



THERMAL SPA  
& BEAUTY

Arroccata su una scogliera, in una torred'avvistamento del XVI secolo che si affaccia sul Golfo di Napoli, la Spa Termale del Mezzatorre Hotel è un'oasi di pace pensata per ritemprare i sensi, rivitalizzare il corpo e farvi intraprendere un viaggio di totale rigenerazione.

La sua posizione non potrebbe essere più adatta a tali scopi: Ischia è la più antica destinazione termale del mondo e, come tale, gode da tempo delle proprietà curative dei suoi ambienti naturali. La nostra Spa attinge da questo patrimonio, per guidare tutti i nostri ospiti verso un percorso personale di benessere olistico.

Il centro dispone di una serie di trattamenti esclusivi viso e corpo, eseguiti con l'acqua termale di Ischia, ricca di minerali, che sgorga a 45°C dalla sorgente privata dell'hotel in tre piscine di idroterapia. Ogni rituale è stato sviluppato per poter sfruttare al meglio tutti i benefici di questa fonte ristoratrice, ed è un altamente consigliato a chiunque necessiti di riposo e relax.

C'è di più. Alcune delle nostre esperienze Spa utilizzano il fango derivato dalla combinazione dell'acqua termale con l'argilla vulcanica, naturalmente presente

sull'isola, per curare disturbi come patologie respiratorie, reumatismi e dermatiti. Allo stesso tempo, ingredienti naturali e terapie mirate informano tutti i nostri programmi personalizzati – dalla medicina preventiva ai trattamenti anti-età e le soluzioni estetiche.

Un'equipe altamente qualificata di medici, massaggiatori, fisioterapisti ed esperti di medicina estetica è al servizio dei nostri ospiti per fornire valutazioni mirate, e suggerire pacchetti su misura per ogni individuo, in modo da raggiungere sia benefici fisici tangibili che un equilibrio interiore duraturo.

Infine, la nostra palestra dispone di attrezzature all'avanguardia per tutti i vostri allenamenti, sia per chi si allena regolarmente che per chi è alla ricerca di una nuova routine. E poiché crediamo che quando si è rilassati e in salute si ottengono risultati più efficaci, abbiniamo le nostre offerte Spa a una dieta sana e stagionale, per un approccio onnicomprensivo allo star bene.

Dal riequilibrio di corpo e mente all'immediato benessere fisico, il nostro Centro Termale è il luogo per te.



TRATTAMENTI  
BIOLOGIQUE RECHERCHE



Famosa in tutto il mondo per l'efficacia dei suoi trattamenti, Biologique Recherche si basa su un approccio rigoroso alla skincare, nonché su oltre 40 anni di esperienza nel settore della medicosmesi di lusso (non è un caso che alcune delle celebrità più esigenti al mondo, da Madonna a Cate Blanchett, ne siano fan).

# TRATTAMENTI VISO

## SOIN SECONDE PEAU

80 minuti – €350

Un trattamento rigenerante e liftante a base di acido ialuronico all'80% di grado farmaceutico, studiato per gli "Istanti della Pelle" danneggiati e segnati dal tempo.

## SOIN RESTRUCTURANT LISSANT

80 minuti - € 240

Trattamento ricondizionante dall'effetto lift immediato, ideale per pelli sottili, sensibili, reattive e segnate dal tempo. Rende viso e décolleté tonici, idratati e luminosi, anche dopo una sola seduta.

## SOIN DÉTOXIFIANT VIP O2

80 minuti - € 240

Grazie alla sua innovativa texture micro-massaggiante e alla sua formula unica, il Soin Détoxifiant VIP O2 è una rivoluzione nei trattamenti viso, in quanto disintossica e stimola l'epidermide per ossigenare il tessuto cutaneo. Il risultato? Un incarnato incredibilmente luminoso, ed un effetto "soft focus" che dà alla pelle una nuova lucentezza.

## SOIN LIFT C.V.S.

80 minuti - € 240

Trattamento dallo straordinario effetto lifting ed esfoliante; perfetto per pelli mature, spente e segnate dal tempo. Tonifica e modella i contorni del viso; ne ridisegna l'ovale e dona nuova luminosità, constatabile anche dopo una sola seduta.

