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

Trattamenti “à la carte”

Trattamenti “à la carte”

Centro di Talassoterapia & SPA Le Thermae

tel. +39 0789 750048 - numero diretto dalla camera 710
e-mail: thalassospa.erica@delphina.it

Immerso nella natura, tra rocce di granito e impareggiabile vista su uno dei tratti di mare più belli al mondo, il Centro Thalasso & SPA “Le Thermae” offre un’esperienza unica nel suo genere, dove il benessere incontra l’equilibrio perfetto tra corpo, mente e desideri.

I benefici del mare accompagnati dai profumi e dalle essenze della Sardegna vi offriranno un’esperienza di totale armonia.

Alle “Thermae” troverete i migliori trattamenti di talassoterapia, rituali di bellezza e benessere distillati dal mondo e i nostri Sardinian Signature, trattamenti creati appositamente per sentire la Sardegna sulla pelle.

Percorso Thalasso & Benessere (tonificante o rilassante) min. 120 € 35

Quattro piscine esterne di acqua di mare di cui tre riscaldate a diverse temperature con getti di diversa intensità e tipologia, la quarta dedicata alle attività cardio fitness in acqua è corredata di grandi attrezzi quali idrobike, tapis roulant, jump e step.

Completano il percorso benessere l’Hammam, la Sauna, l’Area Relax e la Tisaneria per un Percorso Thalasso personalizzato.

Le temperature elevate favoriscono il rilassamento muscolare e mentale e l’azione vasodilatatrice periferica che accelera il metabolismo. Le immersioni nelle vasche a temperature inferiori determinano la vasocostrizione. L’alternanza caldo/freddo innesca il processo di ginnastica vascolare. Gli idrogetti sono posizionati a differenti altezze, fuori e dentro le vasche, tali da agire su tutte le parti del corpo, dalla pianta del piede alle gambe, dai glutei alla zona lombare, dalla zona dorsale alla cervicale.

L’idromassaggio ha un’azione terapeutica con benefici effetti sui reumatismi, nel trattamento delle adiposità localizzate e nei casi di stasi venose.

Scoperta Thalasso € 190

Una straordinaria offerta per avvicinarsi al favoloso mondo della Thalassoterapia.

Componenti del programma:
1 Massaggio Marino con olio acquatico 50 mn
- rilassante, decontratturante e rivitalizzante
1 Bagno idromassaggio al sale marino e oli essenziali 20 min
- rilassante, defaticante e aromaterapico
1 Circuito Thalasso & Benessere 120 min circa
- tonificante e rilassante

Sardinian Signature

Accuratamente selezionati per voi, ecco i migliori trattamenti viso, corpo, massaggi e rituali creati per rivivere in maniera sensoriale i profumi e le tradizioni della nostra Terra.

Trattamenti Viso

- Maschera con Argilla Verde Delicata di Sardegna e idrolato di Lentisco — min. 20 € 80
  Purificante e rigenerante
- Maschera con Argilla Rosa di Sardegna e idrolato di Elicriso — min. 20 € 80
  Trattamento specifico per collo e décolleté
- Trattamento “Alba Cuata” — min. 50 € 120
  Trattamento riequilibrante e lenitivo per pelli sensibili e fragili, ridona vita alla pelle con l’esclusivo principio attivo ELDERAL

Trattamenti Corpo

- Gommage al sale, piante ed essenze tipiche della Sardegna — min. 20 € 80
  Scrub corpo di media intensità, rivitalizzante
- Impacco localizzato di Argilla Rossa di Sardegna e idrolato di Ginepro — min. 20 € 80
  Trattamento drenante, combatte la cellulite e la ritenzione idrica di gambe, glutei o addome
- Trattamento Lenitivo “Sulleu Mannu” — min. 20 € 80
  Trattamento ultra lenitivo ed idratante. Da un antico rimedio naturale tramandato e gelosamente custodito ritroviamo ELDERAL, principio attivo che dona sollievo e benessere alla pelle soprattutto dopo l'esposizione solare

