

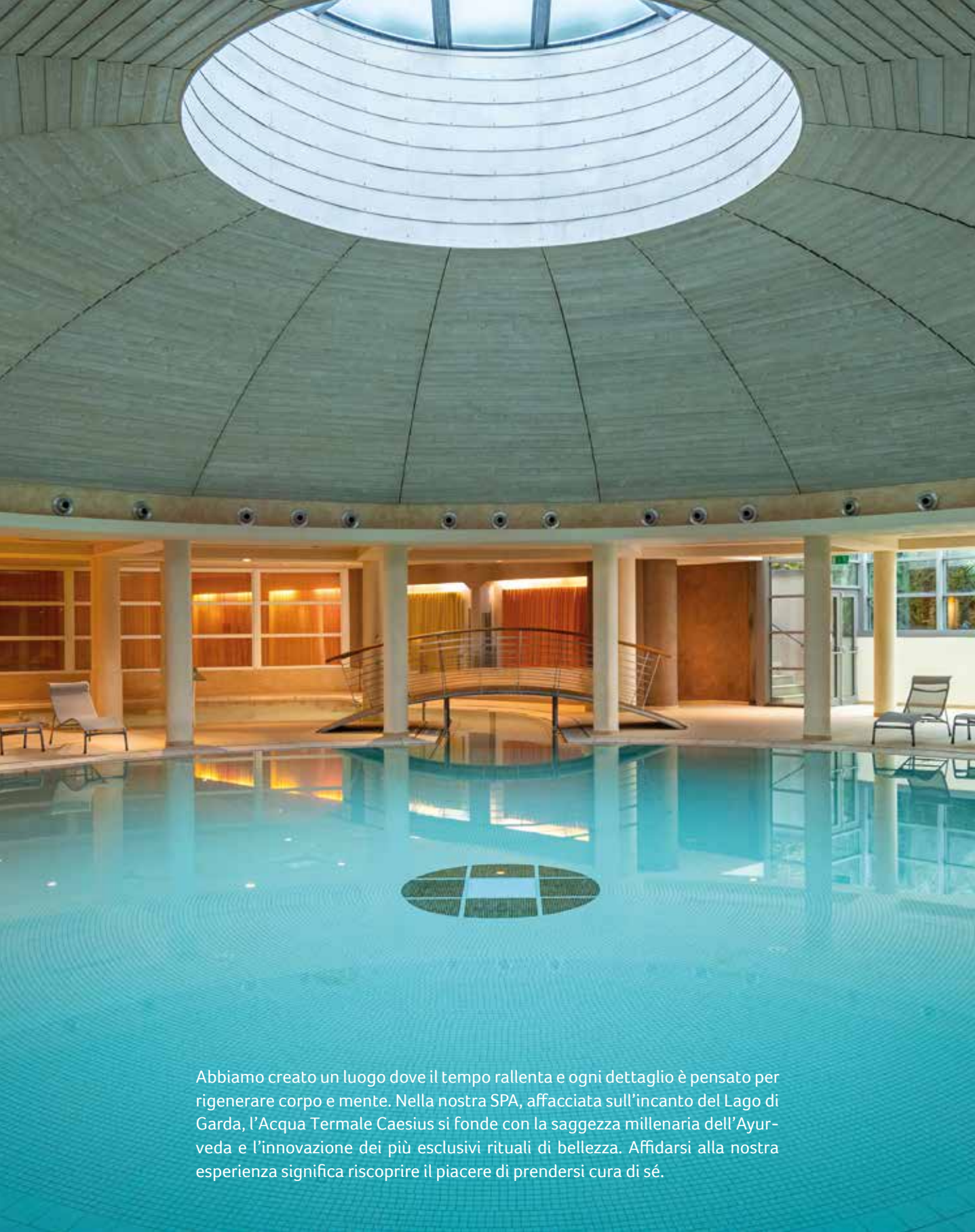


the pleasure of excellence



THERMAE | AYURVEDA | BEAUTY CENTER

BARDOLINO - LAGO DI GARDA



Abbiamo creato un luogo dove il tempo rallenta e ogni dettaglio è pensato per rigenerare corpo e mente. Nella nostra SPA, affacciata sull'incanto del Lago di Garda, l'Acqua Termale Caesius si fonde con la saggezza millenaria dell'Ayurveda e l'innovazione dei più esclusivi rituali di bellezza. Affidarsi alla nostra esperienza significa riscoprire il piacere di prendersi cura di sé.

Indice

Ayurveda _____ 4

- I massaggi Ayurvedici
- Gli scrub corpo
- I rituali corpo
- I rituali viso
- Le maschere viso
- I rituali viso per l'uomo
- I percorsi benessere

Area Termale Caesius _____ 16

- Salute e prevenzione termale
- Fisioterapia e riabilitazione termale

Estetica Termale _____ 20

- Percorso viso Caesius
- Percorso corpo Caesius
- Beauty service

Percorsi termali & metodo

Dr.ssa Evelina Flachi _____ 24

- Penta Dieta detossinante, snellente e anti-tensione

Private SPA _____ 26

- Rasul
- Private SPA
- Day SPA
- Room & Day SPA

Area Wellness _____ 28

I nostri consigli _____ 30

Linea Cosmetica con Acqua Termale Caesius _____ 31

AYURVEDA



PITTA

KAPHA



VATA



L'Ayurveda è un'antica scienza del benessere nata in India oltre cinquemila anni fa, che ha conservato intatta la sua saggezza attraverso i secoli. Questa disciplina mira a promuovere un equilibrio completo tra corpo, mente e spirito, considerando l'individuo nella sua interezza. Si propone come un percorso di rigenerazione, in cui tradizione e benessere si fondono per risvegliare la vitalità e condurre verso un equilibrio duraturo.



*"Se una persona pratica regolarmente il massaggio d'olio,
il suo corpo non risente di ingiurie o del lavoro più duro.
La sua struttura fisica diventa forte, flessibile e attraente.
Mediante questa pratica il processo dell'invecchiamento è rallentato."*

Charaka Samhitā

La visita medica ayurvedica (50')

€ 129,00

La visita ayurvedica è un vero e proprio percorso di conoscenza personale: attraverso una valutazione completa secondo i principi dell'Ayurveda, il medico individuerà la costituzione unica (dosha) dell'ospite, ne esplorerà lo stile di vita per valutare le esigenze specifiche, accompagnando verso un nuovo stato di armonia, energia e benessere.

I massaggi ayurvedici

Antistress VATA (50')

€ 94,00

Il respiro che calma e rigenera

Quando il corpo è stanco e la mente agitata, il Vata conforta e rassicura. Gli oli vegetali caldi scorrono come seta sulla pelle, sciogliendo tensioni e rigidità. Il ritmo fluido rilassa il sistema nervoso, migliora il sonno e ridona vigore alle articolazioni e ai muscoli. Un viaggio verso la calma interiore, dove ogni respiro diventa più profondo.

Rilassante PITTA (50')

€ 94,00

Il tocco che armonizza

Conosciuto come "il massaggio dell'accarezzamento", il Pitta è una danza di movimenti lenti e profondi che placano mente e cuore. Allevia stanchezza e irritabilità, sostiene la digestione e restituisce equilibrio dopo giornate intense. Gli oli vegetali avvolgono la pelle mentre movimenti lenti e delicati distendono le tensioni riportando a una sensazione di calma profonda.

