



DAHAM
Health & Beauty SPA



PALAZZO DAMA
★★★★
ROMA

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, 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
Health & Beauty SPA

PERCORSO ACQUA

AD USO ESCLUSIVO

Exclusive water area access
50€ a persona- per person (60 Min.)

APERITIVO IN SPA

Delicate SPA Aperitif
25 € a persona - per person (60 min.)

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



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



TRATTAMENTI AYURVEDICI

AYURVEDIC TREATMENTS

Rituali di benessere raffinati,
nati dalla saggezza millenaria dell' Ayurveda, per ristabilire l' equilibrio dei Dosha agendo alla radice.
Trattamenti preziosi che nutrono corpo e mente, esaltando bellezza, salute e armonia interiore.



Refined wellness rituals, rooted in the timeless wisdom of Ayurveda, designed to restore Dosha balance at its source. Exquisite treatments that nourish body and mind, enhancing beauty, health, and inner harmony.

RITUALI VISO

FACIAL RITUALS

VATA

Il Rituale Vata è un trattamento viso per pelli secche che attenua immediatamente la sensazione di pelle tesa, restituendo freschezza e vitalità alla pelle disidratata e affaticata.

The Vata Ritual is a facial treatment for dry skin that instantly alleviates the sensation of tightness, restoring freshness and vitality to dehydrated, fatigued skin.

90 €

PITTA

Il Rituale Pitta dona immediato sollievo a irritazioni e arrossamenti, favorendo il rafforzamento delle difese naturali della pelle e contrastando efficacemente i radicali liberi.

The Pitta Ritual provides instant relief from irritation and redness, enhancing the skin's natural defenses while effectively combating free radicals.

90 €

KAPHA

Il Rituale Kapha è un trattamento mirato che elimina l' effetto lucido, attraverso una pulizia profonda del viso normalizza la produzione di sebo nelle pelli grasse e impure.

The Kapha Ritual is a targeted treatment that eliminates the shiny effect, through a deep cleansing of the face normalizes the production of sebum in oily and impure skin.

90 €

NETRA

Il contorno occhi è una zona del viso particolarmente delicata. I prodotti del Rituale Netra sono concepiti per rispettare la sensibilità di quest' area, restituendo alla pelle la sua naturale elasticità e luminosità.

The eye contour is a particularly delicate area of the face. The products of the Netra Ritual are specifically formulated to respect the sensitivity of this zone, restoring the skin's natural elasticity and radiance.

70 €





RITUALI CORPO

BODY RITUALS

GAMATHI Drenante Gambe - Draining Legs

Rinfrescante rituale per alleviare la sensazione di gambe pesanti e affaticate, stimola la riattivazione del microcircolo donando immediata leggerezza.

Refreshing ritual to relieve the sensation of heavy and tired legs, stimulates the reactivation of the microcirculation giving immediate lightness.

120 €

PADA Piedi gonfi - Swollen Feet

Riduce il gonfiore e il dolore dei piedi con effetto idratante e nutriente sulla pelle. Un approccio olistico per mantenere piedi sani con prodotti mirati.

Reduces swelling and pain in the feet with a moisturizing and nourishing effect on the skin. A holistic approach to maintaining healthy feet with targeted products

80 €

Schiena Spine/Back **ART REUM**

Art Reum è un rituale di bellezza pensato per alleviare i dolori articolari e aiuta a distendere la muscolatura favorendo una postura più armoniosa.

Discover Art Reum, a beauty ritual crafted to ease back pain and support spinal wellness. With targeted products it soothes muscles and promotes better posture.

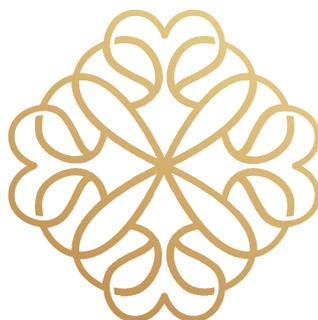
80 €

Rassodante Seno e corpo/Firming breast **KUMARI**

Il rituale Kumari di Lakshmi comprende i migliori trattamenti rassodanti per il corpo, ideali per rigenerare e tonificare la pelle.

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.

120 €







MASSAGGI OCCIDENTALI

OCCIDENTAL MASSAGES

OLI ESSENZIALI Essential oil massage

Il massaggio con oli essenziali, anche conosciuto come aroma-massaggio, dona benefici al corpo e alla mente.

Massage with essential oils, also known as aroma-massage, provides benefits to the body and mind.

