



DAHAM

Health & Beauty SPA



PALAZZO DAMA
★★★★★
KORJA

DAHAM

Health & Beauty SPA



PALAZZO DAMA



ROMA



BENVENUTI ALLA DAHAM HEALTH&BEAUTY SPA

Daham, Health&Beauty SPA, il centro benessere di lusso situato all'interno dell'Hotel Palazzo Dama dove il benessere olistico incontra l'eleganza della Città di Roma. In un contesto raffinato, la Daham SPA vi offrirà un percorso rigenerativo che vi accompagnerà ben oltre il vostro soggiorno.

Ogni dettaglio è stato attentamente studiato per offrirvi un'esperienza rivitalizzante per chi desidera prendersi cura di sé a 360 gradi. L'approccio olistico si basa sull'integrazione di antiche tradizioni con le più avanzate tecniche di benessere e bellezza. I nostri trattamenti personalizzati sono progettati per lenire i sensi e ristabilire l'armonia tra corpo, la mente e lo spirito.

Daham, lusso e sapere olistico verso una nuova dimensione di benessere.

WELCOME TO DAHAM HEALTH&BEAUTY SPA

Daham, Health&Beauty SPA, the luxury wellness center located inside the Hotel Palazzo Dama is the place where holistic well-being meets the elegance of the City of Rome. In a refined context, the Daham SPA will offer you a regenerative path that will accompany you far beyond your stay. Every detail has been carefully studied to offer you a revitalizing experience for those who want to take care of themselves at 360 degrees. The holistic approach is based on the integration of ancient traditions with the most advanced wellness and beauty techniques. Our personalized treatments are designed to soothe the senses and restore harmony between body, mind and spirit.

Daham, luxury and holistic knowledge towards a new dimension of well-being.





TRATTAMENTI AYURVEDICI

AYURVEDIC TREATMENTS

Veri e propri rituali di benessere che mirano a riequilibrare i Doshas. Solo agendo alla radice del problema si possono ottenere risultati efficaci e duraturi. Da una tradizione e conoscenza millenaria giungono a noi metodi di cura preziosi e di grande efficacia non solo per contrastare gli inestetismi, ma anche e soprattutto per agire in profondità sull'equilibrio della persona preservandone la salute e il benessere.

Real wellness rituals that aim to rebalance the Doshas. Only by acting at the root of the problem can effective and long-lasting results be achieved. From a thousand-year-old tradition and knowledge, precious and highly effective treatment methods come to us not only to combat blemishes, but also above all to act in depth on the person's balance, preserving their health and well-being.

RITUALI VISO

FACIAL RITUALS

VATA Pelli Secche *Dry Skin* **50 Min. 90 €**

Scopri il nostro Rituale Vata, un trattamento viso per pelli secche che riduce immediatamente quella sgradevole sensazione di "pelle tesa", restituendo alla pelle stanca e disidratata la sua naturale sensazione di relax e freschezza.

Discover our Vata Ritual, a facial treatment for dry skin that immediately reduces that unpleasant sensation of "tight skin", giving tired and tense skin its natural sensation of relaxation and freshness

PALAZZO DAMA



ROMA

PITTA Pelli Sensibili *Sensitive Skin* 50 Min. 90 €

Il rituale Pitta fornirà immediato sollievo a irritazioni e arrossamenti. Promuove e mantiene le difese naturali della pelle oltre a svolgere una valida azione antiradicale libera. Dopo il trattamento, i rossori diffusi saranno attenuati e meno frequenti.

Skin that needs it, finds immediate relief from irritation and redness. It promotes and maintains the skin's natural defenses as well as carrying out a valid anti-free radical action. Diffuse redness fades and temporary redness is less frequent.

KAPHA Pelli Impure *Impure Skin* 50 Min. 90 €

Questo trattamento specifico elimina lo sgradevole effetto lucido e normalizza l'alterato equilibrio delle pelli grasse e impure. Riduce inoltre la predisposizione alle irritazioni grazie al suo effetto antibatterico.

This specific treatment eliminates the unpleasant shiny effect, normalizes the production of sebum in oily and impure skin, and reduces the susceptibility to irritation, thanks to their antibacterial effect.