Drenante KAPHA (50')

€ 94,00

La leggerezza che scorre

Pensato per chi si sente appesantito, il Kapha stimola il flusso vitale e libera il corpo da liquidi e scorie. Le manualità drenanti riattivano la circolazione linfatica, alleggeriscono le gambe e rendono la pelle più compatta e luminosa. Come una brezza fresca, questo rituale porta nuova energia e leggerezza, lasciando il corpo più libero e la mente più chiara.

Riequilibrante TRIDOSHA (50')

€ 94,00

L'armonia delle energie vitali

Un massaggio riequilibrante pensato per armonizzare Vata, Pitta e Kapha, favorire la circolazione e sciogliere le tensioni muscolari. Quando le tre energie vitali si armonizzano, il corpo ritrova equilibrio e vitalità.

Armonizzante MARMA (50')

€ 94,00

Il tocco che riequilibra

Attraverso la delicata digitopressione dei marma, punti energetici situati in superficie, questo rituale ristabilisce l'armonia interna, migliora il sonno, regolarizza la digestione e l'attività intestinale, calma la mente e rilassa profondamente. Una pausa preziosa per ritrovare benessere e focalizzazione.

Rigenerante con cristalli e pietre semipreziose RATNA ABHYANGA (50')

€ 98,00

L'armonia di cristalli e pietre semipreziose

Antica arte vedica che unisce il potere del massaggio ayurvedico alla vibrazione sottile di cristalli e pietre semipreziose. Ideale nei momenti di stanchezza, avvolge e riequilibra con una sensazione di profondo benessere. Un rituale che dona nuova vitalità.

Distensivo SHIRO ABHYANGA (40')

€ 74,00

Il massaggio della mente serena

Un rituale dedicato alla testa, fulcro dell'energia mentale e degli organi di senso. Coinvolge anche collo e parte alta della schiena, sciogliendo tensioni muscolari e mentali. Migliora il sonno, allevia mal di testa da stress, calma ansia e agitazione, favorendo chiarezza e leggerezza interiore.

Distensivo mente e capo SHIRO PICHU (40')

€ 70,00

Equilibrio e chiarezza mentale

Consigliato in caso di mal di testa intenso, insonnia, ansia o stress mentale. Il rituale, con tamponi di olio medicato, rilassa profondamente, migliora la concentrazione e la memoria, riduce la rigidità del collo e l'affaticamento degli occhi. Una carezza per mente e spirito.

Riequilibrante profondo SHIRODHARA (50')

€ 124,00

Il flusso della pace interiore

Un'oleazione rilassante del corpo, Sarvanga Snehana, precede il rituale ayurvedico per eccellenza: un filo costante di olio caldo scorre sulla fronte, tra le sopracciglia, cullando la mente in uno stato di quiete profonda. Allevia cefalee, insonnia, ansia e disturbi legati a naso, occhi, orecchie e sistema nervoso. Migliora memoria, concentrazione e percezione interiore, regalando un'esperienza meditativa unica. Porta pace alla mente e luce all'inconscio.

Defaticante mani HASTA ABHYANGA (25')

€ 43,00

Il tocco che distende e riequilibra

Un massaggio focalizzato sugli arti superiori che scioglie tensioni accumulate, anche a livello diaframmatico. Pensato per prevenire stanchezza e debolezza, riduce la rigidità articolare migliorando la flessibilità. Ideale per chi svolge lavori manuali e per le persone più anziane, sostiene il benessere degli apparati funzionali e ne riequilibra le potenzialità. Un rituale breve, ma profondamente distensivo, che allevia insonnia e nervosismo.

Defaticante piedi PADA ABHYANGA (40')

€ 74,00

Il radicamento che guarisce

Massaggio plantare dolce e profondo, più gentile della riflessologia tradizionale. Migliora la circolazione, allevia sciatica, crampi e rigidità, favorisce un sonno ristoratore. Secondo l'Ayurveda, stimola nervi collegati alla testa e agli occhi, migliorandone la salute e l'energia.

Decontratturante schiena KATHI PICHU (50')

€ 90,00

Rinascita della colonna vertebrale

Manovre decontratturanti sulla schiena si uniscono a tamponi immersi in olio medicato ayurvedico, sciolgono le tensioni, stimolano la circolazione e donano leggerezza e armonia alla schiena. Riduce l'emicrania da tensione e scioglie lo stress accumulato nei muscoli che sostengono il dorso. Un percorso di leggerezza lungo la colonna.

Decontratturante con pietre laviche calde SWEDA STONE (50')

€ 88,00

Il calore che guarisce

Un massaggio ayurvedico con pietre laviche calde, per un effetto profondamente avvolgente. Il calore penetra nei tessuti sciogliendo contratture, migliorando la circolazione e favorendo il metabolismo. Purifica la pelle e stimola la detossinazione, lasciando il corpo leggero e la mente profondamente rilassata.

Decontratturante con i piedi KALARI (50')

€ 110,00

La forza che scorre dai piedi

Tecnica tradizionale dell'India meridionale eseguita con i piedi, ideale per rinforzare e tonificare la muscolatura, alleviare contratture e migliorare la mobilità articolare. Stimola i flussi energetici e dona un potente effetto decontratturante, restituendo forza e libertà di movimento.

Armonizzante a quattro mani SYNCHRO ABHYANGA (50')

€ 164,00

La sincronia che riequilibra

Eseguito da due operatori in perfetta sincronia, questo massaggio nella tradizione ayurvedica è conosciuto come "delle sette posture". Un'esperienza intensa e avvolgente che favorisce il rilassamento profondo, distende la muscolatura e detossina i tessuti. Ideale per staccare la spina dallo stress quotidiano, riequilibra corpo e mente, regalando sensazioni di benessere e consapevolezza emotiva uniche.

Bagno di vapore personalizzato SWEDANA (20')

€ 38,00

Il calore che purifica e rigenera

Il rituale Swedana sfrutta il vapore caldo per aprire i pori, stimolare la circolazione sanguigna e linfatica, e favorire l'eliminazione delle tossine. Il calore scioglie le tensioni muscolari e dona una profonda sensazione di leggerezza. Ideale per riequilibrare le costituzioni Vata, Pitta e Kapha, migliora il metabolismo.





AYURVEDA: i rituali estetici corpo e viso

"Senza il corpo sano, la vita non può essere sostenuta."

Charaka Samhitā, Sutra Sthana 30.9

Gli scrub corpo

Idratante e nutriente VATA (40')

€ 76,00

Avvolge e rigenera la pelle, restituendole morbidezza e comfort. La preparazione a base di lenticchie rosse, ricca di minerali, nutre ed elasticizza la pelle, rimuovendo le cellule morte e rispettandone i tessuti più fragili. Ideale per la costituzione Vata, caratterizzata da secchezza e sensibilità, dona una pelle profondamente idratata, vellutata e luminosa. Il bagno di vapore ne esalta la resa e la sensazione di benessere.