100 €

HOT STONE

Massaggio rilassante con effetto decontratturante, grazie al calore delle pietre attenua le tensioni muscolari.

Hot Stone massage has a decontracting effect, reduce muscle tension thanks to the heat of the stones.

150 €

RELAXING MASSAGE

Elimina la rigidità muscolare e nervosa dovuta dallo stress, rigenerando i muscoli, le articolazioni e il sistema nervoso.

It eliminates muscle and nervous stiffness due to stress, regenerating muscles, joints and the nervous system.

90 €

Pregnancy massage **GRAVIDANZA**

Il massaggio in gravidanza allevia i dolori nelle zone più sintomatiche come collo, glutei e nervo sciatico.

Pregnancy massage relieves pain in the most symptomatic areas of pregnancy such as the neck, buttocks and sciatic nerve.

100 €

JET LEG RECOVERY MASSAGE

Riequilibra i ritmi circadiani, mitigando gli effetti del jet lag, dopo un volo a lungo raggio.

It rebalances circadian rhythms, mitigating the effects of jet lag after a long-haul flight.

130 €

4 hands massage **MASSAGGIO 4 MANI**

Un'esperienza sensoriale unica: due terapisti lavorano in perfetta sincronia per avvolgere il corpo in un abbraccio armonioso e rilassante, rigenerando mente e corpo.

A unique sensory experience: two therapists work in perfect harmony to envelop the body in a soothing, harmonious embrace, rejuvenating both mind and body.

190 €



MASSAGGI OCCIDENTALI

FOOT MASSAGE Massaggio Piedi

Consiste in una manipolazione dei piedi per ridurre il gonfiore e la sensazione di stanchezza e pesantezza.

The manipulation of the feet to reduce swelling and the feeling of tiredness and heaviness that can appear at the end of the day.

70 €

DEEP TISSUE Connettivale profondo

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.

100 €

MASSAGGIO DI COPPIA Couple massage

Massaggio rilassante ricco di manovre distensive che infondono vibranti sensazioni di benessere che 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.

250 €





MASSAGGI ORIENTALI

ORIENTAL MASSAGES

MASSAGGIO AYURVEDICO

ABHYANGAM

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.

120 €

KOBIDO FACIAL MASSAGE

Ossigena la pelle del viso e rafforza i fasci muscolari facciali riattivando la circolazione del sangue e il sistema linfatico; dona elasticità e distende la pelle.

It oxygenates the skin of the face and strengthens the facial muscle bundles by reactivating blood circulation and the lymphatic system; it gives elasticity and relaxes the skin.

110 €

MASSAGGIO AYURVEDICO

SHIROABHYANGAM

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 oli 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

100 €

PINDASWEDA

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.

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.

130 €



RITUALI ESCLUSIVI

EXCLUSIVE RITUALS

HORA OCTAVA

Nella Roma imperiale, le terme erano un rituale sacro di rinascita. Da questa tradizione nasce Hora Octava, il nostro esclusivo percorso di benessere. Il vapore purifica, lo scrub al sale rinnova la pelle, il massaggio agli oli essenziali rilassa e avvolge. Hora Octava è più di un trattamento: è un ritorno all'essenza, un invito a fermarsi e ritrovarsi.

In Imperial Rome, the baths were a sacred ritual of renewal. From this tradition comes Hora Octava, our exclusive wellness experience. Steam purifies, a salt scrub renews the skin, and an essential oil massage soothes and envelops.

120 min. 250 €

LUX VENERIS

Un rituale ispirato alla dea Venere che armonizza corpo e spirito con cristalli, massaggi e profumi sacri. Si apre con un pediluvio ai petali di rosa e sale rosa, prosegue con un massaggio energetico e si conclude con l'unzione del cuore con olio alla rosa di Damasco.

A ritual inspired by the Goddess Venus, harmonizing body and spirit through crystals, massage, and sacred scents. It begins with a rose petal and pink salt foot bath, followed by an energy-balancing crystal massage, and ends with a symbolic anointing of the heart using Damask rose oil.

100 min. 200 €

LUTUM DIVINUM

Immergiti in un bagno caldo avvolgente, mentre mani esperte versano lentamente acqua sul capo, invitandoti a dimenticare il tempo. Così ha inizio Lutum Divinum, un antico rito di purificazione. Al termine del bagno, il corpo viene avvolto da un prezioso fango caldo dell'isola di Cipro, ricco di minerali che nutrono in profondità e rigenerano la pelle, donando una nuova vitalità.

