno.

BODY RELAX MASSAGE €80 50

Reduces tone and vigor to the muscles and restores an exact posture on the entire joint system. During the massage, body and mind enter in a state of relaxation, dissolving the anxieties and tensions of everyday life. The benefits of relaxing massage are: decrease in muscle tension and drainage of toxins responsible for the exaggerated increase in muscle tone.

MASSAGGIO LINFODRENANTE METODO VODDER

€90 50'

E' rivolto a tutte quelle persone che possiedono un sistema linfatico che fatica a drenare la linfa, questa pertanto ristagna causando gambe gonfie, stanche, pesanti e ritenzione idrica. E' un massaggio che, attraverso manipolazioni lente e delicate, riattiva la circolazione linfatica eliminando i liquidi in eccesso.

LYMPHATIC DRAINAGE MASSAGGE WITH VODDER METHOD €90 50'

Reduces tone and vigor to the muscles and restores an exact posture on the entire joint system. During the massage, body and mind enter in a state of relaxation, dissolving the anxieties and tensions of everyday life. The benefits of relaxing massage are: decrease in muscle tension and drainage of toxins responsible for the exaggerated increase in muscle tone.

MASSAGGIO DECONTRATTURANTE

2100 40'

Ha l'obiettivo di sciogliere le contratture, ridurre la tensione e la rigidità muscolare, migliorare la circolazione e l'ossigenazione dei tessuti favorendo l'eliminazione delle tossine.

DECONTRACTING MASSAGE

€100 40'

It is a manual therapy that involves the stimulation of tissues to improve flexibility and facilitate movements. It is ideal for people involved in sports and exercise.

SENSORIALE SARDEGNA

€100 50'

E' la nostra versione del massaggio californiano, che prevede l'uso degli oli essenziali della nostra isola. La diffusione del loro profumo genera un'immediata sensazione che aiuta a ritrovare armonia ed equilibrio. Durante il massaggio il corpo viene omaggiato da leggeri sfioramenti, da movimenti ritmici, fluidi, avvolgenti che fasciano l'intera superficie del corpo, da pressioni sui muscoli e dolci stiramenti. Riposa, calma, libera la mente dai pensieri, tonifica, agisce sul sistema muscolare sciogliendo le contratture e rendendo più elastiche le articolazioni.

SARDINIAN SENSORY MASSAGE

€100 50

It is our version of the Californian massage, which involves the use of essential oils from our island. The diffusion of their perfume generates an immediate sensation that helps to regain harmony and balance. During the massage the body is honored by light touches, by rhythmic, fluid, enveloping movements that wrap the entire surface of the body, by pressure on the muscles and gentle stretching. Rest, calm, free your mind from thoughts, tones, acts on the muscular system by dissolving contractures and making the joints more elastice.

\$CRUB €70 40'

Dolce esfoliazione della pelle con sali aromatizzati, accompagnata da un leggero massaggio che regala tono, vitalità e morbidezza per tutta la giornata.

SCRUB €70 40'

Gentle skin exfoliation with aromatic salts. The warming and nourishing qualities of our scrub ensure a soothing spa body experience and visible results.

MASSAGGIO DI COPPIA

€180 60'

Stimola la liberazione delle endorfine, sostanze che inducono una profonda sensazione di benessere generale. La condivisione con il partner, che sta ricevendo nello stesso momento lo stesso trattamento di cura attenzione, avvicina e predispone all'accoglienza e alla disponibilità verso l'altro.

COUPLE MASSAGE €180 60'

These massages consist of 60-minute sessions for two people with an aromatherapy treatment using relaxing aromatic oils. Therefore, the goal is not only to relax the body, but to also achieve mental peace.

PACCHETTI PER SOGGIORNO (5 GIORNI)

VISO METODO GIAPPONESE + LINFODRENANTE VODDER €160 (anziché €180) VISO METODO GIAPPONESE + SCRUB € 150 (anziché €160) 2 LINFODRENANTI VODDER €170 (anchiché €180) 3 LINFODRENANTI VODDER € 250 (anziché €270)

PACKAGES PER STAY (5 DAYS)

FACE JAPANESE METHOD + VODDER LYMPH DRAINAGE €160 (instead of €180)
FACE JAPANESE METHOD + SCRUB €150 (instead of €160)
2 LYMPH DRAINING VODDER € 170 (instead of €180)
3 LYMPH DRAINING VODDER €250 (instead of €270)



ESPERIENZE AD INGHIRIOS E SA MANDRA

Inghirios Wellness Country Resort e l'Azienda Agrituristica Sa Mandra vi offre la possibilità di rendere unico e originale ogni tuo soggiorno! Lasciati ispirare dai nostri suggerimenti e scegli la vacanza che più ti piace con le nostre esperienze.

