



THE LONGEVITY  
SPA  
M I L A N O



PORTRAIT  
MILANO



THE LONGEVITY  
SPA  
MILANO

- 4. Introduzione
- 7. Signature Rituals from the Blue Zone
- 13. Longevity Experiences
- 17. Biohacking
- 25. Face Treatments
- 31. Body Therapies
- 35. Massage Therapies
- 41. Longevity Check-up
- 47. Longevity Programs
- 55. Longevity Fitness
- 59. Beauty
- 60. SPA Etiquette

*Clicca sulle voci per scoprire il catalogo.*



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.





# **SIGNATURE RITUALS FROM THE BLUE ZONE**

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.*

## JET LAG BLESSING RITUAL

Slow down, Loma Linda Longevity secret

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

La terapia del freddo riduce in modo uniforme l'infiammazione, stimola la produzione di melatonina e attiva i meccanismi di risveglio energetico individuale; una successiva seduta di deprivazione sensoriale in galleggiamento aiuta a ristabilire l'equilibrio del ritmo circadiano e produce effetti benefici sul sonno e sulla sua qualità, infondendo benessere e buon umore. Segue un trattamento multisensoriale in cui la LED therapy, i suoni binaurali e l'aromaterapia inalatoria, insieme a manualità decontratturanti e avvolgenti alla schiena e digitopressioni alla testa, inducono un rilassamento profondo di corpo e mente.

Rituale dedicato a chi desidera ritrovare un sonno sereno, ristoratore e in equilibrio con il proprio orologio biologico, attuando un detox mentale e fisico completo.

---

110 MIN | 350€

## PURA VIDA RITUAL

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 l'eliminazione di tossine mentre il fango vulcanico e la stimolazione di punti riflessi ai piedi garantiscono una efficace purificazione. Durante l'esperienza, un massaggio avvolgente in una coreografia armonica con canne di bambù e teli caldi infonde un puro stato di benessere e conduce a rallentare, innamorarsi di sé stessi e aprirsi alla vita.

---

110 MIN | 310€



## AION RITUAL

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 Cryosfere, unito al calore di caldi burri aromatici, al bendaggio 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. 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.

---

110 MIN | 310€

## AÉRAS RITUAL

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.

---

110 MIN | 310€

## IKI-SABI RITUAL

Purpose, Okinawa's Longevity secret

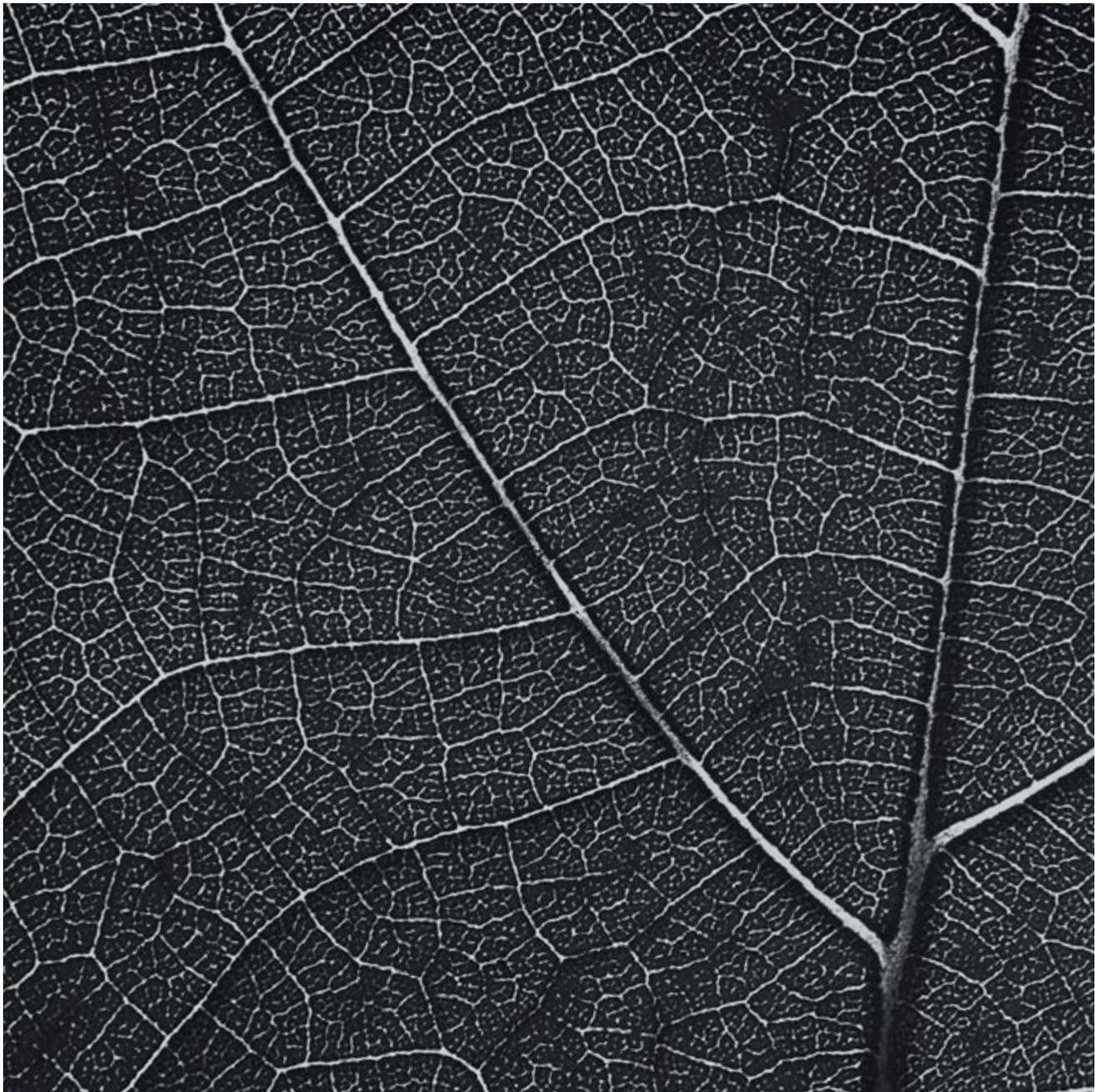
Rituale rigenerante che fonde le due antiche filosofie giapponesi: Ikigai, la ricerca della propria ragion d'essere, e Wabi-Sabi, l'accettazione spirituale ed estetica dell'imperfezione della vita. Trattamento che armonizza il corpo e lo spirito e dona nuova luminosità ed elasticità al viso.