NETRA Contorno Occhi *Eye Contour* 40 Min. 70 €

Il contorno occhi è un'area del viso particolarmente sensibile. I prodotti del rituale Netra sono studiati per rispettare la delicatezza di questa zona, restituendo alla pelle la sua naturale elasticità e luminosità. Il trattamento contrasta efficacemente i segni dell'età e del ristagno di liquidi.

The eye contour is a particularly sensitive area of the face. The products of the Netra ritual are designed to respect the delicacy of this area, restoring the skin's natural elasticity and brightness, effectively combating the signs of aging, dark circles and eye bags.

SKINCARE PER L'UOMO

Skincare For Men

50 Min. 90€

Anche la pelle dell'uomo necessita di cura e attenzione. I nostri trattamenti per uomini sono studiati per le esigenze specifiche della pelle maschile. Una routine di bellezza semplice ma efficace.

Men's skin also needs care and attention. Our treatments for men are designed for the specific needs of male skin for a simple but effective beauty routine.

PALAZZO DAMA



ROMA





RITUALI CORPO

BODY RITUALS

GARSHAN Drenante *Draining* **60 Min. 120 €**

Questo rituale è utile per drenare le tossine, migliorare la circolazione e tonificare i tessuti. Il trattamento inoltre alleggerisce il tessuto adiposo dalle scorie attraverso componenti attivi come il cipresso, il ginepro, il cedro e le alghe marine.

Garshan Slim Ritual is formulated with natural active ingredients that act in synergy to stimulate cellular metabolism, improves lymphatic drainage and fights the formation of new adipose tissue.

GARSHAN Snellente *Slim* **60 Min. 120 €**

Il rituale Garshan Slim è formulato con principi attivi naturali che agiscono in sinergia per stimolare il metabolismo cellulare, migliorare il drenaggio linfatico e combattere la formazione di nuovo tessuto adiposo.

Garshan Slim Ritual is formulated with natural active ingredients that act in synergy to stimulate cellular metabolism, improve lymphatic drainage and fight the formation of new adipose tissue.

UDARA Addome Piatto *Flat Abdomen* **50 Min. 80 €**

Con la combinazione crema, olio e sinergia specifica per l'addome, il trattamento aiuterà a sgonfiare la pancia e a combattere il gonfiore addominale. Il rituale Udara, aggiunto alla routine quotidiana, farà ottenere un ventre piatto in modo naturale.

The combination of cream, oil and specific synergy for the abdomen helps you deflate your belly and fight abdominal bloating. Add the Udara ritual to your daily routine to get a flat stomach naturally.



ART REUM

Colonna Vertebrale/Schiena *Spine/Back* 50 Min. 80 €

Art Reum è un rituale di bellezza progettato per combattere il dolore e i problemi legati alla schiena e alla colonna vertebrale. Con i suoi prodotti specifici, come il balsamo corpo Art-Reum arnica e la sinergia Art-Reum, il trattamento aiuterà a lenire il dolore muscolare e a migliorare la postura.

Discover Art Reum, our beauty ritual designed to combat pain and problems related to the back and spine. With its specific products, such as the Art-Reum Arnica Body Balm and the Art-Reum Sinergia, it will help you soothe muscle pain and improve your posture.

KUMARI Rassodante *Firming* 60 Min. 120 €

Il rituale Kumari di Lakshmi comprende i migliori trattamenti rassodanti per il corpo, ideali per rigenerare e tonificare la pelle. La pelle apparirà idratata e le smagliature saranno attenuate.

Your body needs special care. Lakshmi's Kumari ritual includes the best firming body treatments, ideal for regenerating and toning the skin. Imagine toned, hydrated and stretch mark-free skin.

PANA Piedi gonfi *Swollen feet* 50 Min. 80 €

Il trattamento aiuterà a ridurre il gonfiore e il dolore dei piedi con effetto idratante e nutriente sulla pelle. La chiave per mantenere piedi sani è un approccio olistico che include sia l'uso di prodotti di qualità che la cura quotidiana dei piedi.

The treatment helps not only reduce swelling and pain in the feet, but also prevent these problems thanks to their hydrating and nourishing effect on the skin. Remember, the key to keeping your feet healthy and happy is a holistic approach that includes both the use of quality products and daily foot care.





