

THE LONGEVITY SPA AT  
THE LAKE COMO

# EDITION®

MENU OF SERVICES

## INTRODUCTION

At The Longevity SPA At The Lake Como EDITION, wellbeing is a journey that begins with science, embraces tradition, and arrives at transformation. Our unique approach blends advanced anti-aging expertise with rituals that transcend the ordinary—drawing wisdom from ancient cultures and the most innovative beauty and biohacking technologies. Each experience is masterfully curated to awaken the senses and elevate the spirit. From the five longest-living places on Earth, we've drawn inspiration to craft a pathway toward a more vibrant, conscious, and joyful you. Here, high-tech meets high-touch. Every protocol, every gesture, every element is designed to restore harmony, enhance natural beauty, and recharge mental energy — guiding you toward the best version of yourself. The Longevity SPA At The Lake Como EDITION is not just a destination. It's a state of being.

Presso The Longevity SPA The Lake Como EDITION, il benessere è un viaggio che inizia dalla scienza, abbraccia la tradizione e conduce al cambiamento. Il nostro approccio unico fonde trattamenti anti-età con rituali avanzati che vanno oltre l'ordinario, ispirati alla saggezza di antiche pratiche e alle più innovative tecnologie nel campo della bellezza e del biohacking. Ogni esperienza è sapientemente ideata per risvegliare i sensi ed elevare lo spirito. Abbiamo attinto ispirazione dai cinque luoghi più longevi del pianeta per tracciare un percorso verso una versione di te più vitale, consapevole e gioiosa.

Qui, l'alta tecnologia incontra il tocco umano. Ogni protocollo, ogni gesto, ogni elemento è pensato per ristabilire l'armonia, valorizzare la bellezza naturale e ricaricare l'energia mentale — accompagnandoti verso la tua forma migliore. The Longevity SPA The Lake Como EDITION non è solo una destinazione. È uno stato di benessere.

## GUIDELINES

We invite you to arrive 30 minutes before your treatment to enjoy our serene wet areas, including the indoor heated pool and relaxation lounge, and to complete a brief consultation form. Cancellations or modifications may be made up to 24 hours in advance to avoid a fee equal to the full cost of the reserved service. Guests must be 18 years or older to enjoy spa treatments and facilities, and 16 years or older to use the gym. We kindly ask that you respect the peaceful atmosphere by speaking softly, silencing mobile devices, and refraining from photography.

A complete guide to our spa etiquette can be found at the end of this menu.

Vi invitiamo ad arrivare 30 minuti prima del trattamento per godere delle aree umide della spa, tra cui la piscina interna riscaldata, la lounge relax, e per compilare un breve modulo di consultazione. È possibile cancellare o modificare le prenotazioni fino a 24 ore prima per evitare l'addebito dell'intero importo del servizio prenotato. L'accesso ai trattamenti e alle strutture della spa è consentito solo agli ospiti di età pari o superiore a 18 anni, mentre la palestra è accessibile dai 16 anni in su. Vi chiediamo gentilmente di rispettare l'atmosfera di tranquillità parlando a bassa voce, silenziando i dispositivi mobili e astenendovi dal fare fotografie.

Le linee guida complete di galateo della spa sono disponibili alla fine di questo menu.

## CONTACT

For a personalized and curated Spa experience, please email us at [spa.lakecomo@editionhotels.com](mailto:spa.lakecomo@editionhotels.com) or call us at +39 0344 490588

Per un'esperienza Spa personalizzata e curata, vi invitiamo a contattarci via e-mail all'indirizzo [spa.lakecomo@editionhotels.com](mailto:spa.lakecomo@editionhotels.com) oppure telefonicamente al +39 0344 490588

# SIGNATURE RITUALS FROM THE BLUE ZONES

The Signature Rituals are inspired by the world's longest-living regions. Designed to reconnect body and mind, each treatment blends expert touch with music, aroma, and movement to evoke the spirit of place. Rooted in tradition and refined through modern technique, these immersive journeys promote vitality, deep relaxation, and lasting renewal. Nati dall'incontro tra scienza del benessere e culture millenarie, i Blue Zones Signature Rituals sono percorsi sensoriali ispirati ai luoghi più longevi del pianeta. Ogni trattamento è un invito a riconnettersi profondamente con sé stessi, attraverso manualità esperte, melodie e sinergie aromatiche, per evocare l'anima di ogni destinazione. Un viaggio immersivo fuori dal tempo, pensato per risvegliare vitalità, rilassare in profondità e lasciare un'impronta di rinnovamento duraturo.

