

WELLBEING SPA ACTIVITIES



MONDAY

11:30-12:30 PM

THAI
STRETCHING



LESLIE

Thai massage works on a physical as well as an energetic level, configuring itself as a meditative time of regaining contact with one's body, breath and inner peace. Leslie, Spa Therapist, will guide you in the stretching exercise proper to Thai couple massage.

TUESDAY

2:00 - 3:00 PM

FACE LIFTING
MASSAGE

With Aurora, you'll discover how to sculpt and enhance your facial features through lifting massage techniques—self-massage gestures designed to minimise signs of aging and fatigue, while revitalising the skin and restoring its natural glow and firmness. For the best experience, we recommend arriving with a cleansed and makeup-free face.

AURORA



WEDNESDAY

10:00 - 11:00 AM

FUNCTIONAL
TRAINING



GIACOMO

Try Functional training with Giacomo, Sports & Adventure Manager. This is the perfect training, combining free-body exercises to tone the muscles and improve body awareness. You will feel energized until the end of the day.

THURSDAY

10:00 - 11:00 AM

TREAT
YOURSELF

Deborah, Spa Treatment Supervisor, will guide you on a self-massage path aimed at improving circulation and relieving tension accumulated during the day, promoting deep relaxation of the neck, shoulders, arms, hands, face and head.

DEBORAH



FRIDAY

10:00 - 11:00 AM

INTELLIGENT
MOVEMENT



GIOVANNI

Our professional physiotherapist, Giovanni, will help you to move better with this session, aiming to soften and release tension in the body. Dynamic stretching can increase flexibility and posture, giving you more energy throughout the day.

For bookings and information, please call the spa at the +39 031 32 51 3030 or write to mocmo-spa@mohg.com

WELLBEING SPA ACTIVITIES



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
11:30 - 12:30	14:00 - 15:00	10:00 - 11:00	10:00 - 11:00	10:00 - 11:00
THAI STRETCHING	FACE LIFTING MASSAGE	FUNCTIONAL TRAINING	TREAT YOURSELF	INTELLIGENT MOVEMENT
 LESLIE Il massaggio thai agisce a livello fisico ed energetico, configurandosi come un momento meditativo per riprendere contatto con il proprio corpo, il respiro e la pace interiore. Leslie, Spa Therapist, vi guiderà nell'esercizio dello stretching tipico del massaggio thailandese da svolgere in coppia.	Insieme ad Aurora imparerete a scolpire e definire i tratti del viso attraverso un massaggio lifting. Queste manovre di self massage sono pensate per ridurre i segni del tempo e la stanchezza dal volto rigenerando la pelle, restituendole luminosità e tonicità. Consigliamo ai nostri ospiti di raggiungerci struccati, con la pelle deterata. AURORA 	 GIACOMO Provate l'allenamento funzionale con Giacomo, Sports & Adventure Manager. È l'allenamento perfetto, che combina esercizi a corpo libero per la tonificazione e per migliorare la consapevolezza corporea. Vi sentirete pieni di energia fino alla fine della giornata.	Deborah, Spa Treatment Supervisor, vi guiderà in un percorso di automassaggio volto a migliorare la circolazione e ad alleviare le tensioni accumulate durante la giornata, favorendo un profondo rilassamento di collo, spalle, braccia, mani, viso e testa. DEBORAH 	 GIOVANNI Il nostro Giovanni, fisioterapista professionista, vi aiuterà a muovervi meglio con questa sessione, mirata ad ammorbidire e sciogliere le tensioni del corpo. Lo stretching dinamico può migliorare la flessibilità e la postura, dandovi più energia durante la giornata.

Per prenotazioni e ulteriori informazioni, si prega di chiamare la spa al numero +39 031 32 51 3030 o scrivere a mocmo-spa@mohg.com