Le Thermae
VALLE DELL'ERICA
Resort Thalasso & SPA
★★★★★

Liste des Soins “à la carte”

Liste des Soins “à la carte”

Centre de Thalassothérapie & SPA Le Thermae

tel. +39 0789 750048 - direct de la chambre 710
e-mail: thalassospa.erica@delphina.it

Immergé dans la nature, au milieu des rochers de granit et des vues incomparables sur l'une des plus belles étendues de mer au monde, le centre de thalasso et de SPA "Le Thermae" offre une expérience unique où le bien-être rencontre l'équilibre parfait du corps, de l'esprit et des désirs. Les bienfaits de la mer accompagnés des senteurs et des essences de la Sardaigne vous feront vivre une expérience d'harmonie totale.

Au "Thermae", vous trouverez les meilleurs traitements de thalassothérapie, des rituels de beauté et de bien-être distillés dans le monde entier et, surtout, nos traitements Sardinian Signature, spécialement créés pour sentir la Sardaigne sur votre peau.

Parcours Thalasso et Bien-être (tonique ou relaxant) min. 120 € 35

Quatre piscines extérieures d'eau de mer, trois chauffées à différentes températures avec des jets d'eau d'intensité, de type et de pression différents, et une dédiée aux activités de cardio-fitness (équipée de grands appareils comme l'hydrobike, le tapis roulant, le saut et le step). Le parcours de bien-être est complété par le Hammam, le Sauna, l'Espace Détente et la Tisaneria pour un Parcours Thalasso personnalisé.

Les températures élevées favorisent la relaxation musculaire et mentale et une action vasodilatatrice périphérique qui accélère le métabolisme. Les immersions dans les piscines à température plus basse provoquent une vasoconstriction. L'alternance chaud/froid déclenche le processus de gymnastique vasculaire. Les jets sont positionnés à différentes hauteurs, à l'extérieur et à l'intérieur des baignoires, de manière à agir sur toutes les parties du corps, de la plante des pieds aux jambes, des fesses à la zone lombaire, du dos à la zone cervicale. L'hydromassage a une action thérapeutique avec des effets bénéfiques sur les rhumatismes, dans le traitement de l'adiposité localisée et dans les cas de stase veineuse.

Découverte Thalasso € 190

Pour découvrir l'extraordinaire univers de la Thalassothérapie.

Ce forfait inclut:
1 Massage marin à l'huile aquatique 50 mn
- *relaxant, décontractant et revitalisant*

1 Bain hydromassant au sel marin et aux huiles essentielles 20 min
- *relaxant, décontractant et aromathérapeutique*

1 Parcours Thalasso & Bien-être environ 120 min
- *tonique & relaxant*

Sardinian Signature

Soigneusement sélectionnés pour vous, voici les meilleurs soins du visage, du corps, massages et rituels créés pour faire revivre de manière sensorielle les senteurs et les traditions de notre Terre.

Soin du visage

• Masque à l'argile verte délicate de Sardaigne et à l'hydrolat de Lentisque Purifiante et régénérante	min. 20	€ 80
• Masque à l'argile rose de Sardaigne et à l'hydrolat d'hélichryse Traitement spécifique du cou et du décolleté	min. 20	€ 80
• Soin du visage "Alba Cuata" Soin équilibrant et apaisant pour les peaux sensibles et fragiles, revitalise la peau grâce à l'actif exclusif ELDERAL naturel à 100%	min. 50	€ 120

Soin du corps

• Gommage au sel, aux plantes et aux essences typiques de la Sardaigne Gommage revitalisant d'intensité moyenne	min. 20	€ 80
• Enveloppement localisé d'argile rouge de Sardaigne et d'hydrolat de genévrier Traitement drainant, lutte contre la cellulite et la rétention d'eau au niveau des jambes, des fesses ou de l'abdomen.	min. 20	€ 80
• Enveloppement "Sulleu Mannu" Soin ultra-apaisant et hydratant. D'un ancien remède naturel jalousement gardé on retrouve l'ELDERAL 100% naturel, un actif qui apaise et soulage la peau, notamment après une exposition au soleil.	min. 20	€ 80

