



THE LONGEVITY
SPA

COSTA RAGUSA

RESORT

- 5. Introduction
- 6. Signature Rituals from the Blue Zones
- 10. Longevity Experiences
- 14. Longevity Biohacking
- 18. Face Treatments
- 22. Body Treatments
- 24. Massage Therapies
- 28. Longevity Check-up
- 32. Longevity Programs
- 36. SPA Etiquette



[Back to index](#)

The Longevity SPA® offre un approccio olistico e una visione multidisciplinare che unisce l'expertise medica nel settore antiage a trattamenti che vanno oltre l'ordinario, sapientemente realizzati combinando percorsi di ispirazione tradizionale con una selezione dei più avanzati trattamenti di bellezza, riequilibrio e ringiovanimento.

Gli ospiti vivranno un'esperienza unica attraverso la combinazione di scienza, tecnologia e metodo, in cui il nostro approccio *high-tech* e *high-touch* definisce il percorso ottimale per guidarli verso la miglior versione di sé stessi grazie ad un perfetto equilibrio tra armonia, bellezza consapevole ed energia mentale.

L'esperienza SPA consente di esplorare pratiche totalizzanti di benessere ispirate alle 5 località più longeve della Terra, in luoghi speciali dove, non solo ritroviamo la più alta speranza di vita rispetto alla media mondiale, ma le persone, grazie al proprio stile di vita, invecchiano meglio e sono più felici.

The Longevity SPA® offers a holistic approach and a multidisciplinary perspective which combines medical expertise in the anti-aging sector with treatments that go beyond the ordinary, expertly crafted by merging paths inspired by tradition with a selection of the most advanced beauty, rebalancing, and rejuvenation treatments.

Guests will live a unique experience through the combination of science, technology and method, where our high-tech and high-touch approach defines the optimal path to guide them towards the best version of themselves through a perfect balance of harmony, conscious beauty and mental energy.

The SPA experience allows exploration of comprehensive well-being practices inspired by the 5 longest-living locations on Earth, in special places where not only we do find the highest life expectancy compared to the global average, but where people, thanks to their lifestyle, age better and feel happier.

SIGNATURE RITUALS FROM THE BLUE ZONES

BY THE LONGEVITY SPA®

All'interno di una visione lungimirante, focalizzata sul qui ed ora, in cui la salute, la bellezza e l'energia vitale sono al centro, nascono i Blue Zones Signature Rituals.

Suggerimenti, manualità, musiche e sinergie aromatiche create per un viaggio al di là del tempo e dello spazio in cui l'ospite viene trasportato in ciascuna delle destinazioni più longeve al mondo.

Within a forward-thinking vision, focused on the here and now, where health, beauty and vital energy take the center stage, the Signature Rituals from the Blue Zones are born.

Suggestions, manual techniques, music, and aromatic synergies are created for a journey beyond time and space, where the guest is transported to each of the world's longest-living destinations.

JET LAG BLESSING RITUAL

110 MIN | 350€

Slow down, Loma Linda's Longevity secret

Rituale de-stress creato per alleviare i disturbi del sonno causati da jet-lag.

Il rituale inizia con una sessione di *Cryosuite Total Body* che riduce in modo uniforme l'infiammazione, stimola la produzione di melatonina e attiva i meccanismi di risveglio energetico individuale. Il rituale prosegue con un massaggio decontratturante e avvolgente alla schiena unito a digitopressioni alla testa, seguiti da un trattamento multisensoriale in cui la *LED Therapy*, i suoni binaurali e l'aromaterapia inalatoria inducono un rilassamento profondo di corpo e mente. Rituale dedicato a chi desidera ritrovare un sonno sereno, ristoratore e in linea con il proprio orologio biologico, attuando un detox mentale e fisico completo.

De-stress ritual created to relieve sleep disturbances caused by jet lag.

The ritual begins with a Cryosuite Total Body session that evenly reduces inflammation, stimulates melatonin production, and activates individual energy awakening mechanisms. The ritual continues with a decontracting, enveloping back massage combined with head acupressure, followed by a multisensory treatment in which LED Therapy, binaural sounds, and inhalation aromatherapy induce deep relaxation of body and mind. A ritual dedicated to those who wish to regain a peaceful, restorative sleep in line with their biological clock, implementing a complete mental and physical detox.

PURA VIDA RITUAL

110 MIN | 310€

Love, Nicoya's Longevity secret

Rituale ideato per detossinare in profondità l'organismo, alleggerire il corpo e lo spirito ed assaporare ogni momento presente. Si abbraccia il concetto costaricense di "*Pura Vida*": inno alla vita essenziale, genuina e generosa verso sé stessi e gli altri.

Una nuvola di vapore generata da una danza di teli caldi e sinfonie olfattive predispone il corpo e la mente ad abbandonarsi ad uno stato di rilassamento. Fave di cacao favoriscono un'esfoliazione profonda, mentre il fango vulcanico e la stimolazione di punti riflessi ai piedi garantiscono una efficace purificazione. Durante l'esperienza, un trattamento al viso e un massaggio avvolgente in una coreografia armonica con canne di bambù infondono un puro stato di benessere e conducono a rallentare, innamorarsi di sé stessi e aprirsi alla vita.

Ritual designed to deeply detoxify the body, lighten the body and spirit and savor every present moment. It embraces the Costa Rican concept of "Pura Vida": a hymn to essential, genuine and generous living towards oneself and others.

A cloud of steam generated by a dance of warm cloths and olfactory symphonies predisposes the body and mind to surrender to a state of relaxation. Cocoa beans promote deep exfoliation, while volcanic mud and stimulation of reflex points at the feet ensure effective purification. During the experience, a facial and an enveloping massage in a harmonious choreography with bamboo canes instill a pure state of well-being and lead one to slow down, fall in love with oneself and open up to life.

AION RITUAL

110 MIN | 310€

Reconnect, Ikaria's Longevity secret

Rituale drenante ed ossigenante, studiato per riconnettersi alla dimensione infinita del tempo senza limiti. Il potere del freddo, prodotto dal sapiente uso di CryoSphere, unito al calore di caldi burri aromatici, al bendaggio alle gambe con estratto di vite rossa e al massaggio ritmato, favoriscono l'attivazione istantanea del microcircolo e il drenaggio dei liquidi in eccesso, producendo un'immediata sensazione di leggerezza ed una nuova vitalità. Completa l'esperienza un trattamento viso liftante. Un'esperienza ossigenante per i tessuti e riequilibrante per la mente che permette di riscoprire il piacere di una vita all'insegna dei bioritmi sani e positivi per l'organismo.

Draining and oxygenating ritual designed to reconnect with the infinite dimension of limitless time. The power of cold, produced by the expert use of CryoSpheres, combined with the warmth of aromatic butters, leg wraps with red vine extract and rhythmic massage, promote instant activation of microcirculation and drainage of excess fluids, producing an immediate feeling of lightness and new vitality. A lifting facial completes the experience. An oxygenating experience for the tissues and rebalancing for the mind that allows you to rediscover the pleasure of a life of healthy and positive biorhythms for the body.

AÉRAS RITUAL

110 MIN | 310€

Move naturally, Sardinia's Longevity secret

Rituale idratante e rivitalizzante ispirato alle antiche pratiche della talassoterapia che ci trasporta nella magica dimensione della terra sarda; insieme ai suoi profumi, rinvigorisce l'organismo, stimola la circolazione sanguigna e linfatica e riattiva il naturale equilibrio posturale bioenergetico. Un foot ritual arricchito da cristalli di sale marino e profumato con gli aromi della macchia mediterranea dona un senso di sollievo alle gambe. Una precisa miscela di ginepro, mirto e sale sardo leviga delicatamente la pelle che viene nutrita grazie ad un fluido naturale dalle potenti proprietà lenitive, idratanti ed illuminanti. Un massaggio eseguito con sfere di sughero ed una sinergia di pressioni e stiramenti aiutano ad allentare le tensioni accumulate per favorire un naturale recupero del corpo. Il rituale termina con un trattamento stimolante al cuoio capelluto che allontana i pensieri inebriando la mente grazie ad un soffio di acqua di mare di Sardegna.

Moisturizing and revitalizing ritual inspired by the ancient practices of thalassotherapy that transports us to the magical dimension of the Sardinian land; together with its scents, it invigorates the body, stimulates blood and lymphatic circulation and reactivates the natural bioenergetic postural balance.

A foot ritual enriched with sea salt crystals and scented with the aromas of the Mediterranean scrub gives a sense of relief to the legs. A precise blend of juniper, myrtle and Sardinian salt gently smooths the skin, which is nourished with a natural fluid with powerful soothing, moisturizing and illuminating properties. A massage performed with cork balls and a synergy of pressure and stretching help ease accumulated tension to promote a natural recovery of the body. The ritual ends with a stimulating scalp treatment that drives away thoughts while inebriating the mind with a blast of Sardinian seawater.

IKI-SABI RITUAL

110 MIN | **310€**

Purpose, Okinawa's Longevity secret

Rituale rigenerante che fonde le due antiche filosofie giapponesi: *Ikigai*, la ricerca della propria ragion d'essere, e *Wabi-Sabi*, l'accettazione spirituale ed estetica dell'imperfezione della vita. Trattamento che armonizza il corpo e lo spirito e dona nuova luminosità ed elasticità al viso.

Un impacco di foglie di alghe sulle gambe per un effetto remineralizzante con un accordo di acqua di riso fermentata e polvere di seta per un trattamento intensivo di cura e bellezza. Un massaggio delicato e dolce con sinfonie olfattive che accarezzano la mente e bozzoli di seta che levigano e impreziosiscono il viso conducono ad un rinnovamento completo. Il rituale ci guida ad assaporare il valore di quello che è realmente importante per assicurarci una vita sana e longeva.

A regenerating ritual which blends two ancient Japanese philosophies: Ikigai, the search for one's reason for being, and Wabi-Sabi, the spiritual and aesthetic acceptance of the imperfection of life.

A treatment that harmonizes the body and spirit and gives new luminosity and elasticity to the face. Seaweed leaves on legs for a remineralizing effect with a fermented rice water and silk powder blend for an intensive care and beauty treatment. A gentle and sweet massage with olfactory symphonies that caresses the mind and silk cocoons that smooth and embellish the face lead to complete renewal. The ritual guides us to savor the value of what is truly important to ensure a healthy and long life.

LONGEVITY EXPERIENCE

Percorsi esperienziali studiati su misura per ottenere una rapida ripresa dallo stress quotidiano.
Un mix di tecnologie all'avanguardia e trattamenti specifici ideali per regalarsi un'esperienza unica e rigenerante.

*Tailored experiential journeys designed for a quick recovery from daily stress.
A blend of cutting-edge technologies and specific treatments, ideal for treating oneself to a unique and rejuvenating experience*

MIND & BODY DETOX

2H | 380€

Curare la mente assicura nuova bellezza al corpo.

Una scelta accurata dei nostri protocolli de-stress per purificare in profondità l'organismo ed eliminare le tossine, garantire al corpo di rilassarsi e alla mente di ricaricarsi, con l'obiettivo di avviare un processo di benessere duraturo.

Healing the mind ensures new beauty for the body.

Careful selection of our de-stress protocols to deeply cleanse the body and eliminate toxins, ensure the body relaxes and the mind recharges, with the goal of initiating a lasting wellness process.

Include/ Includes:

- Cryosuite Total Body 10 min
- Multisensory LED 30 min
- Re-Balance Massage 50 min
- Face Detox 30 min

SKIN GLOW EXPERIENCE

2H 15MIN | 280€

Risplendere è la parola d'ordine per questo trattamento globale per la pelle. L'esperienza inizia con il *Longevity Skin Check*, che consente di definire le caratteristiche del tessuto e permette la personalizzazione del percorso in base alle specifiche esigenze. Il viaggio esperienziale, attraverso specifici trattamenti, farà apparire il viso più radioso, la pelle vellutata e rigenerata per rallentare il processo di invecchiamento.

Radiance is the keyword for this comprehensive skin treatment. The experience begins with the Longevity Skin Check, which defines the characteristics of the tissue and allows customization of the journey based on the specific needs. The experiential journey, through specific treatments, will make the face appear more radiant, the skin velvety and regenerated to slow down the aging process.

Include/ Includes:

- Longevity Skin Check 15 min
- Body Detox 60 min
- Face Treatment 60 min

*Tutte le Longevity Experiences prevedono l'accesso alla Wet Area.
All Longevity Experiences include access to the Wet Area.*

LONGEVITY FITNESS EXPERIENCE

2 H | 280€

Programma ideato per prendersi cura di sé potenziando la forma fisica.

Una sessione di Cryosuite Total Body per aumentare la performance sportiva e ridurre i tempi di recupero, combinata ad un massaggio profondo e specifico sulle tensioni muscolari, offriranno un'esperienza stimolante ed energizzante per riprogrammare e migliorare il proprio stato di benessere generale.

Program designed to take care of yourself while enhancing fitness.

A Cryosuite Total Body session to enhance sports performance and reduce recovery time, combined with a deep and specific massage on muscle tension, will provide a stimulating and energizing experience to reprogram and improve one's overall state of well-being.

Include/ Includes:

- Personal training session 60 min
- Cryosuite Total Body 10 min
- Intensive Recovery Massage 50 min

YOUR PERFECT BODY

1 H 45 MIN | 280€

Ritrovare l'armonia del proprio corpo in modo naturale ci guida verso una bellezza consapevole e duratura. Trattamenti corpo e viso selezionati per stimolare la riattivazione e ossigenazione dei tessuti e garantire benefici a lungo termine.

Regain your body harmony and rediscover your fitness naturally, with body and facial treatments selected to stimulate tissue reactivation and oxygenation and ensure long-term benefits.

Include/ Includes:

- Cryosuite Total Body 10 min
- Cool Dren & Toning Treatment 60 min
- Face Treatment 30 min

*Tutte le Longevity Experiences prevedono l'accesso alla Wet Area.
All Longevity Experiences include access to the Wet Area.*



[Back to index](#)

LONGEVITY BIOHACKING

Una serie di strategie per hackerare positivamente il nostro sistema biologico, controllare l'infiammazione e rallentare l'invecchiamento cronologico apportando sane modifiche al proprio stile di vita per costruire il massimo potenziale fisico e mentale.

A series of strategies to positively hack our biological system, control inflammation, and slow down chronological aging by making healthy lifestyle modifications to build maximum physical and mental potential.

CRYOSUITE TOTAL BODY

Il trattamento prevede la permanenza di tutto il corpo in una camera fredda con una temperatura compresa tra -85 °C a -95 °C per un intervallo di tempo tra i 3 e i 5 minuti. Il raffreddamento a breve termine favorisce un gran numero di reazioni positive grazie alla maggiore risposta circolatoria del sangue e del flusso linfatico.

The treatment involves the whole body's exposure to a cold chamber with a temperature ranging from -85°C to -95°C for a period of 3 to 5 minutes. Short-term cooling promotes numerous positive reactions due to increased circulatory response of blood and lymphatic flow.

SINGLE 70€

BUNDLE PACK 5 | 10 | 20 SESSIONS | 300€ | 500€ | 900€

PASS UNLIMITED 1 | 3 | 6 | 12 MONTHS | 660€ | 1320€ | 1980€ | 3300€

LOCAL CRYO

10 MIN | **50€**

È un trattamento che prevede l'utilizzo di aria fredda secca a -32 °C su aree circoscritte del corpo. Le basse temperature apportano numerosi benefici al corpo grazie al miglioramento del microcircolo ed una migliore ossigenazione della zona trattata. È ideale combinare il trattamento localizzato con il trattamento Cryosuite Total Body.

It is a treatment that involves the use of dry cold air at -32°C on specific areas of the body. The low temperatures bring numerous benefits to the body by improving microcirculation and better oxygenation of the treated area. It is ideal to combine localized treatment with the Cryosuite Total Body treatment.

CRYO FAST RECOVERY

50 MIN | **180€**

I benefici del freddo localizzato e sistemico vengono potenziati da un successivo massaggio connettivale specifico che, sfruttando l'alta quantità di terminazioni nervose presenti nella fascia superficiale, stimola il ripristino meccanico e funzionale del corpo diventando un valido supporto ad un recupero fisico più rapido.

The benefits of localized and systemic cold air enhanced by a subsequent specific connective tissue massage which, leveraging the high density of nerve endings in the superficial fascia, stimulates mechanical and functional recovery of the body, becoming valuable support for a faster physical recovery.

Local Cryo + Cryosuite + Massaggio Connettivale

Local Cryo + Cryosuite + Connective Massage

LED THERAPY

Una tecnologia innovativa per effettuare trattamenti di fotobiomodulazione altamente performanti su viso e collo grazie alla perfetta sinergia di 130 luci LED. I protocolli combinano la luce LED Multisensoriale con trattamenti manuali e prodotti cosmeceutici specifici, un'acustica WiFi per l'ascolto di frequenze musicali binaurali che favoriscono le interconnessioni neuronali e aromaterapia inalatoria con miscele di oli essenziali biologici.

An innovative technology to perform high-performance photobiomodulation treatments on the face and neck thanks to the perfect synergy of 130 LED lights. The protocols combine Multisensory LED light with manual treatments and specific cosmeceutical products, WiFi acoustics for listening to binaural musical frequencies that promote neuronal interconnections, and inhalation aromatherapy with organic essential oil blends.

Multisensory LED

30 MIN | 150€

Trattamento multisensoriale rilassante e de-stress. I benefici della LED Therapy e dell'aromaterapia inalatoria sono amplificati dal coinvolgimento del senso del "tatto" attraverso specifiche tecniche manuali che aiutano a recuperare l'equilibrio, per il rafforzamento della circolazione nei vasi sanguigni.

Multisensory relaxing and de-stressing treatment. The benefits of LED Therapy and inhalation aromatherapy are amplified by involving the sense of "touch" through specific manual techniques that help restore balance, for strengthening circulation in blood vessels.

Hydra Collagen Boost

60 MIN | 180€

Indicato per favorire l'attivazione metabolica dei fibroblasti compromessi dal crono-aging. Stimolando la neoformazione di collagene e di elastina grazie alla luce rossa, favorisce la ridensificazione dei tessuti e migliora il tono della pelle.

