



**BENESSERE** À LA CARTE



★★★★

**ESPLANADE TERGESTEO**

hotel terme



"La salute non è tutto, ma senza salute tutto è niente."

(A. Schopenhauer)



**ESPLANADE TERGESTEO**

hotel terme

Via Roma, 54  
I - 35036 - MONTEGROTTO TERME (PD)  
Tel. 049 89 11 777 r.a.  
Fax 049 89 10 488  
info@esplanadetergesteo.it  
www.esplanadetergesteo.it  
NUMERO VERDE: 0080021032003



## Forse non tutti sanno che...

Le Terme Euganee sono la più grande stazione termale d'Europa specializzata in fango-balneoterapia. Le Terme Euganee erano conosciute già all'epoca degli antichi romani, più di duemila anni fa. Tutti gli stabilimenti termali del Bacino Termale Euganeo hanno ottenuto dal Ministero della Sanità Italiano il livello di qualificazione "I Super" che indica il rispetto delle risorse naturali del bacino e la rigorosa disciplina nell'utilizzo delle acque al fine di preservare questo incomparabile dono naturale. Non esiste un centro termale pubblico, ma il reparto dove effettuare le cure è all'interno di ciascun hotel delle Terme Euganee, quindi anche nella nostra struttura l'ospite può raggiungere comodamente dalla propria camera il reparto cure.

## Il nostro fango

Il fango termale di Abano e Montegrotto Terme è una sapiente unione tra una componente solida (argilla), una liquida (acqua salso-bromo-iodica) e una biologica (micro-organismi e biomateriali). Per rendere efficaci le cure termali con fanghi è necessario che il processo di maturazione avvenga in speciali vasche per circa 50-60 giorni durante i quali il fango viene mantenuto in continuo contatto con l'acqua termale fatta scorrere a ritmo costante ad una temperatura di 60° C. La temperatura ed i costituenti chimici dell'acqua termale euganea influenzano lo sviluppo della particolare comunità microbica, modificando la struttura chimica e chimico-fisica del fango che acquisisce tutte le proprietà terapeutiche che lo rendono unico.

Da più di 2000 anni ci prendiamo cura di voi

## Le nostre acque

Le acque termali del bacino di Abano e Montegrotto appartengono alla categoria delle acque sotterranee profonde. La loro preziosa unicità nasce dal lungo viaggio che devono percorrere. L'acqua proviene dai bacini incontaminati dei Monti Lessini, nelle Prealpi, e defluisce nel sottosuolo attraverso la roccia calcarea arrivando fino ad una profondità di 2000-3000 metri: viene trattenuta ad alta temperatura e a forte pressione per un percorso di circa 80 chilometri durante un periodo medio di 25/30 anni arricchendosi di sali minerali fino ad arrivare agli stabilimenti delle Terme Euganee dove sgorga alla temperatura di 87° C. La ricchezza di sostanze disciolte rende quest'acqua una risorsa termale unica al mondo, classificata, dal punto di vista chimico, come "acqua salsobromoiodica ipertermale" con un residuo fisso a 180° di 5-6 grammi di sali disciolti per litro. Lo straordinario valore terapeutico delle acque e dei fanghi di Abano e Montegrotto è dovuto anche alla severità delle norme che disciplinano l'estrazione termale, evitando l'utilizzo indiscriminato delle risorse e il loro depauperamento.

## Indicazioni terapeutiche della fangoterapia

Le fangoterapia è indicata per la cura e la prevenzione delle seguenti patologie:

- reumatismi articolari ed extrarticolari generalizzati e localizzati
- reumatismi infiammatori (in fase di quiescenza)
- fibrosi di origine reumatica
- tendiniti di origine reumatica
- lombalgie di origine reumatica
- fibrositi, fibromiositi
- osteoporosi e altre forme degenerative
- artrosi diffuse, cervicoartrosi, lomboartrosi, artrosi agli arti
- esiti di interventi per ernia discale, discopatia senza erniazione e senza sintomatologia da irritazione o da compressione nervosa
- cervicalgie di origine reumatica, periartriti scapolo omerali (escluse le forme acute), artrite reumatoide in fase di quiescenza, esiti di reumatismo articolare
- artrosi, poliartrosi, osteoartrosi (con osteoporosi diffusa o localizzata), periartrite, spondilite anchilopoietica, spondiloartrosi, spondiloartrosi e spondilolistesi

## La visita medica

Gli ospiti che desiderano effettuare un ciclo di fangoterapia devono obbligatoriamente sottoporsi alla visita medica che permette ai nostri medici specialisti in medicina termale di individuare le modalità di cura più idonee ai bisogni e alle esigenze di ogni singolo ospite.

## La fangoterapia. Come viene effettuata?

La seduta di fangobalneoterapia si compone di 4 momenti terapeutici:

**Spalmatura:** il fango caldo viene applicato mediante spalmatura sulla pelle con uno spessore di circa 5-10 cm e mantenuto per circa 20 minuti. Riguardo all'estensione della fangatura questa può essere a "tutto corpo" (restano liberi la testa, la regione anteriore del collo e del torace, i genitali e spesso un arto superiore), a "mezzo corpo", ad uno o più arti.

**Bagno termale:** dopo l'applicazione del fango, si effettua una breve doccia di risciacquo, sempre con acqua termale, e si procede quindi all'immersione nell'acqua termale ad una temperatura di 37°-38°C per una durata di circa 10/15 minuti.

**Reazione sudorale:** al termine del bagno, il soggetto, asciugato con biancheria calda, viene sistemato a letto, ben coperto per facilitare la "reazione", indotta dalla fangobalneoterapia, che si protrae per almeno mezz'ora/un'ora.

**Massaggio terapeutico di reazione:** costituisce l'ultima parte della seduta, estremamente utile per favorire il rilassamento muscolare e nervoso.

Il rispetto delle varie fasi è assolutamente indispensabile per garantire l'efficacia della fangobalneoterapia.

