

PLAZA WELLNESS & SPA

Esperienze di vero benessere



ARMONIA EQUILIBRIO EMOZIONI

Cristalia è l'area del **Plaza Hotel** dedicata al **wellness**.

Un mondo dove lasciarsi coccolare, creato **per ritrovare il proprio equilibrio psico-fisico** dimenticando la frenesia della vita quotidiana. Tra le mille bollicine della nuova reception di design, cortesia, sorriso ed esperienza vi accoglieranno nel mondo Cristalia assieme ad uno staff altamente qualificato, che sarà a vostra disposizione per orientarvi verso i nostri **servizi di beauty, wellness e medicina estetica**.





Plaza



Il **Plaza Hotel** è orgoglioso di annunciare l'inizio della collaborazione con **Vyta®** - "**Boost up your life**". Un metodo innovativo integrato e personalizzato per il miglioramento delle tue potenzialità vitali.

Un'equipe di medici, personal trainer, beauty specialist ti guiderà verso i traguardi che hai sempre rincorso e mai raggiunto.

Richiedi ulteriori informazioni!

Tutti i MARTEDÌ dalle ore 10.30 alle ore 12.30 presso l'ambulatorio n° 4 al primo piano, uno dei medici responsabili del progetto **Vyta®**, la dott.ssa **Francesca Dorigatti** specialista in Cardiologia e Prevenzione Cardiovascolare, sarà a tua disposizione per illustrarti il percorso.

Prenota il tuo **colloquio gratuito** presso la **reception della SPA** al piano terra o chiamando il numero diretto **512**.

Vyta® Boost up your life

c/o il Plaza Hotel

P.zza Repubblica, 23

35031 Abano Terme (PD)

Tel +39 049 866 93 33

info@vyta-boost.it - www.vyta-boost.it



CURE TERMALI

Metodi naturali per migliorare la qualità di vita

Vogliamo farvi scoprire i benefici delle nostre risorse termali naturali note per la loro grande efficacia terapeutica sin dall'epoca romana.

Parliamo quindi di cura e prevenzione:

L'unicità delle Terme di Abano e Montegrotto risiede, prima di tutto, nel loro fango termale, il solo con marchio D.O.C. la cui efficacia è garantita da un Brevetto Europeo. Una risorsa "viva", una "medicina antica" che ci permette di curarvi in modo non invasivo. Un meraviglioso farmaco naturale che non ha eguali al mondo sia per le proprietà che lo contraddistinguono sia per gli effetti benefici che ha sull'organismo umano. Più potente dell'Aspirina, meno invasivo dell'Aulin e senza effetti collaterali il fango termale ha un potente effetto antiinfiammatorio tanto da essere equiparato ad un cortisone naturale.

FANGHI, BAGNI TERMALI, INALAZIONI

Fango con Doccia termale	€ 26
Fango con Bagno termale e Ozono	€ 33
Fango parziale di mani e ginocchia	€ 26
Supplemento ozono	€ 6
Peeling di preparazione al fango	€ 30
Visita medica di ammissione per Fanghi e Bagni Termali	€ 30

PACCHETTO PROVA FANGO:

Visita medica + 1 Fanghi con bagno Ozono + 1 massaggio 25'	€ 89
Visita medica + 1 Fanghi con bagno Ozono + 1 massaggio 50'	€ 109

PACCHETTO 6 GIORNI:

Visita medica + 6 Fanghi con bagno Ozono + 6 massaggi 25'	€ 388
Visita medica + 6 Fanghi con bagno Ozono + 6 massaggi 50'	€ 496

PACCHETTO 12 GIORNI:

Visita medica + 12 Fanghi con bagno Ozono + 12 massaggi 25'	€ 698
Visita medica + 12 Fanghi con bagno Ozono + 12 massaggi 50'	€ 914