Massaggi

• Massaggio Rilassante con oli essenziali della Sardegna Nutriente, idratante, aroma terapico	min. 50 min. 80	€ 120 € 180
• Massaggio "Elisir della salute" con olio essenziale di Pompia di Sardegna Agrume endemico tipicamente sardo dalle proprietà antinfiammatorie, antiossidanti, antibatteriche, cicatrizzanti e anti macchie	min. 50 min. 80	€ 140 € 200
• Massaggio della Tradizione sarda “Su Sentidu” Massaggio sensoriale effettuato con soluzione oleosa dei fitocomplessi delle piante officinali Sarde che rilasciano le loro proprietà benefiche e cosmetiche. Il massaggio può essere preceduto da: • *Gommage delicato effettuato con le erbe e i fiori macerati in soluzione oleosa*	min. 50 min. 80 min. 70 min. 100	€ 130 € 190 € 170 € 230

Felicità per due in Sardegna

Gommage al sale, piante ed essenze della Sardegna abbinato al massaggio “Elisir della Salute” di coppia	min. 85	€ 190 p.p.

Idroterapia & Trattamenti Thalasso by Thalgo “La Beauté Marine”

Idroterapia

• Bagno idromassaggio al sale marino e oli essenziali Rilassante, defaticante e aromaterapico	min. 20	€ 60
• Doccia a Getto Massaggio tonificante e drenante effettuato con un getto di acqua di mare calda	min. 15	€ 50
• Massaggio sotto affusione Massaggio rilassante e tonificante effettuato sotto una pioggia di acqua di mare calda nebulizzata	min. 25	€ 80

Trattamenti Viso

• Rituel de Puretè Pulizia profonda per rigenerare la pelle e prepararla ai trattamenti successivi	min. 55	€ 110
• Hyalu-Procollagene Trattamento prime rughe, illuminante ed idratante. A base di Procollagene e tre diversi tipi di acido ialuronico, il trattamento ha un effetto riempitivo sulle rughe. Un trio di roller booster consentirà di rimpolpare, levigare e riempire le rughe	min. 50	€ 130
• Silicium Lift Trattamento liftante e rassodante per contrastare la perdita di tono ed elasticità. Ricco di silicio marino, il trattamento comprende due maschere che agiscono in sinergia contro le rughe	min. 70	€ 155
• Exception Trattamento esclusivo anti-età, ridensifica la pelle e tonifica visibilmente viso, collo e décolleté	min. 85	€ 180
• Ocèan Man Trattamento rigenerante, anti-age ed idratante per uomo con alga blu vitale	min. 55	€ 120

Trattamenti Corpo

• Avvolgimento con Alghe marine micronizzate Efficace trattamento anticellulite, perfetto per depurare il corpo, ridurre i depositi adiposi più ostinati e tonificare la pelle	min. 20	€ 80
• Avvolgimento con Fango del Mar Morto Utile nella cura e prevenzione dell'artrosi, reumatismi, contratture muscolari e psoriasi	min. 20	€ 90
• Frigithalgo Bendaggio criogenico con canfora e mentolo per la riattivazione della circolazione e il defaticamento delle gambe	min. 40	€ 100
• Pressoterapia con Gel Plasmalg Avvolgimento con gel a base di alghe e minerali per stimolare la circolazione sanguigna e drenare i liquidi in eccesso in abbinamento alla pressoterapia	min. 40	€ 100
• Thalgo Slim – programma snellente Macchinario ad onde acustiche vibranti per ridurre le adiposità localizzate ed eliminare gli inestetismi	min. 25	€ 90
• Body Sculpt Avvolgimento all'ossigeno attivo abbinato ad un massaggio rimodellante e tonificante	min. 50	€ 140
• Mare delle Indie - riequilibrante Bagno di latte "Cleopatra" idratante e nutriente, gommage riequilibrante allo zenzero e massaggio con olio caldo nutriente tipico della cultura ayurvedica per ritrovare l'armonia di corpo e spirito. Una fantastica combinazione di Relax e aromaterapia per una meravigliosa esperienza sensoriale	min. 110	€ 210

Rituali di Bellezza e Benessere dal Mondo by Le Cinq Mondes

Viso

- Cinq fleurs de Bali – tonificante e Illuminante — min. 55 € 120
  Attraverso la tecnica della digitopressione e alla combinazione di cinque fiori tropicali (Gardenia, Hibiscus, Frangipane, Ylang-Ylang e Loto) purifica, illumina e rassoda la pelle del viso
- Ko Bi Do - Anti-Age — min. 50 € 130 / min. 80 € 190
  Grazie alle manualità del rituale giapponese "KO BI DO" e all'applicazione di una maschera ricca di polvere di opale,turchese, perla e diamante, agisce visibilmente sulle rughe, donando immediata luminosità e tonicità ai tessuti. La circolazione energetica del viso viene stimolata, le tossine eliminate e i muscoli del viso tonificati. La pelle risulta giovane e splendente e le linee di disidratazione levigate