Queste applicazioni dovrebbero essere ripetute quotidianamente per dodici giorni o con un giorno di intervallo (o diversamente secondo la prescrizione del medico termalista).

La visita medica per l'ammissione alla fangoterapia	€ 35,00
Ulteriori visite	€ 29,00
Applicazione di fango termale con doccia e bagno termale ozonizzato	€ 38,00
Applicazione di fango termale su zone specifiche	€ 16,00
1 massaggio terapeutico ( 25 min)	€ 28,00
1 massaggio terapeutico ( 55 min)	€ 50,00



## Da non dimenticare

Il nostro hotel è convenzionato con il Sistema Sanitario Nazionale. Presentando l'impegnativa del proprio medico di base in cui viene specificata la patologia e l'esatta dicitura "ciclo completo di fangoterapia 12 fanghi + 12 bagni termali", e pagando il ticket, l'intero ciclo di fangoterapia è completamente gratuito.

### Pacchetto cure BRONZO:

6 fanghi termali, 6 bagni termali con ozono, 6 massaggi terapeutici - 1 visita medica - uso dell'accappatoio

- \* Con impegnativa ASL ..... € 210,00
- Senza impegnativa ASL ..... € 411,00

### Pacchetto cure ARGENTO:

10 fanghi termali, 10 bagni termali con ozono, 10 massaggi terapeutici - 1 visita medica - uso dell'accappatoio

- \* Con impegnativa ASL ..... € 350,00
- Senza impegnativa ASL ..... € 642,00

### Pacchetto cure ORO:

12 fanghi termali, 12 bagni termali con ozono, 12 massaggi terapeutici - 1 visita medica - uso dell'accappatoio

- \* Con impegnativa ASL ..... € 420,00
- Senza impegnativa ASL ..... € 747,00

### Pacchetto cure PLATINO:

15 fanghi termali, 15 bagni termali con ozono, 15 massaggi terapeutici - 1 visita medica - uso dell'accappatoio

- \* Con impegnativa ASL ..... € 525,00
- Senza impegnativa ASL ..... € 906,00

\*Ticket sanitario escluso

## LE INALAZIONI TERMALI - Un bel respiro!

L'acqua termale di Abano Montegrotto è ampiamente utilizzata nelle terapie inalatorie.

Negli ultimi tempi il numero delle malattie respiratorie è in progressivo aumento anche in conseguenza delle peggiorate condizioni ambientali come smog, agenti inquinanti, fumo attivo e passivo.

Presso il nostro hotel i gentili ospiti troveranno un nuovissimo reparto dove effettuare inalazioni ed aerosol: speciali strumenti frammentano le particelle di acqua minerale, le nebulizzano e le trasformano in un efficace trattamento per le patologie delle vie respiratorie superiori ed inferiori, per la prevenzione e la cura delle patologie croniche.

Questo tipo di trattamento è indicato anche per i bambini, seduti in braccio alla mamma possono respirare queste micro particelle e trovare beneficio attraverso una terapia naturale e assolutamente non invasiva.

Inalazione con acqua termale ..... € 8,00

Aerosol ..... € 10,00

## LE PISCINE TERMALI - Tuffati nel benessere!

L'Hotel Terme Esplanade Tergesteo è dotato di due piscine interamente alimentate ad acqua termale.

L'acqua termale alla fonte ha una temperatura di 87° C per cui nelle nostre piscine viene raffreddata ad una temperatura di circa 34°-35° C. Immergersi in queste acque regala subito una sensazione di benessere caldo e avvolgente.

Presso la nostra struttura i nostri gentili ospiti troveranno una piscina interna comunicante con una esterna; quest'ultima è dotata di lettini per l'idromassaggio, idromassaggi a cascata per la zona cervicale, idromassaggio a fontana per il benessere della schiena e sedili idromassaggio a getto incrociato.

Il tutto incorniciato dal verde rigenerante dell'ampio giardino.



## BIOKINESIS – Metodo di riprogrammazione posturale superiore

Questo metodo mira al raggiungimento di una condizione di equilibrio fisico, attraverso lo studio e la ricerca delle strategie preventive basate sulla correzione degli stress emozionali, metabolici, fisici ed energetici della persona. Esso si avvale di una serie di test e di metodologie che hanno l'intento di valutare e correggere l'assetto posturale e mantenere così il miglior baricentro corporeo possibile in qualsiasi situazione.

Questo prevede l'interazione delle seguenti metodiche:

- Analisi della postura in fase statica bipodolica per valutare i carichi pressori e le oscillazioni laterali ed anteroposteriori dei baricentri rispetto al baricentro medio dei piedi e del corpo
- Trattamenti e test di Kinesiologia Metodo Integra, Osteopatia, propedeutiche al ricondizionamento armonico-posturale oltre che al rilassamento e allo stiramento delle catene muscolari
- Consulenza naturopatica che prevede, oltre alla floriterapia, all'oligoterapia catalitica, al riequilibrio bioenergetico, la valutazione di possibili foci di disturbo alimentare per una corretta programmazione nutrizionale compendiata da eventuali integrazioni
- Utilizzo, se necessario, di un dispositivo passivo per il riequilibrio energetico delle zone riflesse del piede
- Percorso benessere personalizzato

Valutazione Posturale Globale (con test Kinesiologico)	€ 70,00
Consulenza Naturopatica Globale (con test kinesiologico)	€ 70,00
Trattamento Osteopatico	€ 70,00

## Massaggio terapeutico

Dopo l'applicazione del fango e la "reazione sudorale", si consiglia di sottoporsi ad un massaggio rigenerante su tutto il corpo per contrastare la naturale sensazione di rilassamento muscolare provocata dai trattamenti caldi. Il massaggio terapeutico migliora la circolazione, tonifica le masse muscolari e dà una sensazione di completo benessere.

1 massaggio terapeutico (25 min.)	€ 28,00
1 massaggio terapeutico (55 min.)	€ 50,00

## Fisioterapia

Terapia riabilitativa basata sulla ginnastica e sul massaggio: cura tutte le patologie di tipo muscolare ed articolare derivanti da traumi, posture scorrette e sindromi dolorose di varia natura.