Foglie di alghe 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.

---

110 MIN | 310€



# **LONGEVITY EXPERIENCES**

*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.*

## MIND & BODY DETOX

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.

### INCLUDE

• Cryosuite Total Body	10	min
• Mind & Body Detox	30	min
• Deep Infinity Touch Massage	50	min
• Face Detox	30	min

---

2H | 420€

## ENERGY BOOST

Studiata per generare un immediato recupero da condizioni di stanchezza e affaticamento e stimolare le capacità fisiche e mentali.

Questo percorso unico inizia con l'immersione total body nella Cryosuite, dove il freddo estremo risveglia i sensi e attiva l'energia interiore; un programma intensivo per aiutare a ritrovare l'equilibrio energetico e sperimentare una importante ed efficace sensazione di vitalità.

### INCLUDE

• Cryosuite Total Body	10	min
• The Ultimate Biohacking	30	min
• Energize Massage	50	min

---

1H 30MIN | 330€

## SKIN GLOW

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.

### INCLUDE

- |                           |    |     |
|---------------------------|----|-----|
| • Longevity Skin Check    | 30 | min |
| • Deep Rejuvenating Detox | 80 | min |
| • Face Treatment          | 50 | min |

---

2H 30MIN | **380€**



# 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. Quattro sono i pilastri del Biohacking di The Longevity Suite: l'esposizione controllata al freddo, la fotobiomodulazione, il semi-digiuno intermittente e la mindfulness.*

## CRYOSUITE

Il trattamento prevede la permanenza di tutto il corpo in una camera fredda con una temperatura compresa tra -85 °C a -100 °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.

*Il trattamento è un valido supporto per:*

- Aumentare la performance sportiva e ridurre i tempi di recupero
- Controllare il peso e migliorare la composizione corporea
- Bruciare calorie e accelerare il metabolismo basale
- Migliorare la circolazione e il drenaggio degli arti inferiori
- Ringiovanire l'aspetto della pelle grazie ad una maggiore produzione di collagene
- Detossificare e ridurre lo stress ossidativo
- Migliorare il tono dell'umore e il benessere mentale

---

SINGOLA **70€**

**BUNDLE PACK** 5 | 10 | 20 SESSIONI | **300€** | **500€** | **900€**

**PASS UNLIMITED** 1 | 3 | 6 | 12 MESI | **600€** | **1200€** | **1800€** | **3000€**

## LOCAL CRYO

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.

*Il trattamento è utile per:*

- Migliorare il microcircolo
- Aumentare l'ossigenazione della zona trattata
- Incrementare il tono e l'elasticità della pelle

---

10 MIN | 50€

## CRYO FAST RECOVERY

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. È possibile intensificare ulteriormente l'efficacia completando il trattamento con la radiofrequenza.

---

50 MIN | 160€ - 80 MIN | 210€

## MIND & BODY BIOHACKING

Trattamento basato sulla Dry Float Therapy che sfrutta i benefici del galleggiamento in deprivazione sensoriale senza necessità di bagnarsi per consentire a corpo e mente di recuperare le energie in modo facile, versatile e adatto a tutti.

Un'innovazione tecnologica in grado di offrire i benefici della riduzione di gravità a servizio del benessere rigenerativo per produrre effetti positivi su sonno, concentrazione, recupero psico-fisico. Combinato alla tecnologia NIR (Near Infra-Red) Total Body che stimola i processi naturali del corpo, è un trattamento rilassante che utilizza una luce rossa e radiazioni elettromagnetiche non ionizzanti, migliorando la circolazione e alleviando i dolori muscolari e articolari.

---

30 MIN | 130€

## THE ULTIMATE BIOHACKING

I benefici della Dry Floating e della NIR (Near Infra-Red) therapy si combinano all'Idrogeno-Ossigeno Terapia per un trattamento efficace contro la fatica e i disturbi del sonno.

Estremamente indicato per rafforzare il sistema immunitario, stimolare la crescita di nuovo collagene e migliorare l'elasticità cutanea, sostenendo la longevità cellulare.

---

30 MIN | 170€

## HYDROGEN-OXYGEN THERAPY

L'assunzione alternata di idrogeno e ossigeno molecolare tramite inalazione contribuisce a mitigare la stanchezza, migliorare la lucidità mentale, combattere l'infiammazione, rafforzare le difese immunitarie ed esercitare una potente azione anti-aging.

---

30 MIN | 80€

## ETHERNAL YOUTH TMR

Trattamento che prevede l'utilizzo di campi magnetici pulsati a bassa frequenza e bassa intensità per una particolare stimolazione dei tessuti biologici.

La tecnologia ricrea il naturale equilibrio dell'organismo e svolge un importante ruolo nel processo di rigenerazione cellulare grazie alla sua potente azione nell'attivazione del metabolismo.

Il trattamento è utile per agevolare la riduzione dello stress ossidativo e i radicali liberi, migliorare la funzionalità del microcircolo, facilitare i processi di rigenerazione cellulare, aiutare a migliorare la performance sportiva .

---

TMR + MASSAGGIO 50 MIN | 180€

## IV THERAPY

Terapia personalizzata all'avanguardia per il benessere e la salute del corpo che consiste in infusioni endovenose di nutraceutici (vitamine, minerali e altri composti biologici) che fanno fisiologicamente parte dei principali processi cellulari vitali del nostro organismo.

Attraverso questa terapia infusione è possibile reintegrare in maniera veloce ed efficace vitamine e i principi nutritivi persi a causa di stress, stile di vita e alimentazione scorretti. Richiesta principalmente per rafforzare il sistema immunitario, per ridurre i segni dell'invecchiamento o per liberare il sangue dalle tossine. Particolarmente indicata in casi di fatica cronica, cali di energia, disturbi del sonno, sindrome da jet lag.