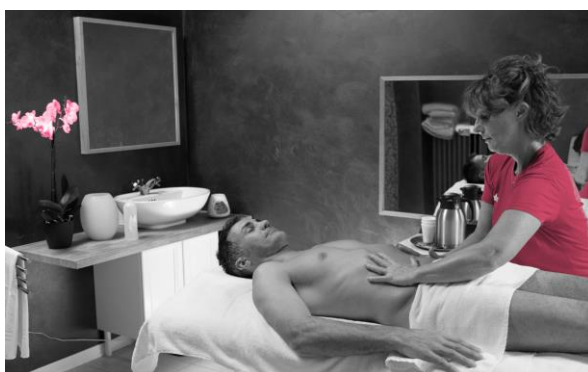
Per la validità dei pacchetti, i trattamenti devono essere effettuati in sequenza. In caso contrario, non saranno rimborsabili e dovranno essere pagati singolarmente. I trattamenti non usufruiti non verranno rimborsati.

Inalazione	€ 10
Aerosol	€ 10

Convenzioni

Il Ministero della Sanità italiano riconosce il ruolo terapeutico dei trattamenti termali nella cura e nella riabilitazione di numerose patologie. Il paziente accede alle cure con la prescrizione del proprio medico curante formulata nell'apposito modulo ASL che deve riportare la patologia del soggetto, l'indicazione terapeutica ed il numero delle cure. Per malattie reumatiche il ciclo di cura è di 12 fanghi + 12 bagni terapeutici o solo 12 bagni; per malattie respiratorie e malattie della sfera ORL è di 24 inalazioni/aerosol. Per il cliente al di sotto dei 6 anni e al di sopra dei 65 anni con un reddito complessivo entro i limiti previsti dalla normativa vigente, il ticket da pagare direttamente in hotel è di € 3.10 per gli altri, a parte gli esenti per reddito e patologia, l'importo massimo sarà di € 55.00 per l'intero ciclo di cure (salvo diverse disposizioni legislative).





MASSAGGI TERAPEUTICI

TERAPEUTICO FUNZIONALE

Massaggio terapeutico che favorisce il rilassamento muscolare, la mobilizzazione dei capi articolari e la riattivazione microcircolatoria locale. Ideale completamento dei trattamenti fangoterapici.

25 min. € 30 50 min. € 50

SCHIENA

Massaggio profondo rigenerante che si concentra su collo, spalle e schiena. Ad effetto antalgico e miorilassante.

25 min. € 32

SPORTIVO

Massaggio energetico che alleggerisce il corpo dalle tensioni rilassando in profondità la muscolatura. Ottimo rigenerante muscolare per sportivi e agonisti.

50 min. € 58

LINFODRENAGGIO METODO VODDER

Delicata tecnica di massaggio dai lenti movimenti ritmici. Seguendo il percorso delle vie linfatiche si ottiene un profondo drenaggio di specifiche aree del corpo. Ha un effetto disintossicante, rigenerante e di sostegno del sistema immunitario.

25 min. € 38 50 min. € 62

MASSAGGIO EMOLINFATICO

Una sequenza di manualità sia superficiali che profonde che riattiva la circolazione ossigenando i tessuti e migliorando l'aspetto della pelle.

50 min. € 58

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Tecnica olistica di guarigione attraverso la stimolazione dei punti riflessi: migliora lo stato di salute stimolando la naturale autoguarigione degli organi e aiuta ad eliminare lo stress.

25 min. € 35 - 50 min. € 55

SHIATSU

Trattamento di natura energetica che lavora lungo i meridiani ove scorre l'energia vitale (Ki). Combatte lo stress, le tensioni, l'insonnia, le emicranie e molto altro. È adatto a tutti, anche ai bambini.

50 min. € 60

TERAPIA CRANIOSACRALE

Indicata per un'importante correzione posturale a livello vertebrale, contro dolori generalizzati e per un check-up energetico completo. Stimolando l'aumento delle difese immunitarie ed è un ottimo aiuto contro insonnia, cefalea e depressione. Indicata anche nella cura di sciatalgia e mal di schiena.

50 min. € 69

CONNETTIVALE RIFLESSOGENO

Il massaggio connettivale ha la capacità di stimolare la circolazione a livello locale e di apportare così maggior ossigeno nella parte trattata. Svolge una benefica azione riflessa sull'innervazione viscerale e sull'apparato muscoloscheletrico. Ottimo anche come profondo massaggio anti-cellulite.