TOUR E DEGUSTAZIONE DI PECORINO SARDO

€50

Sei un amante dei formaggi? Conosci sicuramente il famoso Pecorino Sardo.

All'Azienda Agrituristica Sa Mandra ti aspetta una visita guidata presso il caseificio in cui farai una ricca degustazione di questo magnifico e antico prodotto. Il Pecorino Sardo, infatti, è una delle specialità gastronomiche più famose dell'isola. Scoprirai la storia, le fasi della produzione e farai diversi assaggi abbinati a buonissimi vini locali, ma non solo! Assaggerai anche altri prodotti nati direttamente in queste terre, grazie alle sapienti mani di lavoratori ormai esperti.

RACCONTA LA PASTA: ESPERIENZA DI CUCINA TRADIZIONALE SARDA

Non perdere questa occasione speciale per conoscere il vero volto della Sardegna!

€150

Vieni e metti la tua mano nella pasta e impara l'arte della cucina sarda fatta a mano, porta a casa tua questa conoscenza in cui puoi sempre cucinare per la tua famiglia e i tuoi amici. Durante queste 2 ore e mezza, gli ospiti imparano alcune nozioni di base sulla storia della pasta e la cucina tradizionale sarda, ma soprattutto sulla sua produzione con materie prime locali, per elaborare diversi tipi di pasta fatta a mano!

INCLUDE

Tutta la materia prima e le attrezzature per il laboratorio di pasta Cena con degustazione dei piatti preparati nel laboratorio.

LABORATORIO ESPERIENZIALE DI MEDICINA POPOLARE SARDA

€75

Se amate gli ambienti naturali incontaminati, le erbe selvatiche e il loro inconfondibile profumo, la cucina che sa abbinare al gusto la salute e la sapienza della medicina popolare, questo laboratorio che prevede la scoperta e la conoscenza di piante commestibili e officinali, è quello che fa per voi. Vi regalerete un'esperienza intensa, che imprimerà in voi un indelebile ricordo della Sardegna fatto di vivide emozioni, odori e sapori, iniziandovi al contempo al piacere di esplorare gli habitat che vi circondano per portarli con voi.

Alla fine della vostra passeggiata, dopo un piccolo laboratorio di preparazione oleoliti secondo antica tradizionale popolare sarda, vi aspetta un splendido tramonto con un aperitivo di prodotti del territorio.

per saperne di più:



EXPERIENCES AT INGHIRIOS & SA MANDRA

Inghirios Wellness Country Resort and Azienda Agrituristica Sa Mandra offers you a unique and original staying! Be inspired by our suggestions and choose the holiday you like the most!

GUIDED TOUR OF PECORINO SARDO

€50

Are you a cheese lover? You definitely know the famous Pecorino Sardo!

A guided tour awaits you at our dairy factory where you will have a rich tasting of this magnificent and ancient product. Pecorino Sardo is, in fact, one of the most famous gastronomic specialties of the island, but most fans do not know how this delicious cheese is created. You will discover the history, the stages of production and you will do different tastings combined with delicious local wines, but not only! You will also taste other products born directly in these lands, thanks to the skilled hands of skilled workers now experienced. Do not miss this special occasion to know the true face of Sardinia.

RACCONTA LA PASTA: TRADITIONAL SARDINIAN COOKING EXPERIENCE €150

Come and put your hand in the pasta and learn the art of Sardinian handmade cooking. For 2.30 hours, you will learn everything you need to know about the Sardinian style and more generally about the Italian pasta tradition, and some basic notions on the history of pasta and traditional Sardinian cuisine.

We take care to provide the following material:

Apron, rolling pin (use only). all the ingredients we need and recipes and chef's hat and glove. Enjoy the dinner you have prepared with your own hands.

SARDINIAN HERBALISM WORKSHOP

€75

If you love nature at its most pristine, wild herbs and their unmistakable aromas, and food that's wholesome and flavorful the cuisine that knows how to combine taste with the health and knowledge of folk medicine, this foraging small workshop will prove a memorable experience.

The workshop begins at Inghirios with your guide, a medicinal plant and wild herb expert. This is the starting point of an exciting walk around the pristine natural habitat that surrounds our estate as your guide tells you everything you need to know about the Sardinian flora and the connection with folk medicine.

During the tour you'll learn how to recognize medicinal plants and you can get your hands dirty by picking wild herbs, which vary according to the season. For a lasting memory of the tour, at the end of your walk, we will intends to produce oil-based solutions from an ancient Sardinian folk tradition, as well as medicinal plants and aromatic oils obtained from autochthonous essences. Aperitif with local products watching a beautiful sunset.

more information:



