



**Cascina Caremma**  
AGRICOLTURA • AGRITURISMO • NATURE SPA

L'Hotel Morimondo e la Cascina Caremma si trovano a soli 4 km di distanza tra loro e per facilitare il trasferimento è possibile usufruire anche di un servizio navetta, disponibile su prenotazione.

Di seguito potrete trovare le nostre offerte benessere, che abbinano il pernottamento presso l'Hotel Morimondo alla fruizione della Caremma Nature SPA e di tutti gli altri servizi presenti in Cascina Caremma.

Naturalmente è possibile personalizzare i pacchetti in base alle proprie esigenze, solo per un weekend o per più giorni, con l'aggiunta di eventuali massaggi o trattamenti benessere con prodotti BIO di Cascina Caremma.

## CAREMMA NATURE SPA

### **Il Centro Benessere**

Ricavata dalla vecchia stalla, la nostra SPA è una struttura in piena armonia con il luogo in cui si trova, con gli elementi architettonici di cui è testimone, con gli intenti del "Progetto Agrituristico" e perfettamente in linea con la filosofia che in questi anni ha caratterizzato tutte le iniziative della Cascina Caremma.

Si suddivide in tre spazi:

#### **Indoor swimming-pool**

Un'ampia piscina vi immerge totalmente nella natura attraverso una vetrata panoramica che dà verso campagne a perdita d'occhio e il recinto dei nostri bovini, della splendida razza Fassona Piemontese. La luce nell'acqua cambia colore creando così nuovi elementi rilassanti ed emotivi, soprattutto la sera. All'interno si inizia con il percorso Kneipp per stimolare la circolazione plantare, si prosegue con idroterapie per piacevoli massaggi, al nuoto controcorrente e ad una lama d'acqua per la cervicale. A bordo piscina, si può godere di uno spazio relax riscaldati dal tepore un camino: l'acqua e il fuoco creano una perfetta atmosfera dove conversare, leggere un libro, ascoltare musica o bere una tisana.

#### **Zona Relax**

Una biosauna riscalda il corpo in modo naturale, seguita da un bagno di vapore con cromoterapia per eliminare le tossine. Pediluvio e docce aromatiche rinfrescano e tonificano. Nello spazio dedicato al massaggio e alle terapie naturali puoi essere "coccolato" e scaricare così le tensioni accumulate per poi lasciarti addormentare, sdraiato su un'ampia pedana in legno riscaldata, davanti ad un altro camino.

#### **Area giardino**

All'interno di un ampio giardino, ad uso esclusivo degli utenti della SPA, un ampio salotto da esterni al di sotto di un tendone diventa il luogo ideale per degustazioni e aperitivi nella bella stagione. Una sauna finlandese, con un'ampia vetrata che si affaccia sull'aperta campagna, riscaldata con una vera stufa a legna, risulta un altro luogo dove si può godere del silenzio e dei profumi della natura per continuare il

rilassamento.

Vi è inoltre un'area solarium con 10 lettini per godere del pieno sole durante l'estate.

### **Percorso Benessere**

Il Percorso Benessere è un viaggio alla riscoperta del proprio equilibrio interiore, per mezzo di sensazioni stimolate attraverso la vista, il tatto, l'olfatto e l'udito.

Le varie tappe previste possono essere ripetute, compatibilmente con il tempo a disposizione, o anche saltate, se non di gradimento. L'importante è rilassarsi.

### **IL PERCORSO BENESSERE (durata 120 minuti)**

Doccia scrub	Pediluvio
Percorso Kneipp	Sauna forte
Fontana per cervicale	Secchiellata d'acqua fredda
Nuoto contro corrente	Relax + tisana ad effetto rilassante
Water walking	Bagno di vapore
Idromassaggio	Doccia aromatica
Nuoto libero	Relax + tisana ad effetto drenante
Biosauna	

## **PACCHETTI BENESSERE CON PERNOTTAMENTO**

### **“CAREMMA BY NIGHT”**

Percorso Benessere con ingresso alle ore 20,30;

Buffet a bordo piscina a partire dalle 22,30;

Pernottamento e colazione presso l'Hotel Morimondo

€ 95,00 a persona bevande incluse

### **“2 GIORNI DEL BENESSERE”**

Percorso Benessere (con ingresso alle 17:30 del giorno di arrivo oppure alle 12:30 del giorno successivo);  
Aperitivo in Cascina

Cena gastronomica ore 20,30: 9 antipasti, 2 primi, 1 Secondo di carne, Buffet di formaggi e 2 Dolci.

Pernottamento e colazione presso l'Hotel Morimondo

€ 100,00 a persona bevande escluse

### **“WEEK END NATURA E SALUTE”**

2 Percorsi Benessere di 2 ore ciascuno (con ingresso alle 17:30 del giorno di arrivo e alle 12:30 del giorno successivo);

Massaggio tradizionale da 30' (con orario da concordare);

Aperitivo in Cascina;

Cena gastronomica ore 20,30: 9 antipasti, 2 primi, 1 Secondo di carne, Buffet di formaggi e 2 Dolci.

Pernottamento e colazione presso l'Hotel Morimondo

€ 145,00 a persona bevande escluse

### **“CON I BAMBINI NEL PARCO DEL TICINO”**

Gioco e relax in piscina (con ingresso alle ore 12:00);

Cena nell'agriturismo ore 20,30: 9 antipasti, 1 primo, 1 secondo, 1 dolce

Pernottamento e colazione presso l'Hotel Morimondo

€ 90,00 a persona bevande escluse

(bambini da 0 a 3 anni: gratis, da 4 a 10 anni: 50%)

## **“RELAX PRE MATRIMONIALE”**

**ovvero addio al nubilato/celibato (minimo 6 persone in camere multiple).**

Percorso Benessere (con ingresso alle 17:30 del giorno di arrivo oppure alle 12:30 del giorno successivo);

1 massaggio da 30' in omaggio alla sposa (con orario da concordare);

Aperitivo in Cascina

Cena gastronomica ore 20,30: 9 antipasti, 2 primi, 1 Secondo di carne, Buffet di formaggi e 2 Dolci.

Pernottamento e colazione presso l'Hotel Morimondo

€ 100,00 a persona bevande escluse

## **“3 GIORNI NATURE SPA”**

2 pernottamenti con colazione presso l'Hotel Morimondo

2 cene ore 20,30 presso la Cascina Caremma (antipasti, 1 primo, 1 secondo, 1 dolce)

2 Percorsi Benessere;

1 massaggio da 60' rilassante (corpo+viso);

1 massaggio da 45' rigenerante.

N.B. Tutti gli ingressi alla spa con orario da concordare.

€ 260,00 a persona bevande escluse

## **“4 GIORNI NATURE SPA”**

3 pernottamenti con colazione presso l'Hotel Morimondo

3 cene ore 20,30 presso la Cascina Caremma (antipasti, 1 primo, 1 secondo, 1 dolce)

3 Percorsi Benessere;

1 Massaggio rilassante da 45' (corpo+viso);

1 Massaggio Riequilibrio Posturale da 30';

1 Massaggio a scelta tra:

- Massaggio rilassante con pietre calde
- Massaggio Scrub con massaggio rilassante finale
- Trattamento Fanghi con massaggio rilassante finale

N.B. Tutti gli ingressi alla spa con orario da concordare.

€ 360,00 a persona bevande escluse

## **I MASSAGGI**

L'utilizzo di erbe e di elementi naturali come sussidio alla salute della persona nel suo complesso si è rivelato, in questi ultimi anni, una necessità largamente diffusa e quasi sempre complementare al mondo dell'alimentazione con prodotti biologici e a tutto ciò che da sempre costituisce la vocazione primaria della Cascina Caremma, tra le prime aziende agricole a convertirsi all'agricoltura biologica in Lombardia.

In pieno accordo con questa filosofia, anche la ricerca del benessere si fonde con il territorio circostante.

Infatti alla SPA tutti i trattamenti vengono effettuati con oli essenziali, piante o farine biologiche della Cascina Caremma.

## ***MASSAGGI OLISTICI***

**Massaggio aromatico rilassante:** Con olio essenziale alla lavanda prodotto in Cascina.

Per il completo rilassamento del corpo e della mente, con manualità personalizzate.

**Massaggio emo-linfatico:** Drenante, agisce sulla circolazione sanguigna e linfatica, riequilibrante per la ritenzione idrica e pesantezza degli arti.

**Massaggio decontratturante all'arnica:** Miodistensivo, decontratturante, sblocco per dolori e problemi di schiena e cervicale.

## COSTI

· Durata massaggio 30'	€ 40,00
· Durata massaggio 45'	€ 55,00
· Durata massaggio 60'	€ 63,00

### **Massaggio parziale (viso, gambe o schiena)**

Ideale per tutti coloro che hanno voglia di trattare solo una determinata parte del corpo. Si concentra solo su gambe, schiena o viso a seconda delle proprie necessità.

Durata massaggio: 20 minuti

Costo: € 30,00

**Stone massage:** La pratica di utilizzare pietre calde per il loro effetto terapeutico ha origini molto antiche. Rilassante, drenante, decontratturante, esso agisce per mezzo del calore e dell'energia rilasciati dalle pietre posizionate e manipolate sui chakra del corpo con l'azione di oli essenziali.

Durata: 60 minuti

Costo: € 69,00

**Impacco fanghi:** Effettuato con fango riducente alle alghe marine, non è consigliato per le persone con problemi di circolazione periferica.

Viene sviluppato in più tappe:

1) Breve Sauna o Bagno Turco a discrezione individuale prima del trattamento

2) Applicazione e posa del fango (30 minuti)

3) Massaggio rilassante di circa 20' all'olio di Lavanda di Cascina Caremma

Durata: 50 minuti

Costo: € 60,00

## **MASSAGGI ORIENTALI**

**Massaggio Shiatsu:** Particolare trattamento nato in Giappone che attraverso una determinata pressione esercitata dall'operatore sui meridiani energetici agisce riequilibrando l'energia corporea e il sistema nervoso vegetativo.

Quando: il martedì, il giovedì e il venerdì

Orario: dalle 10:30 alle 15:30.

**Massaggio Ayurvedico:** Metodo che comprende molteplici tecniche di massaggio e manipolazione. Ha come scopo il raggiungimento del benessere psicofisico. E' un trattamento che rilassa profondamente, fortifica la mente e lo spirito, scioglie dolcemente le tensioni e le rigidità.

## COSTI

· Durata massaggio 30'	€ 40,00
· Durata massaggio 45'	€ 55,00
· Durata massaggio 60'	€ 63,00

**Massaggio Pindasweda (alle erbe del parco):** Un vecchio rimedio indiano abbinato all'uso di erbe del nostro territorio, un massaggio con fagottini di cotone riempiti con essenze aromatiche che scaldati e passati sul corpo sprigionano le loro proprietà drenanti, rilassanti e stimolanti.

Inoltre con il calore si sprigiona un piacevole aroma che calma la mente riportandola ad antichi ricordi di campagna.

Essenze utilizzate: Lavanda e Lippolo

Durata: 45 minuti

Costo: € 65,00

## ***TRATTAMENTI NATURALI CON PRODOTTI BIO DI CASCINA CAREMMA***

### ***Trattamenti all'Uva***

#### **Scrub Viso-Corpo al Mosto d'Uva e Farina di Polenta BIO**

Particolarmente indicato ai cambi di stagione per purificare e rinnovare la pelle.

L'uva è infatti un frutto ricchissimo di anti-ossidanti e con proprietà altamente nutritive.

Viene svolto utilizzando un preparato naturale fatto al momento a base di Mosto d'uva e farina di polenta BIO.

Il trattamento termina con un massaggio rilassante di 20' circa.

Durata: 45 minuti

Costo: € 55,00

#### **Maschera ringiovanimento viso agli acini d'uva BIO**

Ideale per reidratare le pelli stressate e spente.

L'effetto combinato del mosto e degli acini d'uva dona un' immediato nutrimento alle pelli disidratate.

Dopo la detersione, segue uno scrub per eliminare le impurità. Si prosegue con l'applicazione della maschera e si termina con un massaggio al viso che distende la pelle donandole un aspetto più luminoso e giovane.

Durata: 30 minuti

Costo: € 35,00

#### **Trattamento completo all'uva: Scrub Corpo + Maschera Viso**

Consiste nell'abbinamento dei 2 trattamenti precedenti.

Ideale per chi vuole dedicarsi un'ora di completo relax e un trattamento davvero rigenerante per la mente e per il corpo.

Durata: 60 minuti

Costo: € 75,00

### ***Trattamenti ai Cereali***

#### **Scrub Viso-Corpo con Crema alla Lavanda e Farina di Segale BIO**

Particolarmente indicato ai cambi di stagione per purificare le pelli sensibili.

Grazie all'alto contenuto di A e sali minerali presenti nella farina di segale, la pelle viene delicatamente esfoliata, garantendo un completo rinnovamento cellulare.

Viene svolto utilizzando un prodotto naturale preparato al momento a base di crema di lavanda e farina di segale.

Il trattamento termina con un massaggio rilassante di 20' circa.

Durata: 45 minuti

Costo: € 55,00

#### **Maschera Viso Lenitiva ai Frutti di Bosco e Farina di Riso BIO**

Questo trattamento restituisce alla pelle il proprio naturale equilibrio, offrendole un autentico sollievo.

Ideale per pelli sensibili che tendono a presentare arrossamenti e infiammazioni.

Dopo la detersione, segue uno scrub per eliminare le impurità.

Si prosegue con l'applicazione della maschera e si termina con un massaggio al viso che distende la pelle donandole un aspetto più luminoso e uniforme.

Durata: 30 minuti

Costo: € 35,00

#### **Trattamento completo ai Cereali : Scrub Corpo + Maschera Viso**

Consiste nell'abbinamento dei 2 trattamenti precedenti.

Ideale per chi vuole dedicarsi un'ora di completo relax e un trattamento davvero rigenerante per la mente e per

il corpo.

Durata: 60 minuti

Costo: € 75,00

### **ORARI DI APERTURA**

Il nostro centro è aperto da Martedì a Domenica nei seguenti orari:

-Martedì, Mercoledì e Domenica dalle 10,00 alle 21,00

-Giovedì, Venerdì e Sabato dalle 10,00 alle 23,30

Le fasce orarie sono: 12:00-14:30, 17:30-20:00

La prenotazione è sempre necessaria e con almeno 1 settimana di anticipo.

Nella prenotazione va segnalata la fascia oraria prescelta.

L'ingresso è consentito a tutte le persone che hanno compiuto 14 anni.

I bambini al di sotto di questa fascia d'età sono ammessi solo quando si pernotta qui da noi, nella fascia oraria tra le 12:00 e le 14:30 ma solo se accompagnati e sorvegliati dai genitori e solamente nella zona acquatica.

Il centro fornisce tutto il necessario per accedere alla SPA, l'ospite deve munirsi del costume.