*Opzioni disponibili:*

*Energy, Immunity, Performance, Detox, Fat Burning, Antiage.*

---

ROOM SERVICE | 350€



## MULTISENSORY LED

Una tecnologia innovativa per effettuare trattamenti di fotobiomodulazione altamente performanti su tutta la superficie di 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, utilizzando fasci fotonici emessi da un sistema di LED ad elevata potenza ed intensità di luce, acustica WiFi per l'ascolto di frequenze musicali binaurali che favoriscono le interconnessioni neuronali, aromaterapia inalatoria con miscele di oli essenziali biologici.

## MIND & BODY DETOX

**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 da parte di terapisti esperti che aiutano a recuperare l'equilibrio, donando una profonda sensazione di benessere.

---

30 MIN | 150€

## COLLAGEN BOOST

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

---

50 MIN | 180€

## ACNE REPAIR

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

---

50 MIN | 180€

## SKIN RECOVERY

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

---

50 MIN | 180€



## **FACE TREATMENTS**

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

## FACE DETOX

Trattamento viso ideato per purificare, contrastare l'attacco dei radicali liberi e ripristinare il naturale equilibrio della pelle.

Grazie alla combinazione di sieri antiossidanti e maschere ossigenanti, lenitive e purificanti, la pelle è rigenerata e ritrova nuova luminosità e vitalità. La microstimolazione prodotta da una specifica riflessologia facciale contribuisce a riattivare l'energia della pelle migliorando il suo stato di salute e l'elasticità cutanea.

---

30/50 MIN | 110€/180€

## RITUAL PHYTO DETOX

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. Un rituale che garantisce un'esperienza unica e completa, rilassante e rigenerante, che attiva tutti i sensi.

---

80 MIN | 230€

## CRYOFACIAL HYDRASHINE

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.

---

30/50 MIN | 110/180€

## LUXURY CRYOLIFT

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.

---

30/50 MIN | 110/180€

## REJUVENATING POWER

Trattamento viso antiage volumizzante e ridensificante.

Prevede la veicolazione di una fiala ultra-booster antiage con formula epigenetica e l'utilizzo di radiofrequenza in contemporanea ad un massaggio connettivale.

---

50 MIN | 180€

## FACESHAPE 3D

Protocollo viso innovativo per rimodellare l'ovale del viso, drenare le tossine e produrre un significativo rinnovamento cellulare.

La tecnologia multifunzionale Ultrashape combina 3 tecnologie in 1 amplificando l'effetto dei 3 attivi brevettati ultra-antiossidanti di AOX3 CUBE Ultra Active Serum. Specifico per rimodellare l'ovale del viso, drenare le tossine e produrre un rinnovamento cellulare.

---

50 MIN | 180€

## ADD ON FACIAL

Trattamento viso personalizzato prenotabile in aggiunta ad un altro trattamento.

---

30 MIN | 90€



DR. BARBARA  
**STURM**



MOLECULAR  
COSMETICS

HYALURONIC  
SERUM

MADE IN GERMANY

## **BRIGHTENING FACIAL (Dr. Barbara Sturm)**

Trattamento viso che riduce l'iperpigmentazione e illumina delicatamente la pelle utilizzando formule schiarenti naturali e combattendo allo stesso tempo lo stress ossidativo che causa l'invecchiamento precoce e le macchie scure.

L'estratto di germogli ricchi in vitamine, enzimi e oligoelementi, illumina visibilmente e istantaneamente il viso ed attenua la comparsa di macchie scure e giallastre. L'estratto di ginseng supporta la protezione del tessuto contro i radicali liberi e lo stress ambientale; l'acido ialuronico fornisce un'idratazione istantanea. La pelle risulta più liscia, luminosa e dall'aspetto radioso.

---

50 MIN | 250€

## **MEN'S FACIAL (Dr. Barbara Sturm)**

La pelle di un uomo è dermatologicamente differente da quella di una donna.

Questo trattamento anti-invecchiamento esfoliante, calmante e nutriente è studiato per rivitalizzare la pelle degli uomini tenendo conto di queste differenze. Le molecole di acido ialuronico sono combinate con potenti ingredienti antiossidanti che nutrono la pelle danneggiata e supportano la funzione di barriera cutanea. La pelle risulta profondamente detersa, più morbida e luminosa.

---

50 MIN | 250€

## **SUPER ANTI-AGING FACIAL (Dr. Barbara Sturm)**

Combinando gli effetti dell'anti-aging serum ricco di peptidi e un massaggio rimodellante e antigravità dal design esclusivo, questo trattamento cosmetico raggiunge gli strati più profondi della pelle, riducendo la comparsa di linee sottili e rughe. Il risultato è quello di una pelle dall'aspetto più giovane e idratata.

Gli attivi veicolati aiutano a riparare la pelle danneggiata e sostenere la rigenerazione. Il trattamento dona un effetto lifting naturale e riduce visibilmente i segni dell'età.

---

80 MIN | 340€



# **BODY THERAPIES**

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

## ULTRASHAPE

Trattamento specifico per il rimodellamento di aree localizzate 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.

---

50/80 MIN | **180€/240€**

## ULTRATONE & MUSCLE

Trattamento che sfrutta la tecnologia del Campo Elettromagnetico Ultra Focalizzato per attivare la muscolatura profonda di zone specifiche come addominali, glutei e gambe con efficacia superiore al lavoro fisico volontario.

---

30 MIN | **180€**

## CRYODRAINING

Protocollo unico per ridurre la stasi venosa e linfatica degli arti inferiori, minimizzare la cellulite edematosa e rimodellare la silhouette.

Grazie al pool di attivi funzionali, il sistema di cryo-bendaggio, la pressoterapia e le specifiche manualità, garantisce una riattivazione immediata del microcircolo, aumentando la circolazione generale e il nutrimento dei tessuti.

---

50 MIN | **160€**

## COOL DREN & TONING

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.

---

50 MIN | 160€

## CRYO EXTREME ELIXIR

Trattamento studiato per favorire l'eliminazione dei liquidi in eccesso, tonificare e nutrire il tessuto connettivo, donando un'estrema leggerezza alle gambe.

Prevede una sessione di Cryosuite Total Body potenziata da un successivo massaggio connettivale specifico abbinato a manovre drenanti che, attraverso la stimolazione del sistema neurovegetativo, produce un effetto di richiamo sanguigno importante agli arti inferiori.