Lenitivo e rinfrescante PITTA (40')

€ 76,00

Calma e rinfresca, riportando la pelle a una piacevole armonia. La preparazione a base di farina di riso, fine e setosa, purifica con delicatezza e dona immediata freschezza. Questo scrub è ideale per riequilibrare la costituzione Pitta, spesso soggetta a sensibilità e rossori. Rigenera la pelle rendendola liscia e uniforme, lasciando una piacevole sensazione di leggerezza.

Detossinante KAPHA (40')

€ 76,00

Un rituale esfoliante per chi sente il bisogno di liberarsi da pesantezza e ristagni tipici della costituzione Kapha. Stimola la pelle con delicatezza donando energia e leggerezza. La preparazione a base di farina di ceci purifica in profondità e favorisce la circolazione. Intensificato dal bagno di vapore, libera la pelle da tossine e cellule morte.

Riequilibrante UDVARTANA (40')

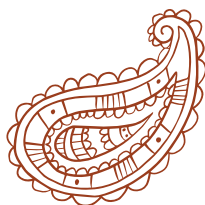
€ 76,00

Eseguito con polveri di erbe dall'azione purificante e riattivante, leviga e compatta la pelle, riduce il tessuto adiposo, stimola la circolazione sanguigna e linfatica, favorendo il metabolismo. Particolarmente utile nei casi di obesità e ritenzione, rende la pelle più luminosa e vitale. Potenziato dal bagno di vapore, amplifica la sudorazione e l'eliminazione naturale delle tossine.

Tonificante e rivitalizzante GARSHANA (40')

€ 76,00

Movimenti profondi e ritmici con guanto di seta stimolano la circolazione, tonificano i tessuti e levigano la pelle, aiutando anche a liberare il corpo dall'energia elettrostatica accumulata. Il rituale Garshana, seguito dal bagno di vapore, rigenera corpo e mente e lascia una piacevole sensazione di leggerezza, equilibrio e vitalità.



I rituali corpo

Drenante e rigenerante GARSHAN DREN (50')

€ 98,00

Un rituale per cellulite edematosa, tipica dei Kapha. Esercita un'azione drenante linfatica e una disintossicazione intensiva. Contribuisce a migliorare l'ossigenazione cellulare, a contrastare il ristagno venoso e linfatico e la ritenzione idrica. Potenziato con il bagno vapore, l'effetto leggerezza si esalta.

Snellente e rimodellante GARSHAN SLIM (50')

€ 98,00

Un rituale intensivo dedicato a cellulite dura, specifica dei Vata. Aiuta a ridurre e rimodellare la silhouette. Affiancato dal bagno di vapore, stimola il metabolismo locale e favorisce la riduzione del grasso accumulato, regalando tonicità e leggerezza al corpo.

Tonificante e drenante GARSHAN TONIC (50')

€ 98,00

Un rituale indicato per cellulite molle e sclerotica, caratteristica dei Pitta. Stimola la lipolisi, favorisce il drenaggio e l'ossigenazione dei tessuti. Contribuisce a migliorare il tono, l'elasticità e la compattezza della pelle, restituendo un aspetto più sano e levigato.

Gambe leggere e vitali CRIO GAMATHI (50')

€ 98,00

Un rituale crio-defaticante per gambe stanche e appesantite. Allevia gonfiore e ristagno linfatico, migliora la circolazione e favorisce l'eliminazione dei liquidi. Dona sollievo e una sensazione immediata di leggerezza, sostenendo circolazione e vitalità.

Addome piatto e tonico UDARA (25')

€ 48,00

Un rituale specifico per addome e fianchi, ideale per contrastare tensioni, lombalgie, gonfiori, stipsi e rotondità localizzate. Stimola la circolazione, tonifica i muscoli e favorisce la regolarità intestinale. Il risultato è un addome più sodo, tonico e armonioso già dai primi rituali.





"I massaggi con olio e gli impacchi migliorano la carnagione e la lucentezza della pelle."

Charaka Samhitā, Vol. 1, V: 88-89

I rituali viso

Idratante VATA (50')

€ 98,00

Trattamento specialistico per pelli secche e delicate. Favorisce un'idratazione intensa, restituisce compattezza, tono ed elasticità, lasciando la pelle morbida, vellutata e visibilmente rigenerata. Il volto ritrova tono e una luminosità naturale.

Lenitivo e nutriente PITTA (50')

€ 98,00

Ideale per pelli irritate o soggette ad arrossamenti. Svolge un'azione lenitiva e rinfrescante, riduce tensione, desquamazione, pizzicori e prurito. Nutre in profondità, protegge e previene la formazione di rughe, restituendo equilibrio e armonia al viso.

Purificante e sebonormalizzante KAPHA (50')

€ 98,00

Un rituale viso pensato per pelli miste, impure e grasse. I principi attivi agiscono in profondità, riequilibrando la produzione di sebo e lasciando la pelle pulita, pura e visibilmente opacizzata, con un aspetto più sano e luminoso.

Contorno occhi NETRA (40')

€ 78,00

Un trattamento delicato e rigenerante per la pelle fragile delle palpebre e del contorno occhi. Il massaggio con cristalli di quarzo ialino completa il rituale, potenziandone i risultati e donando uno sguardo luminoso, disteso e visibilmente più fresco.

Le maschere viso ayurvediche

Impacchi specifici a base di erbe, argille e oli medicati, preparati in forma di pasta, per rispondere alle esigenze della pelle e ristabilirne l'equilibrio.

Rigenerante ed elasticizzante VATA LEPA (40')

€ 79,00

Avvolge e rigenera la pelle, restituendole morbidezza e comfort. La preparazione a base di lenticchie rosse, ricca di minerali, nutre ed elasticizza la pelle, rimuovendo le cellule morte e rispettandone i tessuti più fragili. Ideale per la costituzione Vata, caratterizzata da secchezza e sensibilità, dona una pelle profondamente idratata, vellutata e luminosa. Il bagno di vapore ne esalta la resa e la sensazione di benessere.

Rinfrescante e purificante PITTA LEPA (40')

€ 79,00

Calma e rinfresca, riportando la pelle a una piacevole armonia. La preparazione a base di farina di riso, fine e setosa, purifica con delicatezza e dona immediata freschezza. Questo scrub è ideale per riequilibrare la costituzione Pitta, spesso soggetta a sensibilità e rossori. Rigenera la pelle rendendola liscia e uniforme, lasciando una piacevole sensazione di leggerezza.

Esfoliante e stimolante KAPHA LEPA (40')

€ 79,00

Un rituale esfoliante per chi sente il bisogno di liberarsi da pesantezza e ristagni tipici della costituzione Kapha. Stimola la pelle con delicatezza donando energia e leggerezza. La preparazione a base di farina di ceci purifica in profondità, favorisce la circolazione e libera la pelle da tossine e cellule morte.

I rituali viso per l'uomo

Purificante e rivitalizzante VIRA MUKHA (45')

€ 95,00

Un rituale pensato per la pelle maschile, tonifica, riduce stress e irritazioni da rasatura e stimola la microcircolazione. Una carica di energia e luminosità per il volto.

Calmante per pelli sensibili o irritate SHANTA MUKHA (45')

€ 95,00

Un percorso indicato per pelli delicate o irritate, lenisce rossori, rinforza la barriera cutanea e ne ripristina l'equilibrio. Perfetto quando la pelle chiede gentilezza.

