



## Programmi 2013

### ***Centro di Thalassoterapia & SPA "Le Thermae"***

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**

**Palestra Cardio-Fitness**

**Area Relax di fronte al mare**

#### **Attenzione:**

Un certificato medico **OBBLIGATORIO** sarà richiesto prima dell'inizio delle cure; in alternativa è possibile richiedere su appuntamento, prima dell'inizio dei programmi, una visita in loco a pagamento.

Queste tariffe sono valide soltanto se le cure sono abbinate al soggiorno con la prenotazione alberghiera. Per i pagamenti in hotel valgono le tariffe ufficiali. Tutte le tariffe sono iva inclusa e non includono albergo e ristorante.

La durata dei trattamenti si riferisce al tempo di utilizzo della cabina.

La Direzione del Centro si riserva, ove necessario, di concordare con i clienti variazioni ai trattamenti previsti dai programmi.

## ***"Silhouette in Sardegna con Dieta Dukan"***

Individuare il "GIUSTO PESO" conservandolo senza troppe rinunce per tutta la vita. Un regime alimentare efficace fondato su 100 alimenti naturali, 72 ricchi di proteine e 28 verdure, con la libertà di poterli consumare a volontà e abbinare a seconda dei propri gusti. Assistenza per evitare di ingrassare di nuovo. Trattamenti specifici di rimodellamento del corpo e contro la cellulite. Attività fisiche personalizzate.

### **18 trattamenti in 6 giorni** (mattina o pomeriggio)

Componenti del programma:

- 1 gommage del corpo
- 2 bagni idromassaggio ai sali marini remineralizzanti o agli oli essenziali o alle alghe micronizzate
- 2 docce a getto
- 2 avvolgimenti alle alghe marine micronizzate detossinanti
- 2 trattamenti specifici corpo dimagranti e rassodanti Thalgo (75 mn)
- 2 massaggi drenanti anticellulite (50 mn)
- 1 trattamento di pressoterapia con Frigithalgo (45 mn)
- 6 sessioni collettive in sei giorni (aquagym e jet stream) di rimodellamento e rinforzo muscolare con PT(30 mn)

libero accesso al **«Circuito Thalasso & Benessere»** durante la mezza giornata dei trattamenti

Sono inoltre inclusi:

- Supplemento Pensione Completa e (in camera standard) Vista Mare
- 2 visite mediche (una all'arrivo e la seconda alla fine del soggiorno)
- 2 passeggiate "sportive" in riva al mare di fronte all'arcipelago della Maddalena e della Corsica
- 3 lezioni di avviamento al golf
- Corso di cucina con il nostro premiato Chef in collaborazione con gli esperti Dukan
- Assistenza di personale specializzato
- consegna del libro La Dieta Dukan
- consegna alla partenza del cliente del codice di riduzione personale per accedere al servizio di coaching dimagrante ([www.regimedukan.com](http://www.regimedukan.com)) che garantisce la fase di follow-up dopo l'attuazione del metodo dimagrante del Dr. Dukan

**Tariffa Ufficiale**

**Euro 1380**

## ***"Silhouette Plus in Sardegna con Dieta Dukan"***

Individuare il "GIUSTO PESO" conservandolo senza troppe rinunce per tutta la vita. Un regime alimentare efficace fondato su 100 alimenti naturali, 72 ricchi di proteine e 28 verdure, con la libertà di poterli consumare a volontà e abbinare a seconda dei propri gusti. Assistenza per evitare di ingrassare di nuovo. Trattamenti specifici di rimodellamento del corpo e contro la cellulite. Attività fisiche personalizzate.

### **24 trattamenti in 6 giorni** (mattina o pomeriggio)

Componenti del programma:

- 1 gommage del corpo
- 3 bagni idromassaggio ai sali marini remineralizzanti o agli oli essenziali o alle alghe micronizzate
- 3 docce a getto
- 3 avvolgimenti alle alghe marine micronizzate detossinanti
- 2 trattamenti specifici corpo dimagranti e rassodanti Thalgo (75 mn)
- 3 massaggi drenanti anticellulite (50 mn)
- 2 massaggi drenanti con Thalgoteck (30 mn)
- 1 trattamento di pressoterapia con Frigithalgo (45 mn)
- 6 sessioni collettive in sei giorni (aquagym e jet stream) di rimodellamento e rinforzo muscolare con PT(30 mn)

libero accesso al **«Circuito Thalasso & Benessere»** durante la mezza giornata dei trattamenti