Indicated to promote metabolic activation of fibroblasts compromised by chrono-aging. By stimulating collagen and elastin neoformation through red light, it promotes tissue redensification and improves skin tone.

Acne Repair

60 MIN | 180€

Specifico per la pelle con tendenza o problematiche acneiche. Aiuta a controllare la proliferazione batterica e il sebo in eccesso.

Specific for acne-prone or problematic skin. Helps control bacterial overgrowth and excess sebum.

Skin Recovery

60 MIN | 180€

Dedicato alla pelle sensibile o sensibilizzata da fattori esterni. Attenua i rossori e ridona alla pelle morbidezza ed elasticità.

Dedicated to skin that is sensitive or sensitized by external factors. Relieves redness and restores skin's softness and elasticity.



[Back to index](#)

FACE TREATMENTS

Una miscela di principi attivi ad alta efficacia e manualità specifiche, studiati da The Longevity SPA® per aiutare ad esaltare la propria armonia e bellezza.

A blend of highly effective active ingredients and specific manual techniques designed by The Longevity SPA® to help enhance one's harmony and beauty.

HYDRALUXE

Trattamento detossificante per la bellezza del viso ad elevata performance tecnologica, adatto a tutte le esigenze, stagioni e a tutti i tipi di pelle, anche la più sensibile. Il risultato del trattamento è un incarnato più luminoso, compatto e idratato, per un resurfacing non invasivo ad effetto immediato.

High-performance technological detoxifying treatment for facial beauty, suitable for all needs, seasons and skin types, even the most sensitive. The result of the treatment is a brighter, firmer and more hydrated complexion, for non-invasive resurfacing with immediate results.

60 min	190 €
60 min + booster	270 €
90 min	320 €

FACE DREN SCULPT

60 MIN | 180€

Trattamento drenante e scolpente che ridefinisce zigomi, mandibola e contorno occhi, combinando massaggio linfodrenante e tecnica *Knuckle* con calco ad azione occlusiva e definizione finale con *Gua-Sha* in quarzo bianco per riattivare il microcircolo, favorire lo smaltimento dei liquidi e migliorare elasticità e luminosità, per un effetto lift naturale già dalla prima seduta.

A draining and sculpting treatment that redefines the cheekbones, jawline, and eye contour. It combines lymphatic drainage massage and the Knuckle technique with an occlusive molding mask, finishing with a white quartz Gua-Sha to reactivate microcirculation, promote fluid drainage, and enhance skin elasticity and radiance, delivering a natural lifting effect from the very first session.

RITUAL PHYTO DETOX

90 MIN | 230€

Trattamento che garantisce un'intensa detossificazione e una pulizia profonda della pelle. Il *Phyto Massage*, triplice massaggio viso, viscerale e plantare, con il supporto di una miscela di oli preziosi purissimi, mette in sinergia i principali organi per una migliore detossinazione, donando così benessere immediato e infondendo energia a mente e corpo.

A treatment which ensures intense detoxification and deep cleansing of the skin. The Phyto Massage, a triple facial visceral, and plantar massage, with the support of a blend of pure precious oils, synergizes the main organs for better detoxification, providing immediate well-being and infusing energy to the mind and body.

CRYOFACIAL HYDRASHINE

60 MIN | 180€

Trattamento viso idratante e illuminante. Grazie alla sinergia della *Local Cryo* e degli attivi veicolati tramite una maschera ad effetto ossigenante e ri-densificante, stimola efficacemente la produzione di elastina e collagene migliorando il tono della pelle.

A hydrating and illuminating facial treatment. Thanks to the synergy of Local Cryo and the active ingredients delivered through an oxygenating and re-densifying mask, it effectively stimulates the production of elastin and collagen, improving skin tone.

LUXURY CRYOLIFT

60 MIN | 180€

Trattamento viso per contrastare i segni dell'invecchiamento cronologico, migliorare visibilmente il tono della pelle ed ottenere un lifting immediato. Protocollo combinato con *Cryo Sphere Cool Sculpting Device*, maschera ad effetto ultra-tensore e massaggio *Longevity Sculpting Lift*.

A facial treatment to counteract the signs of chronological aging, visibly improve skin tone and achieve an immediate lifting effect. Protocol combined with the Cryo Sphere Cool Sculpting Device, an ultra-tensor effect mask, and the Longevity Sculpting Lift massage.



[Back to index](#)

BODY TREATMENTS

Un'accurata ricerca e combinazione di tecnologie corpo e attivi altamente performanti per prendersi cura di sé e ottenere risultati visibili in breve tempo.

Meticulous research and the combination of body technologies and highly effective actives for self-care and visible results in a short time.

ULTRASHAPE

60/90 MIN | **180€/240€**

Trattamento specifico per il rimodellamento del corpo grazie alla luce infrarossi che riscalda gli adipociti in profondità, la radiofrequenza che stimola un'azione tonificante e il vacuum che migliora il drenaggio linfatico su aree specifiche come addome, glutei, gambe e braccia.

Specific treatment for body reshaping using infrared light that heats adipocytes in depth, radiofrequency that stimulates a toning action, and vacuum which improves lymphatic drainage on specific areas such as the abdomen, buttocks, legs and arms.

CRYODRAINING

60 MIN | **180€**

Protocollo unico per ridurre la stasi venosa e linfatica degli arti inferiori, minimizzare la cellulite edematosa e rimodellare la silhouette. La combinazione di bendaggi osmotici, pressoterapia e specifiche manualità, garantisce una riattivazione immediata del microcircolo, aumentando la circolazione generale e migliorando l'inestetismo cutaneo.

Unique protocol to reduce venous and lymphatic stasis in the lower limbs, minimise oedematous cellulite and reshape the silhouette. The combination of osmotic bandages, pressure therapy and specific manual techniques guarantees an immediate reactivation of the microcirculation, increasing the general circulation and improving skin imperfections.

COOL DREN & TONING

60 MIN | **180€**

Trattamento corpo drenante e tonificante che unisce la *Local Cryo allo Skin Icing Massage* per attivare un processo di intensa rigenerazione. Il miglioramento della microcircolazione e dell'ossigenazione dei tessuti, riduce i gonfiori agli arti inferiori, favorisce l'eliminazione delle tossine, stimola la produzione di collagene e dona tono e vigore a gambe e glutei.