## SOIN MC110

80 minuti - € 240

Trattamento rimpolpante che riduce le rughe e i segni d'espressione. Creato per quegli "Istanti della Pelle" un po' spenti, tonifica e ridefinisce i contorni del viso.

## SOIN ÉCLAIRANT VIP O2

50 minuti - € 160

Trattamento rigenerante e rivitalizzante, adatto a tutti gli "Istanti della Pelle". Ristabilisce il naturale equilibrio dell'epidermide, lasciando viso, collo e décolleté tonici, idratati e pieni di vita.

## SOIN BIOSENSIBLE

50 minuti - € 160

Trattamento dedicato agli "Istanti della Pelle" più fragili e sensibili. Ha un effetto calmante, e regala alla pelle un aspetto radioso.

## SOIN VERNIX RÉGÉNÉRANTE

50 minuti - € 160

Trattamento rivitalizzante, protettivo e riparatore. Indicato per pelli stressate e disidratate, è appositamente studiato per ravvivare ed idratare le funzioni cellulari naturali dell'epidermide, ripristinare compattezza ed elasticità, e rigenerare le fibre di collagene ed elastina.

## SOIN HYDRECLAT

50 minuti - € 160

Trattamento idratante per una pelle radiosa; ideale per tutti gli "Istanti della Pelle". Dona luminosità e uniformità a viso, collo e décolleté.

## TOLESKIN

80 minuti - € 240

Trattamento sviluppato per le pelli che non tollerano più il cosmetico "classico", o che sono particolarmente sensibili e reattive. Riduce rossore e prurito, trattando gentilmente i punti più delicati dell'epidermide. Adatto anche alle donne in gravidanza.

## TRATTAMENTI CORPO

### SOIN P50 PEAU NEUVE

50 minuti – € 160

Trattamento esfoliante e rigenerante. Lascia la pelle più morbida, uniforme e idratata.

### SOIN JAMBES LÉGÈRES

50 minuti – € 160

Trattamento ideale per combattere la sensazione delle gambe pesanti. Le formule utilizzate, arricchite con oli essenziali di cipresso, canfora, salvia, menta e rosmarino, creano una sensazione di immediato benessere, migliorando la microcircolazione.



## SOIN MINCEUR

50 minuti – € 160

80 minuti – € 240

Trattamento booster ad effetto rimodellante, drenante e rassodante, grazie a mirati movimenti manuali che riducono le adiposità localizzate.

## MODULE NUQUE

20 minuti – € 80

Massaggio localizzato per la zona cervicale e il cuoio capelluto, effettuato con un olio dalle proprietà distensive e rilassanti. Ideale per garantire un perfetto riposo notturno.



TRATTAMENTI  
SANTA MARIA NOVELLA



*Casa Fondata nell' Anno 1512  
Firenze*

Nata nel 1221 da un da un piccolo orto coltivato dai frati domenicani, l'Officina Profumo Farmaceutica di Santa Maria Novella di Firenze è una delle farmacie più antiche al mondo. Oggi è uno dei marchi per la cura della pelle più ricercati, grazie alla sua linea di creme per viso e corpo create esclusivamente con essenze, oli vegetali e polveri derivanti dall'essiccazione e macinazione di rare erbe botaniche e fiori pregiati.

# TRATTAMENTI VISO

## RITUAL VISO ANTI ETÀ

50 minuti – € 150

Trattamento nutriente per pelli che necessitano un leggero ricondizionamento. Sieri vegetali ricchi di vitamine stimolano le naturali attività cellulari, mentre l'Olio di Oliva e l'Estratto di Polline conferiscono nuova elasticità e freschezza all'epidermide. Una maschera alla Vitamina F e un massaggio linfodrenante concludono l'esperienza, per un incarnato visibilmente più giovane, rivitalizzato e levigato.

## RITUAL VISO AQUA

50 minuti – € 150

Trattamento intensivo idratante. Ingredienti freschi e naturali come il Miele, la Cera d'Api e l'Estratto di Malva aiutano a ripristinare l'elasticità e la morbidezza della pelle, mentre un massaggio stimolante ossigena i tessuti, rendendoli più compatti.

## RITUAL VISO ROSE

50 minuti – € 150

Trattamento dedicato alle pelli sensibili. Un'esfoliazione leggera deterge delicatamente la pelle, mentre l'Acqua Floreale alla Rosa la decongestiona e tonifica. Un massaggio drenante e una maschera riequilibrante completano l'esperienza, infondendo una sensazione di benessere ed idratazione profondi.