---

60 MIN | 185€

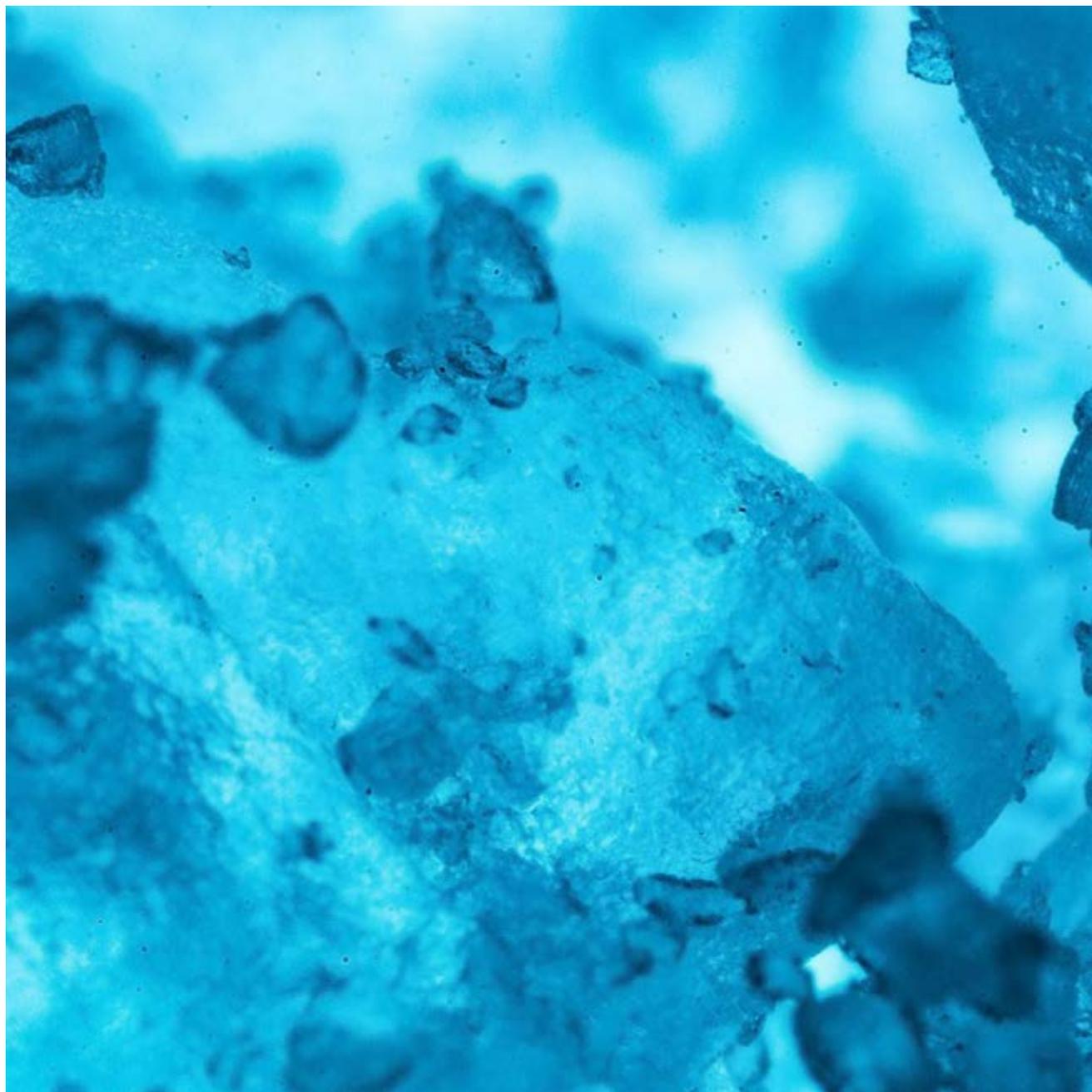
## ADVANCED TONE & CELLULITE

Trattamento utile nella gestione e nel miglioramento della cellulite grazie alla Radiofrequenza: tecnologia all'avanguardia che utilizza onde radio ad alta frequenza per penetrare delicatamente la superficie della pelle stimolando il collagene e l'elastina.

La superficie del derma risulta compatta, tonica e liscia, senza dolore e senza effetti collaterali, con risultati che durano nel tempo.

---

50 MIN | 180€



# **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.*

## DETOX CORPO

Trattamento detossinante che dona al corpo una nuova vitalità attraverso elementi fondamentali: lo scrub con il sale blu utile per l'eliminazione dei liquidi in eccesso e il fango termale ad effetto antinfiammatorio e depurativo. Un massaggio drenante e rilassante finale favorisce una completa purificazione permettendo all'organismo di prepararsi per i trattamenti successivi.

---

50 MIN | 160€

## DEEP REJUVENATING DETOX

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.

---

80 MIN | 210€

## RE-BALANCE

Massaggio riequilibrante effettuato con movimenti lunghi e avvolgenti.

Ideale per chi desidera liberare la mente e raggiungere un profondo stato di rilassamento psicofisico.

---

50/80 MIN | 150€/210€

## INTENSIVE RECOVERY

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

---

30/50/80 MIN | 110€/170€/230€

## ENERGIZE

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.

---

50/80 MIN | 150€/210€

## DREN

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

---

50/80 MIN | 150€/210€

## REMODELING

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.

Completa l'esperienza 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.

---

30/50/80 MIN | 90€/150€/210€

## DEEP INFINITY TOUCH

L'eterna giovinezza risiede nella infinita cura dell'equilibrio mente e corpo.

Trattamento nato dalla combinazione di una preziosa miscela di oli puri biologici con le avvolgenti manualità del Deep Infinity Touch, un'esclusiva tecnica massoterapica firmata Longevity. Il risultato è l'attivazione dei processi detossinanti e riequilibranti per raggiungere un completo stato di rilassamento.

---

50 MIN | 160€

## DEEP BLUE

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.

---

50/80 MIN | 150€/210€

## REHAB OSTEOPATICO

Trattamento manipolativo per individuare e intervenire sulla disfunzione somatica ripristinando la corretta mobilità tra le strutture corporee.