Massages

• Massage relaxant aux huiles essentielles de Sardaigne Nourrissant, hydratant, aromathérapeutique	min. 50 min. 80	€ 120 € 180
• Massage "Elixir de santé" à l'huile essentielle de Pompia de Sardaigne Agrumes endémiques typiquement sardes aux propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes, antibactériennes, cicatrisantes et antitaches.	min. 50 min. 80	€ 140 € 200
• Massage traditionnel sarde “Su Sentidu” Avec l'huile médicinale, une solution huileuse de phytocomplexes de plantes médicinales sardes qui libèrent leurs propriétés bénéfiques et cosmétiques. Le massage peut être complété par: • *Gommage doux aux herbes et aux fleurs macérées dans une solution huileuse*	min. 50 min. 80 min. 70 min. 100	€ 130 € 190 € 170 € 230

Le bonheur pour deux en Sardaigne

Gommage au sel de Sardaigne, aux plantes et aux essences, combiné à le massage "Elixir de santé" à l'huile essentielle de Pompia de Sardaigne pour le couple.	min. 85	€ 190 p.p.

Soins d'hydrothérapie et de thalasso par Thalgo 'La Beauté Marine

Hydrothérapie

• Bain hydromassant au sel marin et aux huiles essentielles de Sardaigne Relaxant, défatiguant	min. 20	€ 60
• Douche à jet Traitement d'hydrothérapie revigorant pour un massage en profondeur. Draine et stimule la circulation sanguine	min. 15	€ 50
• Massage sous affusion Massage relaxant et revigorant effectué sous une douche d'eau de mer chaude nébulisée	min. 25	€ 80

Soins du Visage

- Rituel de Puretè — min. 55 € 110
  Nettoyage en profondeur pour régénérer la peau, la purifier et la préparer aux traitements suivants
- Hyalu-Procollagene — min. 50 € 130
  Traitement des premières rides, éclaircissant et hydratant. A base de pro-collagène et de trois types d'acide hyaluronique, le traitement a un effet de comblement des rides. Un trio de rouleaux boosters repulpe, lisse et comble les rides
- Silicium Lift — min. 70 € 155
  Soin liftant et raffermissant pour lutter contre la perte de tonus et d'élasticité. Riche en silicium marin, le traitement comprend un double masque qui agit en synergie contre les rides
- Exception — min. 85 € 180
  Soin anti-âge exclusif qui redensifie la peau et tonifie visiblement le visage, le cou et le décolleté
- Ocèan Man — min. 55 € 120
  Soin régénérant, anti-âge et hydratant pour hommes aux algues bleues vitales

Soins du Corps

- Enveloppement des algues micronisées — min. 20 € 80
  Traitement anticellulite efficace, parfait pour purifier le corps, réduire les amas graisseux tenaces et tonifier la peau
- Enveloppement à la boue de la mer morte — min. 20 € 90
  utile dans le traitement et la prévention de l'arthrose, des rhumatismes, des contractures musculaires et du psoriasis
- Frigithalgo — min. 40 € 100
  Bandage cryogénique au camphre et au menthol pour réactiver la circulation et détendre les jambes
- Pressothérapie avec gel Plasmalg — min. 40 € 100
  Enveloppement avec un gel à base d'algues et de minéraux pour stimuler la circulation sanguine et drainer l'excès de liquide en combinaison avec la thérapie par pression
- Thalgo Slim – Programme minceur — min. 25 € 90
  Machine à ondes acoustiques vibrantes pour réduire les dépôts de graisse localisés et éliminer les imperfections
- Body Sculpt — min. 50 € 140
  Enveloppement à l'oxygène actif combiné à un massage remodelant et tonifiant
- Mer des Indes - rééquilibrage — min. 110 € 210
  Bains hydromassant de lait "Cléopâtre" hydratant et nourrissant, gommage rééquilibrant au gingembre et massage nourrissant à l'huile chaude typique de la culture ayurvédique pour rétablir l'harmonie du corps et de l'esprit. Une combinaison fantastique de relaxation et d'aromathérapie pour une merveilleuse expérience