## TRATTAMENTI CORPO

### RIEQUILIBRANTE ALL'IRIS

50 minuti – € 150

Un trattamento specifico per le pelli sensibili e delicate. Una maschera decongestionante a base d'Acqua Floreale miscelata a Olio e Polvere di Iris Fiorentina esfolia, idrata e protegge i tessuti dell'epidermide. Una crema ricca di Aloe e vitamina E dona idratazione e nutrimento, rispettando il film idrolipidico.

### ANTIOSSIDANTE AGLI AGRUMI

50 minuti – € 150

Un trattamento ideato per esfoliare e rigenerare la pelle. Miele d'Arancio e Zucchero di Canna esfoliano l'epidermide in profondità, l'azione antiossidante degli agrumi uniti all'Olio di Mandorle Dolci, dona elasticità e protezione.



TRATTAMENTI  
AUGUSTINUS BADER



# Augustinus Bader

Ispirato da oltre tre decenni di scienza, ricerca e innovazione, quello di Augustinus Bader – scienziato biomedico riconosciuto a livello mondiale – è un approccio rivoluzionario e pluripremiato alla cura professionale della pelle, fondato sulla biologia delle cellule staminali e della medicina rigenerativa. Le formule comprovate del professor Bader sono alimentate da TFC8®, o Trigger Factor Complex, un'esclusiva tecnologia brevettata composta da oltre 40 ingredienti che supporta i naturali processi rigenerativi del corpo, creando le circostanze ottimali per il rinnovamento cellulare.

I trattamenti Mezzatorre x Augustinus Bader sono stati progettati per offrire un approccio altamente individualizzato alla skincare, e rispondere a specifiche esigenze individuali, dalla comparsa di linee sottili e rughe all'iperpigmentazione e cellulite.

## IL METODO AUGUSTINUS BADER

Ogni trattamento eseguito con i prodotti Augustinus Bader e preparato su misura, è supportato dalla tecnologia TFC8®. Un massaggio personalizzato completa il percorso, per stimolare il ringiovanimento cellulare. L'intera esperienza è altamente sensoriale, e studiata per affrontare i bisogni della pelle in profondità. I risultati, visibili già dalla prima seduta e duraturi nel tempo, spaziano da una maggiore tonificazione ad un incarnato più luminoso, una migliore circolazione ed un'epidermide più sana, forte e resistente.



# TRATTAMENTI VISO

## AUGUSTINUS BADER TRATTAMENTO VISO INTRODUTTIVO

50 minuti – € 160

Trattamento introduttivo al metodo Augustinus Bader, quest'esperienza viso unisce la tecnologia TFC8® con delle specifiche tecniche di massaggio, per lavorare sul rinnovamento cellulare e donare un'idratazione profonda. La pelle risulterà visibilmente più radiosa, rassodata e definita, anche dopo una sola seduta.

## AUGUSTINUS BADER TRATTAMENTO VISO AVANZATO

80 minuti – € 240

Lo step successivo al trattamento viso introduttivo, questo percorso avanzato combina un massaggio personalizzato con l'applicazione di una maschera disintossicante a base di alghe e completamente vegana, per stimolare la rigenerazione cellulare, idratare la pelle e nutrirla in profondità. Un massaggio al cuoio capelluto e a mani e braccia conclude la seduta, per donare un ulteriore tocco di relax.

# TRATTAMENTI CORPO

## AUGUSTINUS BADER RITUALE COMPLETO CORPO

80 minuti – € 240

Trattamento professionale per il corpo che utilizza la tecnologia TFC8® per rassodare, lenire e ringiovanire dalla testa ai piedi. L'esperienza inizia con un delicato Augustinus Bader Oil and Sea Salt Scrub, e prosegue con un massaggio fasciale per attivare il metabolismo dei tessuti e stimolare la comunicazione e la riparazione cellulare. A finire, l'applicazione della Body Cream, uno dei prodotti cult della gamma Bader, clinicamente testata per ridurre la comparsa della cellulite, rassodare e levigare, con risultati immediatamente visibili.