25 min. € 45 50 min. € 85

TUI NA

Il Tui Na deriva dall'antica medicina tradizionale cinese e si fonda sull'istinto naturale dell'uomo di utilizzare le mani per curare. È un insieme di tecniche di massaggio e mobilizzazioni atti a migliorare la funzionalità delle articolazioni e rilassare la muscolatura.

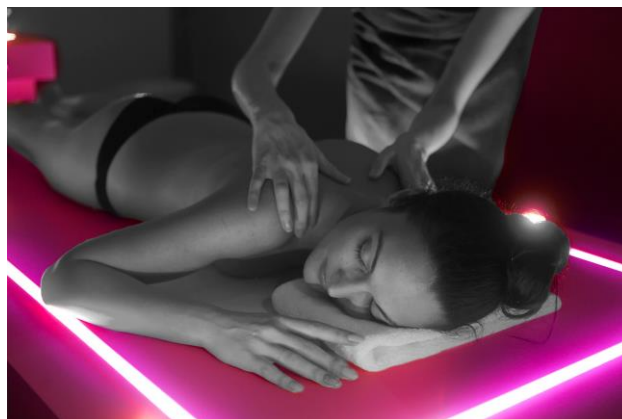
50 min. € 65

THAI

Millenaria arte che combina caratteristiche di massaggio, chiropratica e digitopressione e agisce sui canali energetici, rilassando la muscolatura in profondità, liberando il corpo da tossine e consentendo all'energia di fluire nuovamente. Migliora la postura, la funzionalità del sistema nervoso, circolatorio e linfatico.

50 min. € 65





MASSAGGI RELAX

ANTISTRESS

Massaggio personalizzato concepito per riequilibrare mente e corpo. Induce uno stato di rilassamento e di benessere globale sciogliendo le tensioni e allontanando lo stress.

25 min. € 34 50 min. € 58

AYURVEDA

Massaggio completo che affonda le sue origini nella medicina Ayurvedica indiana. Il sapiente uso di particolari oli caldi e le profonde manualità riequilibrano le energie vitali e rinforzano il sistema immunitario.

50 min. € 62

AYURVEDA CON SHIRODHARA

Tattamento dell'antica tradizione ayurvedica che consiste nel far colare dell'olio caldo sul "terzo occhio". Ottimo per rilassare il sistema nervoso in caso di ansia, insonnia e instabilità e come coadiuvante nel trattamento delle cefalee e delle emicranie.

80 min. € 82

PINDA SVEDA NAM

Antica tecnica di massaggio di derivazione ayurvedica considerata una vera purificazione in cui tamponi caldi riempiti di un mix di erbe e oli essenziali alleviano la pesantezza e la rigidità del corpo favorendo la circolazione dell'energia.

50 min. € 65

MASSAGGIO AL VISO

Massaggio che riattiva la microcircolazione del viso e rende la pelle più tonica

25 min. € 35

CALIFORNIANO

Caratterizzato da movimenti lunghi, dolci e armoniosi, questo massaggio agisce sulla muscolatura, allontanando le tensioni, conferendo una straordinaria sensazione di benessere.

50 min. € 58

STONE THERAPY

Tecnica olistica che utilizza le pietre come fonte di benessere. Il terapeuta effettua delle tipologie di massaggi manuali che vanno a fondersi con il calore rilasciato dalle pietre producendo una sensazione di benessere che investe sia il corpo che la mente.

50 min. € 65

TIBETANO CON CAMPANE

Tecnica di rilassamento profondo che si basa su millenari concetti dell'ayurveda sull'effetto dei suoni. Ogni singola cellula del nostro corpo viene dolcemente massaggiata e armonizzata, riacquistando la sua naturale frequenza vibratoria e ritornando in armonia con il resto del corpo.

50' min. € 65

BERBERO

Massaggio tradizionale berbero energizzante e al tempo stesso rituale di bellezza grazie all'uso di olio di Argan, ricchissimo di vit. E che dona splendore e luminosità alla pelle.

50 min. € 75





MASSAGGI RELAX

POLINESIANO TAURUMI

Taurumi in Polinesia significa "abbraccio" e in effetti è una pratica che si propone proprio di coccolare tutti i sensi di chi lo riceve. Attraverso una serie di movimenti che sciolgono i nodi fisici ma anche psichici, regala profondo benessere, armonizzando corpo e anima. Il massaggio si pratica utilizzando olio monoi, miscela di olio di cocco e profumatissimi fiori di tiaré per una esperienza polisensoriale.

50 min. € 75 80 min. € 95

CINESE ANTISTRESS

Tecnica di massaggio orientale che lavora lungo i meridiani Yin e Yang indicata per stress fisico e mentale per un totale riequilibrio energetico. È una terapia dolce che agisce sull'energia superficiale che scorre tra muscoli e tendini (Wei) e che ha l'obiettivo di ripristinare e mantenere uno stato generale di benessere eliminando l'accumulo di stress psicofisico.

50 min. € 75 80 min. € 95

BALINESE AL MANDARINO

Massaggio indonesiano che racchiude in sé elementi della tecnica ayurvedica e thailandese. Il massaggio balinese lavora in profondità per lenire i tessuti danneggiati, alleviare le tensioni muscolari e diminuire i dolori articolari, e ha un'azione dolce, rilassante e antistress, per cui è indicato per disturbi del sonno e ansia.

50 min. € 75 80 min. € 95

THAI CON OLI FLOREALI

Antica tecnica di massaggio orientale che lavora lungo le Sib-Sen, dieci linee del corpo o finestre energetiche. Delicati oli floreali thailandesi vengono sapientemente lavorati lungo il corpo, il viso e la testa, con un massaggio raffinato unico ed esclusivo che evoca l'atmosfera dell'antico Siam.

50 min. € 75 80 min. € 95

CAMBOGIANO

Detto anche massaggio Khmer, si tratta di una tecnica rilassante e distensiva atta a sciogliere in profondità le contratture e muscolari. Si effettua con bastoni di bamboo di vari sezioni per sciogliere i nodi e le fatiche accumulate. Non adatto a persone troppo magre per la sua intensità.

50 min. € 75





RITUALI DI BENESSERE

Benessere e relax

BODY & MIND

Antistress, antiossidante e anti-age dal potente effetto aromaterapico: massaggio total body profondo e distensivo con olii preziosi, potenziato da spolverata di polveri erballi per risvegliare il corpo e scaricare le tensioni a fior di pelle.

Singolo 50 min. € 79 80 min. € 99

Coppia 50 min. € 190 80 min. € 210

SENSI DI SPEZIA

Avvolgente ed effetto euforizzante e afrodisiaco: scrub delicato con Sale Prezioso Integrale, per stimolare la circolazione e levigare la pelle. Pepe brasiliano, burri e oli preziosi, aromi intriganti ed avvolgenti per stimolare la produzione di dopamine favorendo il risveglio dei sensi.

Singolo 50 min. € 75

Coppia 50 min. € 150

RITUALE BERBERO

Savonage e massaggio all'olio di Argan. Antico rituale di pulizia e purificazione in cui il corpo viene massaggiato con un fine guanto e morbido sapone nero che deterge la pelle in profondità. Segue un massaggio con l'olio di Argan, definito anche "l'oro del Marocco" perché ricco di vitamina E per una potente azione anti-age e nutriente.

80 min € 85 *Bagno di vapore + savonage + massaggio*

MASSAGGIO AROMATICO DI COPPIA

Un momento rituale di benessere per due nella cabina di coppia per celebrare l'armonia dell'unione

50 min. € 130

SALI SPORT

Ideale per gli sportivi in caso di congestioni e tensioni muscolari. Sale del Mar Morto caldo e avvolgente in sinergia con oli preziosi e oligoelementi. Un'immediata sensazione di benessere e distensione, lascia una pelle dolcemente idratata.