1 fisioterapia (30 min.)	€ 35,00
1 fisioterapia (55 min.)	€ 60,00

## Idrochinesiterapia

Terapia riabilitativa in acqua termale specifica per risolvere i problemi dell'apparato locomotorio, respiratorio e cardiocircolatorio.

1 seduta individuale (30 min.)	€ 40,00
1 seduta in gruppo per persona	€ 25,00



### Riflessologia plantare

I meridiani energetici che attraversano il corpo arrivano ai piedi dove ogni organo ha un proprio punto riflesso. Stimolando le terminazioni nervose sulla pianta del piede mediante pressioni manuali, è possibile eliminare le tossine, ristabilire la corretta circolazione dell'energia vitale e favorire il recupero dell'equilibrio generale.

1 riflessologia plantare (25 min.)	€ 31,00
1 riflessologia plantare (55 min.)	€ 56,00

### Massaggio connettivale

Massaggio profondo per favorire la rigenerazione cellulare ed ossigenare i tessuti. Il massaggio connettivale applica tecniche che agiscono positivamente sul dolore, riequilibra la postura e migliora le alterazioni cronico-degenerative.

1 massaggio connettivale (25 min.)	€ 31,00
1 massaggio connettivale (55 min.)	€ 56,00

### Massaggio linfodrenante

Massaggio specifico per stimolare l'attività del sistema linfatico e promuovere il riassorbimento e la successiva eliminazione dei liquidi che causano gonfiore e dolori. Il massaggio linfodrenante può essere effettuato su tutto il corpo o localizzato sulla zona gambe.

1 massaggio linfodrenante gambe (25 min.)	€ 31,00
1 massaggio linfodrenante totale (55 min.)	€ 56,00

### Cranio sacrale

Massaggio terapeutico con decisivi effetti analgesici, eseguito con leggere pressioni delle dita sulla zona cervicale.

1 trattamento (55 min.)	€ 60,00
-------------------------	---------

### Massaggio POLARITY

E' il risultato della combinazione tra terapia osteopatica e tecniche dell'Ayurveda. Le vibrazioni indotte a livello osseo dal terapeuta hanno lo scopo di ristabilire la corretta polarità del corpo per diminuire il dolore. Gli effetti rilassanti del trattamento alleviano anche stati nervosi e insonnia.

1 Massaggio (25 min.)	€ 31,00
-----------------------	---------

### Massaggio antistress

Scioglie i blocchi localizzati che condizionano la circolazione dei flussi energetici eliminando tutte le tensioni muscolari. Corpo e mente ritrovano il loro naturale equilibrio.

1 Massaggio antistress con olii essenziali (25 min.)	€ 31,00
1 Massaggio antistress con olii essenziali (55 min.)	€ 56,00



## Massaggio all'olio di cioccolato

Rilassante e rivitalizzante eseguito con olio all'essenza di cioccolato che stimola la produzione di serotonina con positivi effetti sull'umore.

1 massaggio corpo (25 min.)	€ 31,00
1 massaggio corpo (55 min.)	€ 56,00

## Massaggio HOT-STONE

Massaggio con pietre calde ed olii caldi posizionati su specifici punti energetici. Effetto rilassante.

1 Massaggio (55 min.)	€ 62,00
-----------------------	---------

## Shiatsu

Questo trattamento di origine giapponese prevede lo stretching e una serie di pressioni con le dita, l'intero braccio, il palmo delle mani, i gomiti, i piedi e le ginocchia su specifici punti del corpo per riattivare il flusso energetico e ristabilire l'equilibrio corporeo ottenendo importanti effetti analgesici.

1 trattamento (55 min.)	€ 60,00
3 trattamenti (cad. 55 min.)	€ 170,00

## Watsu

Particolarmente indicato per persone con problemi locomotori. Con l'aiuto del terapeuta si eseguono specifici movimenti in acqua termale per rimuovere le tensioni e favorire il completo rilassamento.

1 trattamento (da 30 a 60 min.)	€ 45-88,00
---------------------------------	------------

## Attività individuali con Personal Trainer:

Ginnastica posturale, ginnastica di mantenimento, lezioni di nuoto, Nordic walking, Pilates, aerobica, step, Yoga.

per seduta individuale di 30 min.	€ 30,00
per seduta individuale di 60 min.	€ 50,00



# AYURVEDA. La scienza della vita.

L'Hotel Esplanade Tergesteo, credendo nelle forze e nel risultato della scienza ayurvedica, dà ai suoi ospiti la possibilità di sperimentare l'efficacia di una filosofia millenaria che coinvolge ed equilibra l'individuo in modo completo e totale. I percorsi che offriamo ai nostri ospiti spaziano dal benessere all'estetica funzionale con effetti sorprendenti. Affidatevi alle mani di chi può farvi provare il lusso di essere unici. Le origini dell'Ayurveda sono tanto remote nel tempo quanto intrise di mitologia.

Si tende a datare le origini storiche dell'ayurveda fino a 6000 anni fa, sebbene le prime fonti scritte, che furono alla base dell'ayurveda, ovvero i Veda, vengano fatte risalire "solo" a 2000-2500 anni fa. La mitologia ritiene invece che l'ayurveda, risalga a Brahma, creatore dell'universo e che poi l'abbia tramandata ai suoi discepoli. Secondo l'Ayurveda il corpo fisico è pervaso da tre dosha (energie vitali) in proporzioni diverse, esse sono: Vata, Pitta e Kapha. Questi determinano tramite il loro stato di equilibrio o squilibrio rispetto alla costituzione individuale lo stato di benessere o malattia dell'individuo. E' proprio per riequilibrare i dosha che intervengono le tecniche ayurvediche, che devono essere personalizzate secondo le caratteristiche dell'individuo.