## JET LAG BLESSING RITUAL

110 MIN | 320€

Slowdown, Loma Linda's Longevity secret

A restorative experience to combat jet lag and reset natural sleep rhythms. It begins with dry floating to rebalance circadian rhythms, followed by a tension-relieving back massage and head acupressure. The ritual ends with a multisensory session—LED Therapy, binaural sounds, and aromatic inhalation—to promote deep calm and inner reset.

Un rituale rigenerante per alleviare i disturbi del sonno causati da jet lag. L'esperienza inizia con una sessione di dry floating che riequilibra i ritmi circadiani e favorisce un sonno profondo e ristoratore.

Si prosegue con un massaggio distensivo alla schiena unito a digitopressioni mirate sul capo, per sciogliere le tensioni accumulate. La fase finale è un'immersione multisensoriale che combina LED Therapy, suoni binaurali e aromaterapia, guidando corpo e mente verso un profondo rilassamento e un reset interiore completo.

## PURA VIDA RITUAL

110 MIN | 320€

Love, Nicoya's Longevity secret

A deep detox inspired by Costa Rica's philosophy—an ode to essential, authentic, and generous living. The journey begins with a cocoa-based exfoliation, followed by volcanic mud cleansing and reflex point stimulation. A rejuvenating facial and a flowing bamboo massage bring deep well-being, inviting you to slow down, reconnect, and embrace life.

Rituale ideato per detossinare in profondità l'organismo, alleggerire il corpo e lo spirito e riscoprire il piacere del momento presente. Ispirato al concetto costaricense di "Pura Vida" un inno alla vita essenziale, autentica e generosa verso sé stessi e gli altri— questo percorso inizia con un'esfoliazione profonda a base di fave di cacao, seguita da una efficace purificazione con fango vulcanico e stimolazione di punti riflessi plantari. Durante l'esperienza, un trattamento al viso rigenerante e un massaggio avvolgente in una coreografia armonica con canne di bambù infondono benessere e conducono a rallentare, innamorarsi di sé stessi e aprirsi alla vita.

## AÉRAS RITUAL

110 MIN | 320€

Move naturally, Sardinia's Longevity secret

A hydrating and revitalizing ritual inspired by thalassotherapy, evoking the natural magic of Sardinia. Features sea salt foot ritual, body exfoliation with Mediterranean herbs, and a deep cork ball massage to release tension and restore postural balance. The ritual ends with a stimulating scalp treatment for mental clarity and renewed energy.

Rituale idratante e rivitalizzante ispirato alle pratiche della talassoterapia che ci trasporta nella magica dimensione della terra sarda. Si apre con un foot ritual a base di cristalli di sale marino e aromi della macchia mediterranea, che dona leggerezza alle gambe e stimola la circolazione. Segue un'esfoliazione delicata con erbe aromatiche, che levigano e illuminano la pelle. Un massaggio profondo con sfere di sughero e manovre distensive aiuta ad allentare le tensioni e a riequilibrare corpo e postura. Il rituale si conclude con un trattamento stimolante al cuoio capelluto per un'immediata sensazione di chiarezza e benessere mentale.

## AION RITUAL

110 MIN | 320€

Reconnect, Ikaria's Longevity secret

A draining and oxygenating ritual designed to reconnect with the body's natural rhythm and restore vital energy. The beneficial contrast of hot and cold—through alternating CryoSpheres and warm aromatic butters—reactivates microcirculation and supports fluid drainage. Red vine leg wraps and a rhythmic massage enhance the contouring effect, bringing lightness and renewed vitality. A lifting facial completes the experience.

Rituale drenante e ossigenante pensato per riconnettersi al ritmo naturale del corpo e ritrovare energia vitale. Il contrasto benefico tra caldo e freddo—grazie all'alternanza delle CryoSphere e di caldi burri aromatici—attiva istantaneamente il microcircolo e favorisce il drenaggio dei liquidi in eccesso. Il bendaggio alle gambe con estratto di vite rossa e un massaggio ritmato completano l'azione rimodellante, donando leggerezza e nuova vitalità. Completa l'esperienza un trattamento viso liftante. Un invito a rallentare, respirare e vivere secondo bioritmi sani e positivi.