MASSAGGI SPA

## RIFLESSOLOGIA PLANTARE

30 minuti – € 110

Tecnica di riequilibrio energetico olistico, con la quale si agisce sui “punti” della pianta del piede che corrispondono a specifiche aree del corpo. L’alta concentrazione di recettori nervosi presenti nel piede rende la riflessologia plantare un efficace sistema di riassetamento e rilassamento della persona.

## MASSAGGIO CANDELA

50 minuti – € 150

In questo delicato massaggio emolliente e lenitivo, il burro vegetale della Candela Santa Maria Novella viene sciolto lentamente dalla fiamma per arrivare sulla pelle e regalare una piacevole sensazione di calore. Un massaggio rilassante libera il corpo dallo stress, per restituirgli il benessere che merita.

## MASSAGGIO ALLE NOTE PROFUMATE

50 minuti – € 140

Manualità rilassanti e avvolgenti infondono uno stato di benessere e armonia in questo massaggio. Diverse fragranze miscelate all’olio di mandorle dolci nutrono e idratano la pelle.

## MASSAGGIO DEL TESSUTO PROFONDO

50 minuti – € 160

Un massaggio progettato per alleviare le tensioni e lo stress muscolare, e migliorare la circolazione. Tecniche specializzate vengono applicate su aree specifiche per alleviare disagi come il torcicollo e le spalle doloranti e tese.

## MASSAGGIO LINFODRENANTE

50 minuti – € 160

Eseguito seguendo pressioni e movimenti specifici, questo massaggio curativo allevia tensioni, migliora la circolazione e aiuta il drenaggio linfatico agendo sui vasi linfatici, che sono più sottili e delicati dei vasi sanguigni.

## MASSAGGIO A QUATTRO MANI

50 minuti – € 350

Tutti i benefici di un massaggio avvolgente, raddoppiati. Due terapisti lavorano in sincronia sulle stesse parti del corpo, per un rituale rilassante come nessun altro. Per questo trattamento si consiglia agli ospiti di indossare solo la biancheria intima, in modo che i massaggiatori possano coreografare al meglio i loro movimenti.

## MASSAGGIO AYURVEDICO

60 minuti – € 190

Utilizzando una tecnica rigenerante, questo massaggio dona forza ed energia, sciogliendo le tensioni in parti chiave del corpo e lasciandovi rilassati ma pieni di vita. Tradizionalmente, i massaggi ayurvedici sono anche conosciuti come il massaggio dell'anima, perché aiutano a ristabilire il contatto con la parte più intima di sé. Olio caldo e oli essenziali personalizzati accompagnano la terapia.

## MASSAGGIO PRENATALE

40 minuti – € 210

Un massaggio corpo profondamente nutriente, studiato per trattare le aree più soggette a stress e tensioni durante la gravidanza. Viene eseguito utilizzando l'Huile Fondamentale di Biologique Recherche per portare conforto alla pelle, aiutando nel contempo a rilassare, ripristinare e rivitalizzare. Si consiglia una visita medica prima del trattamento.



## TRATTAMENTI TERMALI

## I NOSTRI FANGHI

I Mezzatorre Hotel & Thermal Spa dispone di una propria sorgente privata di acqua termale.

La nostra sorgente è ipertermale in quanto sgorga a più di 55°C, è classificata come salsobromiodica-alcalina ed è ricca di minerali.

I fanghi sono composti da argilla e vengono immersi per almeno 6 mesi in acqua termale così da assorbire tutte le sue proprietà terapeutiche. Vengono poi applicati a 44°-45°C per circa 30 minuti.

È possibile effettuare i fanghi dalle 8.30 alle 13.00, prima della colazione o dopo un pasto molto leggero.

Per i trattamenti di fangoterapia è obbligatoria la visita medica. Non sono indicati in caso di gravidanza e/o patologie.



## I BENEFICI

Shock termico: attraverso il calore si eliminano le tossine e circa un litro e mezzo di acqua, favorendo il ricambio idrico;

Azione drenante;

Relax: si attivano gli ormoni antistress;

Azione decontratturante;

Apparato osseo: allevia artrosi, artrite, reumatismi ed osteoporosi;

Remineralizzazione del corpo;

Regolazione del tono muscolare: azione antinfiammatoria e analgesica, grazie al rilassamento della muscolatura;

Apparato cutaneo: azione antinfiammatoria, astringente, antibatterica, detergente e tonificante, nonché un'azione esfoliante e rigenerante dell'epidermide;

Apparato cardiovascolare: riattiva la circolazione con azione vasodilatatrice e rilassante, stimola e ossigena il sangue e i tessuti donando energia e vitalità;

Vie respiratorie: azione antinfiammatoria e mucolitica.