MASSAGGI OCCIDENTALI WESTERN MASSAGES

MASSAGGIO OLII ESSENZIALI

ESSENTIAL OIL MASSAGE (50/80 Min.) 100 € /150 €

Il massaggio con olii essenziali, anche conosciuto come aroma-massaggio, dona benefici al corpo e alla mente. Terapeutico come prevenzione e coadiuvante della salute.

Massage with essential oils, also known as aroma-massage, provides benefits to the body and mind. In the aroma-massage the therapeutic approach can be used in treatment, prevention and as an adjunct to health.

MASSAGGIO HOT STONE (1 ora)

HOT STONE MASSAGE (1 hour) 150 €

Massaggio rilassante con effetto decontratturante, vasodilatatore e miglioratore della circolazione sanguigna. Il massaggio ha proprietà linfodrenanti e attenua il dolore in caso di artrosi, dolore lombare e cervicale. Migliora inoltre la mobilità delle articolazioni e aumenta il metabolismo.

In addition to the relaxing effect, the heat of the stones has a decontracting and vasodilating power and improves blood circulation. It has lymphatic drainage capabilities and reduces pain in cases of arthrosis, lumbar and cervical pain, improves joint mobility and increases metabolism.

PALAZZO DAMA



ROMA

MASSAGGIO HAWAIANO LOMI LOMI

HAWAIIAN LOMI LOMI MASSAGE (50/80 Min.) 100 €/150 €

Il massaggio Hawaiano Lomi Lomi ha un grande effetto drenante e rilassante. Attenua le tensioni fisiche, muscolari ed emotive. Il massaggio Lomi Lomi scioglie inoltre le contratture muscolari derivanti da fattori psicosomatici.

The Hawaiian Lomi Lomi massage has a great draining and relaxing effect. It halves physical, muscular and emotional tension. The basic concept is that a negative event can often manifest itself in the form of muscle contracture which the Lomi Lomi massage dissolves.

MASSAGGIO LINFODRENANTE

LYMPH DRAINAGE MASSAGE (50/80 Min.) 150 € /220 €

Il Massaggio Linfodrenante migliora lo scorrimento della linfa nell'organismo. Genera un effetto di contrasto non solo a fenomeni come la ritenzione idrica e cellulite, ma in generale, ad eventuali edemi ed accumuli.

The Lymphatic Drainage Massage improves the flow of lymph in the body. It generates a contrasting effect not only against phenomena such as water retention and cellulite, but in general against any edema and accumulation.

MASSAGGIO IN GRAVIDANZA

PREGNANCY MASSAGE (50/80 Min.) 100 € /150 €

Il massaggio in gravidanza allevia i dolori nelle zone più sintomatiche come collo, glutei e nervo sciatico. Riduce gonfiori e aiuta a smaltire i liquidi che potrebbero accumularsi.

Relieves pain, especially in the most symptomatic areas of pregnancy such as the neck, buttocks and sciatic nerve. Reduces swelling and helps to eliminate the liquids that could be accumulated during pregnancy.

MASSAGGIO DECONTRATTURANTE

DECONTRACTING MASSAGE (50/80 Min.) 100 € /150 €

Attraverso un massaggio decontratturante, vengono eseguite manovre specifiche con le quali si ripristina il tono muscolare sciogliendo eventuali contratture. È indicato per migliorare la cervicalgia, la postura scorretta, blocchi articolari e rigidità.

Through a decontracting massage, specific maneuvers are performed, with which the aim is to restore a normal level of muscle tone and to dissolve the contracture. For disorders related to neck pain or incorrect posture, but also in case of joint blockages, anxiety, heaviness and stiffness.

JET LEG RECOVERY MASSAGE (1 Ora - 1 Hour) 130 €

Il massaggio è un potente strumento per ricalibrare l'orologio interno del corpo e mitigare gli effetti del jet lag. Rigenerante dopo un volo a lungo raggio e essenziale per il ripristino del benessere di ognuno.

Massage, often seen as a luxury, is a powerful tool for recalibrating the body's internal clock and mitigating the effects of jet lag. That's why scheduling a massage after a long-haul flight is essential for everyone's well-being.

MASSAGGIO PARZIALE PARTIAL MASSAGE (30 Min.)

