



WELLNESS&SPA

RIFIORIRE A ROMA TRA LUSO, ENERGIA E CONSAPEVOLEZZA: LA DAHAM SPA DI PALAZZO DAMA È UN TEMPIO URBANO DEL BENESSERE OLISTICO

Paola Trotta • Luglio 21, 2025

Nel cuore pulsante di Roma, tra i marmi di Piazzale Flaminio e le acque tranquille del Tevere, si apre un varco inatteso verso un altrove più silenzioso, profondo, necessario. È la **Daham Health&Beauty Spa**, il rifugio ayurvedico incastonato come un gioiello discreto al piano -1 di **Palazzo Dama**, **elegante boutique hotel cinque stelle** che ha saputo trasformare una residenza aristocratica di inizio Novecento in un microcosmo dell'arte di vivere.

Qui, dove un tempo riecheggiavano i passi dei Malaspina, oggi si cammina a piedi nudi tra mosaici Bisazza, travertino a poro aperto e legni nobili, lasciando fuori dalla porta il rumore del mondo. Qui non si viene semplicemente a farsi un massaggio: si viene per rinascere, per sciogliere i nodi invisibili accumulati tra anima e corpo, per restituirsi il diritto alla leggerezza.

PALAZZO DAMA: IL FASCINO SEGRETO DI UNA DIMORA NOBILE TRASFORMATO IN RIFUGIO DI STILE

Con i suoi ambienti sospesi tra art nouveau, accenni pop e arte contemporanea, volute barocche e inserti modernisti, Palazzo Dama si offre come rifugio per chi ama il bello senza tempo. Una dimora che accoglie, sussurra, incanta. Appena varchi la soglia hai la sensazione di entrare in un romanzo d'altri tempi con il passo leggero del presente. Ogni dettaglio – dalle poltrone in velluto senape alle lampade d'arte, dai quadri che sembrano rubati a una galleria privata ai profumi, le scalinate di marmo, i lampadari veneziani, le fotografie d'autore alle pareti, i libri antichi – racconta di un'estetica sartoriale e cosmopolita, mai ostentata. Le **30 camere e suite** sono come stanze di una casa nobile, eleganti ma intime. Il vero cuore di Palazzo Dama, però, pulsa nel suo **giardino segreto**, autentico eden urbano protetto da magnolie e palme secolari, ospita una delle piscine esterne più affascinanti della capitale con daybed in lino che invitano al relax assoluto. A bordo vasca, cocktail signature e DJ set serali si alternano alle giornate di relax slow. Ed è proprio questo equilibrio tra mondanità discreta e intimità ricercata a rendere l'hotel il perfetto preludio all'esperienza immersiva offerta dalla sua spa.

LA DAHAM SPA: UN'ALTRA IDEA DI TEMPO

Appena si varca la soglia della Daham Spa, il tempo si dilata, cambia ritmo. Il corpo inizia a rallentare, la mente a respirare. L'ambiente è intimo, raccolto, ricercato senza rigidità: una boutique spa da 200 mq che più che una destinazione è una dimensione interiore. Gli spazi evocano il fascino di un ashram contemporaneo, in cui il legno scalda, il travertino purifica, i tessuti ovattano e la luce – calda, diffusa, naturale – guida.

L'area umida – termale accogliente e rilassante con la vasca idromassaggio con acqua riscaldata tra i 32 e i 34°C, la sauna finlandese a 90°C in legno aromatico, il bagno turco, la doccia emozionale e chaise longue dopo riposarsi magari con una tisana profumata alle erbe o un libro sulla filosofia orientale.

IL CULTO DEL RITUALE: L'AYURVEDA COME MAPPA DEL BENESSERE

La forza della Daham Spa risiede nel suo cuore spirituale: la medicina ayurvedica, patrimonio millenario nato in India più di cinquemila anni fa, oggi approdato con eleganza a Roma grazie a uno staff di terapisti formati, appassionati, capaci di ascoltare prima ancora che di agire.