Immerse yourself in a warm, enveloping bath as skilled hands gently pour water over your head, inviting you to forget time itself. Thus begins Lutum Divinum, an ancient ritual of purification. After the bath, your body is cloaked in precious warm mud from the island of Cyprus, rich in essential minerals that deeply nourish and regenerate the skin, restoring its natural vitality.

120 min. 300 €

RADHA-KRISHNA

Rituale di coppia
Couple Ritual

Ispirato all'unione sacra di Radha e Krishna, simbolo dell'Amore Divino, questo rituale celebra la connessione dell'anima con l'amato. Si apre con un bagno caldo, simbolo di rinascita e unione e termina con un massaggio avvolgente. Un'esperienza profonda che rafforza il legame spirituale e il sentire del cuore.

Inspired by the sacred union of Radha and Krishna, symbols of Divine Love, this ritual celebrates the soul's deep connection with the beloved. It begins with a warm bath followed by a soothing full-body massage. A profound experience that strengthens spiritual bonds and the feeling of the heart.

120 min. 400 €





PERSONALIZZATI

PERSONALIZED MESSAGES

TALK AND MASSAGE

Un connubio tra benessere fisico ed emotivo, uno spazio sicuro dove il corpo e la mente si rigenerano simultaneamente. Durante il trattamento, il terapeuta guida il cliente in un processo di rilascio emotivo, incoraggiandolo ad esprimere pensieri e sentimenti mentre le mani esperte agiscono sulle tensioni corporee connesse.

A combination of physical and emotional well-being, a safe space where the body and mind simultaneously regenerate. During the treatment, the therapist guides the client in a process of emotional release, encouraging them to express thoughts and feelings while expert hands act on the related bodily tensions.

60 min. 150 €

KARMA MASSAGE

Il Karma Massage è una pratica che unisce massaggio e spiritualità, aiutando a liberare energie bloccate, migliorare il benessere emotivo e favorire l'equilibrio interiore attraverso il tocco consapevole e la meditazione guidata.

Karma Massage is a practice that combines massage and spirituality, helping to release blocked energies, improve emotional well-being and promote inner balance through conscious touch and guided meditation.

60 min. 130 €

REBALANCE TATIANA

Un massaggio che stimola i canali energetici, lavorando sui punti vitali per ripristinare l'equilibrio tra corpo, mente e spirito, favorendo il flusso armonioso dell'energia primordiale e il benessere globale, per una nuova e ritrovata vitalità.

A massage that stimulates the energy channels, working on vital points to restore the balance between body, mind and spirit, promoting the harmonious flow of primordial energy and global well-being, for a new and rediscovered vitality.

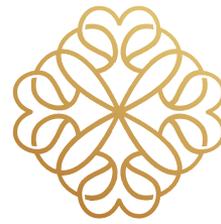
60 min. 130 €

CRISTINA SOUL MASSAGE

Il Massaggio dell'Anima è un trattamento che, attraverso tocchi leggeri e un ascolto empatico, aiuta a sciogliere tensioni emotive, riportando equilibrio e serenità a corpo, mente e spirito.

The Soul Massage is a treatment that, through light touches and empathetic listening, helps to release emotional tensions, bringing balance and serenity to the body, mind, and spirit.

60 min. 130 €



PERSONAL MASSAGE

Il massaggio personale è un momento dedicato solo a te, per ritrovare equilibrio, attraverso il tocco esperto della terapeuta ti verranno effettuate le manovre di cui il tuo corpo ha più bisogno il corpo si rilassa, la mente si calma e l'energia torna a fluire. È un viaggio interiore di ascolto, rigenerazione e amore per sé.

The personal massage is a moment dedicated just to you, to find balance, through the expert touch of the therapist you will be carried out the maneuvers that your body needs most: the body relaxes, the mind calms down and the energy flows again. It is an internal journey of listening, regeneration and self-love.

