



IRENE
FORTE SPA

WELLNESS PROGRAMMES

PROGRAMME OVERVIEW

Our wellness programmes offer a balanced and integrated approach to health, using state-of-the-art techniques, with programmes individualised to every guest.

Prior to your arrival at Verdura Resort, you will be invited to fill out a questionnaire that will allow us to tailor your programme to you. Upon arrival, you will receive consultations with our specialists. All programmes, with the exception of the Express programme, are available for a minimum of 6 days. Our Express programme is a 3-day quick fix. All programmes include spa treatments and therapies, personal training, access to all fitness classes, daily use of the thalassotherapy pool circuit and daily use of the infrared saunas.

For the Healthy Lifestyle, Fit and Express Programmes, you will enjoy Nourish menus in our outlets created by Chef Fulvio Pierangelini with our nutritionist. Menus are filled with our home-grown produce and centred on the Mediterranean diet. You will see calories noted by each dish, as well as what it contains. The menus will contain no refined sugar, red meat, caffeine or alcohol. During your consultation with our nutritionist, following a Vega Intolerance test and a Body Composition Analysis, you will be given guidelines on what diet to follow.

Nutritionally balanced food and re-educating the body to crave what is good for it are key to our wellness programmes. Our aim is for you to leave having achieved your goals, with intelligent advice that you can realistically incorporate and enjoy in your daily life.

DESCRIZIONE PROGRAMMI

I nostri programmi wellness propongono un approccio integrato ed equilibrato alla salute, basato sull'uso di tecniche all'avanguardia e proposte personalizzate per ogni ospite.

Prima del vostro soggiorno al Verdura Resort, sarete invitati a compilare un questionario dettagliato che ci permetterà di comprendere meglio le vostre esigenze e creare un programma personalizzato. Al momento dell'arrivo, firserete la vostra consulenza privata con i nostri specialisti. Tutti i programmi hanno una durata minima di 6 giorni, ad eccezione del programma Express, studiato per una soluzione rapida di 3 giorni. I programmi includono trattamenti e terapie Spa, personal training, partecipazione libera ai corsi di fitness, accesso giornaliero al circuito talassoterapico e alle saune a infrarossi.

Scegliendo i programmi Healthy Lifestyle, Fit ed Express, potrete gustare i menù Nourish all'interno dei nostri bar e ristoranti. I piatti, creati dallo chef Fulvio Pierangelini in collaborazione con il nostro nutrizionista, sono realizzati con i prodotti locali coltivati nel nostro orto e ispirati alla dieta mediterranea. Nelle varie proposte troverete anche i dettagli relativi agli ingredienti e alle loro calorie. I menù sono privi di zuccheri raffinati, frumento, latticini, caffeina, alcol e carni rosse. Inoltre, durante la consulenza con il Nutrizionista, sarete sottoposti ad un vega test e all'analisi della composizione corporea e riceverete delle linee guida sul tipo di dieta da seguire.

I nostri programmi wellness si basano sull'impiego di cibi con valore nutrizionale bilanciato, che mirano a rieducare il corpo e fargli desiderare solo ciò che gli fa bene. Lavoreremo insieme per il raggiungimento dei vostri obiettivi, fornendovi consigli utili che potrete seguire anche da casa.

MEET THE TEAM

SPA DIRECTOR: LUCIANO PORCU

Luciano is an innovative, passionate and energetic spa professional with 22 years of experience leading prestigious international brands across the world. He enjoys being part of, as well as leading, motivating, training and developing, successful teams. He brings professionalism and passion to the spa.

OSTEOPATH: ANTONINO BALISTRERI

Antonino gained a Masters at the British School of Osteopathy. He also has a diploma in sports and remedial massage from the London School of Sports Massage and a variety of Personal Training diplomas, as well as being certified for Kinesiology Taping.

NUTRITIONIST: GIANCARLO GIAMMARRESI

A strong advocate for the Mediterranean diet, Giancarlo has a wealth of experience in the field of nutrition. He graduated in Biological Sciences, before doing a Masters in Clinical Nutrition and Dietetics, specialising in sports nutrition. He has been a clinical biologist at the Clinical and Microbiological Analysis Laboratory in Bagheria, Sicily, since 1997, as well as having his own clinic since 2001. Giancarlo is a member of SINU (Italian Society of Human Nutrition) and ADI (Italian Association of Dietetics and Clinical Nutrition).