Corpo

- Rituale Brasiliano alla "Creme de Cafè" - dimagrante — min. 55 € 140
  Abbina un avvolgimento altamente drenante a movimenti di massaggio profondi, frizioni e percussioni ritmiche. L'azione drenante della caffeina in sinergia con l'azione detossinante dell'argilla e l'azione antiossidante, purificante e idratante delle alghe riequilibrano l'intero corpo
- Rituale del Maghreb - rigenerante — min. 110 € 210
  Pulizia del corpo con sapone nero ed esfoliazione con guanto di Kassa, avvolgimento al Rassoul e massaggio lenitivo e rilassante effettuato con movimenti lenti profondi e avvolgenti per rigenerare sia corpo che mente con l'utilizzo di olio tradizionale a base di sesamo, oliva e argan che nutrono e rigenerano la pelle
- Rituale di Sparta - un viaggio nel cuore della Grecia Antica — min. 85 € 190
  Ispirato alla fisioterapia e all'osteopatia, il massaggio con olio aromatico in gel a base di olio di Ben, estratto di Mirto e di Iris ha un effetto riscaldante che aiuta a rilassare i muscoli. L'utilizzo della polvere di melograno ha inoltre un'azione lenitiva, idratante e antiossidante e ottimizza il recupero muscolare
- Rituale Ayurvedico – energizzante e tonificante — min. 85 € 190
  Abbina il gommage aromatico alle spezie al massaggio ayurvedico
- Rituale Sublime di Bola – per il benessere delle donne in gravidanza (dai 3 ai 6 mesi) — min. 50 € 130
  Massaggio dolce e delicato con l'utilizzo di Bola, palline sonore utilizzate nella medicina tradizionale cinese per favorire la circolazione energetica e rilassare. Il Rituale può essere arricchito con:
  - *Gommage al Monoi di Tahiti* — min. 85 € 190

Intracèuticals Oxygen Infusion

I trattamenti viso all'ossigeno iperbarico donano alla pelle un aspetto più giovane e bello in modo assolutamente naturale. Grazie all'ossigeno concentrato, veicoliamo negli strati più profondi della pelle specifici sieri, nutrendo la pelle e stimolando la produzione naturale di collagene che riduce visibilmente la comparsa di linee sottili e rughe, restituendo luminosità ed elasticità alla pelle.

Un Siero

- Trattamento anti-age — min. 50 € 240
  Con siero Bakuchiol, principio attivo naturale anti-invecchiamento. Deriva dai semi della pianta di Babchi. Ha il potenziale di aumentare la produzione di collagene e di stimolare il rinnovamento cellulare, contribuendo a minimizzare i segni dell'invecchiamento
- Trattamento rassodante — min. 50 € 220
  Con siero alla vitamina B, principio attivo con funzione antiossidante, è utile per contrastare i segni dell'invecchiamento provocati dai radicali liberi favoriti dall'esposizione al sole o da altri fattori di stress cutaneo. Attenua le rughe e migliora la texture cutanea
- Trattamento ristrutturante — min. 50 € 220
  Con siero al collagene, favorisce la rigenerazione della pelle, permettendo di riempire piccole rughe e ammorbidire le linee di espressione

Due Sieri

I trattamenti possono essere potenziati con l'aggiunta del siero atoxelene a base di argireline. Questo siero è un decontratturante muscolare che contrasta le rughe, anche profonde, stimolando la naturale produzione di collagene. L'argireline è un peptide composto di 6 aminoacidi che agisce sul derma riducendo la contrazione tonica dei muscoli facciali responsabili della comparsa delle rughe di espressione. E' in grado di agire a livello profondo distendendo le rughe e donando tonicità alla pelle.