Energizzante e rinfrescante PRANA MUKHA (45')

€ 95,00

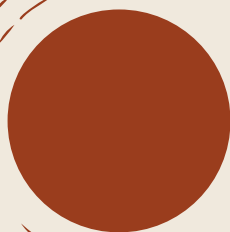
Un rituale dinamico, che dona nuova vitalità alla pelle affaticata, stimola i sensi e offre un effetto tonificante, ideale per uomini sempre in movimento o provati da una routine stressante. La pelle risulta più luminosa e il volto più fresco.



MENTE



CORPO



ANIMA



AYURVEDA: i percorsi benessere

DETOX

€ 272,00

(Programma da abbinare a un soggiorno di 2 notti)

Ritorno all'essenza

Un percorso progettato per liberare il corpo da tossine e ristagni, favorendo leggerezza immediata, riduzione del gonfiore, una gestione più fluida e una mente più chiara. Trattamenti mirati riattivano la circolazione, alleggeriscono i tessuti e riportano equilibrio al sistema energetico.

Include:

- 1 scrub ayurvedico detossinante corpo Kapha
- 1 massaggio ayurvedico riequilibrante Tridosha
- 1 bagno di vapore personalizzato Swedana
- 1 massaggio ayurvedico drenante Kapha
- tisane ayurvediche
- consulto ayurvedico

SERENITY

€ 571,00

(Programma da abbinare a un soggiorno di 4 notti)

La culla dei sensi

Un percorso pensato per calmare la mente e favorire una pace duratura, con effetti evidenti come riduzione dello stress, corpo più disteso, sonno naturale e una piacevole sensazione di leggerezza. Trattamenti riequilibranti agiscono sul sistema nervoso e accompagnano verso un benessere profondo.

Include:

- 1 scrub ayurvedico lenitivo corpo Pitta
- 1 bagno di vapore personalizzato Swedana
- 1 massaggio ayurvedico antistress Vata
- 1 massaggio ayurvedico rilassante Pitta
- 2 massaggi ayurvedici alla testa con Shiro Pichu
- 1 massaggio ayurvedico rigenerante Ratna Abhyanga
- 1 massaggio ayurvedico armonizzante Marma Abhyanga
- tisane ayurvediche
- consulto ayurvedico
- ritualità del mattino (acqua calda e zenzero serviti in camera)

Note

- Possibilità di aggiungere il menù ayurvedico, studiato per accompagnare e completare il percorso
- Alcuni trattamenti potrebbero subire variazioni o sostituzioni in base al responso della visita medica ayurvedica

RELAXATION

€ 428,00

(Programma da abbinare a un soggiorno di 3 notti)

L'abbraccio che distende

Un viaggio sensoriale dedicato a chi desidera ritrovare la quiete interiore, con un effetto di distensione generale, miglioramento del sonno e riduzione di stress e stati d'ansia. Massaggi avvolgenti e rituali personalizzati sciolgono le tensioni e favoriscono un profondo rilassamento fisico ed emotivo.

Include:

- 1 scrub ayurvedico idratante corpo Vata
- 1 massaggio ayurvedico antistress Vata
- 1 massaggio ayurvedico rilassante Pitta
- 1 massaggio ayurvedico armonizzante Marma
- 1 massaggio ayurvedico defaticante mani Hasta Abhyanga
- 1 massaggio ayurvedico defaticante piedi Pada Abhyanga
- tisane ayurvediche
- consulto ayurvedico
- ritualità del mattino (acqua calda e zenzero serviti in camera)

IMMUNITY

€ 1.296,00

(Programma da abbinare a un soggiorno di 6 notti)

Il viaggio che rinnova

Un programma intensivo che potenzia le difese naturali dell'organismo, donando equilibrio totale, energia rinnovata, maggiore resistenza e una profonda calma mentale. La combinazione di trattamenti ayurvedici, ritualità quotidiane e assistenza medica personalizzata rafforza il sistema vitale e restituisce energia e stabilità.

Include:

- visita medica e monitoraggio con medico ayurvedico
- 1 scrub ayurvedico detossinante corpo Kapha
- 4 bagni di vapore ayurvedici personalizzati Swedana
- 1 massaggio antistress ayurvedico Vata
- 1 massaggio drenante ayurvedico Kapha
- 1 massaggio rilassante ayurvedico Pitta
- 1 massaggio ayurvedico riequilibrante profondo con Shirodhara
- 1 massaggio ayurvedico distensivo Shiro Abhyanga
- 1 massaggio ayurvedico rigenerante Ratna Abhyanga
- 1 massaggio ayurvedico defaticante piedi Pada Abhyanga
- 1 massaggio ayurvedico defaticante mani Hasta Abhyanga
- 1 massaggio ayurvedico riequilibrante Tridosha
- 1 massaggio ayurvedico Sweda Stone
- 1 rituale ayurvedico viso idratante Vata
- 1 rituale contorno occhi Netra
- tisane ayurvediche
- lezioni di yoga
- ritualità del mattino (acqua calda e zenzero serviti in camera)

AREA TERMALE CAESIUS

*“Il benessere nasce dalla purezza
della nostra acqua.”*



Dalle pendici del Monte Baldo, un'acqua che compie un viaggio millenario nella roccia. Il suo segreto è un equilibrio perfetto di minerali, un dono prezioso per la bellezza della pelle e l'armonia del corpo. Ogni goccia è un concentrato di vita pura, che sgorga nel cuore dell'Hotel Caesius.

L'Acqua Termale Caesius è una vera e propria risorsa della natura. Grazie alle sue proprietà curative e depurative trova diversi metodi d'impiego per giovare sia corpo che mente.



Percorso Kneipp termale

€ 15,00

Utilizza l'alternanza di acqua termale calda e fredda per stimolare la circolazione e rafforzare il sistema immunitario. Questo percorso mirato favorisce la tonicità delle gambe e riduce la sensazione di pesantezza. Un'esperienza efficace che unisce prevenzione e benessere.

Idromassaggi termali

€ 20,00

Sfruttano la forza dell'acqua calda e dei getti mirati per stimolare la circolazione e rilassare la muscolatura. L'azione idrodinamica allevia tensioni e dolori, favorendo ossigenazione e drenaggio, donando leggerezza e vitalità al corpo.

Vasca termale Thalasso

€ 20,00

Utilizza l'acqua ad alta concentrazione salina ricca di sali minerali e oligoelementi per stimolare il metabolismo e favorire la remineralizzazione. Il calore amplifica i benefici marini, migliorando la circolazione e il benessere articolare. Un rituale naturale che rigenera i tessuti e restituisce vitalità.

Piscina termale Thalasso con cromoterapia

€ 20,00

Unisce i benefici dell'acqua marina riscaldata alla stimolazione visiva della cromoterapia. L'azione combinata di sali minerali, oligoelementi e colori favorisce rilassamento profondo e vitalità. Un'esperienza polisensoriale dalle proprietà stimolanti e tonificanti.

Vasca termale per rieducazione funzionale

€ 20,00

Sfrutta la pressione dell'acqua e il calore per supportare i movimenti terapeutici e la riabilitazione. Un percorso mirato per favorire il recupero funzionale e il benessere fisico. Ideale per migliorare mobilità, circolazione e tonicità del corpo. Su richiesta, possibilità di essere affiancati da un terapista per il recupero funzionale.