Massaggio total body + applicazione massaggiata di impasto caldo di sale

50 min. € 68



BEAUTY & SPA



TRATTAMENTI VISO

PULIZIA VISO BIODINAMICA AROMATERAPICA***Pelle libera da ogni impurità***

Trattamento di pulizia personalizzato per eliminare le cellule morte e preparare la pelle ai rituali viso successivi.

50 min. € 59

80 min. € 77

SENSITIVE & COUPEROSE***Decongestionante e detossinante***

Studiato per lenire arrossamenti diffusi, rafforza e ristrutturare pelli fragili e sensibili con couperose.

50 min. € 65

HYDRADERM***Nutrimento e idratazione***

Restituisce ai tessuti il naturale vigore cellulare, nutre e dona al viso elasticità e bellezza.

50 min. € 75

AURUM (rughe)***Antiradicalico e anti-age***

Per trattare pelli segnate da rughe causate da aging cutaneo o da traumi esterni o stress prolungato.

Stimola le funzioni cellulari e la produzione di collagene.

50 min. € 80

METHODE***Giovinezza e tonicità per pelli mature***

Dedicato al ringiovanimento della pelle, un trattamento che fortifica le strutture assicurando un'ottimale idratazione. La pelle ritorna visibilmente più compatta, più tonica e fresca

50 min. € 75

RAYSANA***Anti-age ad effetto lifting***

Rigenerante e stimolante, fortemente idratante, conferisce turgore all'ovale del viso grazie a manualità di compressione e decompressione e ad un impacco ad effetto tensore.

50 min. € 75

MELAGEN (macchie)***Incarnato più luminoso***

In presenza di macchie brune o discromie cutanee. Schiarente ed esfoliante con relativa rimozione dello strato iperpigmentato. Normalizzano l'attività della tirosinasi riducendo la pigmentazione della superficie

50 min. € 97

"PUSH-UP" VISO***Rimpolpante, volumizzante***

Agisce sui muscoli della mimica facciale, combatte la gravità con risultati visibili all'istante: il viso ritrova tonicità freschezza e volume come riscolpito.

50 min. € 97

OMEGA REGENERANS VISO / OCCHI***Illumina lo sguardo, distende i lineamenti***

Una sequenza applicativa di massaggio specifico e principi attivi altamente performanti di ultima generazione ad effetto rimpolpante, antiossidante, agisce come preventivo contro i radicali liberi. Illumina lo sguardo, distende i lineamenti, ad effetto anti-age, un vero e proprio elisir di bellezza.

50 min. € 97



PERCORSI INTENSIVI CORPO

Programma dreno-tonico-rivitalizzante

FORMADREN

L'obiettivo è rendere il corpo sgonfio e leggero attraverso una prima fase di detossinazione, mirata a promuovere la purificazione del fegato e la decongestione dell'intestino. Ideale in presenza di pesantezza e gonfiori, causati da periodi di disordini alimentari o alterazioni del Bioritmo.

Massaggio total body + applicazione total body

FORMADREN 1: eliminare liquidi in ristagno	80 min. € 110
FORMADREN 2: depurare i tessuti	80 min. € 110
FORMADREN 3: armonizzare le forme	80 min. € 110

Percorso 3 trattamenti € 297

FORMATONIC

In caso di stanchezza, gonfiori associati a pelle atona. Ad effetto tonificante rende il corpo più definito e compatto attraverso un'azione depurativa e stimolante del rene e delle vie urinarie, organi deputati a filtrare e fluidificare le scorie. Massaggio total body profondo per preparare il tessuto, in sinergia con un impacco di sale, jojoba ozonizzato e potenti principi attivi che neutralizzano le tossine stimolando la produzione di ossigeno attivo, ad effetto tonificante.