Sono inoltre inclusi:

- Supplemento Pensione Completa e (in camera standard) Vista Mare
- 2 visite mediche (una all'arrivo e la seconda alla fine del soggiorno)
- 2 passeggiate "sportive" in riva al mare di fronte all'arcipelago della Maddalena e della Corsica
- 3 lezioni di avviamento al golf
- Corso di cucina con il nostro premiato Chef in collaborazione con gli esperti Dukan
- Assistenza di personale specializzato
- consegna del libro La Dieta Dukan
- consegna alla partenza del cliente del codice di riduzione personale per accedere al servizio di coaching dimagrante ([www.regimedukan.com](http://www.regimedukan.com)) che garantisce la fase di follow-up dopo l'attuazione del metodo dimagrante del Dr. Dukan

## « *Speciale Scoperta Thalasso* »

Una straordinaria offerta per avvicinarsi al favoloso mondo della Thalassoterapia.

Componenti del programma:

**“Circuito Thalasso & Benessere”** (tonificante o rilassante)

tutti i giorni mattina o pomeriggio (su prenotazione)

1 **“Massaggio rilassante di 30 minuti”** agli oli essenziali di Sardegna

1 **“Trattamento di idroterapia”**

**Tariffa Ufficiale**

**Euro 120**

## « *Check-in & Check-out* »

Un giorno per prepararsi al sole della Gallura. Un giorno per ripartire in gran forma. Lasciate al check – in i vostri documenti e lo stress in coccolanti mani.

Le stesse che al check – out fisseranno in voi il benessere conquistato durante la vacanza.

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

Componenti del programma:

1 gommage luminosità del viso

1 gommage aromatico del corpo

1 massaggio californiano 30 mn

1 massaggio rilassante 60 mn

1 trattamento del viso idratazione intensa

1 impacco del corpo idratante

1 manicure con french (o basica)

1 pedicure con french (o basica)

libero accesso al **«Circuito Thalasso & Benessere»** durante la mezza giornata dei trattamenti

**Tariffa Ufficiale**

**Euro 330**

## **«L' Uomo Relax»**

Sono sempre di più gli uomini che si lasciano sedurre dalla Thalassoterapia!  
Uomini che si prendono cura del loro corpo, che vogliono essere coccolati, che vogliono dimenticare lo stress lavorativo per ritrovare la forma, la vitalità psichica, la silhouette e lo charme.

**3 giorni di trattamenti** (mattina o pomeriggio)

Componenti del programma:

- 1 gommage del corpo detossinante
- 2 bagni idromassaggio ai sali marini rimineralizzanti
- 2 docce sotto affusione
- 3 avvolgimenti del corpo al fango marino rimineralizzanti
- 2 massaggi (Californiano, della schiena) 30 mn
- 1 massaggio rilassante agli oli essenziali di Sardegna 60 mn
- 1 trattamento del viso specifico per uomo

libero accesso al **«Circuito Thalasso & Benessere»** durante la mezza giornata dei trattamenti

**Tariffa Ufficiale**

**Euro 500**

## **“ Benessere della Schiena ”**

Vita frenetica e posture errate sono la causa del mal di schiena. Alleviatelo affidandovi alle coccole dei nostri operatori e alle proprietà benefiche dei nostri prodotti a base di mirto e ginepro e all'insuperabile qualità del nostro sale marino, vero oro bianco della Sardegna.

**3 giorni di trattamenti** (mattina o pomeriggio)

Componenti del programma:

- 1 gommage del corpo detossinante
- 3 impacchi localizzati di fango marino
- 2 massaggi specifici della schiena con olio aromatico della Sardegna 30 mn
- 1 hot stone massage 60 mn
- 3 bagni idromassaggio con fiori di sale marino della Sardegna e gel al mirto
- 2 sedute di stretching

libero accesso al **«Circuito Thalasso & Benessere»** durante la mezza giornata dei trattamenti

**Tariffa Ufficiale**

**Euro 470**

## **« Viaggio Thalasso & Relax »**

«Tradizione marina per eccellenza».

Questi trattamenti daranno modo al vostro corpo di attingere dall'acqua di mare gli oligo-elementi e i minerali necessari al vostro equilibrio psichico e mentale.