60 €

Il massaggio parziale si focalizza su una parte specifica del corpo a richiesta: collo, schiena, etc.

In partial massage we focus on a specific part of the body: neck massage, back massage, etc.

MASSAGGIO RILASSANTE RELAXING MASSAGE (50/80 Min.)

90 €/130 €

Il massaggio rilassante è indicato per eliminare la rigidità muscolare e nervosa che interessa collo, schiena e addome. I benefici di questo tipo di trattamento rigenereranno i muscoli, le articolazioni e il sistema nervoso.

It is used to eliminate muscle and nervous stiffness that usually affects the neck, back and abdomen. Muscles, joints and nervous system will benefit from this type of treatment.

MASSAGGIO RILASSANTE 4 mani (1 Ora) RELAXING MASSAGE 4 hands (1 Hour)

190 €

MASSAGGIO EMOLINFATICO HEMOLYMPHATIC MASSAGE (50/80 Min.) 100€ /150€

Il massaggio emolinfatico stimola la circolazione sanguigna e la circolazione linfatica favorendo il reflusso dei liquidi interstiziali e il microcircolo veno-linfatico. Lo scopo è quello di prevenire la formazione degli inestetismi dovuti alla ritenzione idrica.

The massage is used to stimulate blood circulation and lymphatic circulation. The manual techniques are to encourage the reflux of interstitial liquids of the veno-lymphatic microcirculation, and act mostly with the aim of preventing and on the formation of blemishes due to water retention.

MASSAGGIO SPORTIVO

SPORTS MASSAGE (50/80 Min.)

100€ /150€

Massaggio indicato per gli atleti che intendono accelerare il processo di defaticamento dopo lo sforzo di muscoli e tendini; ideale per attenuare la stanchezza.

Indicated for athletes who intend to keep the body healthy, accelerate the cool-down process after effort or want to intervene on muscles or tendons. It can be received before a race, as preparation or after, to reduce tiredness.

FOOT MASSAGE (40 Min.)

70 €

Consiste in una manipolazione dei piedi valida per ridurre il gonfiore e la sensazione di stanchezza e pesantezza. È indicata soprattutto per quelle persone che trascorrono molto tempo in piedi.

The manipulation of the feet could prove to be a valid help in reducing swelling and the feeling of tiredness and heaviness that can appear at the end of the day, especially in those people who for various reasons have to spend a lot of time in an upright position.

DEEP TISSUE – CONNETTIVALE PROFONDO

DEEP TISSUE – DEEP CONNECTIVE
(50/80 Min.)

100 € /150 €

Tecnica che si concentra soprattutto sul tessuto connettivale che riveste i muscoli. Riduce lo stato infiammatorio e problemi di mobilità articolare.

This technique focuses above all on the connective tissue that covers the muscles, which once inflamed significantly reduces joint mobility and causes pain, even very intense, in muscles and tendons.

MASSAGGIO VISO KOBIDO

KOBIDO FACIAL MASSAGE (60 Min.)

110 €

Kobido migliora l'ossigenazione della pelle del viso e rafforza i fasci muscolari facciali riattivando la circolazione del sangue e il sistema linfatico; incrementa l'elasticità e distende la pelle.

Improves oxygenation of facial skin and strengthens facial muscle bundles. Reactivates blood circulation and activates the lymphatic system. Reduces existing superficial wrinkles and increases skin elasticity and tone.

MADEROTERAPIA (1 Ora/90 Min.)

MADEROTHERAPY (1 Hour/90 Min.)

100 € / 150 €

Questa tecnica apporta miglioramento alla circolazione sanguigna e alla circolazione linfatica. Gli effetti benefici sono: miglioramento del tono della pelle, del tessuto muscolare e la riduzione del gonfiore. Coadiuvata la produzione di elastina e collagene e stimola e riattiva il sistema nervoso.

This technique improves blood circulation and lymphatic circulation. It tones the skin and it has a firming effect. It reduces leg swelling. It improves the production of elastin and collagen, and it stimulates and reactivates the nervous system. Moreover, it improves muscle tone.