Massaggio total body + applicazione total body

FORMATONIC 1: dreno-stimolante	50 min. € 90
FORMATONIC 2: tonico-depurativo	50 min. € 90
FORMATONIC 3: rigenero-modellante	50 min. € 90

Percorso di 3 trattamenti € 243

VITAL-AGEING

Anti-ageing , dreno-riequilibrante, antiossidante

Ideale quando la pelle del corpo appare poco uniforme e segnata dall'elastosi. Massaggio total body che sblocca e alleggerisce il corpo in abbinamento a principi attivi ad elevato contenuto di Acidi grassi Omega 3-6-9, altamente performanti ad azione depurativa, antiradicalica, anti-age.

Massaggio total body + applicazione total body

Singolo trattamento 50 min. € 90

Percorso di 3 trattamenti € 243

I percorsi Formadren, Formatonic e Vitalaging utilizzati singolarmente sono fantastici come trattamenti flash al cambio di stagione.



REMISE EN FORME

Trattamenti corpo

Un percorso ideale per riarmonizzare le forme e recuperare energia. Mirato ad eliminare congestioni e blocchi alle articolazioni, al sistema viscerale, tessuto e muscolo in senso generale. Alleggerisce e tonifica corpo e mente



SCRUB CORPO

Leggera esfoliazione per una pelle liscia e levigata. Ideale come preparazione ai trattamenti.

Solo scrub **25 min. € 30**

Scrub + Massaggio total body

50 min. € 60

PEELING ERBALE

Oli elasticizzanti ad effetto drenante in abbinamento con minerali preziosi e triturati di polveri erballi drenostimolanti, permettono di mobilizzare i ristagni di liquidi in eccesso e l'eliminazione delle tossine attraverso la pelle. Ideale all'inizio di un percorso di trattamenti.

Massaggio total body + peeling di erbe preziose

50 min. € 65

BODY BACK RELAX

Minerali mirati a potenziare gli effetti decontratturanti in abbinamento a impasti di polveri erballi calde e principi attivi decongestionanti e lenitivi. La sinergia tra questi prodotti permette di ripristinare il giusto calore che aiuta a riportare in equilibrio muscoli e articolazioni.

Massaggio total body + impacco localizzato.

50 min. € 65

TRATTAMENTO ANTICELLULITE

In caso di cellulite generalizzata di tipo fibrosa o edematosa, pelle a "buccia d'arancia", tessuto cutaneo spugnoso con ritenzione di liquidi, gonfiori e cuscinetti. Una sequenza di applicazione che da una parte attiva la circolazione di superficie riossigenando il tessuto e con l'abbinamento di Oli specifici e polveri erballi sblocca le stasi producendo un effetto linfodrenante profondo e dall'altra libera il tessuto dalle fibrosità lo distende ed elasticizza.

Massaggio total body + impacco localizzato addome/gambe

50 min. € 68

TRATTAMENTO TONIFICAZIONE

In caso di calo di energia generale e tono muscolare, pelle spenta e rilassata, ideale per ridonare tono e vigore ai tessuti dopo diete, allattamento e variazioni di peso. Manualità di compressione e decompressione ed una sinergia di principi attivi capaci di stimolare e rinvigorire il tessuto e lasciare più a lungo la nuova percezione di turgore e rassodamento delle forme

Massaggio total body + impacco localizzato addome/gambe

50 min. € 68



THALASSO

Trattamenti corpo

Un mix prezioso di Sali, Fanghi, Alghe e Bendaggi specifici capaci di agire a tutti i livelli tissutali, abbinati ad oli dreno-stimolanti e manualità mirate rendono questo percorso ad altissima efficacia di risultato su corpi bloccati e gonfi.



SALI SLIM esfoliante drenante

Sale minerale naturale del Mar Morto ad effetto esfoliante per preparare il corpo ad accogliere e liberare l'energia del dimagrimento.

Massaggio total body + applicazione total body

50 min. € 68

ALGHE SLIM detossinante drenante

Polvere di alga fucus e Sale del Mar Morto in sinergia per preparare il corpo alla perdita di peso attraverso il drenaggio di liquidi in eccesso.

Massaggio total body + applicazione total body

50 min. € 75

FANGO SLIM rimpolpante drenante

Fango del Mar Morto per stimolare in profondità il tessuto, per riattivare la circolazione e contrastare la rigidità del connettivo bloccato dalla cellulite.