## ABHYANGA

Massaggio completo su tutto il corpo scelto e differenziato in base al dosha, con olio caldo arricchito di olii essenziali puri e naturali. Il trattamento armonizza le energie vitali (dosha), migliora la circolazione sanguigna, elimina le tossine ed aumenta lo stato di benessere fisico e mentale.

1 trattamento (55 min.)	€ 69,00
3 trattamenti (cad. 55 min.)	€ 191,00

## RATNA ABHYANGA

Eseguito con l'ausilio dell'energia dei cristalli, pietre semi preziose ed olii essenziali. I cristalli armonizzano i centri energetici (chakra) e potenziano l'effetto degli olii essenziali riequilibrando gli scompensi dovuti a stanchezza, tensioni e stress.

1 trattamento (55 min.)	€ 69,00
-------------------------	---------

## PADA ABHYANGA: benessere dei piedi

Massaggiare il piede ed in particolar modo la pianta del piede è utile per creare un flusso armonico in tutto il corpo e stimolare l'attività dei vari organi.

Nel massaggio del piede si utilizzano manualità leggere ma profonde con avvolgimenti, frizioni e pressioni. Ricevere il massaggio del piede è molto piacevole e rilassante ed è un buon modo per sciogliere le tensioni, ricarica e ridona equilibrio all'organismo.

Abbinato ad un dolce pedicure è un vero e proprio trattamento di cura e di bellezza per i vostri piedi.

1 trattamento (25 min.)	€ 40,00
-------------------------	---------



## SHIRO ABHYANGA

Lo Shiro Abhyanga è il massaggio ayurvedico della testa che, oltre a creare una dolce distensione, induce uno stato di profondo rilassamento ed elimina le tensioni nervose. Le manualità del massaggio della testa iniziano dalla colonna vertebrale con riscaldamenti e stimolazioni, per poi arrivare alle spalle e al collo con avvolgimenti ed impastamenti. La testa si massaggia con frizioni, picchettamenti e pressioni. Tutte le manualità vengono eseguite con una pressione profonda ma altrettanto gentile. Vengono stimolati i punti Marma (centri energetici) localizzati alla testa e al volto. Attraverso lo Shiro Abhyanga si sciolgono le tensioni e si sperimenta una profonda sensazione di totale benessere.

1 trattamento (25 min.) ..... € 40,00

## SHIRODHARA

Trattamento con olio caldo versato a flusso continuo sulla zona frontale dove risiede il sesto chakra. Riduce lo stress e la tensione nervosa migliorando la capacità di concentrazione e la memoria. Dona luminosità al viso.

1 trattamento (55 min.) ..... € 69,00

1 trattamento completo - Abhyanga + Shirodara - (85 min.) ..... € 83,00

Non è consigliato a persone che fanno uso di antidepressivi.

## PINDASWEDA

Trattamento caldo che consiste nell'applicazione di sacchetti soffici riempiti di erbe e/o spezie che riducono il gonfiore e sciolgono le tossine nei tessuti e nelle articolazioni. I Pindasweda possono essere posizionati localmente o su tutto il corpo. Indicato per curare torcicollo, colpo della strega, gonfiore e ritenzione idrica, cellulite, per alleviare i dolori muscolari, favorire la circolazione e donare luminosità alla pelle.

1 trattamento (55 min.) ..... € 69,00

3 trattamenti (cad. 55 min.) ..... € 191,00

## MARMA massage

Si tratta di una speciale tecnica che ha come scopo quello di bilanciare e rigenerare le funzioni fisiologiche e gli organi interni tramite una pressione di alcuni "punti chiave" del corpo chiamati MARMA, che si trovano lungo canali psichici chiamati NADI.

1 trattamento (55 min.) ..... € 69,00

3 trattamenti (cad. 55 min.) ..... € 191,00

## ART REUM

Specifico per curare i problemi alla schiena ed eseguito con olii essenziali. Rilassante e decontratturante, lavora sui punti riflessi della colonna vertebrale per un benessere totale.

1 trattamento completo con bagno di vapore "Swedana" (55 min.) ..... € 60,00

## KAPHA

Trattamento ideale contro adipe e cellulite compatta. Prevede un intenso e profondo massaggio anti-kapha con fango di circa 60 minuti abbinato poi al bagno di vapore. Perfetto per chi vuole raggiungere il risultato in poco tempo.

1 trattamento completo con bagno di vapore "Swedana" (85 min.) ..... € 83,00

3 trattamenti completi con bagno di vapore "Swedana" (85 min.) ..... € 235,00

## UDARA - contro il gonfiore addominale

Consiste in manovre di rilassamento superficiali e profonde sull'addome con l'ausilio di olii vegetali, fango osmotico ed olii essenziali specifici. Il trattamento contrasta gonfiore e colon irritabile.

1 trattamento completo con bagno di vapore "Swedana" (55 min.)	€ 60,00
3 trattamenti (cad. 55 min.)	€ 165,00

## SWEDANA - bagno di vapore

Lo scopo principale dello Swedana, è quello di dilatare gli shrota o canali del corpo, in modo da eliminare le tossine dai tessuti del corpo. Quando i canali si dilatano, in modo naturale, si produce sudore. L'applicazione del calore, inoltre, neutralizza la freddezza di Vata e di Kapha, riduce la rigidità e la pesantezza del corpo. L'azione riscaldante di Swedana mette in movimento anche i Doshha che sono responsabili del trasporto di materiale tossico e di rifiuto, dai tessuti più profondi fino al tratto gastrointestinale. Il calore, inoltre, crea la dilatazione dei canali interni del corpo, rendendo più agevole la via per la rimozione dei materiali di scarto. Il corpo acquisisce una maggiore flessibilità e agilità. Ciò che differenzia lo Swedana dal classico bagno di vapore è che la testa del cliente non viene sottoposta, né all'azione del calore, né al vapore.