Utile per migliorare il funzionamento dei sistemi e degli apparati e sostenere l'omeostasi dell'individuo stimolando la capacità di autoguarigione dell'organismo e la relazione tra corpo, mente e spirito.

---

50/80 MIN | 160€/210€

## ADD ON MASSAGE

Massaggio personalizzato prenotabile in aggiunta ad altro trattamento.

---

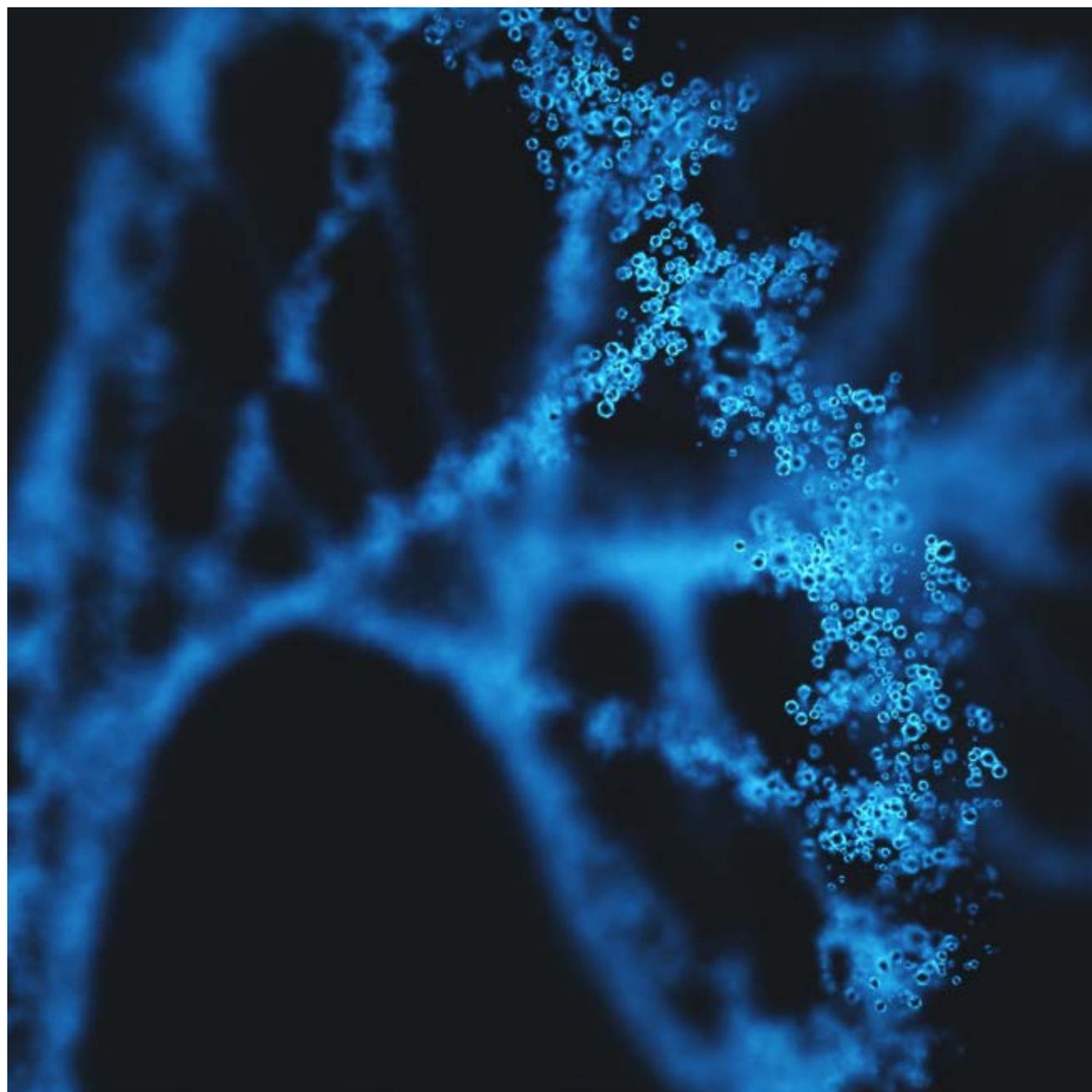
30 MIN | 70€

## ADD ON SCRUB

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.

---

30 MIN | 80€



## **LONGEVITY CHECK-UP**

*Test diagnostici specifici costruiti per 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.*

## **BODY COMPOSITION**

Valutazione della composizione corporea con l'analisi delle diverse masse, idratazione, grasso viscerale e sottocutaneo tramite pedana bioimpedenziometrica (BIA).

## **MORPHOTYPE & BODY**

Valutazione della morfologia e fisiologia della persona.

## **DETOX CHECK**

Valutazione del livello di infiammazione generale e intossicazione dell'organismo.

## **A.G.E. CHECK**

Valutazione della quantità di Advanced Glycation End Products (AGE) come misurazione dello stato infiammatorio e invecchiamento cellulare.

## **PHYSICAL TRAINING ASSESSMENT**

Valutazione del livello di attività e capacità fisica.

## **POSTURAL ASSESSMENT**

Valutazione della postura corporea e dell'equilibrio dell'individuo.

## **NUTRI CHECK**

Valutazione delle abitudini alimentari e stato nutrizionale dell'individuo.

## **SKIN E UV CHECK**

Analisi completa della pelle tramite dermatoscopio al fine di identificare la migliore strategia per mantenerla luminosa, tonica, elastica e in salute.



## **EPIGENETIC BIOLOGICAL AGE**

Valutazione dell'età epigenetica (biologica) del cliente grazie alla valutazione dei principali marcatori ormonali e infiammatori.

---

250€

## **LONGEVITY MOLECULAR PROFILE**

Test innovativo di ultima generazione che consente di delineare eventuali situazioni di squilibrio degli acidi grassi che compongono la membrana cellulare, permettendo di analizzare lo stato di salute dell'individuo attraverso 6 indicatori di stato molecolare: inflamming, risposta metabolica, salute cardio-vascolare, protezione immunitaria, re-attività allo stress cellulare e indice di neuro-protezione. I risultati permettono di individuare le migliori strategie personalizzate di riequilibrio, alla base dello stato di salute generale dell'intero organismo.