Idropinoterapia

All'ingresso della SPA le fontanelle di acqua termale scorrono costantemente. Bere l'Acqua Termale Caesius favorisce la digestione, sostiene il metabolismo e aiuta a depurare l'organismo, regalando benessere e leggerezza dall'interno.

Aree relax con tisane

Un ambiente tranquillo dove assaporare tisane depurative e drenanti. Le proprietà naturali delle piante favoriscono calma, idratazione ed equilibrio corporeo. Spazi dedicati al recupero delle energie e alla rigenerazione.



Salute e prevenzione termale

"La raffinatezza della natura, trasformata in cura."

Visita medica con Direttore Sanitario per ammissione alle terme

€ 48,00

Un incontro preliminare con il medico termale per valutare lo stato di salute dell'ospite. In base all'anamnesi e agli obiettivi, viene consigliato il percorso termale più indicato, nel rispetto delle condizioni individuali. Un passaggio essenziale per personalizzare le terapie e svolgerle in piena sicurezza.

Inalazioni con acqua termale

La nebulizzazione di acqua termale pura o salata deterge, lenisce e protegge le vie respiratorie. Grazie alle sue proprietà antinfiammatorie e antisettiche, l'acqua termale favorisce il sollievo nelle riniti croniche e allergiche, sostiene il drenaggio nelle otiti e nelle sordità rinogene, riduce l'infiammazione nelle sinusiti e nelle tracheobronchiti, e accompagna con delicatezza i soggetti con asma nelle terapie inalatorie quotidiane. Questa azione naturale rende ogni inalazione con Acqua Termale Caesius un vero e proprio rituale di benessere, che unisce efficacia e leggerezza, purificando le vie respiratorie.

Aerosol classico: acqua termale pura per un effetto deterшивo e lenitivo

€ 13,00

Aerosol medicato: acqua termale combinata a principi attivi specifici

€ 18,00

Terapia inalatoria: dedicata a naso, seni paranasali e bronchi

€ 13,00



Massoterapia, fisioterapia e riabilitazione termale

Idrochinesiterapia in acqua termale (45')

€ 75,00

La fisioterapia in acqua termale sfrutta le proprietà termali e la ridotta gravità in acqua per facilitare i movimenti terapeutici. Il trattamento supporta la riabilitazione articolare e muscolare, migliorando mobilità, forza e coordinazione. Un percorso mirato che combina efficacia e sicurezza, ottimizzando i risultati del recupero funzionale.

Personal training in acqua termale (45')

€ 68,00

Attività individuale che favorisce il movimento armonico, riducendo il carico sulle articolazioni e migliorando flessibilità e tono muscolare. Offre un percorso calibrato su obiettivi funzionali e capacità motorie di ciascun ospite. Ideale per ritrovare energia e vitalità in modo controllato.

Riabilitazione (45')

€ 75,00

Percorso personalizzato con fisioterapista, indicato dopo traumi, interventi o in presenza di limitazioni funzionali. Attraverso esercizi specifici e tecniche mirate, vengono potenziate mobilità, forza e coordinazione. Un approccio strutturato che favorisce un recupero progressivo e sicuro.

Rieducazione posturale (45')

€ 75,00

Seduta focalizzata sul riequilibrio delle catene muscolari mediante esercizi di allungamento e rinforzo. L'obiettivo è correggere disallineamenti, ridurre tensioni e migliorare la funzionalità motoria. Per un assetto corporeo più armonico e stabile.

Linfodrenaggio (50')

€ 90,00

Tecnica manuale a manovre leggere e sequenziali che favorisce il deflusso linfatico e supporta la riduzione degli edemi. Indicata in caso di gonfiori post-traumatici, post-chirurgici o di stasi linfatica. Stimola il sistema linfatico, migliorando la funzionalità dei tessuti e supportando i processi di recupero.

Massaggio fisioterapico (50')

€ 90,00

Massaggio fisioterapico (25')

€ 48,00

Manualità mirate a trattare tensioni muscolari e rigidità articolari. Favorisce il miglioramento della mobilità, la riduzione del dolore e il recupero funzionale. Può essere integrato nei programmi riabilitativi per ottimizzare i risultati e sostenere il recupero funzionale.

Massaggio massoterapico (50')

€ 90,00

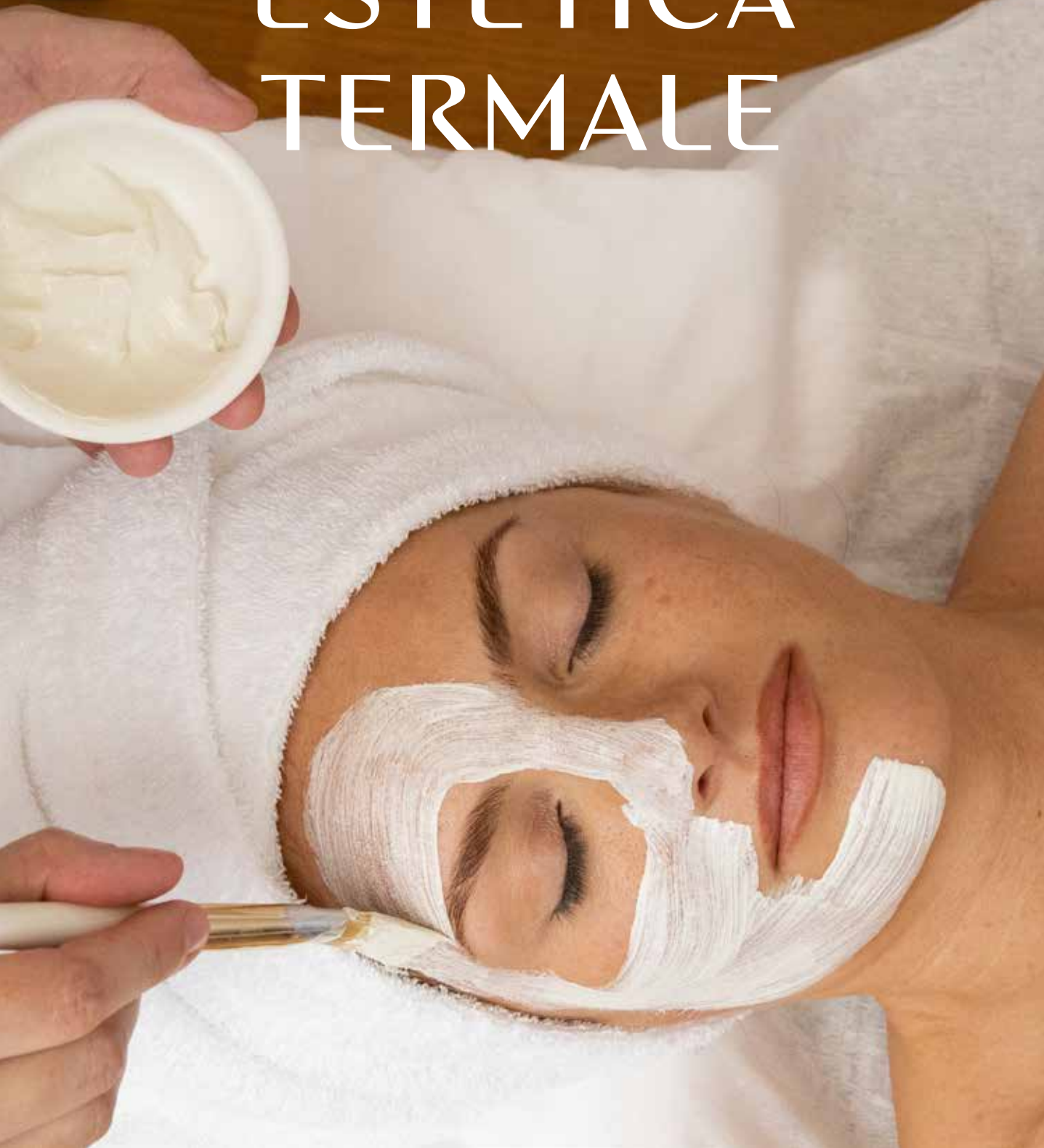
Trattamento terapeutico che lavora sui tessuti molli e sulle fasce muscolari. Manovre profonde che riequilibrano la colonna vertebrale. Eseguito per migliorare la postura e sciogliere le contratture.