1 trattamento (20 min.)	€ 20,00
-------------------------	---------

## GARSHAN - trattamento drenante

Trattamento a base di fango osmotico, olii essenziali di estratti di rusco, cipresso, ippocastano, edera, zenzero ed origano. Il massaggio e questi prodotti naturali esercitano un'azione drenante, decongestionante ed antinfiammatoria. Il trattamento è completato da Swedana (bagno di vapore purificante).

1 trattamento completo con bagno di vapore Swedana (55 min.)	€ 60,00
3 trattamenti completi (cad. 55 min.)	€ 165,00

## GARSHAN SLIM LIPOSHOCK - Trattamento snellente

Trattamento di liposcultura a base di alga gelidium con una straordinaria azione riducente e modellante.

1 trattamento completo con bagno di vapore Swedana ( 55 min)	€ 60,00
3 trattamenti completi (cad. 55 min.)	€ 165,00

## GEMSTONE - Viso

Un trattamento viso veramente unico nel suo genere che sposa la cosmetologia naturale e Certificata Biologica con una linea di prodotti efficaci e sensazionali, sia per la loro profumazione, grazie agli O.E. che ne fa da Aromaterapia, che per l' incredibile potere di gemme e pietre preziose minuziosamente polverizzate per arricchire il potere di questa linea viso. Il tutto impreziosito da un massaggio di 20 minuti con olio personalizzato in base all'esigenza cutanea, su viso, spalle e testa per distendere in maniera totale i muscoli, donando un momento "magico" al vostro benessere e una luminosità di pelle che non ha uguali.

1 trattamento (55 min.)	€ 60,00
-------------------------	---------

## NETRA - Viso

E' un trattamento di pulizia e ringiovanimento degli occhi. Cura i tessuti degli occhi, migliora la vista, allevia la rigidità oculare, protegge dal sole, aiuta in presenza di macchie scure o pallore intorno agli occhi e riduce l'eccessiva lacrimazione o la incrementa, in caso di secchezza.

1 trattamento (25 min.)	€ 31,00
3 trattamenti (cad. 25 min.)	€ 83,00



SHIRODHARA

## Rituali **DELUXE** corpo

Rituali emozionali che donano subito una sensazione di benessere e rilassatezza. Dal massaggio di benvenuto, allo scrub e alla maschera corpo, fino al massaggio personalizzato a seconda del tipo di pelle: percorsi emozionali dove attenzioni, gesti, essenze e accessori regalano momenti di esclusivo benessere personale.

Inoltre è possibile scegliere la versione "Thalasso" per una sensazione di benessere marino: vengono utilizzate alghe marine, sali di mare purissimi, fango ed estratti di mare Mont Saint Michel, conchiglie naturali di mare che grazie alla loro particolare forma risultano estremamente efficaci per effettuare manualità di massaggi rilassanti, decontratturanti e drenanti.

Il risultato: leggerezza e tonicità su tutto il corpo.

### Rituale **ESFOLIANTE**

Purifica dolcemente la pelle con sali marini e noccioli di albicocca arricchiti da preziosi olii essenziali. Il risultato è una pelle morbida, vellutata e rigenerata.

1 rituale (25 min.) ..... € 45,00

### Rituale di **LEGGEREZZA**

Un connubio di olii essenziali e selezionati antiossidanti creano una maschera morbidissima che allontana lo stress dalla pelle. Spazzole in fibra naturale e legno purificano e illuminano l'epidermide per un'azione di massima efficacia su cuscinetti e buccia d'arancia.

1 rituale (55 min.) ..... € 75,00

3 rituali (cad. 55 min.) ..... € 205,00

### Rituale delle **FORME**

Gesti dolci allentano contratture e tensioni. Polvere finissima di noccioli d'albicocca e sale marino liberano la pelle da impurità e tossine mentre un impacco cremoso favorisce l'attenuazione degli accumuli adiposi.

1 rituale (55 min.) ..... € 75,00

3 rituali (cad. 55 min.) ..... € 205,00

### Rituale **ARMONIA TONIFICANTE**

Manualità ritmiche insieme a specialità esfolianti purificano e rivitalizzano l'epidermide di tutto il corpo. Morbidi teli di cotone caldi e profumati avvolgono i piedi mentre maschere soffici restituiscono tono e compattezza alla pelle.

1 rituale (55 min.) ..... € 75,00

3 rituali (cad. 55 min.) ..... € 205,00

### Rituale **THALASSO ESFOLIANTE**

Spugne naturali di loofah detergono il corpo per rinnovarlo e liberarlo dalle impurità. Un lungo massaggio prima esfoliante con cristalli di sale e olii aromatici poi setificante con crema ricca di alghe marine che distende i sensi e lascia la pelle levigata e trasparente.

1 rituale (55 min.) ..... € 75,00

3 rituali (cad. 55 min.) ..... € 205,00

**Rituale THALASSO DRENANTE**

Un prezioso estratto di alghe della Bretagna e una miscela di fango e cristalli di sale purissimi agiscono per allontanare i liquidi che tolgono armonia alla silhouette. Un massaggio con conchiglie naturali esalta i benefici dei gesti per attivare il microcircolo.

- 1 rituale (55 min.) ..... € 75,00
- 3 rituali (cad. 55 min.) ..... € 205,00

**Rituale THALASSO DERMORIDUCENTE**

Una mousse tiepida, soffice e cremosa, insieme ad un concentrato di alghe, viene applicata sulla pelle per favorire l'attenuazione degli accumuli adiposi. Manualità avvolgenti rimodellano le forme e lasciano la pelle perfettamente vellutata.

- 1 rituale (55 min.) ..... € 75,00
- 3 rituali (cad. 55 min.) ..... € 205,00

**Rituale AL MIELE & YOGURT**

Yogurt cosmetico, cristalli di zucchero e miele: un trattamento rituale per tonificare e rassodare la pelle di tutto il corpo mentre ai piedi vengono dedicate attenzioni particolari per purificare l'epidermide e nutrirla intensamente.