Rilassatevi e rigenerate il vostro spirito immersi nel cuore della natura, in un luogo straordinario e irripetibile, per poter apprezzare e raccogliere i benefici della Talassoterapia.

### **6 giorni di trattamenti** (mattina o pomeriggio)

Componenti del programma:

- 1 gommage del corpo detossinante
- 1 gommage luminosità del viso
- 3 avvolgimenti alle alghe marine micronizzate detossinanti
- 2 docce a getto drenanti
- 2 docce sotto affusione
- 3 bagni idromassaggio ai sali marini remineralizzanti o agli oli essenziali
- 1 massaggio rilassante agli oli essenziali di Sardegna 60 mn
- 3 massaggi (sotto-affusione, californiano, della schiena) 30 mn
- 2 sedute rilassanti con « Medijet »
- 3 percorsi marini
- 3 sessioni di acquagym

libero accesso al **«Circuito Thalasso & Benessere»** durante la mezza giornata dei trattamenti

**Tariffa Ufficiale**

**Euro 710**

### **3 giorni di trattamenti** (mattina o pomeriggio)

Componenti del programma:

- 1 gommage del corpo detossinante
- 1 doccia a getto drenante
- 2 avvolgimenti alle alghe marine micronizzate detossinanti
- 2 bagni idromassaggio ai sali marini remineralizzanti o agli oli essenziali
- 2 massaggi (sotto-affusione, della schiena) 30 mn
- 1 seduta rilassante con « Medijet »
- 3 percorsi marini oppure acquagym

libero accesso al **«Circuito Thalasso & Benessere»** durante la mezza giornata dei trattamenti

**Tariffa Ufficiale Euro 365**

**1 giorno di trattamenti** (mattina o pomeriggio)

Componenti del programma:

- 1 gommage del corpo detossinante
- 1 avvolgimento alle alghe micronizzate detossinanti
- 1 bagno idromassaggio ai sali marini remineralizzanti o agli oli essenziali rilassanti
- 1 massaggio (californiano o rilassante agli oli essenziali di Sardegna) 60 mn

libero accesso al **«Circuito Thalasso & Benessere»** durante la mezza giornata dei trattamenti

**Tariffa Ufficiale**

**Euro 160**

## **« Vitalità & Armonia »**

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 equilibrio e vitalità e per assaporare piacevoli momenti di Benessere per il vostro spirito e il vostro corpo.

**6 giorni di trattamenti** (mattina o pomeriggio)

Componenti del programma:

- 1 gommage del corpo detossinante
- 3 docce a getto drenanti
- 2 bagni idromassaggio ai sali marini remineralizzanti
- 3 avvolgimenti alle alghe marine micronizzate detossinanti
- 2 avvolgimenti al fango marino remineralizzante
- 2 sedute di pressoterapia
- 2 sedute rilassanti con « Medijet »
- 2 massaggi orientali energetici riequilibranti 60mn
- 2 massaggi (californiano, della schiena) 30 mn
- 2 percorsi marini
- 3 sessioni di cardio-fitness oppure acquagym

libero accesso al **«Circuito Thalasso & Benessere»** durante la mezza giornata dei trattamenti

**Tariffa Ufficiale**

**Euro 820**

## « Gambe Leggere »

Un programma completo e specifico per snellire le gambe, migliorare la circolazione, il comfort, sentirle più leggere ed in forma.

**3 giorni di trattamenti** (mattina o pomeriggio)

Componenti del programma:

- 1 gommage del corpo
- 2 avvolgimenti specifici delle gambe
- 3 bagni idromassaggio ai sali marini ed estratti d'alghe (circolazione e cellulite)
- 2 massaggi drenanti 30 mn
- 1 pressoterapia con gel mineralg
- 3 sessioni di Acquagym

libero accesso al « **Circuito Thalasso & Benessere** » durante la mezza giornata dei trattamenti

**Tariffa Ufficiale**

**Euro 370**

## « Le Thermae Dolce Attesa »

Una meritata pausa di relax e trattamenti specifici per le future mamme.  
Un programma pensato tutto pre- materno, pre-scelto, pre- diletto.