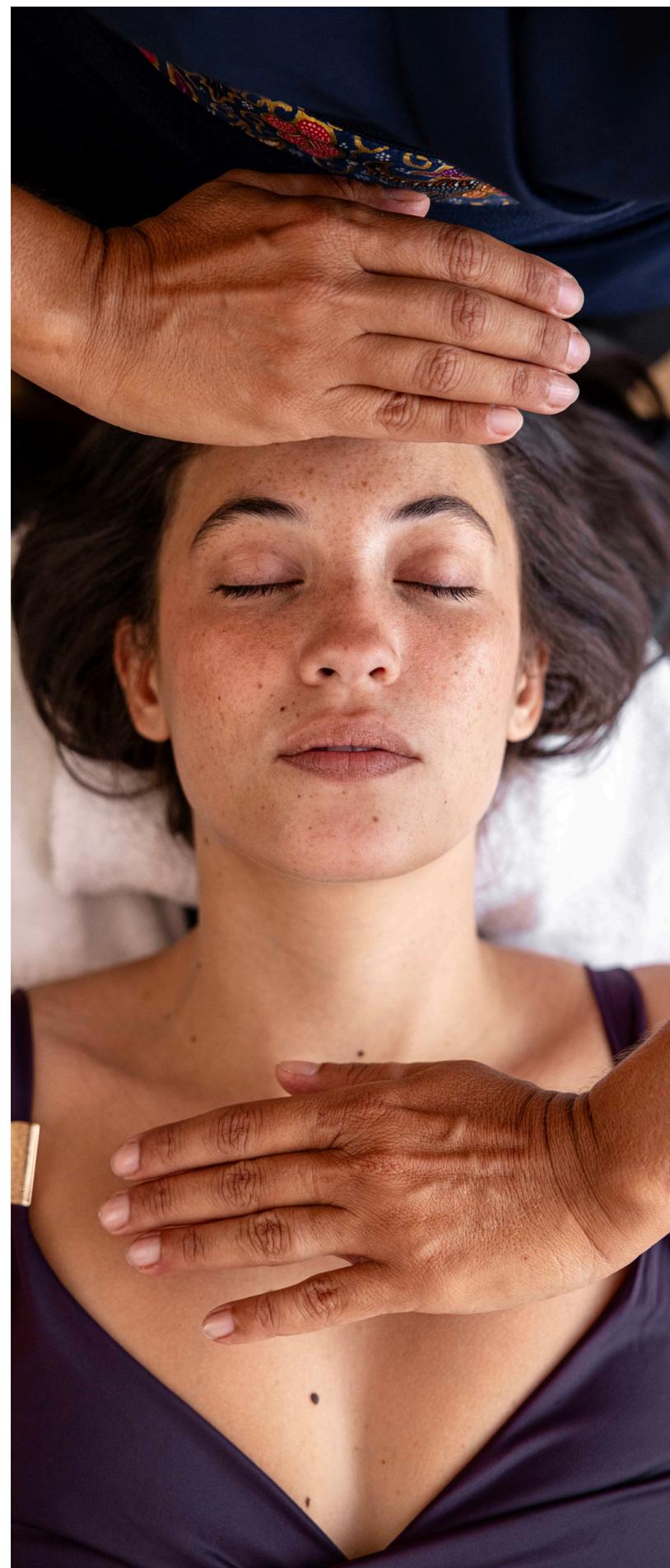
60 min. 150 €

KIDS HARMONIC MASSAGE

Diapason colorati, strumenti magici che vibrano con frequenze speciali per riequilibrare i chakra del tuo bambino/a. Ogni colore corrisponde a un'energia del corpo che lo aiuterà a sentirsi più calmo, sereno e felice.

Colored tuning forks, magical instruments that vibrate with special frequencies to rebalance your child's chakras. Each color corresponds to an energy in the body that will help it feel calmer, more serene and happy.

50 min. 100 €





SENSORIALI

SENSORIAL MASSAGES

CHOCOLAT

Ispirato al famoso film Chocolat, il nostro trattamento al Cioccolato non è un semplice massaggio ma un vero e proprio viaggio sensoriale unico e irresistibile, che appaga tutti i sensi. Il profumo avvolgente e il calore rilassante stimolano un piacere profondo, che rigenera corpo e mente. Un momento di puro piacere per la pelle e per la gola che verrà deliziata da una piccola degustazione di cioccolato fondente.

Inspired by the famous film Chocolat, our Chocolate Treatment is not just a massage, but a truly unique and irresistible sensory journey that indulges all the senses. The enveloping aroma and soothing warmth awaken a deep sense of pleasure, rejuvenating both body and mind. A moment of pure delight for the skin and for the palate, which will be pampered with a small tasting of fine dark chocolate.