- 1 rituale (55 min.) ..... € 65,00
- 1 rituale corpo e piedi (70 min.) ..... € 80,00

**Rituale DELIZIA di RISO**

Morbidi fagottini di riso caldo apportano elasticità e nutrimento alla pelle insieme a specialità cosmetiche ricche dei suoi derivati più pregiati e di fitoestratti dalle proprietà snellenti, in un sapiente massaggio dall'effetto distensivo e rimodellante.

- 1 rituale (55 min.) ..... € 65,00



## Trattamenti BEAUTY CORPO

### BEL DÉCOLLETÉ

Trattamento rassodante e tonificante seno, décolleté e braccia. Studiato appositamente per contrastare la perdita di tono e la scarsa elasticità dei tessuti cutanei del seno. I principi attivi dei nostri prodotti consentono di ridefinire i contorni e donare un aspetto più sodo e compatto.

1 trattamento (55 min.)	€ 82,00
3 trattamenti (cad. 55 min.)	€ 220,00

### BIEST JAMBES

Questo trattamento prevede una prima parte di bendaggio alle gambe fino alla vita con delle fasce imbevute di prodotti specifici a seconda delle esigenze, anticellulite o rassodante; nella seconda parte viene effettuato un massaggio su tutta la parte trattata con prodotti abbinati al trattamento prescelto.

1 trattamento completo con massaggio alle gambe (55 min.)	€ 62,00
3 trattamenti (cad. 55 min.)	€ 170,00

### MASK AND WASH

Trattamento purificante corpo e viso, dal forte potere nutriente ed illuminante per una pelle perfetta. Ideale anche come preparazione ad una sana abbronzatura.

1 trattamento (55 min.)	€ 65,00
-------------------------	---------

## FRESH 'N' FRUITY - BODY & FACE

Le linee FRESH 'N' FRUITY si distinguono per le loro fresche fragranze di frutta estiva. La scelta degli ingredienti è mirata a contrastare gli effetti negativi dello stress, dei raggi UV e dell' inquinamento ambientale. Le singolari formulazioni realizzate in leggerissima Mousse, soffice Soufflète e fresco morbido Peeling sono leggeri, freschi ed estremamente idratanti e garantiscono un assoluto benessere, migliorano lo stato della pelle e rigenerano i tessuti cutanei.

1 trattamento (70 min.)	€ 75,00
-------------------------	---------

### KIWI MANGO E UVA ROSSA- Ossigenante - Rigenerante - Ringiovanente - Rinforzante dei capillari

L' estratto d'uva ha proprietà astringenti e rinforzanti dei capillari, inoltre contrasta i radicali liberi rallentando il processo d'invecchiamento cutaneo. L'acido Tartarico inibisce la trasformazione degli acidi grassi in depositi adiposi sottocutanei, prevenendo la formazione della cellulite.

### ANANAS E PAPAIA - Esfoliante - Rinfrescante - Idratante - Rigenerante - Dona Luminosità

Trattamento Fresh'n' Fruity, esotico, contiene preziosi elementi che svolgono un'azione idratante, rinfrescante e rigenerante per la pelle.

### GREEN AND WHITE TEA - Anti-age - Rivitalizzante - Energizzante

Linea anti età al gusto di tè verde con estratto di tè bianco. Il tè bianco contiene forti antiossidanti, caffeina, vitamina C, risveglia la microstimolazione, protegge dai raggi UV e dall' "Urban Stress". Il tè verde con le sue preziose proprietà anti-age, accelera il metabolismo e aiuta a bruciare i grassi, favorisce il drenaggio dei fluidi e rallenta l'accumulo di acidi grassi.

## Rituali DELUXE viso

I rituali sono così definiti in quanto seguono un percorso specifico: il massaggio di benvenuto per far entrare l'ospite in una dimensione di rilassamento globale, l'impacco caldo umido a mani e piedi, i prodotti stesi con appositi pennelli da massaggio dalle setole eccezionalmente morbide; durante la posa della maschera viene posizionato sugli occhi un cuscino compressivo che esercita una leggerissima pressione regalando da subito uno sguardo più disteso, inoltre un massaggio con prodotti specifici a seconda della tipologia di pelle. Il risultato: pelle più elastica, luminosa e idratata.

### Rituale IDRATANTE VISO

Trattamento indicato per pelli naturalmente secche o inaridite dalle aggressioni atmosferiche o che necessitano di ulteriore idratazione; apporta un'idratazione intensiva e nuovo turgore grazie a texture morbide e avvolgenti grazie all'estratto di foglie di baobab.

1 rituale (55 min.) ..... € 70,00

### Rituale PURIFICANTE VISO

Per pelli che presentano impurità, aspetto oleoso e imperfezioni. Polvere finissima di amido di riso e un innovativo complesso attivo dalle proprietà antisettiche regolano la produzione di sebo eliminando l'effetto lucido e affinano la grana della pelle regalando purezza e opacità al viso.

1 trattamento (55 min.) ..... € 70,00

### Rituale LENITIVO VISO

Dedicato alle pelli più sensibili, reattive e intolleranti. Ideale quando la pelle appare provata dal sole, dal freddo, dal vento o quando manifesta il bisogno di ritrovare luminosità. Lenisce i disagi causati dall'irritazione, attenua i rossori e infonde un'immediata sensazione di freschezza.

1 trattamento (55 min.) ..... € 70,00

### Rituale ANTI-AGE VISO

Ideale per le pelli segnate dal tempo, perfetto per attenuare piccole rughe o linee di espressione anche sulle pelli più giovani; uno speciale patch al collagene purissimo imbevuto in un prezioso siero dalle proprietà anti-age dona alla pelle un "effetto lifting".

1 trattamento (55 min.) ..... € 85,00

3 trattamenti (cad. 55 min.) ..... € 230,00

### RITUALE OCCHI

Trattamento occhi anti-age per uno sguardo senza tempo. Fitocomplessi staminali attenuano le rughe sin dalla prima seduta donando una luminosità senza eguali.