Draining and toning body treatment combining Local Cryo with Skin Icing Massage to activate an intense regeneration process. Improved microcirculation and tissue oxygenation reduce swelling in the lower limbs, promote toxin elimination, stimulate collagen production and give tone and vigor to legs and buttocks.

THERMODREN SCULPT

90/110 MIN | **250/310€**

Un trattamento cryothermo modellante che combina l'azione termica di un calco minerale ad un massaggio profondo per un effetto drenante, riducente e tonificante. Grazie alla concentrazione di oli essenziali e fito estratti aiuta a eliminare tossine e liquidi in eccesso, favorendo un'immediata ridefinizione delle forme. Un'esperienza intensiva che dona una silhouette più scolpita sin dalla prima seduta.

A cryothermo shaping treatment that combines the thermal action of a mineral cast with deep massage for a draining, reducing and toning effect. Thanks to the concentration of essential oils and phyto extracts, it helps eliminate toxins and excess fluids, promoting an immediate redefinition of the shape. An intensive experience that gives a more sculpted silhouette from the very first session.

MASSAGE THERAPIES

Un'esclusiva selezione di massaggi, costruita per offrire un'esperienza
unica e indimenticabile.

Ogni trattamento è stato progettato con cura ed attenzione per
donare il massimo comfort e il migliore beneficio per il corpo e la mente.



*An exclusive selection of massages, designed to offer a unique and
unforgettable experience.*

*Each treatment has been carefully crafted to provide maximum comfort
and the best benefit for both body and mind.*

BODY DETOX

60 MIN | **160€**

Trattamento detossinante che dona al corpo una nuova vitalità attraverso elementi fondamentali: lo scrub con il sale blu utile per un'esfoliazione profonda e il fango termale ad effetto antinfiammatorio e depurativo.

Detoxifying treatment that gives the body new vitality through fundamental elements: blue salt scrub for a deep exfoliation and thermal mud with anti-inflammatory and purifying effects.

DEEP REJUVENATING DETOX

90 MIN | **220€**

Trattamento di profondo relax che attraverso la sinergia dell'*Infinity Luxury Care Oil*, della stimolazione multisensoriale del *Deep Infinity Touch* e del peeling profondo con pietra pomice micronizzata, garantisce esfoliazione, drenaggio e detossinazione del corpo. Rinnova completamente la superficie cutanea rendendo il tessuto elastico e straordinariamente vellutato.

Deep relaxation treatment which, through the synergy of Infinity Luxury Care Oil, multisensory stimulation of Deep Infinity Touch and deep peeling with micronized pumice stone, guarantees exfoliation, drainage and detoxification of the body. Completely renews the skin surface, making the tissue elastic and extraordinarily velvety.

RE-BALANCE

50/80 MIN | **150€/210€**

Massaggio riequilibrante effettuato con movimenti lunghi e avvolgenti. Ideale per chi desidera liberare la mente e raggiungere un profondo stato di rilassamento psicofisico.

Rebalancing massage performed with long and enveloping movements. Ideal for those who want to free the mind and achieve a deep state of psychophysical relaxation.

INTENSIVE RECOVERY

50/80 MIN | **170€/230€**

Un lavoro profondo e specifico sulle tensioni muscolari. Dedicato a chi desidera un massaggio personalizzato sulla base delle proprie esigenze.

Deep and specific work on muscle tension. Dedicated to those who desire a personalized massage based on their needs.

ENERGIZE

50/80 MIN | **150€/210€**

Efficace massaggio che, grazie al potere del *Body Brushing*, ossigena e nutre i tessuti, attiva il sistema circolatorio e linfatico favorendo l'eliminazione delle tossine. Perfetto per riequilibrare il flusso energetico e ottenere una pelle più liscia, elastica e tonica.

An effective massage which oxygenates and nourishes the tissues, activates the circulatory and lymphatic system while promoting toxin elimination, thanks to the power of Body Brushing. Perfect for rebalancing energy flow and achieving smoother, more elastic and toned skin.

DREN

50/80 MIN | **150€/210€**

Massaggio specifico per drenare i tessuti e ridurre le stasi linfatiche, liberando le gambe da stanchezza, pesantezza e gonfiore.

Specific massage to drain tissues and reduce lymphatic stasis, freeing the legs from fatigue, heaviness and swelling.

REMODELING

50/80 MIN | **150€/210€**

Un corpo elegantemente scolpito dona una sana armonia. Sapienti tecniche rimodellanti permettono di ridisegnare le linee del corpo, e grazie a manovre esclusive, vigorose e decise, questo massaggio riattiva la circolazione sanguigna e stimola un efficace drenaggio dei liquidi in eccesso. Nella versione prolungata e completa, il massaggio si impreziosisce con un peeling a base di idrossiacidi e un impacco con la innovativa formula di *Re-define*, body cream mask ad effetto ultra liftante, che migliora la salute della pelle rendendola più giovane e liscia.

An elegantly sculpted body provides a healthy harmony. Skillful remodeling techniques allow for the redesign of body lines, and with exclusive, vigorous, and decisive maneuvers, this massage reactivates blood circulation and stimulates effective drainage of excess fluids. In the long version, the experience is completed with an application of the innovative Re-define formula, an ultra-lifting body cream mask which improves skin health, making it younger and smoother.

DEEP BLUE

50/80 MIN | **150€/210€**

La qualità del sonno influenza la nostra forma fisica e il nostro umore. Un'esperienza olistica che combina tecniche decontratturanti e distensive alla schiena a funzionali digitopressioni alla testa. Un viaggio in uno stato di profondo rilassamento per chi ha bisogno di allentare le tensioni dello stress quotidiano, ritrovare un sonno ristoratore e combattere i disturbi causati da *jet lag*, ripristinando il suo naturale ritmo circadiano.

The quality of sleep influences on our physical well-being and mood. An holistic experience that combines back-decontracting and relaxing techniques with functional digitopressure on the head. A journey into a state of deep relaxation for those who need to release the tensions of daily stress, regain restorative sleep and combat disorders caused by Jet Lag, restoring the natural circadian rhythm.