Massaggio fisioterapico non medico (50')

€ 90,00

Trattamento terapeutico che prevede manovre concentrate sull'apparato muscolo-scheletrico (muscoli, tendini e legamenti, e sulle articolazioni). Eseguito per ridurre il dolore, sciogliere le contratture ed attenuare le tensioni.

ESTETICA TERMALE



Percorso viso Caesius

*"Quando l'acqua termale incontra il viso, la pelle respira,
la mente si rilassa e la bellezza interiore riaffiora."*

Ogni rituale viso è un'esperienza unica, realizzata con i prodotti della Linea Cosmetica con Acqua Termale Caesius e l'utilizzo di strumenti speciali che ne amplificano i benefici esaltando idratazione, tono, nutrimento, luminosità, con delicatezza e precisione. Il percorso viene personalizzato scegliendo la tecnica più adatta a valorizzare la pelle e le esigenze dell'ospite.

Rigenerante con Gua Sha (50')

€ 108,00

Un massaggio tradizionale orientale che, in combinazione con i cosmetici della linea Caesius, favorisce microcircolazione e drenaggio. I lineamenti appaiono distesi e la pelle ritrova luminosità e vitalità. Un trattamento esclusivo per una sensazione immediata di leggerezza e freschezza.

Tonificante con Ice Globes (50')

€ 108,00

Il freddo controllato delle Ice Bowl compatta i tessuti e stimola l'elasticità cutanea. I principi attivi termali lavorano in sinergia per donare compattezza e tono alla pelle. Un rituale rinfrescante che rivitalizza viso e contorni.

Armonizzante con roller di quarzo rosa (60')

€ 132,00

Il massaggio con roller di quarzo rosa favorisce l'assorbimento dei cosmetici della linea Caesius e distende le tensioni muscolari. Il rituale uniforma l'incarnato e restituisce equilibrio e armonia ai lineamenti. Un'esperienza rilassante che valorizza la bellezza naturale della pelle.

Detossinante con coppette viso (60')

€ 132,00

Tecnica delicata ispirata al cupping che stimola la microcircolazione e favorisce l'eliminazione delle tossine. I cosmetici termali potenziano l'azione detossinante, lasciando la pelle purificata e ossigenata. Un rituale energizzante che rigenera viso e contorni.

Check-up cutaneo viso/corpo (25')

€ 30,00

Check-up cutaneo viso/corpo (25')

in abbinamento ai trattamenti: **gratuito**

Analisi dettagliata della pelle per individuarne esigenze specifiche e personalizzare i rituali. L'osservazione approfondita aiuta a migliorare tono, idratazione, nutrimento e luminosità. Un percorso su misura per valorizzare l'aspetto e la bellezza del viso.

Percorso corpo Caesius

*"Dove l'acqua termale scorre,
il corpo ritrova forma, energia e leggerezza."*

Programmi personalizzati che utilizzano fanghi e prodotti della Linea Cosmetica con Acqua Termale Caesius in sinergia con strumenti specifici di massaggio. Si adattano a diverse esigenze, dal drenaggio al rimodellamento fino alla tonificazione. Percorsi esclusivi pensati per offrire risultati concreti e massimo comfort.

Scrub termale (40')

€ 58,00

Lo scrub termale corpo utilizza sali minerali e principi attivi naturali per favorire l'esfoliazione delicata della pelle. L'azione meccanica elimina cellule devitalizzate e impurità, stimolando il rinnovamento cutaneo. Il risultato è una pelle più liscia, uniforme e pronta a ricevere i rituali successivi amplificandone la resa.

Drenante con pennelli (50')

€ 94,00

Morbidi pennelli, fanghi e cosmetici termali lavorano in sinergia in un rituale leggero e ritmico. Favorisce microcircolazione e drenaggio, aiutando a sciogliere la sensazione di pesantezza, soprattutto alle gambe. Per un corpo più leggero e una silhouette più armoniosa.

Snellente e rimodellante con coppette aspiranti (50')

€ 94,00

L'impiego delle coppette aspiranti, abbinate a fanghi e cosmetici della linea Caesius, stimola i tessuti cutanei e riattiva la microcircolazione in profondità. Questa tecnica contribuisce a ridurre i ristagni e a migliorare la compattezza cutanea, ridefinendo i contorni. Un rituale intenso, ideale per chi desidera forme più affusolate e proporzioni più equilibrate.

Tonificante con Bamboo (50')

€ 94,00

Le canne di bamboo, utilizzate insieme ai fanghi e ai cosmetici della linea Caesius, esercitano una stimolazione profonda e dinamica sui tessuti. Il massaggio favorisce la riattivazione della circolazione, migliora l'elasticità e rinforza la struttura cutanea. Un rituale energizzante che restituisce tono, vitalità e nuova compattezza al corpo.

Rituale personalizzato Caesius (50')

€ 94,00

Un rituale corpo personalizzato che unisce tecniche drenanti, tonificanti e snellenti, per stimolare la circolazione, ridefinire le forme e regalare una piacevole sensazione di leggerezza. La scelta ideale quando si desidera un percorso costruito su sé.

Pressoterapia (30')

€ 45,00

Un trattamento meccanico drenante che favorisce il ritorno venoso e linfatico, alleviando gonfiore e senso di pesantezza. *Sono consigliate almeno tre sedute per una percezione più stabile di leggerezza.*

Beauty service

Manicure estetica classica	€ 50,00
Con smalto	€ 60,00

Pedicure estetica classica	€ 50,00
Con smalto	€ 60,00

Epilazione

Gamba totale + inguine	€ 48,00
Gamba parziale	€ 28,00
Sopra labiale / sopracciglia / inguine	€ 15,00
Inguine totale / ascelle / braccia	€ 18,00
Gamba totale + inguine + ascelle + sopra labiale	€ 65,00

Solarium	€ 20,00
-----------------	----------------

Due tecnologie in un unico trattamento: lampade a bassa pressione per il corpo, per un'abbronzatura uniforme e delicata, e lampade ad alta pressione per il viso, per donare luminosità, vitalità e un incarnato radioso.