- Trattamento anti-age + siero atoxelene — min. 70 € 350
- Trattamento rassodante + siero atoxelene — min. 70 € 330
- Trattamento ristrutturante + siero atoxelene — min. 70 € 330

Altri Massaggi

• Brezza Marina Massaggio “en plein air” in area riservata tra rocce di granito e macchia mediterranea con vista mare	min. 50 min. 80	€ 130 € 190
• Deep tissue Massaggio profondo dei tessuti per la distensione della muscolatura	min. 50 min. 80	€ 130 € 190
• Personalizzato Massaggio “tailor made” a tecnica mista confezionato in base alle esigenze del Cliente. E’ un massaggio dai molteplici benefici quali rilassamento, allentamento della tensione muscolare, stimolazione linfatica e diminuzione dello stress. Ogni manualità svolge un'azione rilassante, decontratturante, circolatoria o antinfiammatoria	min. 50 min. 80	€ 140 € 200
• Ayurvedico Massaggio energizzante e tonificante. Lavora sulle tensioni muscolari attraverso movimenti e ritmi alternati, agisce sul sistema nervoso, sulla stanchezza fisica e mentale e sui dolori alla schiena	min. 50 min. 80	€ 130 € 190
• Hot Stone Il massaggio con le pietre calde ha uno straordinario potere decontratturante, disintossicante e rivitalizzante. E’ raccomandato per sciogliere le rigidità dei muscoli, migliorare la mobilità delle articolazioni e migliorare la circolazione sanguigna	min. 50 min. 80	€ 130 € 190
• Balinese Massaggio rilassante effettuato con balsamo alle noci tropicali che favorisce la flessibilità del corpo attraverso esercizi di stretching passivo. Promuove la circolazione sanguigna e linfatica, l’eliminazione delle tossine e delle tensioni muscolare	min. 50	€ 130
• Localizzato Agisce su una specifica parte del corpo: schiena e collo, viso, gambe, piedi o mani. Distende le tensioni muscolari e rivitalizza la circolazione	min. 25	€ 80

Hair Spa *(si possono aggiungere a tutti i trattamenti)*

• Rituale beauty Hair Esfoliazione e massaggio del cuoio capelluto per rilassarsi, donare volume naturale ai capelli e renderli più luminosi e corposi	min. 25	€ 80
• Scalp massage Massaggio del cuoio capelluto con olio Monoi, ristrutturante per i capelli	min. 25	€ 80

Beauty Service

Mani e Piedi

- SPA Manicure — € 85
  Un trattamento lussuoso per le mani che prevede la cura delle unghie, uno scrub esfoliante delicato per una pelle sana e rigenerata e maschera nutriente a base di vitamine e antiossidanti per migliorarne l'elasticità e donare luminosità. Il trattamento si conclude con l'applicazione di uno smalto
- SPA Pedicure — € 95
  Un trattamento lussuoso per i piedi che prevede la cura delle unghie, uno scrub delicato per combattere l'ispessimento della pelle e una maschera nutriente con vitamine e antiossidanti per migliorarne l'elasticità, idratare la zona del tallone e donare luminosità. Il trattamento si conclude con l'applicazione di uno smalto
- Shellac SPA Manicure — € 120
  Trattamento SPA Manicure con applicazione di smalto semipermanente
- Shellac SPA Pedicure — € 130
  Trattamento SPA Pedicure con applicazione di smalto semipermanente
- Rimozione semipermanente — € 40

Epilazione

- Gambe complete — € 70
- Sopracciglia (o labbro superiore o mento) — € 40
- Ascelle (o mezze braccia) — € 40
- Inguine — € 45
- Inguine integrale (o mezze gambe o braccia intere) — € 50
- Schiena (o petto) — € 50

Benessere in acqua con Personal Trainer

Seawater fitness con grandi attrezzi

Lezione di cardiofitness in acqua di mare con utilizzo di Idrobike, tapis roulant, jump e step

• Individuale	min. 50	€ 120
• Di Coppia	min. 50	€ 170
• Tre pax	min. 50	€ 230

Hydrojet circuit

Percorso marino di idrogetti di diversa intensità e tipologia con l'utilizzo di manubri e cavigliere

• Individuale	min. 50	€ 110
• Di Coppia	min. 50	€ 150
• Di gruppo (max 6 pax)	min. 50	€ 60 p.p.

Acqua soft

Esercizi di ginnastica dolce e stretching in acqua

• Individuale	min. 50	€ 110
• Di Coppia	min. 50	€ 150
• Di gruppo (max 6 pax)	min. 50	€ 60 p.p.