Rituels de beauté et de bien-être du monde entier By Le Cinq Mondes

Visage

- Cinq fleurs de Bali – Tonifiant et éclaircissant — min. 55 € 120
  Grâce à la technique d'acupression et à la combinaison de cinq fleurs tropicales (Gardenia, Hibiscus, Frangipanier, Ylang-Ylang et Lotus), purifie, éclaircit et raffermit la peau du visage
- Ko Bi Do - Anti-Age — min. 50 € 130 / min. 80 € 190
  Grâce aux techniques manuelles du rituel japonais "KO BI DO" et à l'application d'un masque riche en poudre d'opale, turquoise, perle et diamant, il agit visiblement sur les rides, donnant immédiatement luminosité et tonicité aux tissus. La circulation énergétique du visage est stimulée, les toxines sont éliminées et les muscles du visage sont tonifiés. La peau est jeune et éclatante, les ridules de déshydratation sont lissées

Corps

- Rituel brésilien à la crème de café - amincissant — min. 55 € 140
  Combinaison d'un enveloppement très drainant avec des mouvements de massage profonds, des frictions et des percussions rythmiques. L'action drainante de la caféine en synergie avec l'action détoxifiante de l'argile et l'action antioxydante, purifiante et hydratante des algues rééquilibre l'ensemble du corps
- Rituel du Maghreb - régénérant — min. 110 € 210
  Nettoyage du corps au savon noir et exfoliation au gant de Kassa, enveloppement au Rassoul et massage apaisant et relaxant effectué avec des mouvements lents, profonds et enveloppants pour régénérer le corps et l'esprit à l'aide d'huiles traditionnelles de sésame, d'olive et d'argan qui nourrissent et régénèrent la peau
- Rituel de Sparte - un voyage au cœur de la Grèce antique — min. 85 € 190
  Inspiré de la physiothérapie et de l'ostéopathie, le massage au gel d'huile aromatique avec l'extrait d'huile de Ben's à la myrte et à l'iris a un effet chauffant qui aide à détendre les muscles. L'utilisation de la poudre de grenade a également un effet apaisant, hydratant et antioxydant et optimise la récupération musculaire
- Rituel ayurvédique - énergisant et revigorant — min. 85 € 190
  Combinez un gommage aux épices aromatiques avec un massage ayurvédique
- Rituel Sublime du Bola – pour le bien-être des femmes enceintes (de 3 à 6 mois) — min. 50 € 130
  Massage doux et délicat à l'aide de Bola, boules sonores utilisées dans la médecine traditionnelle chinoise pour favoriser la circulation de l'énergie et la relaxation. Le rituel peut être enrichi par:
  - *Gommage au Monoi du Tahiti* — min. 85 € 190

Intracèuticals Oxygen Infusion

Les soins du visage à l'oxygène hyperbare donnent à la peau une apparence plus jeune et plus belle d'une manière totalement naturelle.Grâce à l'oxygène concentré, nous transportons des sérums spécifiques dans les couches profondes de la peau, nourrissant la peau et stimulant la production de collagène qui réduit visiblement l'apparence des rides et ridules, redonnant éclat et élasticité à la peau. La production naturelle de collagène réduit visiblement l'apparence des rides et ridules et redonne éclat et élasticité à la peau.

Un Sérum

- Traitement anti-âge — min. 50 € 240
  Avec le sérum Bakuchiol, un actif anti-âge naturel. Dérivé des graines de la plante Babchi. Il a la capacité d'augmenter la production de collagène et de stimuler le renouvellement cellulaire, ce qui contribue à minimiser les signes de l'âge et les signes du vieillissement
- Traitement raffermissant — min. 50 € 220
  Au sérum de vitamine B, un principe actif à fonction antioxydante, il est utile pour combattre les signes de vieillissement causés par les radicaux libres dus à l'exposition au soleil ou par d'autres facteurs de stress cutané. Il atténue les rides et améliore la texture de la peau
- Traitement restructurant — min. 50 € 220
  Avec un sérum de collagène, il favorise la régénération de la peau, ce qui permet de combler les petites rides et d'atténuer les rides d'expression

Deux Sérum

Les traitements peuvent être renforcés par l'ajout du sérum atoxélène à base d'argireline. Ce sérum est un relaxant musculaire qui combat les rides, même profondes, en stimulant la production naturelle de collagène. L'argireline est un peptide composé de 6 acides aminés qui agit sur le derme en réduisant la contraction tonique des muscles faciaux responsables de l'apparition des rides d'expression. Il est capable d'agir en profondeur en lissant les rides et en tonifiant la peau.