PERCORSI TERMALI & METODO DR.SSA EVELINA FLACHI



Penta Dieta Detossinante, Snellente e Antietà

Percorsi esclusivi di detossinazione e snellimento pensati per chi desidera purificare il corpo, rimettersi in forma e rilassarsi in modo completo attraverso trattamenti specifici, una dieta bilanciata e il supporto delle acque termali dell'Hotel Caesius Thermae & SPA Resort.

Percorso 2 giorni

€ 262,00

Include:

- check-up e consulenza personalizzata con personale qualificato
- 1 scrub termale Caesius
- 1 massaggio localizzato rimodellante Caesius
- 1 rituale trattamento corpo snellente con termocoperta
- 1 massaggio Caesius personalizzato (drenante e tonificante)
- bevanda depurativa e drenante con Acqua Termale Caesius e fitoestratti

Percorso 6 giorni

€ 1.454,00

Include:

- check-up e monitoraggio personalizzati con personale qualificato
- 1 scrub termale Caesius
- 6 massaggi personalizzati Caesius drenanti e tonificanti
- 5 trattamenti riducenti con termocoperta
- 3 massaggi localizzati rimodellanti
- 5 sessioni di personal training in Acqua Termale Caesius
- 6 sedute di aerosol con Acqua Termale Caesius per favorire la respirazione e la detossinazione
- bevanda depurativa e drenante con Acqua Termale Caesius e fitoestratti

Percorso 4 giorni

€ 867,00

Include:

- check-up e monitoraggio personalizzati con personale qualificato
- 1 scrub termale Caesius
- 2 massaggi localizzati rimodellanti Caesius
- 3 trattamenti corpo riducenti con termocoperta
- 4 massaggi personalizzati Caesius drenanti e tonificanti
- 2 massaggi personalizzati (anticellulite e drenante)
- bevanda depurativa e drenante con Acqua Termale Caesius e fitoestratti

Plus nutrizione: i programmi includono il menù Penta Dieta della Dott.ssa Evelina Flachi, studiato per sostenere la depurazione e il corretto equilibrio metabolico.

Programmi integrati nutrizione e benessere

Metodo Dott.ssa Evelina Flachi

"Equilibrio tra alimentazione e benessere corporeo."

La Dott.ssa Evelina Flachi, nutrizionista e specialista in scienza dell'alimentazione, propone la Penta Dieta, un metodo che integra cinque principi chiave per stimolare metabolismo, energia e vitalità, combinando alimentazione equilibrata e trattamenti corpo personalizzati per un benessere completo.

Visita nutrizionale specialistica

€ 200,00



Rasul

Un'esperienza di benessere e relax, con lettino in pietra riscaldato e bagno turco. Un rituale avvolgente che favorisce relax profondo e rigenerazione.

(1 persona) € 98,00

(2 persone) € 180,00

Private SPA

Un ambiente esclusivo dove vivere momenti di benessere in totale intimità. La Private SPA, riservata per percorsi dedicati e accessibile fino a quattro persone, offre un'esperienza ideale per coppie o piccoli gruppi in cerca di tranquillità e comfort assoluto.

(1h) minimo 2 persone, massimo 4

(a persona) € 75,00

Include:

- ampia vasca idromassaggio
- bagno turco
- sauna finlandese
- doccia emozionale
- zona relax con poltrone
- frutta e bollicine
- wellness kit (accappatoio e telo piscina)
- spogliatoio e toilette dedicati

Nota: per completare la vostra esperienza, è consigliato l'acquisto di uno dei pacchetti Day SPA o Room & Day SPA.



Day SPA

Caesius Day SPA

(a persona) € 116,00

Include:

- accesso full day all'Area Terme & SPA (piscine, vasche termali, area saune, palestra)
 - massaggio corpo personalizzato (50')
 - noleggio wellness kit (accappatoio e telo piscina)
-

Day SPA & Breakfast

(a persona) € 136,00

Include:

- accesso full day all'Area Terme & SPA (piscine, vasche termali, area saune, palestra)
 - massaggio corpo personalizzato (50')
 - noleggio wellness kit (accappatoio e telo piscina)
 - colazione a buffet in hotel
-

Day SPA & Brunch (solo domenica)

(a persona) € 151,00

Include:

- accesso full day all'Area Terme & SPA (piscine, vasche termali, area saune, palestra)
 - massaggio corpo personalizzato (50')
 - noleggio wellness kit (accappatoio e telo piscina)
 - brunch in hotel (bevande escluse)
-

Room & Day SPA

Room & SPA Day Use – Smart

(2 persone) € 150,00

Include:

- camera doppia d'appoggio
 - accesso full day all'Area Terme & SPA (piscine, vasche termali, area saune, palestra)
 - noleggio wellness kit (accappatoio e telo piscina)
-

Room & SPA Day Use – con massaggio

(1 persona) € 196,00

(2 persone) € 282,00

Include:

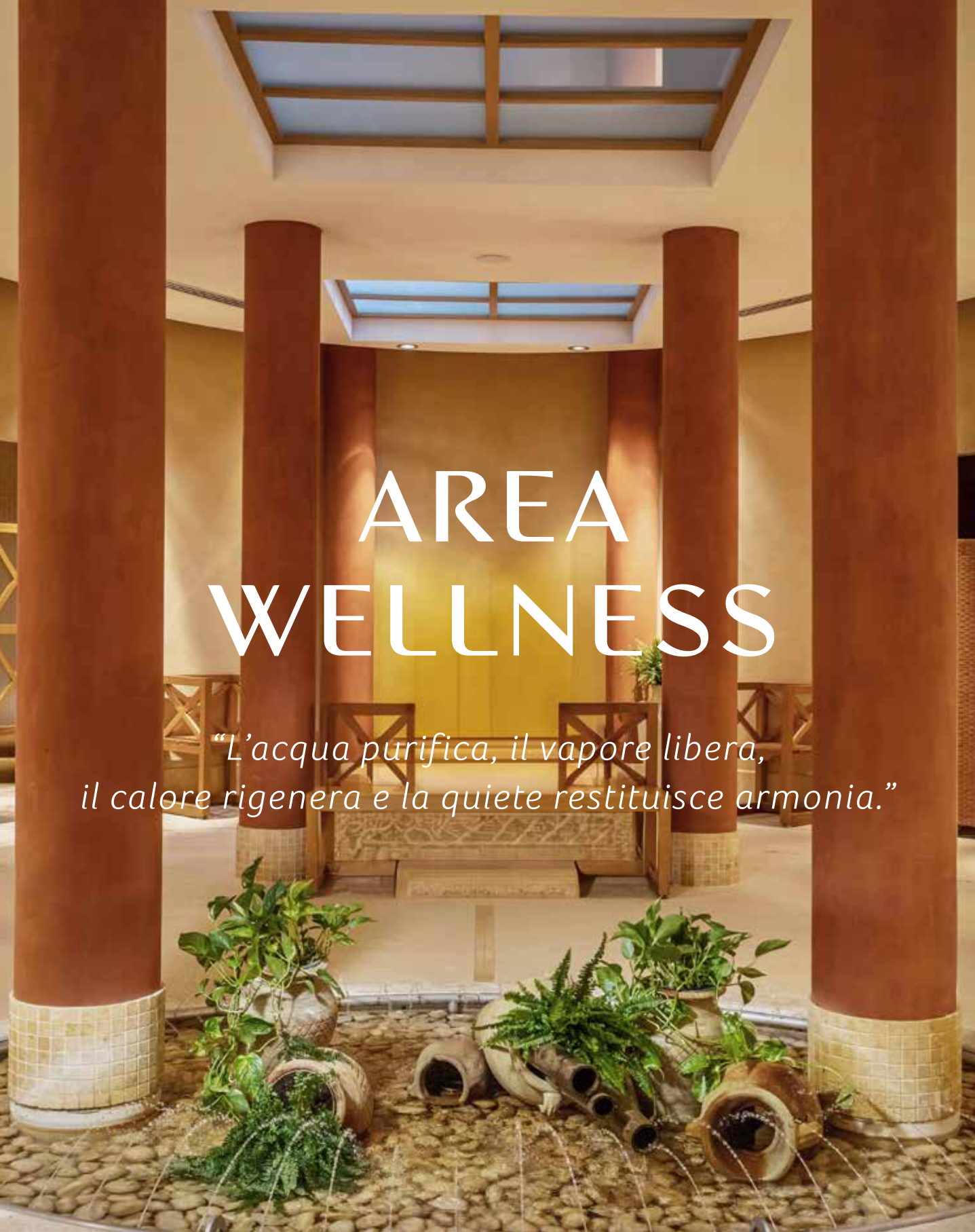
- camera doppia d'appoggio
 - massaggio corpo personalizzato (50') – supplemento di € 10 se eseguito in cabina doppia
 - accesso full day all'Area Terme & SPA (piscine, vasche termali, area saune, palestra)
 - noleggio wellness kit (accappatoio e telo piscina)
-