---

400€

## **MICROBIOTA ASSESSMENT**

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.

---

300€

## **SLEEP QUALITY ASSESSMENT**

Test in grado di rilevare i principali disturbi della respirazione legati al sonno (DRS), tra le cause più comuni di alterazioni e squilibri del riposo notturno, attraverso un piccolo e semplice dispositivo medico che viene comodamente indossato durante la notte.

---

150€

I Longevity DNA Test indagano la presenza di piccole variazioni di singoli geni, chiamate polimorfismi, offrendo un'approfondita comprensione delle caratteristiche genetiche uniche e consentendo la personalizzazione di strategie di benessere e prevenzione in diversi ambiti di analisi.

### **DNA COMPLETE**

È il test completo che raggruppa tutte le analisi dei DNA Test: (Diet, Skin Aging e Sport) in un'unica valutazione.

Analizza più di 130 geni fornendo ulteriori informazioni nell'ambito della nutrizione, metabolismo, prevenzione e anti-aging.

---

**480€**

### **DNA DIET**

Analizza le predisposizioni genetiche a intolleranze e sensibilità legate alla sfera nutrizionale, alle principali patologie cardio-metaboliche e ad alterazioni del metabolismo di lipidi e carboidrati.

---

**300€**

### **DNA SKIN AGING**

Studia lo stato di salute della pelle e la predisposizione genetica all'invecchiamento cutaneo precoce.

---

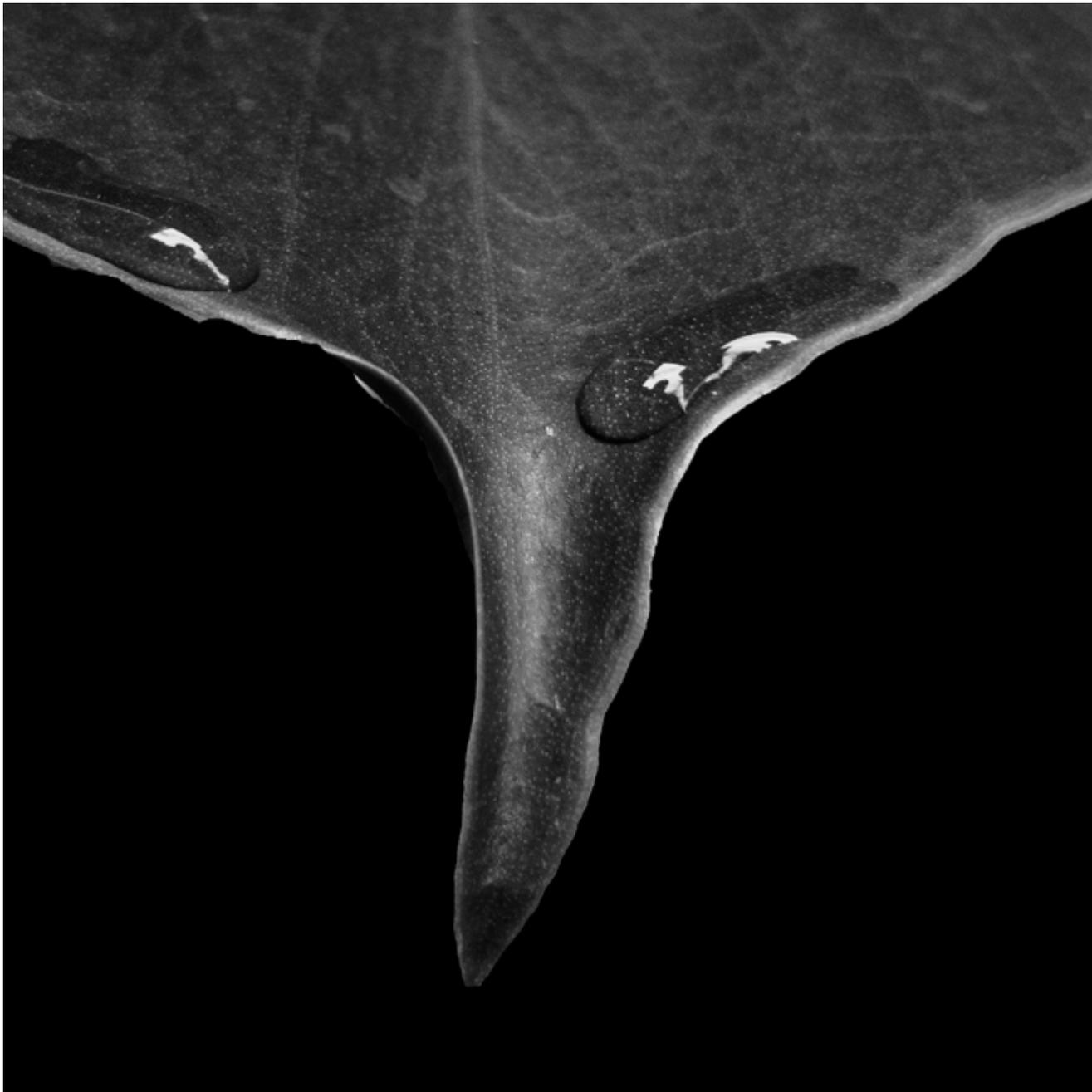
**200€**

### **DNA SPORT**

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.

---

**240€**



## **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 e un consulto iniziale grazie ai quali 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.*

## NATURALLY SLIM

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.

### *Include:*

- Consulenza con Longevity Expert
- Cryosuite Total Body 3/6 sessioni
- Tecnologie Body Shaping 3/6 trattamenti
- Menù The Longevity Kitchen al ristorante 10\_11 di Portrait Milano
- Programma Longevity Fitness (incontro con il personal training) 3/6 sessioni

---

3/6 GIORNI | **1150€ / 2100€**

*Su richiesta è possibile creare programmi personalizzati di durata superiore.*

## SLEEP BETTER

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.

### *Include:*

- Consulenza con Longevity Expert
- Cryosuite Total Body 3/6 sessioni
- The Ultimate Biohacking 3/6 trattamenti
- Trattamento Deep Blue 1/2 trattamenti
- Trattamento Re-balance 1/2 trattamenti
- Trattamento Deep Infinity Touch 1/2 trattamenti
- Menù The Longevity Kitchen al ristorante 10\_11 di Portrait Milano
- Programma Longevity Fitness (incontro con il personal training) 3/6 sessioni

---

3/6 GIORNI | 1400€ / 2600€

*Su richiesta è possibile creare programmi personalizzati di durata superiore.*

## INTENSIVE MIND & BODY DETOX

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.