- Traitement anti-âge + sérum à l'atoxélène — min. 70 € 350
- Traitement raffermissant + sérum à l'atoxélène — min. 70 € 330
- Traitement restructurant + sérum à l'atoxélène — min. 70 € 330

Autres Massages

• Brise Marine Massage en plein air avec vue sur la mer	min. 50 min. 80	€ 130 € 190
• Deep tissue Un massage en profondeur des tissus pour détendre les muscles	min. 50 min. 80	€ 130 € 190
• Personnalisé Massage mixte "sur mesure" adapté aux besoins du client. Il s'agit d'un massage aux multiples bienfaits tels que la relaxation, le relâchement des tensions musculaires, la stimulation lymphatique et le soulagement du stress.la stimulation lymphatique et le soulagement du stress	min. 50 min. 80	€ 140 € 200
• Ayurvedique Massage énergisant et revigorant ; il s'effectue en alternant des manœuvres lentes et rapides. Détend les tensions musculaires	min. 50 min. 80	€ 130 € 190
• Massage aux pierres chaudes Le massage aux pierres chaudes possède un extraordinaire pouvoir décontractant, désintoxiquant et revitalisant. Il est recommandé pour relâcher les raideurs musculaires, améliorer la mobilité des articulations et favoriser la circulation sanguine	min. 50 min. 80	€ 130 € 190
• Balinais Massage relaxant avec un baume tropical aux noix qui favorise la souplesse du corps par des exercices d'étirement passif. Favorise la circulation sanguine et lymphatique, l'élimination des toxines et des tensions musculaires	min. 50	€ 130
• Localisée Agit sur une partie spécifique du corps : dos, cou, visage, jambes, pieds ou mains. Soulage les tensions musculaires et revitalise la circulation	min. 25	€ 80

Hair Spa *(Peut être ajouté à tous les traitements ci-dessus)*

• Rituel beauty Hair Exfoliation et massage du cuir chevelu pour détendre, donner du volume naturel aux cheveux et les rendre plus brillants et plus corsés	min. 25	€ 80
• Scalp massage Massage du cuir chevelu à l'huile de monoï, restructurant pour les cheveux	min. 25	€ 80

Beautè des mains et des pieds

- SPA Manicure — € 85
  Un traitement luxueux des mains qui comprend un soin des ongles, un gommage doux pour une peau saine et régénérée et un masque nourrissant aux vitamines et antioxydants pour améliorer l'élasticité et donner de l'éclat. Enfin, le traitement se termine par l'application d'un vernis à ongles
- SPA Pedicure — € 95
  Un traitement luxueux pour les pieds qui comprend un soin des ongles, un gommage doux pour lutter contre l'épaississement de la peau et un masque nourrissant à base de vitamines et d'antioxydants pour améliorer l'élasticité, hydrater la zone du talon et lui donner de l'éclat. Enfin, le traitement se termine par l'application d'un vernis
- Shellac SPA Manicure — € 120
  SPA Manicure avec pose de vernis semi-permanent
- Shellac SPA Pedicure — € 130
  SPA Pedicure avec pose de vernis semi-permanent
- Semi-permanent removal — € 40

Epilations

- Jambes complètes — € 70
- Sourcils (ou lèvre supérieure ou menton) — € 40
- Aisselles (ou demi-bras) — € 40
- Aine — € 45
- Aine entière (ou des demi-jambes ou des bras entiers) — € 50
- Dos (ou thorax) — € 50

Le bien-être dans l'eau avec Personal Trainer

Seawater fitness avec de grands outils

Cours de cardio-training en eau de mer avec hydrobike, tapis de course, elliptique, jump et step

• Individuel	min. 50	€ 120
• Le couple	min. 50	€ 170
• Trois pax	min. 50	€ 230

Hydrojet circuit

Cours d'hydrojet marin de différentes intensités et types à l'aide d'haltères et d'appareils de musculation

• Individuel	min. 50	€ 110
• Le couple	min. 50	€ 150
• Groupe (max. 6 pax)	min. 50	€ 60 p.p.

Acqua soft

Gymnastique douce et étirements dans l'eau

• Individuel	min. 50	€ 110
• Le couple	min. 50	€ 150
• Groupe (max. 6 pax)	min. 50	€ 60 p.p.