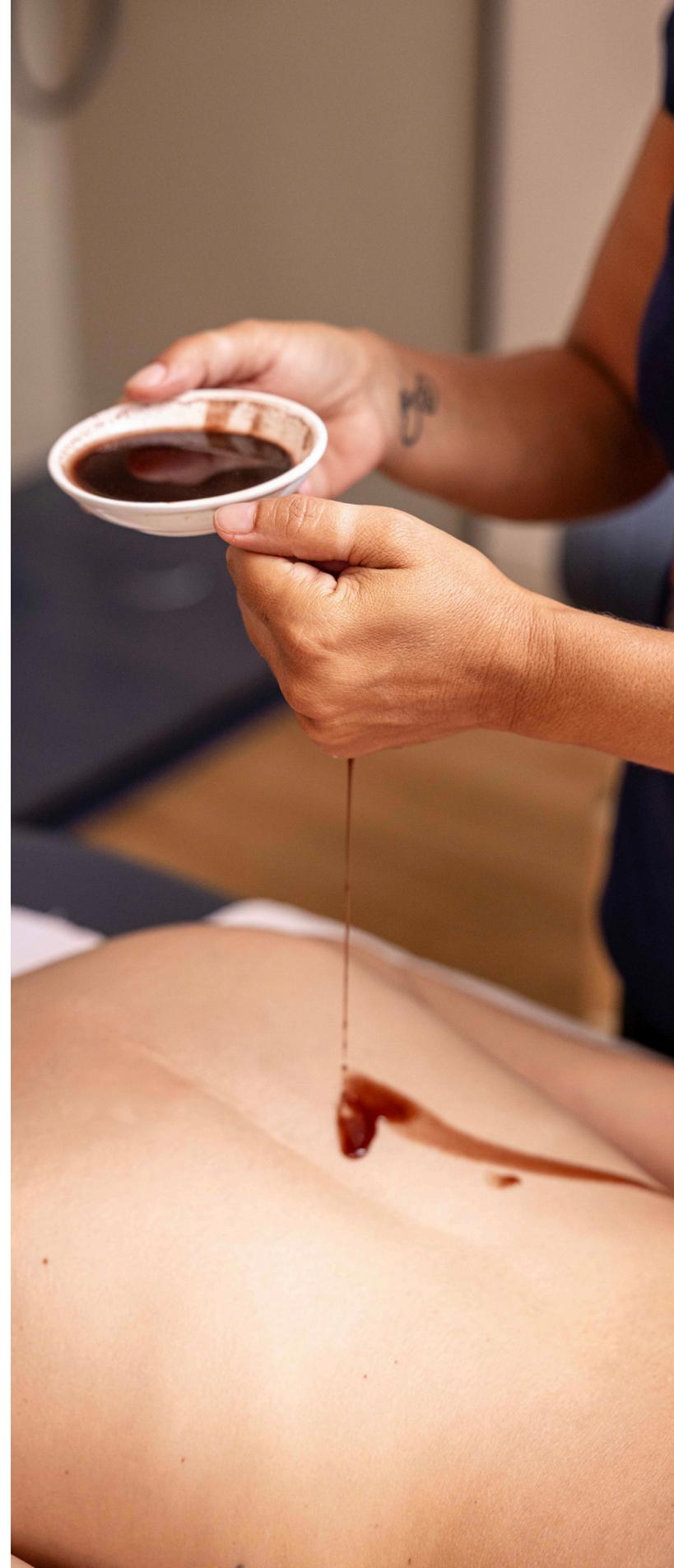
60 min. 350 €

HAWAIANO LOMI LOMI

Il massaggio Hawaiano Lomi Lomi rilassa e rigenera il corpo e le funzioni vitali dell'intero organismo vengono attivate.

The Hawaiian Lomi Lomi massage has a great relaxing effect, regenerates the body and the vital functions of the entire organism are activated.

100 €





ESTETICA BASE

BASIC AESTHETICS

Prenditi cura delle tue mani e dei tuoi piedi
in un ambiente di puro relax.

Take care of your hands and feet
in an environment of pure relaxation.

- Manicure 50 €
- Manicure + semiperm. 80 €
- Pedicure estetica 60 €
- Pedicure + semiperm. 90 €
- Pedicure curativa 80 €
- Ceretta - da 40 €

Wax from 40 €





APERITIVO IN SPA

SPA APERITIF

Dopo il percorso acqua, un rituale rigenerante tra Jacuzzi, sauna finlandese, doccia emozionale e bagno turco, è previsto un momento di relax esclusivo. Un momento di piacere da assaporare lentamente, con bollicine selezionate e delizie gourmet, per completare l'esperienza di benessere.

After the water path, a regenerating ritual featuring Jacuzzi, Finnish sauna, emotional shower, and Turkish bath, an exclusive moment of relaxation awaits. A pleasure to be savored slowly, with selected sparkling wines and gourmet delicacies, to complete the wellness experience.

PALESTRA

Accesso libero h24
Free access h24





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.





DAHAM SPA

Hotel Palazzo Dama

Lungotevere Arnaldo da Brescia, 2 Roma

Info & booking 06/86971357

mobile +39 3929902332