Qui ogni percorso inizia con una consulenza ayurvedica di 30 minuti, durante la quale viene tracciato il profilo energetico della persona. I tre dosha – Vata, Pitta, Kapha – sono i tre principi chiave, in cui si manifestano i cinque elementi (spazio – aria – fuoco – acqua – terra) e dalla cui combinazione nasce la formazione dell'universo e la costituzione di ciascun individuo. Ognuno di noi è diverso, per questo è importante comprendere l'equilibrio dei dosha, così da intraprendere un percorso che sia realmente fatto su misura. I tre dosha diventano le chiavi d'accesso a una comprensione profonda e personalizzata del corpo e dell'anima. Ogni trattamento nasce da questo ascolto attivo, calibrato sulle necessità dell'individuo e sul momento che sta attraversando.

◆ PINDASWEDA — IL MASSAGGIO DEL RINNOVO CELLULARE

Questo potente rituale, tra i più richiesti, viene eseguito utilizzando i "pinda": fagottini di cotone riempiti con erbe e spezie riscaldate, che vengono applicati sul corpo con movimenti profondi e circolari. Il calore sprigionato, unito alle proprietà delle piante officinali (tra cui curcuma, zenzero, basilico santo e neem), penetra nei tessuti, scioglie le tossine, stimola la circolazione linfatica e favorisce il rinnovamento cellulare. Ideale per chi si sente stanco, appesantito o ha bisogno di "resettare" corpo e mente.

◆ ABHYANGA — L'OLIO CHE AVVOLGE L'ANIMA

È il massaggio ayurvedico per eccellenza. L'abhyanga viene praticato con oli caldi medicati, scelti sulla base del dosha individuale. L'olio – spesso arricchito con essenze di sandalo, brahmi o rosa indiana – viene versato e massaggiato lentamente su tutto il corpo, con movimenti che si armonizzano con il respiro e la circolazione. L'obiettivo? Nutrire i tessuti, calmare il sistema nervoso, sciogliere lo stress profondo. È un abbraccio liquido che dura oltre il trattamento, come una carezza sulla giornata.

◆ SHIRODHARA — LA GOCCIA CHE SCIOLIE IL PENSIERO

Tra i trattamenti più suggestivi e meditativi: un filo continuo di olio caldo (generalmente medicato con erbe rilassanti) viene fatto scendere sulla fronte, nella zona tra le sopracciglia – il cosiddetto "terzo occhio". Questo gesto lento e ipnotico favorisce l'apertura della mente, scioglie ansia, insonnia, tensioni emotive e rigidità mentali. Chi lo riceve descrive l'effetto come "una pioggia sottile che lava via i pensieri".

◆ MUKHA ABHYANGA — RITUALE VISO AYURVEDICO PERSONALIZZATO

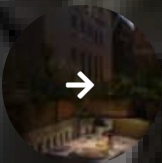
Un trattamento viso profondamente olistico, che parte da una diagnosi energetica della pelle e si sviluppa con oli essenziali purissimi, manovre drenanti, digitopressioni sui marma point (i punti vitali del volto) e momenti di aromaterapia. È molto più di un trattamento estetico: è un reset sensoriale che regala luminosità, distensione profonda e benessere emozionale. Ad ogni dosha il suo olio e il suo ritmo: il trattamento per Vata è più nutriente e lento, quello per Pitta è calmante e refrigerante, mentre per Kapha è stimolante e detossinante.

◆ UDVARTANA — IL PEELING ENERGETICO A BASE DI POLVERI AYURVEDICHE

Perfetto per la primavera o per chi desidera alleggerire corpo e pensieri, questo trattamento prevede uno scrub a secco con polveri vegetali (come farina di ceci, sandalo, zafferano, semi di senape e curcuma). Il mix viene sfregato energicamente sul corpo per stimolare la circolazione, esfoliare la pelle, drenare i ristagni e riattivare il metabolismo. È un vero e proprio "massaggio detox", consigliato anche in caso di gonfiore o ritenzione idrica.

◆ TRATTAMENTI SHORT — IL BENESSERE IN UNA PAUSA PRANZO

Per chi ha poco tempo ma non rinuncia al proprio benessere, il menù della Daham Spa include anche rituali express, da 30 o 40 minuti, ideali per una pausa rigenerante tra due riunioni o prima di una cena importante. Dal "Back





HOTEL

AND TRAVEL
MAGAZINE

Tension Release” per le tensioni cervicali al “Legs & Soul” pensato per chi sta molto in piedi, fino al “Ayurvedic Express Touch”, un trattamento tailor made realizzato in base all’umore e all’energia dell’ospite.