Acqua Therapy

Traitement de décontraction et de drainage lymphatique utilisant l'eau comme activateur émotionnel, sensoriel et moteur Les étirements, les torsions et les pressions exercés par le thérapeute, en l'absence de pesanteur, assouplissent la colonne vertébrale et allègent toutes les articulations. La colonne vertébrale et toutes les articulations sont plus légères

min. 50 € 130

Spa Etiquette

Les Centres Thalasso&SPA Delphina sont des lieux de relax et d'harmonie. Merci de respecter la tranquillité des autres clients en évitant l'utilisation des portables ou de tous vos appareils électroniques. Un ton moderé et calme de voix serait très apprécié. Dans Centre il est interdit de fumer, de boire de l'alcool, de consommer de la nourriture et/ou des boissons introduites par l'extérieur. De l'eau et des tisanes sont à votre disposition dans le Centre.

Informations Générales

L'accès aux Centres de Bien être est réservé aux adultes et aux mineurs d'âge compris entre 14 et 18 ans accompagnés par un parent ou un tuteur.
Les piscines du Centre de Thalasso&SPA "Le Thermae" sont à l'eau de mer réchauffée à différentes températures. Elles sont équipées de multiples jets hydro massant commandés par les clientes à travers des poussoirs pneumatiques installées à l'intérieur des bassins. L'accès aux soins (piscines et Parcours Bien être) est permis dans les horaires d'ouverture des Centres uniquement. Pour profiter pleinement de votre traitement, il est souhaitable d'arriver au Centre avec 10 minutes à l'avance au votre rendez-vous. En cas de retard votre séance pourrait être raccourcie pour respecter le client suivant. Les clients sont priés de déposer leurs affaires personnelles dans les casiers des vestiaires et d'en garder la clé pendant toute la durée de leur permanence dans le Centre. Il est fortement conseillé de déposer les objets de valeur dans le coffre de la chambre.

Sécurité et hygiène

Pour votre sécurité il est interdit de plonger dans la piscine hors des échelles d'accès prévues et de courir aux abords de la piscine. Dans la zone piscines, l'utilisation des verres et des bouteilles en verre est interdite.
Veuillez utiliser le hammam et le sauna en suivant strictement les instructions du personnel du Centre, que vous pouvez trouver aussi dans les affiches de sécurité de votre Centre.
Dans la salle de fitness il est conseillé d'adopter une tenue sportive convenable (shorts, T-shirt et baskettes). Pour votre sécurité veuillez ne pas utiliser les équipements de cardio-fitness avec des tongs.
Avant toute entrée dans les piscines, le sauna, le hammam et la cabine massage, on vous demande de prendre une douche. Pour l'accès au Centre il est nécessaire de porter son maillot de bain et des tongs.

Santé et grossesse

Dans les Centre Thalasso&SPA Delphina, on vous demande de signer une décharge de santé et d'aptitude aux soins. Avant tout soin et pour votre sécurité, il est fort conseillé de passer une visite médicale (possible sur place et payante). Dans tous les Centres Delphina nous proposons des forfaits et des soins spécifiques pour les futures mamans (à partir du troisième mois de grossesse).

Cancellation Policy

En cas de non présentation, le montant des soins à la carte non décommandés dans le 24 heures précédentes le rendez-vous, vous serait facturé. Si le soin en question fait partie d'un programme Bien être, il sera considéré comme "service bénéficié" et il sera annullé.

Programmes

Tous nos programmes incluent, lors des soins à la demi-journée, le "**Circuit Thalasso & Bien-être**" (*revigorant ou relaxant*), avec l'utilisation gratuite de:

- 4 Piscines extérieures multifonctionnelles d'eau de mer chauffée avec des jets de différentes intensités pour toutes les parties du corps pour un parcours Thalasso personnalisé
- Bain turc
- Sauna
- Espace détente face à la mer

A noter:

- *Avant le début des programmes, nous demandons une décharge de santé attestant que vous êtes apte aux traitements et à l'utilisation des installations ; un examen médical est toutefois recommandé et est également possible à l'hôtel (sur réservation et moyennant paiement).*
- *Tous les tarifs s'entendent TVA incluse et ne comprennent pas l'hôtel et le restaurant.*
- *La direction du Centre se réserve le droit, le cas échéant, de convenir avec les clients de variations des traitements inclus dans les programmes.*

Découverte Thalasso € 190

Pour découvrir l'extraordinaire univers de la Thalassothérapie.