Massaggio total body + applicazione localizzata

gambe addome

50 min. € 75

Bendaggio riducente LIPOFLASH

Manualità stimolanti e rigeneranti, bende calde ad azione antiradicalica e anticellulite a potente effetto drenante e snellente: eccellente come coadiuvante nel dimagrimento e per riarmonizzare la silhouette.

Massaggio total body + bendaggio localizzato

50 min. € 72

Bendaggio freddo LIPOTONE

Manualità dinamico-stimolanti, bende fredde ad effetto fortemente rassodante. Dona un'immediata sensazione di benessere e di sollievo a gambe gonfie e stanche. Ottimo per tonificare ed elasticizzare i tessuti.

Massaggio total body + bendaggio localizzato

50 min. € 72

TRATTAMENTI MANI E PIEDI



Manicure	25'	€ 25
Pedicure	50'	€ 48
Manicure + Pedicure	85'	€ 70
Manicure e applicazione smalto semipermanente	50'	€ 55
Pedicure estetica e applicazione smalto semipermanente	50'	€ 55

EPILAZIONE

Servizio epilazione	€ 15 - € 65
---------------------	-------------



PERCORSO SPA CRISTALIA

Design e relax nella spa di vetro e sale

Tecnologia all'avanguardia, colori e profumi, armonie delle linee, cultura e rispetto degli antichi rituali di purificazione e benessere. Ecco la nostra guida alle coccole nella spa di vetro e sale:



Bagno Mediterraneo

Accomodatevi in un piacevolissimo ambiente caldo e sensoriale ispirato all'antico percorso delle terme romane.

Una nebulizzazione leggera crea per voi una calda e soffice nuvola di vapore.

Un'esperienza polisensoriale che porta a una lenta distensione della muscolatura.



Bagno di Vapore

Un connubio di calore, vapore e acqua calda racchiusi in uno spazio di design dedicato al relax.

I benefici del bagno di vapore sono molteplici: purifica le vie aeree, rilassa e distende la muscolatura e aiuta ad eliminare scorie e impurità della pelle, ridonandole la naturale elasticità.

Sauna Finlandese

L'armonia di materiali esteticamente affascinanti come il legno di rovere e il cristallo temperato creano l'ambiente ideale in cui assecondare i propri desideri.

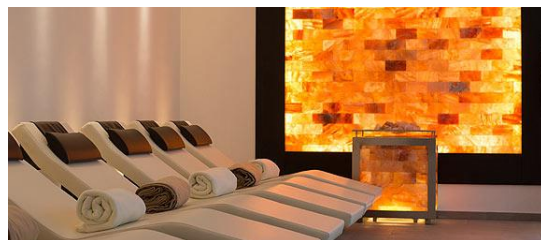


Il termine "sauna" è di origine finlandese, significa "calda dimora": ambiente secco il cui calore attiva un processo di sudorazione profonda che depura il corpo dalle tossine ed elimina i liquidi in eccesso, rinforzando le difese immunitarie.

Il Riposo del Sale

La stanza del sale è un confortevole luogo pensato per il vostro relax.

Una suggestiva parete di sale dell'Himalaya che combina i benefici del sale minerale con gli effetti rilassanti della luce. Lettini de-stress ergonomici per godere del comfort più assoluto e una calda stufa che regola e mantiene l'intensità del calore e dell'umidità per favorire il naturale processo di ionizzazione. Potrete dedicarvi una pausa di meritato riposo sorseggiando le tisane e gli infusi che vi servirà il nostro addetto alla Spa.



Dopo le esperienze di calore (bagno mediterraneo, bagno di vapore o sauna finlandese) il corpo reagisce aumentando il battito cardiaco, la temperatura basale e accelerando le funzioni corporee. Per questo motivo è necessario ristabilire un equilibrio naturale.