### *Include:*

- Consulenza con Longevity Expert
- Cryosuite Total Body 3/6 sessioni
- Ritual Phyto Detox 1/2 trattamenti
- Mind & Body Detox 2/4 trattamenti
- Deep Rejuvenating Detox 1/2 trattamenti
- Mind & Body Biohacking 1/2 trattamenti
- Infusione IV Detox 1/2 trattamenti
- Menù The Longevity Kitchen al ristorante 10\_11 di Portrait Milano
- Mindfulness 1/2 sessioni

---

3/6 GIORNI | **1400€ / 2600€**

*Su richiesta è possibile creare programmi personalizzati di durata superiore.*

## ADVANCED REJUVENATION

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 prodotti 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.

### *Include:*

- Longevity Skin Check
- Cryosuite Total Body 3/6 sessioni
- Trattamenti Face 3/6 trattamenti
- Infusione IV Glutathione 1/2 trattamenti
- Menù The Longevity Kitchen al ristorante 10\_11 di Portrait Milano
- Kit Antiage & Beauty

---

3/6 GIORNI | 1000€ / 1800€

*Su richiesta è possibile creare programmi personalizzati di durata superiore.*

## STRONG IMMUNO

Questo protocollo è mirato al potenziamento del sistema immunitario; è stato sviluppato per migliorare il nostro stato generale di salute e quindi rinforzare le naturali capacità di difesa dell'organismo in risposta a stress ossidativo ed aggressori esterni per scoprire così una nuova sensazione di giovinezza e vitalità.

### *Include:*

- Consulenza con Longevity Expert
- Cryosuite Total Body 3/6 sessioni
- The Ultimate Biohacking 3/6 trattamenti
- Infusione IV Immuno 1/2 trattamenti
- TMR + Massaggio Re-balance 3/6 trattamenti
- Menù The Longevity Kitchen al ristorante 10\_11 di Portrait Milano
- Mindfulness 1/2 sessioni
- Programma Longevity Fitness (incontro con il personal training) 2/4 sessioni

---

3/6 GIORNI | 1600€ / 3000€

*Su richiesta è possibile creare programmi personalizzati di durata superiore.*

## ENERGIZE

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.

### *Include:*

- Consulenza con Longevity Expert
- Cryosuite Total Body 3/6 sessioni
- Infusione IV Energy Booster 1/2 trattamenti
- Cool Dren & Toning 2/4 trattamenti
- Massaggio Energize 3/6 trattamenti
- Menù The Longevity Kitchen al ristorante 10\_11 di Portrait Milano
- Programma Longevity Fitness (incontro con il personal training) 3/6 sessioni

---

3/6 GIORNI | **1300€ / 2500€**

*Su richiesta è possibile creare programmi personalizzati di durata superiore.*



## **LONGEVITY FITNESS**

*Un ambiente stimolante e innovativo in cui potenziare la performance fisica e mentale. La rivoluzione nell'allenamento della forza attraverso l'esclusivo circuito di Biostrength che si adatta alle esigenze della persona e che, grazie ad una tecnologia brevettata, garantisce a parità di tempo il 30% in più del risultato.*

*Un'esperienza digitale, connessa a programmi di allenamento specifico, che permette di personalizzare la propria sessione sulla base dei propri obiettivi.*

## PERSONAL TRAINING

Un allenamento completo e su misura in cui forza, resistenza e flessibilità si integrano in perfetto equilibrio.

---

60 MIN (SINGOLA/COPPIA) | 120€/150€

## PILATES

Un sistema di allenamento fisico che aumenta l'autoconsapevolezza e facilita la connessione tra mente e corpo, migliorandone il controllo e la fluidità dei movimenti.

Il Pilates unisce rinforzo muscolare, respirazione e postura aiutando a diminuire tensioni e stanchezza e ritrovare un perfetto bilanciamento del corpo e uno stato di benessere generale.

---

60 MIN (SINGOLA/COPPIA) | 120€/150€

## YOGA

Una lezione dedicata agli amanti della disciplina e a chi ha bisogno di liberarsi dallo stress della vita quotidiana.

Uno straordinario bilanciamento fisico allineato ad un senso di leggerezza mentale per armonizzare corpo e mente.

---

60 MIN (SINGOLA/COPPIA) | 120€/150€

## MINDFULNESS

Una sessione per sintonizzarsi sul ritmo del proprio respiro, sperimentare i benefici di una mente calma e ritrovare l'equilibrio con sé stessi.

Tecniche di respirazione unite alla meditazione guidata porteranno a rallentare e focalizzarsi sul momento presente.

---

30 MIN (SINGOLA/COPPIA) | 90€/120€





# BEAUTY

*La bellezza consapevole è un viaggio da celebrare ad ogni passo.  
Una gamma completa di servizi beauty, dove ogni sfumatura di  
colore ed ogni dettaglio diventa un'opera d'arte.*

