

## Spa Thalasso

*La Spa Thalasso, al piano terra, ideale per temprare il corpo ed eliminare le tossine.*

*Thalasso terapia è la filosofia di benessere in cui il sale, in particolare quello raccolto sulle pendici delle montagne Himalayane, costituisce l'elemento principale per la ricerca del benessere.*



### Bagno Salino

Il concetto del bagno turco implementato dalla salinizzazione del vapore. È in grado di ricreare e amplificare l'effetto dell'aria di mare.

I benefici di una seduta immersi nei vapori sono: profonda pulizia della pelle, ammorbidimento delle vie respiratorie, rilassamento psicofisico, elasticità della pelle.

Temperatura: 43-48 °C | Umidità: 98%

Consigli di utilizzo: rimanere massimo 20 min.

Lavare e asciugare il corpo prima di entrare, non indossare accessori, lasciare le ciabatte all'esterno, risciacquare la panca con acqua, indossare un telo di cotone e non indumenti sintetici, sedersi sopra il telo.



### Cascata di ghiaccio

La cascata di ghiaccio viene utilizzata come strumento di reazione in seguito alla permanenza in ambienti caldi.

Consigli di utilizzo: raffreddare il corpo gradualmente frizionando con il ghiaccio, dagli arti inferiori fino alla testa.



### Bio-Grotta Termale

È un utile complemento alle cure termali per l'azione di attivazione della circolazione e per la disintossicazione e bonificazione di tutto l'organismo. Particolarmente indicata per combattere stress, sovrappeso e malattie metaboliche (gota, ipercolesterolemia).

Consigli di utilizzo:

È buona norma effettuare questo trattamento lontano dalle cure termali classiche (fanghi, bagni) per non più di 10-20 minuti e completando la naturale reazione sudorale con una doccia e un breve periodo di relax.



### Stanza del sale

Ambiente a temperatura e umidità controllata. Una intera parete di sale rosa Himalayano viene riscaldata da una stufa.

Il calore sprigionato dai mattoncini satura l'aria con micro particelle di sale che aiutano a migliorare la respirazione disinfettando in profondità l'apparato respiratorio.

Consigli di utilizzo: rimanere almeno 10 minuti. Sdraiarsi e rimanere a riposo.



### Sauna Finlandese

Le origini della sauna finlandese sono antichissime. Nata in ambienti molto freddi (Russia/Finlandia) per funzioni di igiene personale e come medicina naturale, è inoltre un piacevole ritrovo per momenti di socializzazione. I benefici di una seduta di sauna sono molteplici: dalla traspirazione della pelle, all'eliminazione dei liquidi in eccesso, alla distensione della muscolatura.

Temperatura: 80-100 °C | Umidità: 10 - 20%

Consigli di utilizzo: rimanere in sauna per un massimo di 15 minuti. Lavare ed asciugare il corpo prima di entrare, non indossare accessori, lasciare le ciabatte all'esterno, indossare un telo di cotone e non indumenti sintetici.



### Doccia emozionale

Doccia arricchita con essenze profumate e cromoterapia.

Un momento piacevole e rilassante in cui chiudere gli occhi per qualche minuto.



## SPA THALASSO SPA AQVA & THERMAE

Informazioni



## Spa Aqva & Thermae

La Spa a picco sull'acqua, aperta sul finire del 2016.

Architettonicamente posta in sopraelevazione sulla zona Piscina, a sbalzo sull'acqua della vasca Olimpia e con una stupenda vista sui Colli Euganei, rappresenta la quint'essenza del concetto di benessere del Continental Terme Hotel.

"Trait d'union" non solo fisico, ma anche e soprattutto concettuale, ponendosi in comunicazione diretta tra la beauty farm DamaDama e l'acqua termale sottostante. Questa Spa vuole dare la possibilità di coniugare le diverse espressioni di benessere e ricerca di relax sviluppando una sinergia tra la parte tradizionale termale, le proprietà della Spa classica e i trattamenti di una moderna e all'avanguardia beauty-farm. L'Ospite ha così la possibilità di intraprendere una serie di percorsi sensoriali, esperienziali e di ricerca dello star bene fruendo della parte migliore di queste filosofie.



### Soft Sauna

Sorella della più famosa sauna finlandese deve il suo colore nero al richiamo dell'antica tradizione di riscaldare la sauna con il fuoco vivo la cui fuliggine finiva per annerirne le pareti. Leggermente meno forte della sauna finlandese ne richiama i metodi di utilizzo e i benefici.

Temperatura: 50-60 °C | Umidità: 40-60%

Consigli di utilizzo:

rimanere in sauna per un massimo di 20 minuti. Lavare ed asciugare il corpo prima di entrare, non indossare accessori, lasciare le ciabatte all'esterno, indossare un telo di cotone e non indumenti sintetici.



### Sauna Finlandese

Le origini della sauna finlandese sono antichissime. Nata in ambienti molto freddi (Russia/Finlandia) per funzioni di igiene personale e come medicina naturale, è inoltre un piacevole ritrovo per momenti di socializzazione. I benefici di una seduta di Sauna sono molteplici: dalla traspirazione della pelle, all'eliminazione dei liquidi in eccesso, alla distensione della muscolatura.

Temperatura: 80-100 °C | Umidità: 10 - 20%

Consigli di utilizzo:

rimanere in sauna per un massimo di 15 minuti. Lavare ed asciugare il corpo prima di entrare, non indossare accessori, lasciare le ciabatte all'esterno, indossare un telo di cotone e non indumenti sintetici, sedersi sopra il telo.



### Stanza del freddo

La stanza del freddo viene indicata come ambiente di reazione in seguito alla permanenza in sauna o bagno turco.

Consigli di utilizzo:

rimanere al suo interno per un tempo massimo di 5 minuti. Raffreddare il corpo gradualmente frizionando con il ghiaccio dagli arti inferiori alla testa. Sedersi sopra un telo.



### Bagno Turco

Le origini del bagno turco risalgono fin ai tempi dei romani, se non a periodi addirittura precedenti. Era il luogo ideale per ritrovarsi e socializzare e per prendersi cura della propria igiene personale, all'interno del vasto complesso delle terme. I benefici di una seduta immersi nei vapori del bagno turco sono: profonda pulizia della pelle, ammorbidimento delle vie respiratorie, rilassamento psicofisico, elasticità della pelle.

Temperatura: 40-50 °C | Umidità: 100%

Consigli di utilizzo:

rimanere massimo 20 min. Lavare e asciugare il corpo prima di entrare, non indossare accessori, lasciare le ciabatte all'esterno, risciacquare la panca con acqua, indossare un telo di cotone e non indumenti sintetici, sedersi sopra il telo.



### Bagno Mediterraneo

Moderna rivisitazione delle terme di origine romana. Al suo interno risulta facile conversare tranquillamente essendo la temperatura moderata. Grazie al bagno mediterraneo si eliminano scorie metaboliche e liquidi in eccesso, si rassoda la cute, con permanenza prolungata può favorire l'eliminazione di accumuli adiposi.

Temperatura: 40-50 °C | Umidità: 55-65 %

Consigli di utilizzo:

rimanere massimo 20 min. Lavare e asciugare il corpo prima di entrare, non indossare accessori, lasciare le ciabatte all'esterno, risciacquare la panca con acqua, indossare un telo di cotone e non indumenti sintetici.



### Doccia emozionale

Doccia arricchita con essenze profumate e cromoterapia. Un momento piacevole e rilassante in cui chiudere gli occhi per qualche minuto.