1 trattamento (40 min.) ..... € 50,00

1 trattamento in aggiunta ad 1 rituale viso a scelta ..... € 30,00

### 3 Rituali VISO (cad. 55 min) a scelta (escluso Anti-Age)

..... ~~€ 210,00~~ ..... € 188,00

# Trattamenti **BEAUTY VISO**

## **LINFODRENAGGIO** viso

E' un massaggio dal forte potere drenante, ottimo contro borse, occhiaie e gonfiore. Ideale anche in abbinamento alla maschera rimineralizzante al fango di Montegrotto Terme.

- 1 massaggio (25 min.) ..... € 29,00
- 1 massaggio + maschera di fango (50 min.) ..... € 42,00

## Massaggio **VISO CON MASCHERA**

Massaggio rilassante viso con applicazione di maschera con prodotti personalizzati specifici a seconda del tipo di pelle.

- 1 massaggio (25 min.) ..... € 29,00

## **DETOX** – pulizia viso completa

Trattamento attivatore del metabolismo cellulare. Detossinante ed ultra idratante che rinnova la pelle rendendola più compatta, luminosa ed elastica.

- 1 trattamento (55 min.) ..... € 53,00

## Trattamento - **CRANBERRY**

Ideale per pelle atona e secca. Grazie all'alto contenuto ai polifenoli tonifica, idrata e lascia la pelle straordinariamente luminosa.

- 1 trattamento (55 min.) ..... € 58,00

Vedi anche trattamenti viso ayurvedico (pag. 12) e rituali viso (pag. 17).





# Esclusivo "BENESSERE A DUE"

## La "PRIVATE SPA SUITE"

Nella nuova "Private Spa Suite" è possibile effettuare massaggi e trattamenti di coppia per poi continuare il rilassamento a due nell'ampio bagno turco. I gentili ospiti troveranno comode panche riscaldate, bagno di vapore, doccia emozionale, con cromoterapia e aromaterapia.

All'uscita chaise longue e angolo tisaneria a disposizione.

1 entrata per 1 persona (45 min.)	€ 32,00
1 entrata per 2 persona (45 min.)	€ 50,00

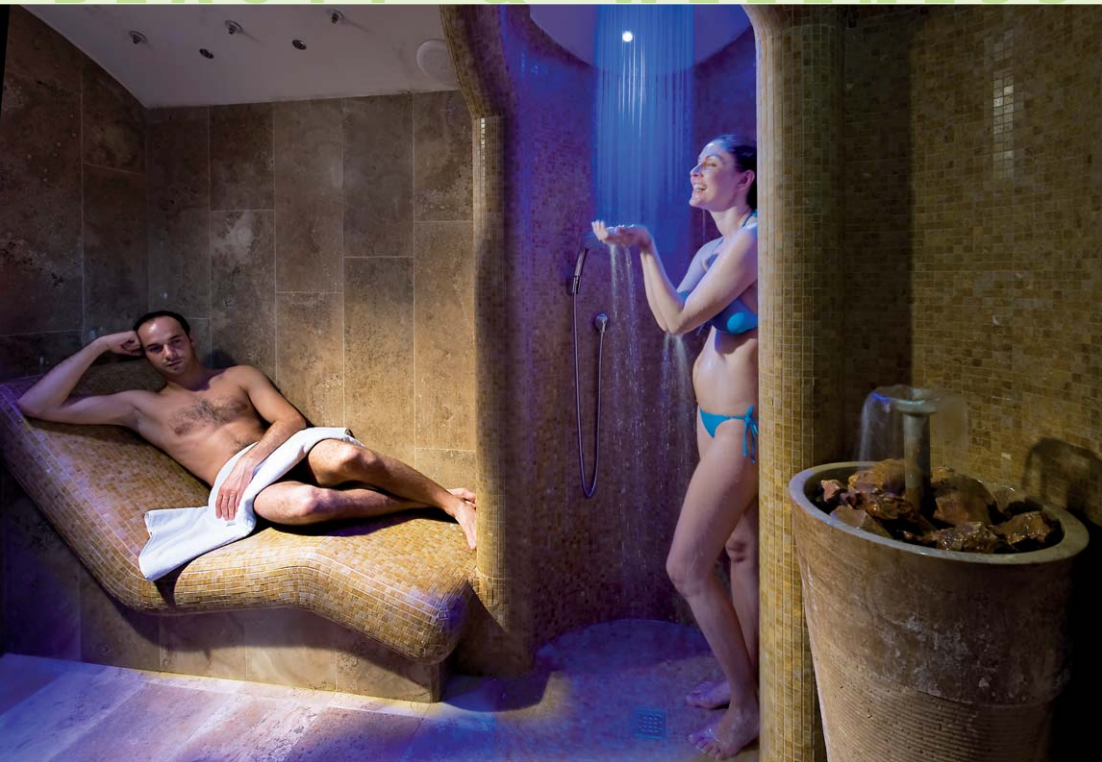
### VIP IN COPPIA

(questo pacchetto viene effettuato in coppia)

- Impacco con cristalli di sale
- Bagno turco con aromaterapia e cromoterapia
- Tisana rilassante
- Massaggio relax con crema setificante alle alghe marine

(totale 75 min) per persona.....€ 75,00





### RAZOUL IN COPPIA

(questo pacchetto viene effettuato in coppia)

Brushing esfoliante rivitalizzante con spazzole marocchine

Fango colorato scelto in base all'esigenza

Posa dentro il bagno turco con aromaterapia + cromoterapia e doccia emozionale

Tisana rilassante

Massaggio di 30 minuti con olio aromatico

(totale 75 min) per persona.....€ 75,00



### FRESH' N' FRUITY IN COPPIA

(questo pacchetto viene effettuato in coppia)

Savonage viso e corpo con sapone nero

Peeling di kiwi, mango e uva rossa

Nuvola di aromaterapia ai fiori di rosa

Face & Body Moussy Mask alla frutta

Doccia emozionale

Frutta e bevanda fresche

Massaggio finale al soufflé di frutta e piccolo omaggio

(totale 75 min) per persona.....€ 75,00



<b>SAUNA</b>	€ 13,00
<b>SOLARIUM / DOCCIA</b>	€ 15,00
<b>DEPILAZIONE:</b>	a patire da € 15,00
<b>PEDICURE</b>	€ 30,00
<b>PEDICURE SPA AL MIELE</b>	€ 49,00
<b>MANICURE</b>	€ 25,00

## SERVIZIO DI ACCONCIATURA

<b>PIEGA (SHAMPOO, CREMA, LOZIONE E PIEGA)</b>	€ 39,00
<b>IMPACCO CURATIVO</b>	da € 10-20,00
<b>MASSAGGIO TESTA CON FIALA</b>	€ 12,00
<b>TAGLIO REGOLATO</b>	€ 19,00
<b>TAGLIO</b>	€ 25,00

Colore e permanente su richiesta.