MASSAGGI ORIENTALI

ORIENTAL MASSAGES

MASSAGGIO AYURVEDICO ABHYANGAM (1 Ora)

AYURVEDIC ABHYANGAM MASSAGE (1 Hour)

110 €

Il massaggio Abhyangam favorisce l'eliminazione delle tossine e contrasta dolori muscolari e articolari. Riduce gli stati di ansia e fortifica il sistema immunitario. Migliora la circolazione sanguigna rigenerando mente e corpo.

It promotes the elimination of toxins. It relieves muscle and joint pain and it relaxes and calms the mind, encouraging rest. It reduces states of anxiety and it strengthens the immune system. It improves blood circulation and it regenerates the body and mind.

MASSAGGIO AYURVEDICO

NEERABHYANGAM (1 Ora)

NEERABHYANGAM AYURVEDIC MASSAGE

(1 Hour)

130 €

Il massaggio Neerabhyangam ha un'azione stimolante per il sistema linfatico. Specifico per le donne con risultati visibili nell'immediatezza grazie all'eliminazione delle tossine.

It has a stimulating effect on the lymphatic system and eliminates excess toxic fluid in the body. It is usually aimed at women and is used in the aesthetic field thanks to the immediate visible results.

MASSAGGI AYURVEDICO
SHIROABHYANGAM (1 Ora)
SHIROABHYANGAM AYURVEDIC MASSAGE
(1 Hour)

100 €

Il massaggio Shiroabhyangam è particolarmente indicato per prevenire il mal di testa. Agisce positivamente sul sistema nervoso e migliora la qualità del sonno. Con l'utilizzo di olii medicati ayurvedici è benefico per la salute dei capelli prevenendone la caduta.

This massage is particularly recommended in preventing headaches. It also improves the quality of sleep by acting positively on the nervous system. It is also beneficial to the health of the hair, preventing its loss and nourishing it with the use of Ayurvedic medicated oils.

PINDASWEDA (1 Ora)
PINDASWEDA (1 Hour)

130 €

Questo trattamento viene eseguito mediante i Pinda, dei particolari sacchetti in fibra naturale morbida, solitamente di seta e cotone, imbevuti di olio caldo e riempiti con erbe e spezie. Corpo e mente ne beneficiano liberandosi da stress e tensioni muscolari.

It is performed using Pinda, special small bags made of soft natural fibres, usually silk and cotton, soaked in hot oil and filled with herbs and spices. Benefits: it relaxes the body and mind, relieves stress, releases muscle tension, relieves pain and it loosens muscle contractures.



MASSAGGIO DI COPPIA COUPLE MASSAGE

Massaggio rilassante ricco di manovre distensive che infondono vibranti sensazioni di benessere e avvolgono contemporaneamente la coppia in un'unica magica atmosfera.

Relaxing massage full of relaxing manoeuvres, which give vibrant sensations of well-being and simultaneously envelop the couple in a unique magical atmosphere.

MASSAGGIO DI COPPIA (60/80/Min.) 250 € / 300 €
COUPLE MASSAGE (60/80/Min.)

MASSAGGIO DI COPPIA (con aperitivo) 90 Min. 350 €
COUPLE MASSAGE (with aperitif)

PERCORSI DI COPPIA 500 €
(SPA PRIVATA 90 Min. E MASSAGGIO
50 Min. CON APERITIVO)
WELLNESS COUPLE PROGRAM
(PRIVATE SPA 90 Min. AND MASSAGE
50 Min. WITH APERITIF)

ESTETICA BASE BASIC AESTHETICS

Prenditi cura delle tue mani e dei tuoi piedi in un ambiente di puro relax e goditi un'esperienza di benessere indimenticabile.

Take care of your hands and feet in an environment of pure relaxation and enjoy an unforgettable wellness experience.



DAHAM
Health & Beauty SPA



DAHAM
Health & Beauty SPA

Il nome Daham ha origini sanscrite e definisce
"Colui che possiede una grande saggezza interiore".
Questo nome ha un significato profondo che riflette le
qualità di una persona che ha una grande conoscenza di sé
e una profonda connessione spirituale.

*The name Daham has Sanskrit origins and defines
"A Human being who possesses great inner wisdom".
This name has a deep meaning that reflects the qualities of
a person who has great self-knowledge and
a deep spiritual connection.*



Info & booking
+39 06 86971357