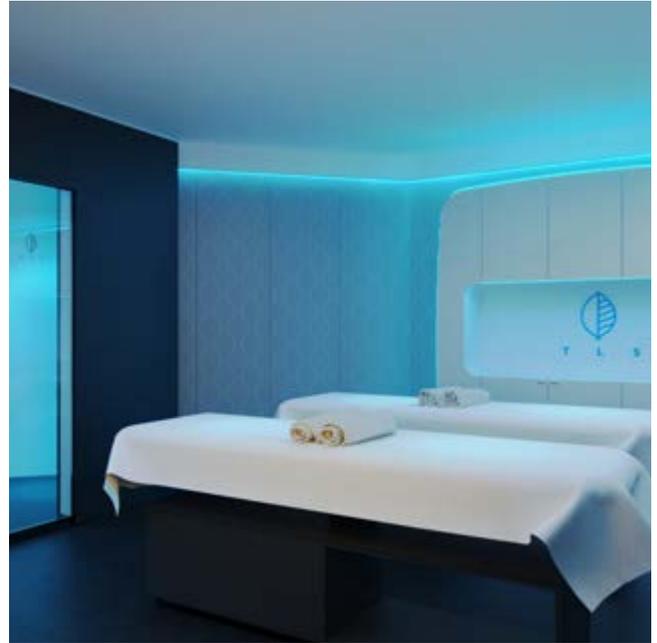
## **In Room services:**

- Manicure & Pedicure
- Hair & Make-up
- Waxing



THE LONGEVITY  
SPA  
MILANO

SPA ETIQUETTE



## **ORARI DI APERTURA SPA**

Area umida e piscina dalle ore 7:30 alle ore 21:30

Family Time dalle ore 12:00 alle ore 15:00

Trattamenti dalle ore 8:00 alle ore 21:00

Palestra: 24/7

## **REQUISITO DI ETÀ**

Per ragioni di salute e sicurezza, i ragazzi al di sotto dei 16 anni possono utilizzare la SPA esclusivamente in presenza di un genitore o tutore negli orari a loro dedicati. Dai 16 ai 18 anni per effettuare trattamenti è richiesta la firma di un genitore o tutore.

## **PRENOTAZIONI SPA**

Per richieste o prenotazioni si prega di contattare direttamente la reception della SPA via email, scrivendo a [milanoportrait@thelongevitysuite.com](mailto:milanoportrait@thelongevitysuite.com) oppure chiamando il +39 348 866 0196. Si consiglia la prenotazione anticipata per garantire la disponibilità di giorno ed orario desiderato.

## **PAGAMENTO**

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.

## **TERAPISTI**

Fanno parte del team “The Longevity Suite SPA” terapisti uomini e donne. Si richiede di segnalare eventuali preferenze in anticipo, il personale si impegnerà ad accontentare le richieste.

## **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.

## **POLITICA DI CANCELLAZIONE**

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.

## **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. The Longevity SPA declina ogni responsabilità in caso di furto o smarrimento.

## **RITARDI**

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.

## **SPA FACILITIES**

L'area umida è il luogo perfetto per rilassarsi. Comprende piscina coperta con acqua riscaldata, area relax con healthy snacks e tisane, sauna e bagno turco. Per l'accesso è richiesto il costume da bagno. Si consiglia di utilizzare le SPA facilities prima di qualsiasi trattamento per stimolare il sistema sanguigno e linfatico e migliorare i benefici dei trattamenti.

## **LONGEVITY FITNESS POLICIES**

Per la vostra sicurezza personale vi chiediamo di indossare scarpe sportive. I ragazzi di età inferiore ai 16 anni devono essere accompagnati da un adulto quando utilizzano le attrezzature della palestra. La palestra è equipaggiata con attrezzature all'avanguardia Technogym e offre la possibilità di allenarsi previa prenotazione con personal trainers altamente qualificati in grado di costruire percorsi su misura.

## **AMBIENTE SPA**

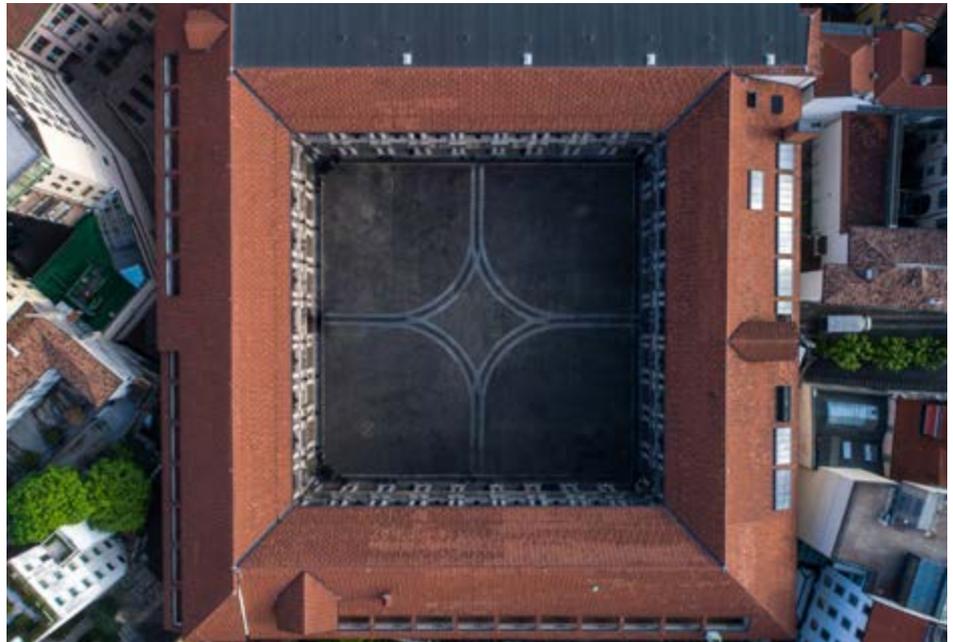
The Longevity SPA è un luogo di rilassamento.

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.

## **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.



## **GIFT CARD**

È possibile acquistare gift card cartacee o digitali.

Le gift card non sono rimborsabili, hanno una validità di sei mesi a partire dalla data di emissione e devono essere presentate al momento del trattamento.

## **TRATTAMENTI IN CAMERA**

È possibile prenotare alcuni trattamenti in camera con un supplemento di € 100.

## **MEMBERSHIP**

Gli ospiti in possesso di Membership sono i benvenuti ad utilizzare le aree comuni, inclusa piscina e palestra secondo i termini del profilo scelto, su prenotazione. Tutti gli sconti o privilegi relativi all'iscrizione non possono essere condivisi con persone terze o utilizzati insieme ad altre promozioni o offerte di sconto.

## **NON-RESIDENT GUESTS**

Agli ospiti che non soggiornano in Hotel è consentito l'accesso ad area umida prenotando esperienze di durata uguale o superiore ad 80 minuti. L'accesso alla palestra è riservato unicamente agli ospiti dell'Hotel e ai possessori di SPA Membership.





**T L S**

The Longevity SPA presso Hotel Portrait Milano  
Corso Venezia 11, 20121 Milano  
+39 348 866 0196  
[milanoportrait@thelongevitysuite.com](mailto:milanoportrait@thelongevitysuite.com)