Ce forfait inclut:
1 Massage marin à l'huile aquatique 50 mn
- *relaxant, décontractant et revitalisant*

1 Bain hydromassant au sel marin et aux huiles essentielles 20 min
- *relaxant, décontractant et aromathérapeutique*

1 Parcours Thalasso & Bien-être environ 120 min
- *tonique & relaxant*

Voyage Thalasso & Relax

La tradition marine par excellence. Les soins de thalassothérapie permettront à votre organisme de puiser dans l'eau de mer les oligo-éléments nécessaires à votre équilibre psycho-physique.

3 jours de soins (matin ou après-midi) €780

Ce forfait inclut:

- 1 gommage détoxifiant pour le corps
- 2 enveloppements d'algues micronisées détoxifiantes
- 1 douche à jet drainant
- 2 bains hydromassants au sel marin et aux huiles essentielles de Sardaigne
- 2 massages localisé 25 minutes
- 1 massage sous affusion
- 3 acquaterapy 25 minutes

1 jour de soins (matin ou après-midi) €310

Ce forfait inclut:

- 1 gommage détoxifiant pour le corps
- 1 Enveloppement d'algues micronisées détoxifiantes
- 1 bain hydromassant au sel marin et aux huiles essentielles de Sardaigne
- 1 massage relaxant aux huiles essentielles de Sardaigne 50 minutes

Beauté marine en Sardaigne €830

“Un voyage de beauté au bord de l'eau”.
Plongez dans la beauté et la tranquillité de la Sardaigne. Trois jours de traitements soigneusement choisis pour puiser dans la terre ce qu'elle a de plus précieux, en vous offrant une authentique expérience de bien-être régénérant, dans un cadre de pure beauté.

3 jours de soins (matin ou après-midi)

Ce forfait inclut:

- 1 gommage du corps au sel, aux plantes et aux essences typiques de la Sardaigne
- 2 bains hydromassants au sel marin et aux huiles essentielles de Sardaigne
- 2 Enveloppements d'algues micronisées détoxifiantes
- 1 enveloppement de boue marine reminéralisante
- 1 Traitement du cheveux Ritual Beauty Hair
- 1 Massage du visage 25 min
- 1 soins du visage purifiants et rééquilibrants
- 1 crème de café soin du corps détoxifiant et tonifiant
- 1 Soin du visage anti-âge "Sardinian Lift" au lentisque, au quartz rose et à l'acide hyaluronique

Remodelage de la silhouette €690

Un programme pour combattre les imperfections, dissoudre les dépôts de graisse localisés et obtenir une ligne corporelle plus harmonieuse. Grâce à l'association de bains d'hydromassage, de pressothérapie, d'enveloppements spécifiques et de massages remodelants, vous retrouverez votre silhouette.

3 jours de soins (matin ou après-midi)

Ce forfait inclut:

- 1 gommage du corps au sel, aux plantes et aux essences typiques de la Sardaigne
- 3 douches à jet drainantes et anticellulite
- 2 soins du corps remodelants et tonifiants (enveloppement à l'oxygène actif et massage remodelant)
- 1 traitement de pressothérapie avec le gel Plasmalg
- 2 massage circulatoire et drainant avec le G5 (massage mécanique utilisant le principe de la vibration à différentes intensités pour chauffer et stimuler les tissus sous-cutanés et conjonctifs)

Vitalité et harmonie €1450

Sur la côte sauvage de la Sardaigne, un séjour Santé et Bien-être pour retrouver toute son énergie grâce à un programme marin revitalisant. Des soins spécifiques, drainants et tonifiants pour retrouver vitalité et harmonie.

6 jours de soins (matin ou après-midi)

Ce forfait inclut:

- 1 gommage du corps au sel, aux plantes et aux essences typiques de la Sardaigne
- 3 Douches à jet drainant
- 3 bains hydromassants au sel marin et aux huiles essentielles de Sardaigne
- 3 Enveloppements d'algues micronisées détoxifiantes
- 2 enveloppements de boue marine reminéralisante
- 2 séances de pressothérapie avec le gel Plasmalg
- 1 massage sous affusion
- 2 massages ayurvédiques 50 min
- 2 massages localisé 25 min
- 2 hydrojet circuit 25 mn
- 3 séances de remise en forme dans l'eau 25 mn

Bien-être du dos €830

Une sélection minutieuse de traitements visant à soulager les tensions et les raideurs musculaires causées par la vie quotidienne trépidante. Les tensions sont soulagées et le corps retrouve sa vigueur originelle.