Acqua therapy

Trattamento decontratturante e linfodrenante che utilizza l'acqua come attivatore emozionale, sensoriale e motorio. Gli allungamenti, le torsioni e le pressioni esercitate dal terapista, in assenza di gravità, renderanno la colonna vertebrale più flessibile e tutte le articolazioni più leggere	min. 50	€ 130

Spa Etiquette

I Centri Thalasso & SPA Delphina sono un luogo di relax e di armonia. Vi preghiamo di rispettare gli altri Ospiti nel loro diritto alla privacy e alla serenità non utilizzando cellulari e apparecchi elettronici e di utilizzare un tono di voce moderato. Non è consentito fumare e consumare alcolici. Non si possono portare all'interno cibo e bevande (acqua e tisane sono disponibili al Centro).

Informazioni generali

L'accesso al Centro Benessere è consentito ai Clienti di maggiore età e ai minori di età compresa tra i 14 e i 18 anni, se accompagnati dai genitori e con autorizzazione scritta degli stessi.
Le piscine del Centro Thalasso & SPA "Le Thermae" sono con acqua di mare riscaldata a diverse temperature e fornite di idrogetti di varia tipologia e intensità, azionabili premendo gli appositi pulsanti posizionati sulle pareti delle vasche. L'accesso alle piscine e al Percorso Benessere è consentito nei soli orari di apertura del Centro.
Consigliamo di prenotare almeno un giorno prima i trattamenti desiderati. Per non fare attendere il successivo cliente, ricordiamo di arrivare al centro almeno 10 minuti prima del trattamento. Arrivare in ritardo significherebbe ricevere un trattamento più breve.
I Gentili Ospiti sono pregati di riporre gli oggetti personali negli armadietti degli spogliatoi e di conservare la chiave durante la loro permanenza al Centro. Gli oggetti di valore è tuttavia opportuno lasciarli nelle casseforti delle camere.

Sicurezza ed igiene

Nell'area piscine non è possibile utilizzare bicchieri e bottiglie in vetro e per la vostra sicurezza non è consentito tuffarsi e correre lungo il bordo vasca. Utilizzare Bagno Turco e Sauna seguendo le modalità e le tempistiche raccomandate dallo staff del Centro durante la spiegazione del Percorso Benessere (le stesse informazioni sono affisse nelle aree dedicate). Nell'area fitness è consigliato un abbigliamento sportivo e scarpe ginniche. Per la vostra sicurezza non utilizzate i macchinari di cardio-fitness con le ciabatte. Prima di entrare nelle piscine, prima di utilizzare Sauna e Bagno Turco o prima di entrare in cabina massaggio è opportuno fare una doccia.
E' richiesto l'utilizzo del costume da bagno e delle ciabatte.

Salute e gravidanza

Nei Centri Thalasso & SPA Delphina richiediamo una liberatoria sullo stato di salute e sull'idoneità ai trattamenti; è comunque consigliata una visita medica, possibile anche in hotel (su prenotazione e a pagamento).
In tutti i Centri Delphina proponiamo Programmi e trattamenti specifici per le donne in stato interessante (dal terzo mese in poi).

Cancellation Policy

Il costo del trattamento alla carta non annullato entro 24 ore precedenti l'appuntamento verrà di norma addebitato (o cancellato qualora faccia parte di un Pacchetto Benessere).

Pacchetti

Tutti i nostri programmi includono, durante la mezza giornata dei trattamenti, il "**Circuito Thalasso & Benessere**" (*tonificante o rilassante*), con il libero uso di:

- 4 Piscine esterne multifunzionali di acqua di mare riscaldata con getti di diversa intensità per tutte le parti del corpo, per un percorso Thalasso personalizzato
- Bagno Turco
- Sauna
- Area Relax di fronte al mare

Attenzione:

- *Prima dell'inizio dei programmi richiediamo una liberatoria sullo stato di salute che attesti l'idoneità ai trattamenti e all'utilizzo degli impianti; è comunque consigliata una visita medica, possibile anche in hotel (su prenotazione e a pagamento).*
- *Tutte le tariffe sono iva inclusa e non includono albergo e ristorante.*
- *La Direzione del Centro si riserva, ove necessario, di concordare con i clienti variazioni ai trattamenti previsti dai programmi.*

Scoperta Thalasso € 190

Una straordinaria offerta per avvicinarsi al favoloso mondo della Thalassoterapia.