Ecco le tecniche di reazione fredda della SPA Cristalia:

- **Breeze e Warm Breeze:** percorso rinfrescante e tonificante con nebulizzazioni calde o fredde associate ad aromi rinfrescanti come menta o pino silvestre.
- **Cold Storm & Summer Storm:** i "temporali" freddi o caldi sono delle intense docce d'acqua che riequilibrano le funzioni organiche e dilatano i pori della pelle.
- **Water Paradise:** grosse gocce d'acqua per una sensazione di pioggia tropicale con acqua calda (a 39°C) e fredda alternata, immersi in un mondo di luci cromoterapiche ed essenze aromatiche. Rilassa, profuma il corpo e favorisce la ginnastica passiva vascolare.
- **Cascata di Ghiaccio:** ghiaccio tritato distribuito sul corpo in piedi; il trattamento comincia dagli arti inferiori e procede verso l'alto per un effetto tonificante e vasocostrittore.
- **Geysir:** pedana che utilizza il peso del corpo per produrre getti d'acqua fredda che avvolgono tutta la persona in una sferzata di freschezza immediata e tonificante.



Durata dell'intero Percorso 90 minuti circa, € 25 per persona.



FISIO E SPORT

FISIOTERAPIA	25min. € 30 50min. € 60
IDROKINESITERPIA	25min. € 35 50min. € 65
PERSONAL TRAINING in palestra	50min. € 50
PERSONAL TRAINING in piscina	50min. € 65
TRAINING INDIVIDUALIZZATO IN GRUPPO in palestra	50min. € 30 per persona
TRAINING INDIVIDUALIZZATO IN GRUPPO in piscina	50min. € 30 per persona
VALUTAZIONE POSTURALE	50min. € 40
SEDUTA DI OSTEOPATIA	45min. € 60
SEDUTA DI PANCAFIT	45min. € 60



Spa Etiquette

PRENOTAZIONE

La prenotazione di tutti i servizi SPA è obbligatoria, al fine di garantirvi il migliore servizio.

Per la prenotazione del trattamento consigliamo di rivolgervi alla Reception di Cristalia Wellness Center. Il nostro Staff saprà guidarvi nella scelta migliore. Gli Ospiti dell'Hotel possono telefonare direttamente dalla camera chiamando il n. 512. Dall'esterno il numero per contattare la Spa è +39 049 866 93333.

Consigliamo di prenotare con anticipo per assicurarvi che l'orario ed il trattamento desiderati siano disponibili. E' possibile inoltre prenotare un appuntamento o richiedere ulteriori informazioni contattandoci alla nostra e-mail: wellness@plaza.it o visitando il nostro sito web: www.plaza.it

ARRIVO AL CENTRO BENESSERE

Vi consigliamo di arrivare 10 minuti prima dell'appuntamento.

Arrivare in ritardo significa diminuire il tempo del vostro trattamento che comunque dovrà finire all'ora prevista per consentire la puntualità di quello successivo.

CANCELLAZIONE DI UN TRATTAMENTO

Ogni trattamento potrà essere cancellato entro le 20 del giorno precedente.

In caso contrario vi verrà addebitata l'intera somma.

RELAX

La Spa è un luogo di tranquillità e relax dove si richiede che telefoni cellulari siano spenti.

TELI E ACCAPPATOI

Invitiamo i Clienti dell'Hotel ad accedere alla Spa indossando costume, accappatoio e ciabattine.

Cambio accappatoio € 6

Cambio telo piscina € 4

Il cambio dell'accappatoio e del telo piscina è gratuito dopo una settimana di soggiorno.

BAMBINI

Ai minori di 16 anni non è consentito l'accesso a sauna e alla Spa Cristalia.

I minori di 18 anni possono accedere a tutti i servizi della Spa solo se accompagnati da un adulto.

SOLE

Prima di esporsi al sole dopo un trattamento Vi consigliamo di chiedere al medico o al terapeuta se vi sono controindicazioni. È sconsigliato esporsi al sole, senza protezione subito dopo un trattamento.

LA SPA A CASA VOSTRA

Tutti i prodotti utilizzati durante i Vostri trattamenti possono essere acquistati presso la Spa Reception per poter proseguire a casa l'esperienza iniziata alla Spa e goderne il più a lungo possibile i benefici.