MEDITATION TEACHER & REIKI MASTER: PAOLO BISAZZA

Paolo is an international meditation teacher, mentor, Reiki master and Shamanic practitioner. He has been working in the holistic field for almost a decade. He teaches one-to-one and group sessions in many different settings, and is passionate about sharing the practical skills and the profound benefits of experiencing true awareness in the world in which we live today.

FITNESS MANAGER: LIA VITRANO

Once a professional fencer, Lia is a passionate sportswoman, with a number of sports qualifications, as well as having recently obtained a degree in Motor Sciences. She has fitness instructor and Yoga qualifications recognised by AICS- Coni (Italian Culture & Sports Association). She has musical fitness (step, aerobics, etc.), and pilates qualifications recognised by FIF (Italian Fitness Federation). She is also a qualified swimming instructor with FIN (Italian Swimming Federation) and a water fitness instructor with CSEN (Specialty Acqua Fitness Course).

CORE THERAPIST TEAM

Our Spa Therapists have a wealth of experience and are certified in a variety of specialised techniques.

SPA DIRECTOR: LUCIANO PORCU

Luciano è un professionista innovativo, appassionato ed energico con 22 anni di esperienza alla guida di Spa per prestigiosi brand internazionali in tutto il mondo. Ama guidare, motivare, formare e far parte di team di successo e porta la sua professionalità e passione nella nostra spa d'eccellenza.

OSTEOPATA: ANTONINO BALISTRERI

Antonino ha conseguito un master in osteopatia alla British School of Osteopathy. È diplomato in massaggio sportivo e terapeutico presso la London School of Sports Massage, è un Personal Trainer qualificato e professionista certificato in Kinesiology Taping.

NUTRITIONISTA: GIANCARLO GIAMMARRESI

Forte sostenitore della dieta mediterranea, Giancarlo ha una vasta esperienza nel campo della nutrizione. Si è laureato in Scienze Biologiche, prima di conseguire un Master in Nutrizione Clinica e Dietetica, e di specializzarsi in nutrizione sportiva. Lavora come biologo clinico presso il Laboratorio di analisi cliniche e microbiologiche di Bagheria, in Sicilia, dal 1997, oltre a possedere una sua clinica dal 2001. Giancarlo è, inoltre, membro della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) e dell'ADI (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica).

DOCENTE DI MEDITAZIONE E MAESTRO DI REIKI: PAOLO BISAZZA

Paolo è docente internazionale di meditazione, mentore, maestro di Reiki e praticante sciamanico e lavora nel settore olistico da quasi un decennio. Pratica sessioni individuali e di gruppo in contesti diversi e ama condividere le abilità pratiche e i profondi benefici della vera consapevolezza del mondo che ci circonda.

FITNESS MANAGER: LIA VITRANO

Ex campionessa di scherma, Lia è una vera appassionata di sport, possiede una serie di diplomi sportivi ed ha conseguito una laurea in Scienze Motorie. È istruttrice di fitness e di yoga qualificata dall'AICS-Coni (Associazione Italiana Cultura e Sport), ha un diploma come istruttrice di fitness musicale (step, aerobica e tonificazione) ed è un'istruttrice di Pilates qualificata dalla FIF (Federazione Italiana Fitness), istruttrice di nuoto con FIN (Federazione Italiana Nuoto) e di fitness in acqua con CSEN (Corso di Specialità in Acqua).

IL NOSTRO TEAM DI TERAPISTI

I nostri terapisti hanno una vasta esperienza e sono specialisti qualificati in una serie di tecniche specifiche.

HEALTHY LIFESTYLE

The most intensive of our programmes, Healthy Lifestyle is designed to help you achieve spiritual, mental, emotional and physical balance. This programme aims to break bad habits, and help you pursue activities, choices and a lifestyle that lead you to a state of holistic health.