## IKI-SABI RITUAL

110 MIN | 320€

Purpose, Okinawa's longevity secret

A regenerative ritual inspired by two ancient Japanese philosophies: Ikigai and Wabi-Sabi. This treatment harmonizes body and spirit, restoring radiance and elasticity to the face. It begins with a deeply remineralizing seaweed wrap, followed by a precious blend of fermented rice water and silk powder. A gentle, enveloping body massage, paired with aromatic notes and silk cocoon touches on the face, guides you toward complete renewal.

Un rituale rigenerante ispirato a due antiche filosofie giapponesi: Ikigai e Wabi-Sabi. Un trattamento che armonizza corpo e spirito, restituendo al viso luminosità ed elasticità. Si apre con un impacco di alghe per un'azione remineralizzante profonda, seguito da una preziosa combinazione di acqua di riso fermentata e polvere di seta. Un massaggio al corpo dolce e avvolgente, accompagnato da sinfonie olfattive e bozzoli di seta sul viso, guida verso un rinnovamento completo. Un rituale di bellezza che invita ad assaporare il valore della cura di sé, per una vita più sana e consapevole.

# LONGEVITY EXPERIENCE

Tailored journeys designed to reset body and mind. These experiences combine advanced technology with targeted treatments to deliver rapid recovery, deep renewal, and a moment entirely for you. All Longevity Experiences include access to the Wet Area.

Percorsi personalizzati pensati per rigenerare corpo e mente. Queste esperienze combinano tecnologia avanzata e trattamenti mirati per offrire un recupero rapido, un rinnovamento profondo e un momento dedicato solo a se stessi. Tutte le Longevity Experiences prevedono l'accesso alla Wet Area.

## MIND & BODY DETOX EXPERIENCE

110 MIN | 380€

Relaxing the mind brings new beauty to the body. This experience uses targeted de-stress protocols to detox, release tension, and recharge mental energy—kickstarting a deep and lasting sense of well-being.

Rilassare la mente dona nuova bellezza al corpo. Questa esperienza utilizza protocolli mirati di de-stress per detossinare, alleviare le tensioni e ricaricare l'energia mentale, dando inizio a una profonda e duratura sensazione di benessere.

Includes / Include:

- Multisensory LED (30 min)
- Re-Balance massage (50 min)
- Face Detox (30 min)

## SKIN GLOW EXPERIENCE

135 MIN | 300€

A skin-focused experience to restore radiance and slow signs of aging. Starts with a Longevity Skin Check to tailor the treatment, followed by a full-body detox and targeted facial for radiant, revitalized skin.

Un'esperienza dedicata alla pelle per ripristinare la luminosità e rallentare i segni dell'invecchiamento. Inizia con un Longevity Skin Check per personalizzare il trattamento, seguito da un detox corpo completo e un trattamento viso mirato per una pelle radiosa e rivitalizzata.

Includes / Include:

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

## FITNESS EXPERIENCE

140 MIN | 380€

A performance-driven program combining a session with a personal trainer, The Ultimate Biohacking and a deep muscle recovery massage. Designed to support recovery, reduce inflammation, and restore energy. Un'esperienza orientata a migliorare la performance che combina una sessione di personal training, The Ultimate Biohacking e un massaggio profondo per il recupero muscolare. Progettato per favorire il recupero, ridurre l'infiammazione e ripristinare l'energia.

Includes / Include:

- Personal Training session (60 min)
- Intensive Recovery massage (50 min)
- The Ultimate Biohacking (30 min)

## YOUR PERFECT BODY EXPERIENCE

A full-body reset designed to stimulate oxygenation and reactivation of the tissues. 120 MIN | 300€

Targets long-term tone, texture, and visible balance with advanced sculpting treatments.

Un reset completo del corpo progettato per stimolare l'ossigenazione e la riattivazione dei tessuti. Mira a migliorare tono e texture grazie a trattamenti avanzati di rimodellamento.

Includes / Include:

- Cool Dren & Toning (60 min)
- Cryofacial Hydrashine (60 min)

# LONGEVITY BIOHACKING

A targeted system to reset the body at a cellular level. The Longevity Suite's biohacking protocol focuses on four pillars: cold exposure, photobiomodulation, intermittent fasting, and mindfulness. Each is designed to reduce inflammation, slow biological aging, and optimize physical and mental performance.

