

## SPA + MASSAGGIO PERSONALIZZATO

**PERCORSO SPA & BENESSERE:** Piscina riscaldata, idromassaggio, cascata cervicale, bagno turco, thalasso, sauna finlandese, sauna romana, frigidarium, docce emozionali con cromoterapia e zona relax.

**MASSAGGIO PERSONALIZZATO:** da 30, 60 o 90 minuti che prevede tecniche di massaggio specifiche in base alla persona: svedese, deep tissue, decontratturante, drenante, riflessologia plantare, digitopressioni, pietre calde, campane tibetane, ecc. Il tutto armonizzato da oli essenziali biologici certificati.

30' minuti € 105 a persona

60' minuti € 125 a persona

90' minuti € 170 a persona

## MASSAGGIO PERSONALIZZATO+ARPATERAPIA

**MASSAGGIO PERSONALIZZATO:** da 30, 60 o 90 minuti che prevede tecniche di massaggio specifiche in base alla persona: svedese, deep tissue, decontratturante, drenante, riflessologia plantare, digitopressioni, pietre calde, campane tibetane, ecc. Il tutto armonizzato da oli essenziali biologici certificati.

**ARPATERAPIA:** A impreziosire l'esperienza, un momento di vibrazioni con le dolci melodie dell'arpa.

Rilassante, armonizzante

30' minuti € 105 a persona

60' minuti € 125 a persona

90' minuti € 170 a persona

## TRATTAMENTO SONORO

La sensazione di benessere che infonde l'ascolto del suono delle campane, del gong e la loro vibrazione è qualcosa che va provato in prima persona. Il rilassamento che si viene a creare è immediato e duraturo. Il corpo, durante un trattamento con le campane, rilascia ogni tensione muscolare e si libera dallo stress.

30' minuti € 70 a persona

possibilità trattamenti specifici personalizzati su richiesta

## ESTETICA E TRATTAMENTI

Manicure spa € 45

Manicure con Semipermanente € 55

Pedicure spa € 50

Applicazione smalto normale € 10

Applicazione smalto semipermanente € 15

1 / 2 Gamba € 25

Gamba Completa € 40

Braccia € 25

Ascelle € 20

Bikini € 25

Bikini totale € 35

Sopracciglia € 20

Labbra € 15

Dorso-Petto UOMO da € 35

1 / 2 Gamba UOMO € 35

Gamba uomo € 55

Servizio di epilazione con filo sopracciglia e labbra da € 25

## TRATTAMENTO VISO SEI NATURA

Trattamento viso personalizzato con il metodo SEI NATURA, prodotti che uniscono la saggezza ayurvedica con la tradizione erboristica occidentale

il tutto arricchito da manualità specifiche, la forza dei cristalli e degli oli essenziali.

Benefici: Purifica, Idrata, Illumina, Distende e Riequilibra  
90' minuti € 135 per persona

## PRESSOTERAPIA

Apparecchiatura estetica drenante e defaticante per le gambe.

Ottima in caso di gonfiore, cellulite edematosa e post allenamento.

1 Trattamento da 60' € 60

5 Trattamenti € 260

10 Trattamenti € 500

**IN CASO DI DISDETTA, SE NON COMUNICATA ENTRO 24 ORE PRIMA, VERRA' ADDEBITATO IL COSTO DEL TRATTAMENTO**

SPA  
**LYRA**  
BENESSERE & SAUNE

## Terra e Fuoco

Corso Piave 55H-Alba (CN)

3332011698 (solo whatsapp)

tel.0173283758

lyrabenessere@gmail.com

www.lyrabenessere.it

## ORARI ZONA BENESSERE

Dal 03/09/2025 al 31/05/2026

Lunedì, Giovedì dalle 11.30 alle 22.30

Martedì CHIUSO

Mercoledì, Venerdì dalle 11.30 alle 21.00

Sabato e domenica dalle 10.30 alle 19.30

CHIUSURA CENTRO 30' DOPO L'ORARIO DELLA

ZONA BENESSERE

Dal 1/06/2026 al 31/07/2026

Lunedì e Giovedì dalle 12.00 alle 23.00

Mercoledì e Venerdì dalle 12.00 alle 21.00

Sabato e Domenica dalle 10.30 alle 19.30

MARTEDÌ CHIUSO

Nel mese di Agosto gli orari potrebbero subire variazioni

## LYRA SPA

L'ingresso comprende l'accesso all'intero percorso SPA

**PERCORSO SPA & BENESSERE:** Piscina riscaldata, idromassaggio, cascata cervicale, bagno turco, thalasso, sauna finlandese, sauna romana, frigidarium, docce emozionali con cromoterapia e zona relax.