Componenti del programma:
1 Massaggio Marino con olio acquatico 50 mn
- rilassante, decontratturante e rivitalizzante
1 Bagno idromassaggio al sale marino e oli essenziali 20 min
- rilassante, defaticante e aromaterapico
1 Circuito Thalasso & Benessere 120 min circa
- tonificante e rilassante

Viaggio Thalasso & Relax

Tradizione marina per eccellenza. I trattamenti talassoterapici daranno modo al vostro corpo di attingere dall'acqua di mare gli oligoelementi necessari al vostro equilibrio psico-fisico.

3 giorni di trattamenti (mattina o pomeriggio) €780

Componenti del programma:

- 1 gommage del corpo detossinante
- 2 bagni idromassaggio al sale marino ed oli essenziali della Sardegna
- 1 doccia a getto drenante
- 2 avvolgimenti alle alghe marine micronizzate detossinanti
- 2 massaggi localizzati 25 min
- 1 massaggio sotto affusione
- 3 sessioni di acqua therapy 25 min

1 giorno di trattamenti (mattina o pomeriggio) €310

Componenti del programma:

- 1 gommage del corpo detossinante
- 1 bagno idromassaggio al sale marino ed oli essenziali della Sardegna
- 1 avvolgimento alle alghe marine micronizzate detossinanti
- 1 massaggio agli oli essenziali di Sardegna 50 min

La Bellezza Marina in Sardegna €830

“Un viaggio di bellezza sul filo dell’acqua”.
Immergetevi nella bellezza e nella tranquillità della Sardegna. Tre giorni di trattamenti attentamente scelti per attingere dal territorio i suoi più preziosi doni, offrendovi un’autentica esperienza di benessere rigenerante la cui cornice è pura bellezza.

3 giorni di trattamenti (mattina o pomeriggio)

Componenti del programma:

- 1 gommage del corpo al sale, piante ed essenze tipiche della Sardegna
- 2 bagni idromassaggio al sale marino ed oli essenziali della Sardegna
- 2 avvolgimenti alle alghe marine micronizzate detossinanti
- 1 avvolgimento al fango marino rimineralizzante
- 1 trattamento per capelli Rituale Beauty Hair
- 1 massaggio viso 25 min
- 1 trattamento viso purificante e riequilibrante
- 1 trattamento corpo alla “Creme de Cafè” detossinante e tonificante
- 1 trattamento viso anti-age "Sardinian Lift" con lentisco, quarzo rosa e acido ialuronico

Rimodellamento Silhouette €690

Un programma per combattere gli inestetismi, sciogliere le adiposità localizzate e ottenere una linea del corpo più armoniosa. Attraverso la combinazione di bagni idromassaggio, pressoterapia, avvolgimenti specifici e massaggi rimodellanti, ritroverete la vostra ambita silhouette.

3 giorni di trattamenti (mattina o pomeriggio)

Componenti del programma:

- 1 gommage del corpo al sale, piante ed essenze tipiche della Sardegna
- 3 docce a getto drenanti e anticellulite
- 2 trattamenti corpo rimodellanti e tonificanti (avvolgimento all'ossigeno attivo e massaggio rimodellante)
- 1 trattamento di pressoterapia con gel Plasmalg
- 2 massaggi circolatori e drenanti con G5 (massaggio meccanico che sfrutta il principio della vibrazione a diverse intensità per riscaldare e stimolare i tessuti sottocutanei e connettivali)

Vitalità e Armonia € 1450

Sulla costa selvaggia della Sardegna, una parentesi di Salute e Benessere per ritrovare tutte le vostre energie con l'aiuto di un programma marino rivitalizzante. Trattamenti specifici, drenanti e tonificanti, per ritrovare vitalità e armonia.

6 giorni di trattamenti (mattina o pomeriggio)

Componenti del programma:

- 1 gommage del corpo al sale, piante ed essenze tipiche della Sardegna
- 3 docce a getto drenanti
- 3 bagni idromassaggio al sale marino ed oli essenziali della Sardegna
- 3 avvolgimenti alle alghe marine micronizzate detossinanti
- 2 avvolgimenti al fango marino rimineralizzanti
- 2 sedute di pressoterapia con gel Plasmalg
- 1 massaggio sotto affusione
- 2 massaggi ayurvedici 50 min
- 2 massaggi localizzati 25 min
- 2 hydrojet circuit 25 min
- 3 sessioni di fitness in acqua 25 min

Benessere della Schiena € 830

Una selezione accurata di trattamenti mirati ad alleviare le tensioni e le rigidità muscolari dovuti alla vita frenetica di tutti i giorni. Le tensioni vengono alleviate ed il corpo ritrova il suo originale vigore.