Un sistema mirato pensato per riequilibrare il corpo a livello cellulare. Il protocollo di biohacking di The Longevity Suite si basa su quattro pilastri: esposizione al freddo, fotobiomodulazione, digiuno intermittente e mindfulness. Ognuno di essi è progettato per ridurre l'infiammazione, rallentare l'invecchiamento biologico e ottimizzare le performance fisiche e mentali.

## LOCAL CRYO

10 MIN | 50€

This localized -32°C dry air treatment boosts microcirculation and oxygenation in targeted areas. It enhances recovery and delivers focused, revitalizing benefits.

Questo trattamento localizzato con aria secca a -32°C migliora la microcircolazione e l'ossigenazione nelle aree mirate. Favorisce il recupero e offre benefici rivitalizzanti mirati.

## THE ULTIMATE BIOHACKING

30 MIN | 170€

A regenerative treatment combining Dry Float Therapy, Near Infra-Red (NIR) technology, and Hydrogen-Oxygen Therapy. Designed to support sleep, boost immunity, reduce inflammation, and improve collagen production and elasticity.

Un trattamento rigenerante che combina la Dry Float Therapy, la tecnologia Near Infra-Red (NIR) e la Terapia con Idrogeno e Ossigeno. Progettato per favorire il sonno, rafforzare il sistema immunitario, ridurre l'infiammazione e migliorare la produzione di collagene e l'elasticità cutanea.

# LED THERAPY

A high-performance facial protocol using 130 LED lights, combining photobiomodulation with manual techniques, cosmeceutical skincare, binaural sound frequencies, and inhalation aromatherapy.

Un protocollo viso ad alte prestazioni che utilizza 130 luci LED, combinando fotobiomodulazione con tecniche manuali, skincare cosmeceutica, frequenze sonore binaurali e aromaterapia inalatoria.

## MULTISENSORY LED

30 MIN | 150€

A de-stress treatment combining LED Therapy, aromatherapy, and manual techniques to support circulation and restore balance.

Un trattamento de-stress che combina LED Therapy, aromaterapia e tecniche manuali per favorire la circolazione e ripristinare l'equilibrio.

## HYDRA COLLAGEN BOOST

60 MIN | 180€

Red light therapy stimulates fibroblasts to boost collagen and elastin production. Improves density and skin tone.

La terapia con luce rossa stimola i fibroblasti per aumentare la produzione di collagene ed elastina. Migliora la densità e il tono della pelle.

# FACE TREATMENTS

Face treatments designed by TheLongevity SPA, combining high-performance actives with advanced manual techniques to enhance balance, radiance, and skin health.

Trattamenti viso ideati da The Longevity SPA, che combinano attivi ad alte prestazioni con tecniche manuali avanzate per migliorare l'equilibrio, la luminosità e la salute della pelle.

## FACE DETOX 60 MIN | 200€

A detox facial that purifies and restores skin balance using antioxidant serums and oxygenating masks. Microstimulation boosts energy, improves elasticity, and revives radiance and vitality.

Trattamento viso detox che purifica e ripristina l'equilibrio cutaneo con sieri antiossidanti e maschere ossigenanti. La microstimolazione riattiva l'energia, migliora l'elasticità e restituisce luminosità e vitalità.

## RITUAL PHYTO DETOX 90 MIN | 260€

A deep detox treatment featuring a triple facial, visceral, and plantar Phyto Massage.

Uses a blend of pure oils to activate internal detox pathways, delivering well-being and energy.

Trattamento detossinante profondo che include un triplice Phyto Massage su viso, addome e pianta del piede. Grazie a una miscela di oli purissimi stimola i naturali processi di depurazione interna, donando benessere e rinnovata energia.

## CRYOFACIAL HYDRASHINE 60 MIN | 200€

A hydrating, glow-boosting facial using Local Cryo and an oxygenating mask to deliver actives that stimulate collagen and elastin production, enhancing skin tone, firmness, and radiance.

Trattamento viso idratante e illuminante che utilizza la Local Cryo e una maschera ossigenante per veicolare attivi che stimolano la produzione di collagene ed elastina, migliorando tono, compattezza e luminosità della pelle.