ADD ON TREATMENTS

Trattamenti personalizzati prenotabili in aggiunta ad un altro trattamento.
Customizable treatments bookable in addition to another treatment.

Add On Massage

30 MIN | **70€**

Massaggio personalizzato prenotabile in aggiunta ad altro trattamento.
Customizable body massage bookable in addition to another treatment.

Add On Body Scrub

30 MIN | **80€**

Esfoliazione stimolante e rivitalizzante a base di zucchero di canna e olio puro di mandorla e jojoba che, unita al potere tonificante e antinfiammatorio degli oli essenziali di menta piperita e lemongrass, stimola corpo e psiche e dona una pella liscia e luminosa.

Stimulating and revitalizing exfoliation with brown sugar and pure almond and jojoba oil, combined with the toning and anti-inflammatory power of peppermint and lemongrass essential oils. It stimulates the body and mind, leaving the skin smooth and radiant.

Add On Facial

30 MIN | **90€**

Trattamento viso personalizzato prenotabile in aggiunta ad un altro trattamento.
Trattamento viso personalizzato prenotabile in aggiunta ad un altro trattamento.

LONGEVITY CHECK-UP

Test diagnostici atti a valutare in modo accurato lo stato generale di salute e comprendere le potenzialità del singolo individuo, al fine di progettare il programma personalizzato di prevenzione e cura più indicato.

Specific diagnostic tests designed to accurately assess the overall health and understand the individual's potential in order to design the most suitable personalized prevention and care program.

INITIATION CHECK UP

125€

Valutazione clinico-funzionale eseguita da un Longevity & Nutrition Expert per definire il punto di partenza e individuare le principali aree di intervento.

Clinical and functional assessment performed by a Longevity & Nutrition Expert to establish the starting point and identify the key areas for intervention.

DNA TEST - INFLAMMAGING

450€

Valuta la tua predisposizione all'infiammazione cronica e al danno cellulare. Analizza i processi di riparazione e difesa dell'organismo, aiutando a sviluppare strategie per rallentare l'invecchiamento e promuovere una vita longeva e in salute.

Evaluate your susceptibility to chronic inflammation and cellular damage. This test examines the body's repair and defense mechanisms, helping to create strategies to slow down aging and support a long, healthy life.

DNA TEST - NUTRITION

450€

Test genetico utile per scoprire come l'organismo gestisce i nutrienti essenziali, fornendo indicazioni su come migliorare il metabolismo di proteine, grassi e carboidrati. Identifica anche eventuali intolleranze o carenze vitaminiche, suggerendo una personalizzazione del piano nutrizionale per mantenere l'equilibrio e il benessere a lungo termine.

Genetic test designed to reveal how the body processes essential nutrients, providing insights on how to improve the metabolism of proteins, fats, and carbohydrates. It also identifies potential intolerances or vitamin deficiencies, offering guidance for personalizing a nutrition plan to maintain long-term balance and well-being.

DNA TEST - HORMONE BALANCE

450€

Test genetico pensato per accompagnare durante la menopausa, offrendo una visione chiara sulla salute delle ossa, il bilanciamento degli ormoni e la funzionalità tiroidea. Scopri come prevenire l'osteoporosi, gestire meglio gli estrogeni e mantenere la qualità della vita durante questo periodo di cambiamento.

A genetic test designed to support you during menopause, providing clear insights into bone health, hormone balance, and thyroid function. Learn how to prevent osteoporosis, better manage estrogen levels, and maintain quality of life during this period of change.

DNA TEST - PREVENTION

450€

Test genetico ideale per chi desidera prendersi cura della propria salute dopo i 50 anni. Aiuta a prevenire problemi cardiovascolari, ottimizzare l'efficacia dei farmaci e proteggere il sistema nervoso da malattie neurodegenerative, offrendo un approccio personalizzato al benessere durante l'invecchiamento.

Genetic test ideal for those who want to take care of their health after age 50. It helps prevent cardiovascular problems, optimize the effectiveness of medications, and protect the nervous system from neurodegenerative diseases, offering a personalized approach to wellness as we age.

DNA TEST - SKIN

250€

Test genetico che aiuta a capire le esigenze uniche della tua pelle. Scopri come prevenire imperfezioni, ridurre la sensibilità al foto-invecchiamento e mantenere la pelle giovane e sana, grazie a soluzioni personalizzate che proteggono la pelle da inquinanti e radicali liberi.

Genetic testing that helps you understand your skin's unique needs. Find out how to prevent blemishes, reduce susceptibility to photo-aging, and maintain young, healthy skin with customized solutions that protect skin from pollutants and free radicals.

DNA TEST - SPORT

350€

Indica la predisposizione genetica agli sport di potenza o resistenza, all'usura di tendini, cartilagini e legamenti legata allo sport con un focus su alimenti che interferiscono con l'attività e performance sportiva.

Indicates genetic predisposition to power or endurance sports, wear and tear on tendons, cartilage and ligaments related to sports, with a focus on foods that interfere with sports activity and performance.

CORTISOL BIORHYTHM TEST

350€

Analisi epigenetica dei ritmi circadiani e dello stato infiammatorio, basata sui livelli di cortisolo e melatonina, volta a ristabilire l'equilibrio e migliorare il benessere quotidiano.

Epigenetic analysis of circadian rhythms and inflammatory status, based on cortisol and melatonin levels, aimed at restoring balance and improving daily well-being.

MICROBIOTA ANALYSIS

300€

Innovativo test che, attraverso tecniche di nuova generazione di sequenziamento del DNA, fornisce una mappa della diversità microbica presente nel tratto gastrointestinale. Indicato per valutare l'equilibrio del microbiota intestinale e prevenire disturbi e patologie del tratto digerente, nonché ottimizzare lo stato di salute generale.

Innovative test that, through next-generation DNA sequencing techniques, provides a map of the microbial diversity present in the gastrointestinal tract. It is designed to assess the balance of the gut microbiota, prevent digestive disorders and diseases, and optimize overall health.