**3 giorni di trattamenti** (mattina o pomeriggio)

Componenti del programma:

- 3 massaggi drenanti gambe 30 mn
- 1 pulizia del viso "Rituale di Purezza"
- 1 trattamento Biologico Viso
- 1 manicure con french (o basica)
- 1 pedicure con french (o basica)
- 2 impacchi idratanti corpo
- 3 sessioni di acquagym specifica per gestanti

libero accesso al « **Circuito Thalasso & Benessere (solo piscine con supervisione del responsabile del circuito)** » durante la mezza giornata dei trattamenti.

**Tariffa Ufficiale**

**Euro 420**



## « **Zen Attitude** »

La ricchezza della macchia Mediterranea e i suoi profumi.

La natura selvaggia della Sardegna vi regalerà la sua pace, i suoi odori, le sue acque cristalline e vi donerà Benessere e Tranquillità mentre godrete della vista del suo mare cristallino.

### **3 giorni di trattamenti** (mattina o pomeriggio)

Componenti del programma:

- 1 gommage aromatico del corpo
- 1 doccia sotto affusione
- 3 bagni idromassaggio agli oli essenziali rilassanti
- 1 avvolgimento del corpo alle alghe marine micronizzate detossinanti
- 1 avvolgimento del corpo al fango marino rimineralizzante
- 1 impacco del corpo idratazione subliminale
- 1 massaggio orientale energetico riequilibrante 60 mn
- 2 massaggi californiani 30 mn
- 1 trattamento del viso purezza e luminosità

libero accesso al «**Circuito Thalasso & Benessere**» durante la mezza giornata dei trattamenti

**Tariffa Ufficiale**

**Euro 470**

## « *La Bellezza Marina in Sardegna* »

“Un viaggio di bellezza sul filo dell’acqua”.

Prendetevi il tempo di godere dei nostri trattamenti e liberatevi da stress e tossine.

Lasciatevi guidare dai nostri preziosi collaboratori, immergetevi nei colori armoniosi della Sardegna avvolti dai suoi inconfondibili profumi.

Un programma di tre giorni la cui cornice è pura bellezza. Pura Sardegna.

### **3 giorni di trattamenti** (mattina o pomeriggio)

Componenti del programma:

- 1 gommage del corpo
- 1 doccia sotto affusione
- 2 bagno idromassaggio ai sali marini rimineralizzanti
- 2 avvolgimenti alle alghe marine micronizzate detossinanti
- 1 massaggio rilassante agli oli essenziali di Sardegna 60 mn
- 2 massaggi ( californiano, della schiena) 30 mn
- 1 trattamento anti-aging del viso
- 2 sessioni di acquagym

libero accesso al «*Circuito Thalasso & Benessere*» durante la mezza giornata dei trattamenti

**Tariffa Ufficiale**

**Euro 440**



## «La bellezza al maschile»

Per l'uomo che utilizza il benessere del proprio corpo per raffinare la mente e riconoscere lo spirito.

**3 giorni di trattamenti** (mattina o pomeriggio)

Componenti del programma:

- 1 gommage del corpo
- 1 avvolgimento alle alghe marine detossinante
- 2 bagni idromassaggio agli oli essenziali
- 3 Contour Mineral – Impacco e massaggio dimagrante/rassodante localizzato
- 1 massaggio tonificante 60 mn
- 1 manicure
- 1 pedicure
- 1 pulizia del viso "Rituale di Purezza"
- 1 trattamento anti-aging del viso

libero accesso al «**Circuito Thalasso & Benessere**» durante la mezza giornata dei trattamenti

**Tariffa Ufficiale**

**Euro 550**



## « *Rituale di Bellezza Brasiliano* »

Una parentesi snellente Brasiliana!

Un programma pieno di energia attiva, di umana gioia, di travolgente circolazione sanguigna.

Un concentrato attivo snellente e tonificante per meglio drenare e favorire l'eliminazione dei grassi.

La pelle è rassodata. La silhouette più tonica.

### **3 giorni di trattamenti** (mattina o pomeriggio)

Componenti del programma:

- 3 bagni idromassaggio snellenti
- 1 gommage del corpo detossinante
- 2 docce a getto drenanti
- 3 avvolgimenti alle alghe marine rassodanti e drenanti
- 3 massaggi snellenti brasiliani 30 mn

libero accesso al « **Circuito Thalasso & Benessere** » durante la mezza giornata dei trattamenti

**Tariffa Ufficiale**

**Euro 410**