## BALNEOTERAPIA COMPLETA

45 minuti ingresso incluso, previa prenotazione

### PISCINE TERMALI

Sei idrogetti di acqua a 38°C lavorano sulla tensione muscolare, dando sollievo immediato a schiena, spalle, cervicale, glutei, addome, gambe.

### PISCINA DI TALASSOTERAPIA CON ACQUA MARINA

Idrogetti a 38°C agiscono sulla schiena e sul collo per favorire la circolazione, tonificare e migliorare la compattezza del corpo. Questo trattamento è anche molto benefico per le vie respiratorie.

### VASCHE KNEIPP

Percorso vascolare con 2 vasche di acqua termale a 38°C e 17°C, per riattivare la microcircolazione.

## FANGO CALDO

30 minuti – €100

Il fango termale viene applicato a circa 44-45°C con una doccia termale calda per favorire la rigenerazione cutanea e fornire una serie di benefici, dagli effetti antinfiammatori al rilassamento muscolare, l'eliminazione delle tossine, l'attivazione del metabolismo e il miglioramento della circolazione. Prima del massaggio è obbligatoria una visita medica presso il nostro centro.

## FANGO FREDDO

30 minuti – €100

Il fango termale viene applicato a 20°C con doccia termale. Particolarmente indicato per le gambe, questo trattamento ha proprietà drenanti ed esfolianti, e riattiva la microcircolazione. Non è richiesta una visita medica.

## PACCHETTO TERMALE

€ 300

1 visita medica obbligatoria

30 minuti

1 Fango termale applicato a circa 44/ 45°C  
con doccia termale

30 minuti

1 Balneoterapia con reazione sudorale

30 minuti

1 massaggio tonificante

50 minuti



TRATTAMENTI SU RICHIESTA

## TRATTAMENTO OSTEOPATICO

50 minuti – € 140

Una terapia manuale non invasiva che mira a migliorare lo stato di salute di tutti i sistemi corporei manipolando e rafforzando la struttura muscolo-scheletrica.

## WATSU

40 minuti – € 190

Praticato in acqua termale a circa 38°C, questo trattamento unisce i benefici dello Shiatsu alle virtù dell'acqua calda. Il corpo viene sostenuto delicatamente, creando così un profondo stato di rilassamento.

## TRATTAMENTO CRANIOSACRALE

60 minuti – € 160

Una tecnica delicata utilizza un tocco leggero per manipolare collo, testa e spalle, in modo da consentire il movimento dei fluidi intorno al sistema nervoso centrale. Ideale per combattere mal di testa, emicrania e problemi cervicali.

## PILATES, YOGA E PERSONAL TRAINER

60 min – € 110

## TECNOLOGIE FITNESS TECHNOGYM

Accesso gratuito su prenotazione



## PRESTAZIONI MEDICHE

## VISITA MEDICA

30 minuti – € 80

Check-up obbligatorio per poter accedere a servizi termali come fanghi e balneoterapia.

## CONSULTAZIONE MEDICA

15 minuti – € 50

Una visita medica per identificare gli obiettivi degli ospiti e sviluppare un programma di trattamento personalizzato.

## VISITA SPECIALISTICA

€ 120

Una visita di approfondimento che utilizza strumenti diagnostici (esame audiometrico, impedenzometria, valutazione bio-corporea, elettrocardiogramma), o che può essere eseguita quotidianamente per verificare lo stato di salute degli ospiti e seguire da vicino i loro progressi. Consigliato per ospiti che potrebbero soffrire di diverse patologie.

## PERFUSIONI ENDOVENESE

€ 100/200 a trattamento

Nelle due varianti DRIP (flebo) o SHOT (iniezione in bolo) la perfusione endovenosa viene praticata con differenti formule farmacologiche in ambulatorio o su richiesta in camera. È compresa una scrupolosa visita pre-trattamento ed un follow up di controllo.

## LAVAGGIO AURICOLARE

€ 100

Praticato da uno specialista, questo trattamento consiste nell'irrigazione dei dotti uditivi con acqua termale, per rimuovere corpi estranei nei dotti (tappi di cerume, desquamazione, o patologie del condotto uditivo).