Prior to your arrival at Verdura Resort, you will be invited to fill out a questionnaire that will allow us to tailor your programme to you. Upon arrival, you will receive consultations with our specialists. You will enjoy Nourish menus in our outlets created by Chef Fulvio Pierangelini with our nutritionist. Menus are filled with our home-grown produce and centred on the Mediterranean diet. You will see calories noted by each dish, as well as what it contains. The menus will contain no refined sugar, red meat, caffeine or alcohol. During your consultation with our nutritionist you will be given guidelines on what you should eat. Nutritionally balanced food and re-educating the body to crave what is good for it are key to our wellness programmes.

6 - DAY PACKAGE:

- Spa Expert, Nutritionist & Osteopath Consultations
- Full Board Personalised Nourish Menus
- Daily Thalassotherapy Circuit
- Daily Infrared Sauna
- 1 Healthy Cooking Lesson
- 5 Fitness/Movement Therapies*
- 4 Massage Treatments*
- 1 Face Treatment*
- 1 Face+ Treatment*
- 3 Body Treatments*
- 1 Mind Therapy*

Treatments and therapies for additional days will be priced separately. Programme includes complimentary access to all daily fitness classes.

**See treatments and therapies section.*

All wellness programmes are available upon request.

HEALTHY LIFESTYLE

Il programma più intensivo all'interno della nostra proposta, Healthy Lifestyle è studiato per aiutarvi a raggiungere l'equilibrio spirituale, mentale, emozionale e fisico. Il percorso mira ad interrompere le cattive abitudini e seguire attività, scelte e stile di vita, ideali a raggiungere uno stato di benessere olistico.

Prima del vostro soggiorno al Verdura Resort, sarete invitati a compilare un questionario dettagliato che ci permetterà di comprendere meglio le vostre esigenze e a creare un programma personalizzato. Al momento dell'arrivo, fisserete la vostra consulenza privata con i nostri specialisti. Potrete gustare i menù salutari creati dallo chef Fulvio Pierangelini in collaborazione con il nostro nutrizionista, realizzati con i prodotti locali coltivati nel nostro orto e ispirati alla Dieta Mediterranea. Nelle varie proposte troverete anche i dettagli relativi agli ingredienti e alle loro calorie. I menù sono privi di zuccheri raffinati, frumento, latticini, caffeina, alcol e carni rosse. Inoltre, durante la consulenza con il nutrizionista, sarete sottoposti ad un vega test e all'analisi della composizione corporea e riceverete delle linee guida sul tipo di dieta da seguire. Per i nostri programmi wellness è fondamentale l'utilizzo di cibi con valore nutrizionale bilanciato, che mirano a riequilibrare il corpo e fargli desiderare solo ciò che gli fa bene.

PACCHETTO 6 GIORNI:

- Consultazione con l'Esperto Spa, il Nutrizionista e l'Osteopata
- Menù Nourish Personalizzati (Pensione Completa)
- Circuito di Talassoterapia Giornaliero
- Sauna a Infrarossi Giornaliera
- 1 Lezione di Cucina Salutare
- 5 Terapie Fitness/Movimento*
- 4 Massaggi*
- 1 Trattamento Viso*
- 1 Trattamento Viso+*
- 3 Trattamenti Corpo*
- 1 Terapia della Mente*

Eventuali trattamenti e terapie aggiuntive saranno quotate separatamente. Il programma include l'accesso alle lezioni giornaliere di fitness.

**I trattamenti e terapie tra cui scegliere sono di seguito elencati.*

Tutti i programmi wellness sono disponibili su richiesta.

FIT

This programme is designed to help you achieve your fitness goals. Whether you're preparing for a sporting event, need rehabilitation or would just like to kick-start a good exercise routine, this programme will help you reach mental and physical equilibrium.

Prior to your arrival at Verdura Resort, you will be invited to fill out a questionnaire that will allow us to tailor your programme to you. Upon arrival, you will receive consultations with our specialists. You will enjoy Nourish menus in our outlets created by Chef Fulvio Pierangelini with our nutritionist. Menus are filled with our home-grown produce and centred on the Mediterranean diet. You will see calories noted by each dish, as well as what it contains. The menus will contain no refined sugar, red meat, caffeine or alcohol. During your consultation with our nutritionist you will be given guidelines on what you should eat. Nutritionally balanced food and re-educating the body to crave what is good for it are key to our wellness programmes.