## LUXURY CRYOLIFT 60 MIN | 200€

An intensive anti-aging facial using CryoSphere, an ultra-tightening mask, and exclusive Longevity Sculpting Lift massage. Designed to redefine facial contours, improve skin tone and deliver instant lifting effects.

Trattamento viso anti-età intensivo che combina l'azione delle CryoSphere, una maschera ultra-tensore e il massaggio esclusivo Longevity Sculpting Lift. Progettato per ridefinire i contorni, migliorare il tono cutaneo e offrire un effetto lifting immediato.

# BODY TREATMENTS

Developed through meticulous research, these body treatments combine advanced technology and high-performance actives to deliver visible results in minimal time.

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

## ULTRA SHAPE 60 MIN | 210€ 90 MIN | 260€

Body contouring treatment using infrared light, radiofrequency, and vacuum. Targets areas like abdomen, legs, glutes, and arms to tone, sculpt, and enhance lymphatic flow.

Trattamento rimodellante del corpo che utilizza luce a infrarossi, radiofrequenza e vacuum.

Agisce su aree come addome, gambe, glutei e braccia per tonificare, scolpire e migliorare il drenaggio linfatico.

## CRYODRAINING 60 MIN | 210€

Reduces venous and lymphatic stasis in the legs, minimizes water retention and cellulite.

Combines osmotic wraps, pressotherapy, and targeted massage to boost circulation and refine skin imperfections.

Riduce la stasi venosa e linfatica nelle gambe, minimizza la ritenzione idrica e la cellulite.

Combina bendaggi osmotici, pressoterapia e massaggio mirato per stimolare la circolazione e migliorare l'inestetismo cutaneo.

## COOL DREN & TONING 60 MIN | 210€

A draining and toning treatment that blends Local Cryo and Skin Icing Massage to boost microcirculation, reduce swelling, eliminate toxins, and stimulate collagen—enhancing tone, firmness, and vitality in legs and glutes.

Un trattamento drenante e tonificante che unisce Local Cryo e Skin Icing Massage per stimolare la microcircolazione, ridurre i gonfiori, eliminare le tossine e favorire la produzione di collagene, migliorando tono, compattezza e vitalità di gambe e glutei.

## THERMODREN SCULPT 90 MIN | 260€ 110 MIN | 320€

A cryothermo treatment using mineral cast and deep massage to drain, tone, and reduce.

Enriched with essential oils and phyto extracts to detox and sculpt the body in a single session.

Un trattamento cryothermo che utilizza un calco minerale e un massaggio profondo per drenare, tonificare e rimodellare. Arricchito con oli essenziali ed estratti fitoterapici per detossinare e scolpire il corpo in una sola seduta.

# MASSAGE THERAPIES

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.

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.

**BODY DETOX** 60 MIN | 190€  
Blue salt exfoliation and thermal mud detoxify the body, restoring vitality and relieving inflammation. L'esfoliazione con sale blu e il fango termale detossinano il corpo, restituiscono vitalità e alleviano le infiammazioni.

**DEEP REJUVENATING DETOX** 90 MIN | 250€  
A deep renewal ritual using pumice exfoliation, multisensory Deep Infinity Touch massage and Infinity Luxury Care oil to detox, drain, and leave skin velvety smooth. Un rituale di rinnovamento profondo che unisce l'esfoliazione con pietra pomice, il massaggio multisensoriale Deep Infinity Touch e l'olio Infinity Luxury Care, per detossinare, drenare e lasciare la pelle incredibilmente morbida e vellutata.

**RE-BALANCE** 50 MIN | 190€ 80 MIN | 250€  
A flowing, enveloping massage designed to clear the mind and restore deep physical relaxation. Un massaggio fluido e avvolgente, pensato per liberare la mente e favorire un profondo rilassamento fisico.

**INTENSIVE RECOVERY** 50 MIN | 190€ 80 MIN | 250€  
Targeted, deep muscle work tailored to individual needs. Ideal for tension relief and recovery. Un trattamento mirato e profondo del tessuto muscolare, personalizzato in base alle esigenze individuali. Ideale per alleviare le tensioni e favorire il recupero.

**ENERGIZE** 50 MIN | 190€ 80 MIN | 250€  
Stimulating massage with body brushing to oxygenate skin, support circulation, and tone the body. Massaggio stimolante con spazzolatura del corpo, pensato per ossigenare i tessuti, favorire la circolazione e tonificare il corpo.