IL BENESSERE NON È UN LUSO: È UNA NECESSITÀ

Ogni trattamento può essere accompagnato – su richiesta – da momenti di meditazione guidata, respirazione consapevole o visualizzazione. La spa, infatti, non si limita a trattare il corpo, ma lavora sulla totalità della persona, abbracciando il concetto di “cura integrata”, dove emozioni, pensieri e fisicità sono interdipendenti. I massaggi ayurvedici specifici per ogni dosha si alternano a tecniche più tradizionali, sempre accompagnati dalla competenza e dalla gentilezza di terapisti che non applicano protocolli, ma creano relazioni.

Ogni gesto, ogni tocco, ogni parola diventa così parte di un percorso olistico che non finisce con la seduta: i terapisti suggeriscono piccoli cambiamenti nello stile di vita, nella dieta, nel ritmo quotidiano, offrendo una guida concreta per proseguire il lavoro iniziato tra le mura della spa anche una volta rientrati nel mondo.

IL GUSTO DEL BENESSERE: LA GASTRONOMIA IN ABBINAMENTO

A rendere davvero completa l’experience firmata Daham Spa è l’inedita formula “Spa Light Menu”, pensata per chi desidera prolungare il momento di self-care anche attraverso il cibo. Il menù – fresco, fusion, raffinato – è una coccola gourmet che fonde tradizioni giapponesi e peruviane con un tocco creativo e cosmopolita, perfettamente in linea con lo spirito del luogo. Tra le proposte più amate, i **crispy tacos con guacamole e coriandolo**, i **gyoza di anatra alla piastra**, lo **sticky chicken agrodolce** e il **ceviche chifa** con salmone, avocado e arachidi. Le verdure fritte di stagione e la manioca completano il percorso, da accompagnare con un **Franciacorta** ben dosato e frizzante, capace di armonizzarsi sia con i piatti che con l’atmosfera leggera della terrazza o della sala relax. Il menù è disponibile in due versioni ed è l’ideale per concludere in bellezza un rituale ayurvedico o semplicemente per vivere un momento fuori dal tempo con una persona speciale.



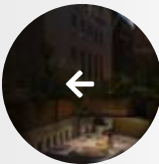
Durante la bella stagione, la spa si fonde con l’esterno: la piscina nel giardino di Palazzo Dama, *Pacifico*, diventa estensione naturale dei percorsi wellness, offrendo una pausa azzurra e sofisticata tra un massaggio e un lunch. Ombrelloni chiari, teli in lino, daybed e cuscini ricamati accolgono gli ospiti per un relax all’aperto che sa di resort tropicale nel cuore dell’Urbe. Cocktail detox, centrifughe personalizzate, playlist chill-out e un servizio attento e discreto contribuiscono a creare una dimensione di benessere globale, dove corpo e mente si sentono accuditi, visti, rispettati.

Più che un centro benessere, la Daham Health&Beauty Spa è un manifesto di lifestyle consapevole, un invito gentile a fermarsi e ascoltare. In un’epoca in cui la frenesia è spesso scambiata per efficienza, riscoprire il valore del tempo lento, dei rituali, della cura profonda e non superficiale diventa un gesto rivoluzionario.

BENESSERE	DAHAM HEALTH&BEAUTY SPA	HOSPITALITY	HOTELLERIE	LUXURY	OLISTICA	PALAZZO DAMA	SPA
-----------	-------------------------	-------------	------------	--------	----------	--------------	-----



About Author / **Paola Trotta**

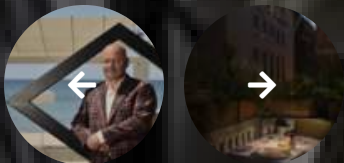


Previous post
**DONNAE BISTROT:
ESTATE DI GUSTO,
STILE E MEMORIA
NEL CUORE
SEGRETO DI ROMA**



Next post
**Icon Collection
accelera: +8% e
posizionamento
luxury**

YOU MIGHT ALSO LIKE





HOTEL

AND TRAVEL
MAGAZINE

Ultima Hotel Gstaad: La
Riapertura per la Stagione
Invernale 2024 con una SPA
Rinnovata e Nuovi Wellness
Concept

Relax e armonia nelle aree
wellness di Laqua Collection

Vita Pura Spa, il benessere
al Cresta Palace Celerina

HOTEL

AND TRAVEL
MAGAZINE



© 2025 Hotel and Travel Magazine – All Rights Reserved.