6 - DAY PACKAGE:

- Spa Expert, Nutritionist, Osteopath & Fitness Expert Consultations
- Full Board Personalised Nourish Menus
- Daily Thalassotherapy Circuit
- Daily Infrared Sauna
- 6 Fitness/Movement Therapies*
- 3 Body Treatments*
- 4 Massage Treatments*
- 1 Mind Therapy*

Treatments and therapies for additional days will be priced separately. Programme includes complimentary access to all daily fitness classes.

**See treatments and therapies section.*

All wellness programmes are available upon request.

FIT

Questo programma è studiato per aiutarvi a realizzare i vostri obiettivi di fitness, ed è rivolto agli sportivi più appassionati o, più semplicemente, a coloro che intendono iniziare una regolare routine di allenamento fisico. Il percorso mira a raggiungere l'equilibrio mentale e fisico.

Prima del vostro soggiorno al Verdura Resort, sarete invitati a compilare un questionario dettagliato che ci permetterà di comprendere meglio le vostre esigenze e a creare un programma personalizzato. Al momento dell'arrivo, fisserete la vostra consulenza privata con i nostri specialisti. Potrete gustare i menù salutari creati dallo chef Fulvio Pierangelini in collaborazione con il nostro nutrizionista, realizzati con i prodotti locali coltivati nel nostro orto e ispirati alla Dieta Mediterranea. Nelle varie proposte troverete anche i dettagli relativi agli ingredienti e alle loro calorie. I menù sono privi di zuccheri raffinati, frumento, latticini, caffeina, alcol e carni rosse. Inoltre, durante la consulenza con il nutrizionista, sarete sottoposti ad un vega test e all'analisi della composizione corporea e riceverete delle linee guida sul tipo di dieta da seguire. Per i nostri programmi wellness è fondamentale l'utilizzo di cibi con valore nutrizionale bilanciato, che mirano a riequilibrare il corpo e fargli desiderare solo ciò che gli fa bene.

PACCHETTO 6 GIORNI:

- Consultazione con l'Esperto Spa, il Nutrizionista, l'Osteopata e l'Esperto Fitness
- Menù Nourish Personalizzato
- Circuito di Talassoterapia Giornaliero
- Sauna a Infrarossi Giornaliera
- 6 Terapie Fitness/Movimento*
- 3 Trattamenti Corpo*
- 4 Massaggi*
- 1 Terapia della Mente*

Eventuali trattamenti e terapie aggiuntive saranno quotate separatamente. Il programma include l'accesso alle lezioni giornaliere di fitness.

**I trattamenti e terapie tra cui scegliere sono di seguito elencati.*

Tutti i programmi wellness sono disponibili su richiesta.

RELAX

Stress is an unavoidable consequence of life today. This programme is designed to help you restore both mind and body to optimum health, whilst bolstering your resilience to future stress.

Prior to your arrival at Verdura Resort, you will be invited to fill out a questionnaire that will allow us to tailor your programme to you. Upon arrival, you will receive consultations with our specialists.

6 - DAY PACKAGE:

- Spa Expert, Osteopath & Mindfulness Coach Consultations
- Daily Thalassotherapy Circuit
- Daily Infrared Sauna
- 3 Fitness/Movement Therapies*
- 3 Massage Treatments*
- 1 Facial Treatment*
- 2 Body Treatments*
- 2 Mind Therapies*
- 6 Mind+ Therapies*

Treatments and therapies for additional days will be priced separately. Programme includes complimentary access to all daily fitness classes.

**See treatments and therapies section.*

All wellness programmes are available upon request.

RELAX

Lo Stress è una conseguenza inevitabile della vita di tutti i giorni. Questo programma è studiato per rilassare corpo e mente, raggiungere una salute ottimale e aumentare la resistenza in vista dello stress futuro.

Prima del vostro soggiorno al Verdura Resort, sarete invitati a compilare un questionario dettagliato che ci permetterà di comprendere meglio le vostre esigenze e a creare un programma personalizzato. Al momento dell'arrivo, fisserete la vostra consulenza privata con i nostri specialisti.