**DREN** 50 MIN | 190€ 80 MIN | 250€  
A draining massage focused on relieving heaviness and swelling in the legs by boosting lymphatic flow. Massaggio drenante mirato ad alleviare pesantezza e gonfiore alle gambe, stimolando il flusso linfatico.

**REMODELING** 50 MIN | 190€ 80 MIN | 250€  
Firming massage with deep, sculpting strokes to reshape contours and stimulate circulation. Extended version includes exfoliation and lifting cream mask. Massaggio rassodante con manovre profonde per rimodellare i contorni e stimolare la circolazione. La versione estesa include esfoliazione e maschera lifting in crema.

**DEEP BLUE** 50 MIN | 190€ 80 MIN | 250€  
A sleep-focused ritual combining back massage and head acupressure. Supports rest, reduces stress, and combats jet lag. Un rituale dedicato al sonno che combina massaggio decontratturante alla schiena e digitopressione alla testa. Favorisce il riposo, riduce lo stress e contrasta gli effetti del jet lag.

# EDITION SIGNATURE

**EDITION SIGNATURE MASSAGE** 50 MIN | 190€

Melt into an authentic experience with a focused intention on your body's needs. This massage uses a nourishing blend of oils featuring the EDITION brand's signature Black Tea scent by Le Labo, a rich and complex aroma designed to tap into your feelings of wellbeing and comfort. This exclusive massage experience is featured at our hotel spas worldwide and will leave you feeling calm, relaxed, and rejuvenated. Un'esperienza autentica, pensata con un'attenzione profonda alle esigenze del corpo. Questo massaggio utilizza una miscela nutriente di oli arricchita dalla fragranza Black Tea di Le Labo, firma distintiva del marchio EDITION: un aroma ricco e complesso, creato per risvegliare una sensazione di benessere e comfort. Presente nelle spa dei nostri hotel in tutto il mondo, questa esperienza esclusiva dona calma, rilassamento e rigenerazione lasciando il corpo completamente rinnovato.

# ADD ON TREATMENTS

Customizable treatments bookable in addition to another treatment. Trattamenti personalizzabili prenotabili in abbinamento ad altri trattamenti.

**ADD ON MASSAGE** 30 MIN | 90€  
Targeted body massage to enhance your primary treatment. Massaggio mirato per il corpo, ideale per potenziare i benefici del trattamento principale.

**ADD ON BODY SCRUB** 30 MIN | 100€  
Brown sugar scrub with almond and jojoba oils, blended with peppermint and lemongrass for a smooth, radiant finish. Scrub allo zucchero di canna con oli di mandorla e jojoba, arricchito con menta piperita e lemongrass per una pelle liscia, luminosa e rivitalizzata.

**ADD ON FACIAL** 30 MIN | 110€  
Personalized facial to elevate the benefits of your treatment. Trattamento viso personalizzato per amplificare i benefici del percorso.

**ADD ON HYDROGEN-OXYGEN THERAPY** 30 MIN | 100€  
The alternating inhalation of molecular hydrogen and oxygen helps alleviate fatigue, improve mental clarity, combat inflammation, strengthen the immune defenses, and exert a powerful anti-aging action. L'inhalazione alternata di idrogeno molecolare e ossigeno aiuta ad alleviare la stanchezza, migliorare la prontezza mentale, contrastare l'infiammazione, rafforzare le difese immunitarie ed esercitare una potente azione anti-age.

# LONGEVITY CHECK-UP

Diagnostic tests designed to assess overall health and identify individual needs, forming the basis for a personalized prevention and care plan.

Test diagnostici progettati per valutare lo stato di salute generale e identificare le esigenze individuali, costituendo la base per un piano personalizzato di prevenzione e cura.

## DNA TEST – INFLAMMAGING 450€

Evaluates predisposition to chronic inflammation and cellular damage. Helps define strategies to slow aging and support long-term health.

Valuta la predisposizione all'infiammazione cronica e ai danni cellulari. Aiuta a definire strategie mirate per rallentare l'invecchiamento e sostenere la salute a lungo termine.

## DNA TEST – NUTRITION 450€

Analyzes how the body processes proteins, fats, and carbohydrates. Identifies intolerances or deficiencies to guide personalized nutrition.