## LAVAGGIO DEL COLON

€180

Pulizia del colon con miscele idrotermali, tisane, fermenti lattici, e oli pregiati. La terapia viene eseguita nella camera del cliente previa visita, con successiva formulazione della procedura che è sempre soggettiva e personale. È prevista una visita di controllo a distanza con somministrazione di flora batterica, prebiotici, e probiotici.





ESTETICA

## RITUALE MANICURE LUXURY

50 minuti - € 70

Una manicure completa accompagnata dall'utilizzo di ingredienti idratanti per detergere, esfoliare, trattare e nutrire la pelle delle mani, rendendole visibilmente più morbide.

## RITUALE PEDICURE LUXURY ESTETICO/ CURATIVO

€ 80 / 90

Una pedicure completa che utilizza ingredienti idratanti per detergere, esfoliare, trattare e nutrire la pelle dei piedi, lasciandola più levigata.

## EPILAZIONE

Gamba intera	€ 80
Mezza Gamba	€ 50
Bikini	€ 40
Ascelle	€ 30
Braccia	€ 40
Labbro superiore	€ 20
Schiena	€ 70
Sopracciglia	€ 20

## MANICURE O PEDICURE EXPRESS CON SMALTO SEMIPERMANENTE

€ 90

## CAMBIO SMALTO

€ 25



SPA ETIQUETTE

## ORARIO

La Spa Termale è aperta dalle 9:00 alle 19:00 dal 15 settembre al 31 maggio e dalle 9:00 alle 20:00 dal 1° giugno al 14 settembre.

## ETIQUETTE

Per garantire la tranquillità e la serenità dei nostri ospiti, la Spa Termale richiede di non utilizzare telefoni cellulari negli ambienti della Spa, e di mantenere un tono di voce moderato.

## SUGGERIMENTI

Per i trattamenti di fangoterapia termale è obbligatoria una visita medica preventiva. In caso di gravidanza, allergie, pressione alta, problemi cardiaci, malattie respiratorie croniche, diabete, epilessie, vene varicose, ecc. consigliamo di consultare il nostro Direttore Sanitario prima di prenotare qualsiasi trattamento

## COSA INDOSSARE

Gli ospiti possono arrivare dalla camera già in accappatoio o prepararsi al trattamento direttamente in cabina. Durante i trattamenti è obbligatorio indossare il costume da bagno o gli slip monouso forniti dalle Terme. Vi invitiamo a lasciare gli oggetti di valore nella cassaforte della vostra camera; in caso di smarrimento, la Spa non si assume alcuna responsabilità

## AL VOSTRO SERVIZIO

I nostri terapisti sono formati per fornire i trattamenti più efficaci, confortevoli e personalizzati. Si prega di informarli di eventuali preferenze, dubbi e aspettative che potreste avere (pressione del massaggio, volume della musica, temperatura ambiente) in modo che possano rendere la vostra esperienza la migliore possibile.

## PRENOTAZIONI

Consigliamo di prenotare in anticipo la vostra esperienza termale, per assicurarvi l'orario che preferite. Tutti i trattamenti sono soggetti a disponibilità. Le prenotazioni possono essere effettuate inviando una e-mail a: [spa@mezzatorre.com](mailto:spa@mezzatorre.com) oppure chiamando il numero +39 081 986111. Se siete ospiti del nostro hotel, potete digitare l'interno 609 dal telefono della vostra camera

## CANCELLAZIONI

In caso di cancellazione entro le 12 ore precedenti all'appuntamento, verrà effettuato un addebito del 50% del costo del trattamento. Per cancellazioni effettuate entro le 2 ore precedenti, verrà addebitato l'intero importo.

## PUNTUALITÀ

Suggeriamo di arrivare 10 minuti prima dell'appuntamento fissato per avere tempo di rilassarsi e iniziare il trattamento nell'orario prestabilito. Ogni ritardo abbrevierà i tempi del trattamento e non permetterà di ottenere il massimo beneficio e relax



LEADING  
HOTELS®

Via Mezzatorre, 23 · 80075 Forio d'Ischia (Na) Italia ·  
Tel. +39 081 986111 · Fax +39 081 986015 · [mezzatorre.com](http://mezzatorre.com)