PACCHETTO 6 GIORNI:

- Consultazione con l'Esperto Spa, l'Osteopata e il Maestro di Mindfulness
- Circuito di Talassoterapia Giornaliero
- Sauna a Infrarossi Giornaliera
- 3 Terapie Fitness/Movimento*
- 3 Massaggi*
- 1 Trattamento Viso*
- 2 Trattamenti Corpo*
- 2 Terapie della Mente*
- 6 Terapie della Mente+

**Eventuali trattamenti e terapie aggiuntive saranno quotate separatamente. Il programma include l'accesso alle lezioni giornaliere di fitness.*

**I trattamenti e terapie tra cui scegliere sono di seguito elencati.*

Tutti i programmi wellness sono disponibili su richiesta.

EXPRESS

Perfect for those looking for a quick fix over a long weekend or a few days, this programme is designed to speedily help you break bad habits and kick-start a new routine of spiritual, mental, emotional and physical balance.

Prior to your arrival at Verdura Resort, you will be invited to fill out a questionnaire that will allow us to tailor your programme to you. Upon arrival, you will receive consultations with our specialists. You will enjoy Nourish menus in our outlets created by Chef Fulvio Pierangelini with our nutritionist. Menus are filled with our home-grown produce and centred on the Mediterranean diet. You will see calories noted by each dish, as well as what it contains. The menus will contain no refined sugar, red meat, caffeine or alcohol. During your consultation with our nutritionist you will be given guidelines on what you should eat. Nutritionally balanced food and re-educating the body to crave what is good for it are key to our wellness programmes.

3-DAY PACKAGE:

- Spa Expert, Nutritionist & Osteopath Consultations
- Full Board Personalised Nourish Menus
- Daily Thalassotherapy Circuit
- Daily Infrared Sauna
- 3 Fitness/Movement Therapies*
- 3 Massage Treatments*
- 1 Face Treatment*
- 2 Body Treatments*
- 1 Mind Therapy*

Treatments and therapies for additional days will be priced separately. Programme includes complimentary access to all daily fitness classes.

**See treatments and therapies section.*

All wellness programmes are available upon request.

EXPRESS

Perfetto per chi ha programmato un soggiorno di breve durata ed è alla ricerca di una soluzione rapida. Questo programma è progettato per iniziare una nuova routine basata su equilibrio spirituale, mentale, emotivo e fisico.

Prima del vostro soggiorno al Verdura Resort, sarete invitati a compilare un questionario dettagliato che ci permetterà di comprendere meglio le vostre esigenze e a creare un programma personalizzato. Al momento dell'arrivo, fisserete la vostra consulenza privata con i nostri specialisti. Potrete gustare i menù salutari creati dallo chef Fulvio Pierangelini in collaborazione con il nostro nutrizionista, realizzati con i prodotti locali coltivati nel nostro orto e ispirati alla Dieta Mediterranea. Nelle varie proposte troverete anche i dettagli relativi agli ingredienti e alle loro calorie. I menù sono privi di zuccheri raffinati, frumento, latticini, caffeina, alcol e carni rosse. Inoltre, durante la consulenza con il nutrizionista, sarete sottoposti ad un vega test e all'analisi della composizione corporea e riceverete delle linee guida sul tipo di dieta da seguire. Per i nostri programmi wellness è fondamentale l'utilizzo di cibi con valore nutrizionale bilanciato, che mirano a rieducare il corpo e fargli desiderare solo ciò che gli fa bene.

PACCHETTO 3 GIORNI:

- Consultazione con l'Esperto Spa, il Nutrizionista e l'Osteopata
- Menù Nourish Personalizzato
- Circuito di Talassoterapia Giornaliero
- Sauna a Infrarossi Giornaliera
- 3 Terapie Fitness/Movimento*
- 3 Massaggi*
- 1 Trattamento Viso*
- 2 Trattamenti Corpo*
- 1 Terapia della Mente*

Eventuali trattamenti e terapie aggiuntive saranno quotate separatamente. Il programma include l'accesso alle lezioni giornaliere di fitness.

**I trattamenti e terapie tra cui scegliere sono di seguito elencati.*

Tutti i programmi wellness sono disponibili su richiesta.

TREATMENTS & THERAPIES

The following treatments and therapies are available to choose from for the wellness programmes. During your initial consultation, our specialists will help you decide the best ones for you.