Analizza come l'organismo metabolizza proteine, grassi e carboidrati. Individua intolleranze o carenze per orientare un piano nutrizionale personalizzato.

## DNA TEST – HORMONE BALANCE 450€

Designed to support menopause. Offers insight into bone health, estrogen management, and thyroid function.

Progettato per supportare la menopausa. Offre una valutazione approfondita della salute ossea, della gestione degli estrogeni e della funzionalità tiroidea.

## DNA TEST – PREVENTION 450€

Recommended after age 50. Helps prevent cardiovascular and neurodegenerative issues and optimize medication response.

Raccomandato dopo i 50 anni. Aiuta a prevenire problematiche cardiovascolari e neurodegenerative e a ottimizzare la risposta ai farmaci.

## DNA TEST – SPORT 350€

Identifies genetic predisposition for power or endurance sports. Assesses risk of tendon, cartilage, and ligament strain. Includes dietary insights related to performance.

Identifica la predisposizione genetica per sport di potenza o di resistenza. Valuta il rischio di sollecitazioni a tendini, cartilagini e legamenti. Include indicazioni nutrizionali legate alla performance.

## DNA TEST – SKIN 250€

Analyzes genetic markers to determine your skin's needs. Helps prevent blemishes, reduce photo-aging sensitivity, and maintain youthful skin.

Analizza i marcatori genetici per determinare le esigenze specifiche della tua pelle. Aiuta a prevenire imperfezioni, ridurre la sensibilità al photo-aging e mantenere una pelle giovane e sana.

## CORTISOL BIORHYTHM TEST 350€

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

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

## MICROBIOTA ANALYSIS 300€

Uses DNA sequencing to map gut microbiota. Evaluates digestive health and supports personalized strategies to improve gut balance and overall wellness.

Utilizza il sequenziamento del DNA per mappare il microbiota intestinale. Valuta la salute digestiva e supporta strategie personalizzate per migliorare l'equilibrio intestinale e il benessere generale.

# LONGEVITY FITNESS

A stimulating and innovative environment in which to enhance physical and mental performance. A revolution in strength training through Biostrength's exclusive circuit that adapts to the person's needs and which, thanks to patented technology, guarantees 30% more results in the same amount of time. A digital experience, linked to specific training programs, which allows you to customize your session according to your goals.

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 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

60 MIN SINGLE | 120€ COUPLE | 150€

A comprehensive and tailored workout where strength, endurance and flexibility integrate in perfect balance.

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

# LONGEVITY PROGRAMS

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 and advanced face and body treatments are defined.

Protocolli personalizzati progettati in base alle esigenze e agli obiettivi dell'ospite, per raggiungere l'equilibrio ottimale tra forma fisica e benessere mentale attraverso avanzate tecniche di biohacking. Ogni programma include una consulenza iniziale, durante la quale vengono definiti i prodotti più funzionali, un percorso di allenamento e mindfulness, e trattamenti avanzati per viso e corpo.

## NATURALLY SLIM

3 DAYS | 850€ 6 DAYS | 1500€

This program, utilizing the best techniques and the latest clinical studies, offers a multidisciplinary approach for effective and lasting weight loss.

Questo programma, utilizzando le migliori tecniche e più recenti studi clinici, offre un approccio multidisciplinare per un'efficace e duratura perdita di peso.

Includes / Include:

- Body Shaping Treatments 3/6 sessions
- Longevity Fitness Program (with Personal Trainer) 3/6 sessions

## SLEEP BETTER PROGRAM

3 DAYS | 1600€ 6 DAYS | 3000€

The perfect day begins after a perfect night of sleep.

La giornata perfetta inizia dopo una notte perfetta.

Includes / Include:

- The Ultimate Biohacking 3/6 treatments
- Deep Blue massage 1/2 treatments
- Re-Balance massage 1/2 treatments
- Intensive Recovery massage 1/2 treatments
- Longevity Fitness Program (with Personal Trainer) 3/6 sessions

## INTENSIVE MIND & BODY DETOX PROGRAM

3 DAYS | 900€ 6 DAYS | 1700€

A special journey to restore the balance between mind and body, eliminate toxins and kickstart a healthier lifestyle.

Un percorso speciale per ripristinare l'equilibrio tra mente e corpo, eliminare le tossine e dare il via a uno stile di vita più sano.