Durante la giornata sono proposti rituali dai nostri operatori  
**RITUALI SCRUB IN CAMERA DI VAPORE:** Rituale appositamente studiato per eliminare le cellule morte della pelle e poi nutrirla con gli oli contenuti all'interno.

**AUGUSS IN SAUNA FINLANDESE**(minimo 4 persone presenti): Vento caldo, oli essenziali e musica accompagnano gli ospiti in una completa esperienza sensoriale

Giornaliero Sabato e Domenica € 55 a persona giornata intera

CARNET 5 INGRESSI € 240

CARNET 10 INGRESSI € 450

ABBONAMENTO 1 MESE € 250

ABBONAMENTO 3 MESI € 550

ABBONAMENTO 6 MESI € 950

## LYRA EASY SPA

L'ingresso comprende l'accesso all'intero percorso SPA

**PERCORSO SPA & BENESSERE:** Piscina riscaldata, idromassaggio, cascata cervicale, bagno turco, sauna finlandese, sauna romana, frigidarium, docce emozionali con cromoterapia e zona relax.

Giornaliero Lunedì - Venerdì (esclusi festivi)

€ 40 a persona

Ingresso mattina fino alle 13.00 € 30 a persona

CARNET 5 INGRESSI € 180

CARNET 10 INGRESSI € 340

ABBONAMENTO 1 MESE € 180

ABBONAMENTO 3 MESI € 400

ABBONAMENTO 6 MESI € 650

Tutti i giorni INGRESSO 1 ORA € 20

TESSERA 5 INGRESSI 1 ORA € 90

TESSERA 10 INGRESSI 1 ORA € 170

## INGRESSO RIDOTTO SPA

L'ingresso ai bambini di età inferiore ai 10 anni è gratuito.

Dagli 11 ai 16 anni e per gli accompagnatori delle persone diversamente abili paganti, i prezzi sono al 50% (ogni bambino deve essere accompagnato da un adulto)

## MASSAGGIO PERSONALIZZATO

Tecniche di massaggio specifiche in base alla persona che comprendono: svedese, deep tissue, decontratturante, drenante, riflessologia plantare, digitopressione, pietre calde, campane tibetane, ecc. Il tutto armonizzato da oli essenziali biologici certificati.

30' minuti € 70 per persona

60' minuti € 90 per persona

90' minuti € 135 per persona

## LINFODRENAGGIO METODO VODDER

Movimenti lenti e specifici per drenare gonfiori o edemi linfatici. Allevia la cellulite edematosa.

60' minuti € 90 per persona

## HOT STONE MASSAGE

Trattamento che, sfruttando l'efficacia profonda del massaggio con pietre calde di origine basaltica con oli essenziali naturali, lascia i tessuti elastici e tonici, immersi in un profondo benessere.

30' minuti € 70 per persona

60' minuti € 90 per persona

## MASSAGGIO AYURVEDICO

L'Abhyangam è il massaggio con oli medicati caldi. Gli attivi delle erbe, delle spezie e degli oli vegetali rinforzano i muscoli e le articolazioni, fortificano e tonificano i tessuti, nutrono e donano lucentezza alla pelle. Porta ad un profondo rilassamento grazie all'armonia dei movimenti, calmando il sistema nervoso; agisce anche sui disturbi del sonno. Apporta vitalità. (+ 20 € applicazione pinda)

60' minuti € 90 per persona

90' minuti € 135 per persona

120' minuti € 180 per persona

## TRATTAMENTO SCRUB ALLA LAVANDA E CAMPANE TIBETANE

Esfoliazione profonda del corpo con ingredienti naturali. A seguire un massaggio personalizzato con oli nutrienti. Il tutto armonizzato dalle vibrazioni delle campane tibetane e dell'olio essenziale di Lavanda.

75' minuti € 115 a persona

## MASSAGGIO THAI

Massaggio con manovre di stretching passivo, decontratturanti e allungamenti. Stimola la circolazione e il flusso energetico. Ottimo come post allenamento.

Si consiglia un abbigliamento comodo.  
(operatrici Barebara e Francesca)

60' minuti € 90 per persona

90' minuti € 135 per persona

## THAI FOOT MASSAGE

Massaggio ai piedi con riflessologia plantare come da tradizione Tailandese. Il trattamento inizia con un bagno aromatico ai piedi.

60' minuti € 90 per persona

## LYRA

## RIMODELLANTE

## BAMBOO MASSAGE

Massaggio con Bamboo caldo con effetto drenante, tonificante e decontratturante. Ottimo post allenamento e anticellulite

60' minuti € 90 per persona

90' minuti € 135 per persona

## TRATTAMENTO AYURVEDICO GARSHAN

Trattamento indicato per rimodellare e drenare. Un ciclo di trattamenti garantisce la riduzione del tessuto adiposo.

60' minuti € 110 per persona