## VISITE E PRESTAZIONI SPECIALISTICHE DERMATOLOGICHE

<b>VISITA MEDICA-ESTETICA CON CHECK-UP DELLA PELLE</b>	(gratuito) € 00,00
<b>BOTULINO: UN VERO E PROPRIO LIFTING NON CHIRURGICO DEL VISO</b>	da € 400,00
<b>ACIDO IALURONICO:</b>	
sostanza naturale per correggere le rughe o ridare volume e vitalità alla pelle del viso	da € 300,00
<b>INTRALIPOTERAPIA:</b>	
metodo dolce per modellare fianchi addome glutei	da € 150,00
<b>BIOSTIMOLAZIONE:</b>	
microiniezioni per una pelle bella e sana	da € 100,00
<b>TEST DNA:</b>	
conosci la tua età biologica e come invecchiare meglio	da € 300,00
<b>PEELING CHIMICO</b>	da € 80,00
<b>MESOTERAPIA PER LA CELLULITE</b>	da € 80,00

Il Dr. RICCARDO ACCORDI è a disposizione dei nostri Clienti gratuitamente per visite mediche estetiche con check-up della pelle.

## PACCHETTI BEAUTY & WELLNESS

### ANTI-AGE

(min. soggiorno 3 notti)

- 1 Detox - Pulizia del viso (55 min)
- 3 Rituali anti-age viso + 3 Rituali occhi (75 min cad.)

.....~~€ 398,00~~.....€ 348,00

### THERMAESTETICA

(min. soggiorno 5 notti)

- 1 check up medico
- 1 Thalasso esfoliante (55 min)
- 1 Fango + 1 Linfodrenaggio (25 min)
- 1 Fango + 1 Rituale Thalasso drenante (55 min)
- 1 Fango + 1 Rituale Thalasso dermoriducente (55 min)
- 1 Fango + 1 Rituale Thalasso tonificante (55 min)

.....~~€ 518,00~~.....€ 498,00

.....~~€ 331,00~~.....€\*311,00

\* (con impegnativa medica e previo pagamento del ticket)

### "REMISE EN FORME" - GAMBE

(min. soggiorno 4 notti)

- 1 Pedicure SPA al miele
- 3 "Biest Jambes" - Bendaggio + mass. Gambe (55 min cad.)
- 1 Linfodrenaggio gambe (25 min)

.....~~€ 266,00~~.....€ 241,00

### CIELO & TERRA

(min. soggiorno 3 notti)

- 1 Gemstone - tratt. viso personalizzato con estratti di pietre preziose (55 min.)
- 1 Netra - tratt. anti-age contorno occhi (25 min)
- 1 Udara - tratt. studiato per affrontare tutte le tensioni legate all'addome (55 min.)
- 1 Pada - Abhyanga (25 min.) - un vero e proprio trattamento di bellezza e cura per i piedi

.....~~€ 191,00~~.....€ 161,00

### PIEDE di FATA (min. soggiorno 3 notti)

- 1 Pedicure SPA al miele
- 1 Riflessologia plantare (25 min)
- 1 Pada Abhyanga (25 min)

.....~~€ 120,00~~.....€ 105,00

## PACCHETTI AYURVEDA

(min. soggiorno 4 notti)

### VATA

- 1 Gemstone Vata - trattamento di nutrimento e morbidezza con essenze di pietre preziose (55 min)
- 1 Netra - tratt. rilassante e anti-age contorno occhi (25 min)
- 1 Garshan Vata - trattamento drenante per la cellulite edematosa (55 min)
- 1 Abhyanga Vata - massaggio ayurvedico vata con olii caldi (55 min)
- 1 Pada Abhyanga - trattamento di bellezza e cura per i piedi (25 min)

.....~~€ 260,00~~.....€ 229,00

### PITTA

- 1 Gemstone Pitta - tratt. addolcente per pelli delicate e sensibili con essenze di pietre preziose (55 min)
- 1 Garshan Pitta - trattamento drenante per la cellulite edematosa (55 min)
- 1 Abhyanga Pitta - massaggio ayurvedico pitta con olii caldi (55 min)
- 1 Udara - tratt. contro i gonfiori addominali (55 min)
- 4 Inalazioni con acqua termale

.....~~€ 277,00~~.....€ 246,00

### KAPHA

- 1 Gemstone Kapha - trattamento purificante e detossinante con essenze di pietre preziose (55 min)
- 1 Netra - tratt. rilassante e anti-age contorno occhi (55 min)
- 1 Abhyanga Kapha - massaggio ayurvedico kapha con olii caldi (55 min)
- 1 Garshan Slim - per contrastare l'adipe localizzata (55 min)
- 1 Kapha Slim - tratt. anticellulite e con Swedana (85 min.)

.....~~€ 303,00~~.....€ 272,00



Via Roma, 54  
I - 35036 - MONTEGROTTO TERME (PD)  
Tel. 049 89 11 777 r.a.  
Fax 049 89 10 488

info@esplanadetergesteo.it  
www.esplanadetergesteo.it  
NUMERO VERDE  
0080021032003



**ESPLANADE TERGESTEO**

hotel terme