Includes / Include:

- Ritual Phyto Detox 1/2 treatments
- Multisensory LED 2/4 treatments
- Deep Rejuvenating Detox 1/2 treatments
- The Ultimate Biohacking 1/2 treatments
- Mindfulness 1/2 sessions

## ENERGIZE PROGRAM

3 DAYS | 1100€ 6 DAYS | 2000€

This program aims to generate rapid recovery in case of fatigue and physical and mental exhaustion. Questo programma ha l'obiettivo di generare un rapido recupero in caso di stanchezza e affaticamento fisico e mentale.

Includes / Include:

- Cool Dren & Toning 2/4 treatments
- Energize massage 3/6 treatments
- Longevity Fitness Program (with Personal Trainer) 3/6 sessions

# SPA ETIQUETTE

To ensure a relaxing and enjoyable experience for all guests, please observe the following guidelines.  
Per garantire un'esperienza rilassante e piacevole per tutti gli ospiti si prega di osservare le seguenti linee guida.

## BOOKING

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

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.

## PAYMENTS

For hotel guests, services will be charged to the room and can be settled at the time of check-out. Non-resident guests are required to prepay 100% of the service cost within 24 hours. Failure to make the payment will result in the treatment not being confirmed.

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

## CHECK-IN

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. The Longevity SPA At The Lake Como EDITION is not responsible for theft or losses.

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 At The Lake Como EDITION declina ogni responsabilità in caso di furto o smarrimento.

## DELAYS

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. 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.

## CANCELLATION POLICY

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. 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.

## AGE REQUIREMENTS

For health and safety reasons, the spa facilities and treatments are available to guests 18 years old and over. Per ragioni di salute e sicurezza, la spa e i trattamenti sono accessibili ai ragazzi maggiori di 18 anni.

## DRESS CODE

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

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

## SPA THERAPISTS

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

Il nostro team è composto da terapisti e terapistesse altamente qualificati e specializzati. Vi invitiamo a segnalare in anticipo eventuali preferenze, così da permettere al nostro staff di fare il possibile per soddisfare le vostre richieste.

## SPA FACILITIES

The wet area is the perfect place to relax, including an indoor heated pool, a relaxation area with healthy snacks and herbal teas. It is advisable to use the spa facilities before any treatment to stimulate the circulatory and lymphatic systems and enhance the benefits of the treatments. Hotel guests are welcome to enjoy complimentary access to the spa's wet areas during opening hours.

L'area umida dotata di piscina, sauna e bagno turco è il luogo ideale per rilassarsi e rigenerarsi. L'area relax offre una selezione di healthy snacks e tisane per un momento di benessere completo. Si consiglia di usufruire dei servizi della spa prima di qualsiasi trattamento, per stimolare la circolazione sanguigna e linfatica e massimizzare così i benefici. Gli ospiti dell'hotel possono usufruire gratuitamente della spa durante gli orari di apertura.

#### FITNESS POLICIES

The gym is equipped with state-of-the-art Technogym equipment. Please wear clean shoes and appropriate sportswear and sanitize equipment after use. The gym is open 24 hours a day, and the facilities are available to guests 16 years old and over.

La palestra è equipaggiata con attrezzature Technogym. Si prega di indossare scarpe pulite e abbigliamento sportivo adeguato e di sanificare le attrezzature dopo l'uso. La palestra è aperta 24/7 ed è accessibile ai ragazzi maggiori di 16 anni.

#### SPA AREA

The Longevity SPA At The Lake Como EDITION 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.

The Longevity SPA At The Lake Como EDITION 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

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.

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

Physical gift cards are available for purchase. Gift cards are non-refundable, valid for one year from the date of issue and must be presented at the time of treatment.

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

#### NON-RESIDENT GUESTS

Non-resident guests are allowed access to the wet area by booking a minimum of 60 minutes spa experiences. Access to the gym is restricted to hotel guests.

Agli ospiti che non soggiornano in hotel è consentito l'accesso all'area umida prenotando esperienze in spa **della durata minima di 60 minuti**. L'accesso in palestra è riservato agli ospiti dell'Hotel.

THE LONGEVITY SPA AT  
THE LAKE COMO  
EDITION®

VIA REGINA, 41, 22011 CADENABBIA CO, ITALY