[Back to index](#)

LONGEVITY PROGRAMS

Protocolli creati su misura in base alle esigenze e gli obiettivi dell'ospite che permettono, attraverso le più avanzate tecniche di biohacking, di raggiungere il miglior equilibrio tra forma fisica e benessere mentale.

Ciascun programma include un Longevity Check-up grazie al quale vengono definiti: i prodotti più funzionali all'obiettivo, un programma di allenamento e di mindfulness e un protocollo di esposizione al freddo e di trattamenti professionali viso e corpo.



Custom-designed protocols based on the needs and goals of the guest, allowing them to achieve the optimal balance between physical fitness and mental well-being through advanced biohacking techniques.

Each program includes an initial consultation, during which the most functional products, a training and mindfulness program, a protocol for cold exposure and professional face and body treatments are defined.

NATURALLY SLIM

3/6 DAYS | €850/€1500

Questo programma, utilizzando le migliori tecniche e i più recenti studi clinici, offre un approccio multi disciplinare per un'efficace e duratura perdita di peso. Partendo da una diagnosi condivisa riguardo alle cause dei problemi di peso, si sviluppa un programma su misura che porti all'obiettivo, orientando al contempo ad una strategia per il mantenimento di un corpo più sano e in forma a lungo termine.

This program, utilizing the best techniques and the latest clinical studies, offers a multidisciplinary approach for effective and lasting weight loss. This tailor-made program is developed to lead to the goal, while orienting towards a strategy for maintaining a healthier, fitter body in the long term.

Includes:

- Cryosuite Total Body 3/6 sessions
- Body Shaping Treatments 3/6 sessions
- Longevity Fitness Program 3/6 sessions

SLEEP BETTER PROGRAM

3/6 DAYS | €850/€1500

La giornata perfetta inizia dopo una notte perfetta. Molte persone hanno un rapporto complicato con il sonno, ma è la sua qualità a determinare la salute e la prontezza mentale, non solo per la mattina successiva, ma per il tempo che deve venire. Questo programma è indicato per ritrovare un sonno sereno, fondamentale per recuperare le energie perse, ridurre gli stati negativi che possono risultare da situazioni prolungate di insonnia e generare un benessere immediato e a lungo termine.

The perfect day begins after a perfect night of sleep. Many people have a complicated relationship with sleep, but its quality determines health and mental readiness, not just for the next morning but for the time to come. This program is designed to rediscover restful sleep, essential for recovering lost energy, reducing negative states resulting from prolonged insomnia and generating immediate and long-term well-being.

Includes:

- Cryosuite Total Body 3/6 sessions
- Deep Blue Massage 1/2 treatments
- Re-balance Massage 1/2 treatments
- Intensive Recovery Massage 1/2 treatments
- Longevity Fitness Program 3/6 sessions

INTENSIVE MIND&BODY DETOX PROGRAM

3/6 DAYS | €900/€1700

Un percorso speciale per ripristinare l'equilibrio tra mente e corpo, eliminare le tossine e dare il via ad uno stile di vita più sano. Oltre ad un senso generale di benessere si acquisisce nuova consapevolezza di come tale stato di salute possa accompagnarci naturalmente nella vita, attraverso piccoli accorgimenti di cura quotidiana. Il programma non è solo inteso come purificazione passiva fisica, ma mira ad approfondire la connessione con il sé interiore.

A special journey to restore the balance between mind and body, eliminate toxins and kickstart a healthier lifestyle. In addition to a general sense of well-being, it provides new awareness of how such a state of health can naturally accompany us in life through small daily care measures. The program is not only intended as passive physical purification but aims to deepen the connection with one's inner self.

Includes:

- Cryosuite Total Body 3/6 sessions
- Ritual Phyto Detox 1/2 treatments
- Multisensory LED 2/4 treatments
- Deep Rejuvenating Detox 1/2 treatments
- Longevity Fitness Program 3/6 sessions

ADVANCED REJUVENATION PROGRAM

3/6 DAYS | €600/€1200

Questo programma è stato creato per portare ad una trasformazione visibile e duratura nel tempo, combinando avanzate tecnologie estetiche anti-age ad una consulenza nutraceutica e cosmeceutica mirata. Riducendo i radicali liberi grazie all'assunzione di prodotti naturali di qualità ad alto potere antiossidante e all'utilizzo di formule e integratori potenzianti gli effetti dei trattamenti di cura e bellezza, consente di ottenere una pelle più luminosa e tonica su viso e corpo, rallentando significativamente il normale invecchiamento cutaneo.

This program is created to bring about a visible and lasting transformation over time, combining advanced anti-aging aesthetic technologies with targeted nutraceutical and cosmeceutical counseling. By reducing free radicals through the intake of high-quality natural products with strong antioxidant properties and using products and supplements that enhance the effects of beauty and care treatments, it allows for a brighter and firmer skin on the face and body, significantly slowing down normal skin aging.

Includes:

- Longevity Skin Check
- Cryosuite Total Body 3/6 sessions
- Face Treatments 3/6 sessions
- Intensive Beauty Kit

ENERGIZE PROGRAM

3/6 DAYS | €1100/€2000

Questo programma ha l'obiettivo di generare un rapido recupero in caso di stanchezza e affaticamento fisico e mentale per riscoprire le possibilità di una vita al massimo. È specificatamente studiato per favorire la rigenerazione delle cellule e contrastare gli effetti negativi dei fattori di stress quotidiani sulla vitalità della pelle e sulla salute del metabolismo, permettendo al corpo di raggiungere alti livelli di energia.

This program aims to generate rapid recovery in case of fatigue and physical and mental exhaustion, rediscovering the possibilities of a life at its fullest. Specifically designed to promote cell regeneration and counteract the negative effects of daily stress factors on skin vitality and metabolic health, allowing the body to reach high energy levels.

Includes:

- Cryosuite Total Body 3/6 sessions
- Cool Dren & Toning 2/4 treatments
- Energize Massage 3/6 treatments
- Longevity Fitness Program 3/6 sessions

SPA ETIQUETTE

Per garantire un'esperienza rilassante e piacevole per tutti gli ospiti si prega di osservare le seguenti linee guida.

To ensure a relaxing and enjoyable experience for all guests please observe the following guidelines.

ORARI DI APERTURA

Wet Area e trattamenti
Wet Area and treatments
9.00 a.m. - 8.00 p.m.