3 giorni di trattamenti (mattina o pomeriggio)

Componenti del programma:

- 1 gommage del corpo detossinante
- 3 bagni idromassaggio al sale marino ed oli essenziali della Sardegna
- 3 impacchi localizzati di fango marino rimineralizzanti
- 2 massaggi localizzati 25 min
- 1 massaggio personalizzato 55 min
- 2 sedute di stretching in acqua 25 min

Snellezza e Tonicità € 1680

Trattamenti snellenti, tonificanti e detossinanti che associati a massaggi specifici vi permetteranno di scolpire il vostro corpo e di ritrovare la vostra linea ideale.

6 giorni di trattamenti (mattina o pomeriggio)

Componenti del programma:

- 1 gommage del corpo al sale, piante ed essenze tipiche della Sardegna
- 3 bagni idromassaggio drenanti
- 3 docce a getto
- 3 trattamenti corpo alla “Creme de cafè” detossinanti e tonificanti
- 3 massaggi circolatori e drenanti con G5 (massaggio meccanico che sfrutta il principio della vibrazione a diverse intensità per riscaldare e stimolare i tessuti sottocutanei e connettivali)
- 2 trattamenti di pressoterapia con gel Plasmalg
- 3 trattamenti corpo rimodellanti e tonificanti (avvolgimento all'ossigeno attivo e massaggio rimodellante)
- 3 hydrojet circuit 25 min
- 3 sessioni di fitness in acqua 25 min

L'uomo Relax € 730

Tre giorni di trattamenti pensati e selezionati per la cura e il benessere dell'uomo, accompagnati da un percorso sensoriale tra i profumi della macchia mediterranea.

3 giorni di trattamenti (mattina o pomeriggio)

Componenti del programma:

- 1 gommage del corpo detossinante
- 2 bagni idromassaggio al sale marino ed oli essenziali della Sardegna
- 3 avvolgimenti del corpo al fango marino rimineralizzanti
- 1 massaggio localizzato 25 min
- 1 massaggio del cuoio capelluto 20 min
- 1 massaggio Ayurvedico 50 min
- 1 trattamento del viso anti-age specifico per uomo

Zen Attitude €780

La ricchezza della macchia mediterranea e i suoi profumi, un perfetto connubio per risvegliare i vostri sensi e donarvi tre giorni di puro relax.

3 giorni di trattamenti (mattina o pomeriggio)

Componenti del programma:

- 1 gommage del corpo al sale, piante ed essenze tipiche della Sardegna
- 3 bagni idromassaggio al sale marino ed oli essenziali della Sardegna
- 1 Doccia sotto affusione
- 1 avvolgimento del corpo alle alghe marine micronizzate detossinanti
- 1 avvolgimento del corpo al fango marino rimineralizzante
- 1 avvolgimento lenitivo idratante
- 1 massaggio rilassante "Elisir della Salute" con olio essenziale di Pompia di Sardegna 50 min
- 2 massaggi localizzati 25 min
- 1 trattamento del viso purificante e riequilibrante

Fitness & Beauty

Il giusto compromesso per chi non vuole rinunciare all'attività fisica ma allo stesso tempo vuole prendersi cura del proprio corpo.

3 giorni di trattamenti (mattina o pomeriggio) €840

Componenti del programma:

- 2 seawater fitness o acqua soft 50 min
- 2 acqua therapy 25 min
- 1 hydrojet circuit 25 min
- 1 avvolgimento lenitivo 20 min
- 1 massaggio personalizzato 50 min
- 1 trattamento corpo alla "Creme de Cafè" detossinante e tonificante
- 1 trattamento viso "Alba Cuata" 50 min
- 1 rituale beauty hair 25 min

2 giorni di trattamenti **(mattina o pomeriggio)**	**€510**

Componenti del programma:

- 2 fitness in acqua 25 min
- 2 acqua therapy 25 min
- 1 massaggio personalizzato 50 min
- 1 trattamento viso KO BI DO 55 min

HOTELS & RESORTS

DELPHINA

UN AMICO IN SARDEGNA