FITNESS / MOVEMENT THERAPIES

Personal Training
(60 Minutes)

Private Pilates
(60 Minutes)

Private Yoga
(60 Minutes)

Osteopath Follow-Up Session
(30 Minutes)

MASSAGE TREATMENTS

Be Forte Sports Massage
(50 Minutes)

Deep Tissue Massage
(50 Minutes)

Fit For You
(50 Minutes)

Sicilian Aroma Relax Massage
(50 Minutes)

Speciality Massage
(50 Minutes)

FACE TREATMENTS

Forte Facial
(60 Minutes)

Lymphatic Drainage Massage
(25 Minutes)

FACE+ TREATMENTS

Etna Age-Defying Facial
(90 Minutes)

Zemits Rigenerante Facial
(90 Minutes)

Zemits Purificante Facial
(90 Minutes)

Zemits Calmante Facial
(90 Minutes)

BODY TREATMENTS

Endosphères Full-Body Therapy
(60 Minutes)

Endosphères Legs & Glutes Therapy
(45 Minutes)

Mediterranean Nourishing
Body Treatment
(90 Minutes)

Sicilian Scrub
(30 Minutes)

MIND THERAPIES

Private Yoga
(60 Minutes)

Speciality Massage
(50 Minutes)

MIND+ THERAPIES

Mindfulness/Meditation
(80 Minutes)

Speciality Massage
(80 Minutes)

TERAPIE E TRATTAMENTI

Di seguito sono elencati i trattamenti e le terapie tra i quali scegliere, disponibili per i programmi wellness. Durante la prima consulenza con i nostri specialisti, verranno selezionate quelli indicati secondo le proprie esigenze personali:

TERAPIE FITNESS/ MOVIMENTO

Personal Training
(60 Minuti)

Pilates Privato
(60 Minuti)

Yoga Privato
(60 Minuti)

Visita di Controllo con l'Osteopata
(30 Minuti)

MASSAGGI

Massaggio Sportivo Be Forte
(50 Minuti)

Connettivale
(50 Minuti)

Adatto a Te
(50 Minuti)

Massaggio Relax agli
Aromi di Sicilia
(50 Minuti)

Massaggi Speciali
(50 Minuti)

TRATTAMENTI VISO

Forte Viso
(60 Minuti)

Massaggio Linfodrenante
(25 Minuti)

TRATTAMENTI VISO+

Etna Viso Ani-Eta'
(90 Minuti)

Trattamento Viso Zemits Rigenerante
(90 Minuti)

Trattamento Viso Zemits Purificante
(90 Minuti)

Trattamento Viso Zemits Calmante
(90 Minuti)

TRATTAMENTI CORPO

Terapia Endosphères per Tutto il Corpo
(60 Minuti)

Terapia Endosphères Gambe e Glutei
(45 Minuti)

Trattamento-Nutriente Mediterraneo
(90 Minuti)

Scrub Siciliano
(30 Minuti)

TERAPIE DELLA MENTE

Yoga Privato
(60 Minuti)

Massaggi Speciali
(50 Minuti)

TERAPIE DELLA MENTE+

Mindfulness/ Meditazione
(80 Minuti)

Massaggi Speciali
(80 Minuti)

WELLNESS PROGRAMME PRICES

Healthy Lifestyle	6 days	€2.950
Fit	6 days	€2.750
Relax	6 days	€2.450
Express	3 days	€1.850
Golfer Programme	1 day	€265
	4 days	€790
	6 days	€1.400

PROGRAMMI WELLNESS PREZZI

Healthy Lifestyle	6 giorni	€2.950
Fit	6 giorni	€2.750
Relax	6 giorni	€2.450
Express	3 giorni	€1.850
Programma del Golfista	1 giorno	€265
	4 giorni	€790
	6 giorni	€1.400



IRENE FORTE SPA, VERDURA
VERDURA RESORT
VERDURA RESORT SS 115KM 131, 92019 SCIACCA (AG), ITALY
TELEPHONE +39 0925 998 001
IRENEFORTESPA.VERDURA@ROCCOFORTEHOTELS.COM

100% RECYCLED PAPER