BOOKING

Per richieste o prenotazioni si prega di contattare la reception della SPA. Si consiglia la prenotazione anticipata per garantire la disponibilità di giorno ed orario desiderato.

For inquiries or reservations, please contact the SPA front desk. Advance booking is recommended to ensure availability of desired day and time.

email: spa.costaragusaresort@mangias.com

telefono / phone: +39 366 6351153

PAGAMENTO / PAYMENTS

Per gli ospiti dell'Hotel i servizi saranno addebitati in camera e potranno essere saldati al momento del check-out, oppure direttamente alla reception della SPA. Per i non-resident guests è richiesto prepagamento corrispondente al 100% del servizio entro le 24 ore precedenti. In caso di mancato pagamento, il trattamento non sarà ritenuto confermato.

For hotel guests, services will be charged to the room and may be settled at check-out or directly at the SPA reception. For non-resident guests, full prepayment of the service is required within 24 hours prior to the appointment. In the event of non-payment, the treatment will not be considered confirmed.

RITARDI / DELAYS

In caso di ritardo si farà il possibile per garantire l'intera durata del trattamento prenotato. Tuttavia, qualora non fosse possibile, la durata dell'esperienza sarà inferiore e il prezzo verrà addebitato interamente.

In case of delay, every effort will be made to ensure the full duration of the booked treatment. However, if not possible, the duration of the experience will be shortened, and the full price will be charged.

CHECK-IN

Si prega di arrivare 30 minuti prima del trattamento. All'arrivo verrà richiesta la compilazione di un modulo per la definizione di esigenze specifiche e per consentire al personale qualificato di progettare l'esperienza di trattamento o un programma SPA più completo e personalizzato. Si raccomanda di lasciare qualsiasi oggetto di valore in camera o negli armadietti a disposizione negli spogliatoi. Costa Ragusa Resort declina ogni responsabilità in caso di furto o smarrimento.

Please arrive 30 minutes before the treatment. Upon arrival, you will be asked to fill out a form to define specific needs and allow us to design a treatment experience or a more comprehensive and personalized SPA program. It is recommended to leave any valuables in the room or in the lockers provided in the changing rooms. Costa Ragusa Resort is not responsible for theft or losses.

POLITICA DI CANCELLAZIONE / CANCELLATION POLICY

È consentito cancellare e modificare le prenotazioni entro le 24 ore precedenti per non incorrere in penale. In caso di inferiore preavviso o di no show sarà addebitato l'intero costo dell'esperienza.

Reservations can be canceled or modified up to 24 hours in advance to avoid penalties. In case of shorter notice or no-show, the full cost of the experience will be charged.

REQUISITO DI ETÀ / AGE REQUIREMENTS

Per ragioni di salute e sicurezza, l'utilizzo della SPA è riservato esclusivamente agli ospiti maggiorenni.

For health and safety reasons, access to the spa is strictly reserved for adult guests only.

DRESS CODE

Agli ospiti dell'Hotel si consiglia di raggiungere la SPA direttamente in accappatoio. Durante il trattamento si richiede di indossare gli slip monouso forniti.

Hotel guests are advised to reach the SPA directly in a bathrobe. During the treatment, wearing the disposable underwear provided is required.

SPA THERAPISTS

Fanno parte del team Costa Ragusa Resort terapisti uomini e donne altamente qualificati e specializzati. Si richiede di segnalare eventuali preferenze in anticipo, il personale si impegnerà ad accontentare le richieste.

Highly qualified and specialized male and female SPA therapists are part of the Costa Ragusa Resort team. You are asked to indicate any preferences in advance; the staff will endeavor to accommodate requests.

SPA FACILITIES

La wet area è il luogo perfetto per rilassarsi. Comprende: sauna, steam room, stanza della neve, fontana di ghiaccio, piscina esterna, piscina interna con idromassaggio, docce emozionali e area relax con healthy snacks e tisane. Per l'accesso è richiesto il costume da bagno.

The wet area is the perfect place to relax. It includes: a sauna, steam room, snow room, ice fountain, outdoor pool, indoor pool with hydromassage, sensory showers, and a relaxation area with healthy snacks and herbal teas. Swimsuits are required for access.

SPA AREA

Costa Ragusa Resort è un luogo di rilassamento. Si prega dunque di rispettare il diritto alla privacy e alla tranquillità degli ospiti. Si richiede di mantenere un tono di voce basso, non fumare e silenziare il cellulare. È vietato effettuare foto e video in presenza di altri ospiti.

Costa Ragusa Resort is a place of relaxation. Therefore, please respect the right to privacy and tranquility of other guests. Keep your voice low, refrain from smoking and silence your mobile phone. Taking photos and videos in the presence of other guests is prohibited.

SPA SHOP

Per prolungare i benefici dell'esperienza SPA a casa, una varietà di prodotti è disponibile per l'acquisto presso la reception o sul sito di The Longevity Suite.

To extend the benefits of the SPA experience at home, a variety of products are available for purchase at the reception or on The Longevity Suite website.

VOUCHER & GIFT CARD

È possibile acquistare voucher o gift card cartacee o digitali. Le gift card e i voucher non sono rimborsabili, hanno una validità di sei mesi a partire dalla data di emissione e devono essere presentate al momento del trattamento.

Both physical and digital vouchers or gift cards are available for purchase. Gift cards and vouchers are non-refundable, valid for six months from the date of issue and must be presented at the time of treatment.

NON-RESIDENT GUESTS

Agli ospiti che non soggiornano in Hotel è consentito l'accesso gratuito alla Wet Area prenotando trattamenti e esperienze di durata uguale o superiore ad 80 minuti.

Non-resident guests may access the Wet Area free of charge when booking treatments and experiences lasting 80 minutes or more.

LESS **STRESS**



MORE **ENERGY**



REVERSE **AGING**



UPGRADE YOUR HEALTH
LIVE MORE.



T L S

THE LONGEVITY SPA presso COSTA RAGUSA RESORT, SICILY
Località Scoglitti, 97100 Libero Consorzio Comunale di Ragusa - Italy
T +39 366 6351153 | M spa.costaragusaresort@mangias.com