3 jours de soins (matin ou après-midi)

Ce forfait inclut:

- 1 gommage détoxifiant pour le corps
- 3 enveloppements de boue marine reminéralisante
- 2 massages localisé 25 minutes
- 1 massage personnalisé 50 min
- 3 bains hydromassants au sel marin et aux huiles essentielles de Sardaigne
- 2 séances de stretching dans l'eau 25 min

Minceur et Fermeté €1680

Des soins amincissants, tonifiants et détoxifiants qui, combinés à des massages spécifiques, vous permettront de sculpter votre corps et de retrouver votre silhouette idéale.

6 jours de soins (matin ou après-midi)

Ce forfait inclut:

- 1 gommage du corps au sel, aux plantes et aux essences typiques de la Sardaigne
- 3 Bains d'hydromassage drainants
- 3 douches à jet
- 3 soins du corps détoxifiants et revigorants à la crème de café
- 3 massage circulatoire et drainant avec le G5 (massage mécanique utilisant le principe de la vibration à différentes intensités pour chauffer et stimuler les tissus sous-cutanés et conjonctifs)
- 2 traitements de pressothérapie avec le gel Plasmalg
- 3 soins du corps remodelants et tonifiants (enveloppement à l'oxygène actif et massage remodelant)
- 3 hydrojet circuit 25 mn
- 3 séances de remise en forme dans l'eau 25 min

L'Homme Relax €730

Trois jours de soins conçus et sélectionnés pour le bien-être de l'homme, accompagnés d'un voyage sensoriel à travers les senteurs du maquis méditerranéen.

3 jours de soins (matin ou après-midi)

Ce forfait inclut:

- 1 gommage détoxifiant pour le corps
- 2 bains hydromassants au sel marin et aux huiles essentielles de Sardaigne
- 3 enveloppements de boue marine reminéralisante
- 1 massage localisé 25 minutes
- 1 massage du cuir chevelu 20 minutes
- 1 massage Ayurvedique 50 minutes
- 1 traitement facial anti-âge spécifique pour les hommes

Zen Attitude €780

La richesse du maquis méditerranéen et ses senteurs, une combinaison parfaite pour éveiller vos sens et vous offrir trois jours de pure détente.

3 jours de soins (matin ou après-midi)

Ce forfait inclut:

- 1 gommage du corps au sel, aux plantes et aux essences typiques de la Sardaigne
- 3 bains hydromassants au sel marin et aux huiles essentielles de Sardaigne
- 1 douche sous affusion
- 1 enveloppement de boue marine reminéralisante
- 1 enveloppement hydratant et apaisant
- 1 Enveloppement d'algue micronisé détoxifiant
- 1 massage relaxant "Elixir de Santé" à l'huile essentielle de Pompia de Sardaigne 50 min
- 2 massages localisés 25 min
- 1 soin du visage purifiant et rééquilibrant

Fitness & Beaute'

Le bon compromis pour ceux qui ne veulent pas renoncer à l'activité physique mais qui veulent en même temps prendre soin de leur corps.

3 jours de soins (matin ou après-midi) €840

Ce forfait inclut:

- 2 séances de remise en forme en eau de mer ou aquasoft 50 min
- 2 séances d'aquathérapie 25 min
- 1 circuit hydrojet 25 min
- 1 enveloppement apaisant 20 min
- 1 massage personnalisé 50 min
- 1 soin corporel détoxifiant et tonifiant Creme de Cafe's
- 1 soin du visage Alba Cuata 50 min
- 1 rituel beauté cheveux 25 min

2 jours de soins (matin ou après-midi) €510

Ce forfait inclut:

- 2 fitness aquatique 25 min
- 2 aquathérapie 25 min
- 1 massage personnalisé 50 min
- 1 soin du visage KO BI DO 55 min

HOTELS & RESORTS

DELPHINA

UN AMICO IN SARDEGNA