Room & SPA Day Use – con cena

(2 persone) € 200,00

Include:

- camera doppia d'appoggio
 - cena con 4 portate (bevande escluse)
 - accesso full day all'Area Terme & SPA (piscine, vasche termali, area saune, palestra)
 - noleggio wellness kit (accappatoio e telo piscina)
-

The image shows a serene indoor wellness space. In the foreground, a circular water feature is set into a bed of smooth, light-colored stones. Several green plants in rustic, earthenware pots are arranged around the water feature, with small streams of water flowing from the pots. In the background, a long, low wooden bench with a woven backrest is positioned against a warm, yellow-toned wall. The space is framed by four large, cylindrical columns with a reddish-brown finish and a mosaic tile base. The ceiling features a grid of skylights, allowing natural light to filter in. The overall atmosphere is calm and inviting.

AREA WELLNESS

*“L’acqua purifica, il vapore libera,
il calore rigenera e la quiete restituisce armonia.”*

Uno spazio dove il tempo rallenta, in cui il calore avvolgente delle saune purifica la pelle e scioglie ogni tensione. L'antico rito che alterna caldo e freddo diventa un percorso per risvegliare la vitalità e concedersi un momento di puro ascolto interiore. Un'esperienza essenziale per ritrovare leggerezza e benessere.

Bagno Mediterraneo

Offre un calore morbido e avvolgente, con temperature che raggiungono i 50°C e un'umidità intorno al 55-65%. Questo ambiente favorisce l'eliminazione delle tossine, il rilassamento muscolare e la rigenerazione della pelle. È il primo passo in cui ci si prepara alla sudorazione che si concluderà con lo step finale nella sauna finlandese.

Laconicum

Sauna caratterizzata da temperature moderate (tra i 55 e i 65°C) e un basso tasso di umidità, dove il calore viene diffuso uniformemente. Favorisce la depurazione dell'organismo attraverso un'intensa sudorazione, il rilassamento e il rafforzamento del sistema immunitario.

Calidarum

Bagno di vapore a medio-alta umidità (45°C, umidità 90%), che offre benefici per corpo e mente attraverso il calore umido, migliorando la circolazione, purificando la pelle e i pori, rilassando muscoli e articolazioni, e favorendo il benessere delle vie respiratorie, con effetti detossinanti e rilassanti che combattono lo stress.

Sauna finlandese

Nella sauna finlandese (o "sauna secca") le temperature elevate (80-95°C) convivono con un'umidità molto bassa (10-20%). Il calore intenso provoca un'abbondante sudorazione, che depura il corpo ed elimina le tossine.

Fontana di ghiaccio

Frizioni di ghiaccio per stimolare la rivascolarizzazione cutanea e chiudere i pori. Le sollecitazioni al sistema nervoso aumentano producendo impulsi positivi benefici per il battito cardiaco, la respirazione e la circolazione sanguigna.

Water Paradise Kneipp

Percorso multisensoriale di idroterapia che combina l'alternanza di acqua a temperature diverse (calda e fredda) con altri elementi sensoriali come la cromoterapia (colori) e l'aromaterapia (fragranze) per offrire un'esperienza di profonda quiete e benessere psicofisico. Questo rituale, ispirato al metodo Kneipp, stimola la circolazione sanguigna, favorisce il drenaggio dei liquidi e tonifica i tessuti, migliorando la salute sia fisica che mentale.

Docce emozionali

Uniscono getti d'acqua calibrati a luci e profumazioni per stimolare i sensi e la circolazione. Ogni getto favorisce rilassamento muscolare e tonicità della pelle. Un'esperienza multisensoriale dall'effetto rivitalizzante e tonificante.

Fitness

Palestra attrezzata con tecnologia Technogym, dove gli ospiti possono allenarsi in autonomia scegliendo gli esercizi più adatti alle proprie abitudini. Su richiesta, un personal trainer è a disposizione per programmi mirati di tonificazione, riequilibrio posturale e ridefinizione corporea.

I nostri consigli

Per rendere indimenticabile l'esperienza presso la nostra SPA, desideriamo suggerire alcune semplici regole che accompagneranno ogni ospite durante la permanenza.

Prenotare un trattamento

Per garantire gli orari più graditi è consigliabile prenotare anticipatamente, in particolare in vista del fine settimana. Insieme ai nostri operatori sarà possibile scegliere il trattamento o percorso più adatto alle proprie esigenze.

Si consiglia di arrivare con 5/10 minuti di anticipo rispetto all'orario fissato: eventuali ritardi comporteranno una riduzione del tempo a disposizione. Il rituale o l'ingresso alla zona wellness potrebbero essere abbreviati in funzione di appuntamenti successivi.

Come vestirsi

Se l'ospite soggiorna in hotel, il wellness kit sarà disponibile direttamente in camera. In caso di accesso esclusivo alla SPA, senza soggiornare in hotel, il kit verrà invece consegnato al momento dell'ingresso e il personale della reception fornirà tutte le istruzioni necessarie. All'interno dell'area wellness, in particolare nelle saune e nelle zone di calore, è sconsigliato indossare gioielli, orologi e altri accessori metallici.

Relax

Il silenzio favorisce il riposo. Si invita a mantenere silenziosi cellulari e dispositivi elettronici e a utilizzare un tono di voce moderato.

Voucher Regalo

La SPA è anche un piacere da condividere. È possibile acquistare i nostri voucher come regalo per compleanni, ricorrenze aziendali, addii al nubilato/celibato, anniversari e molte altre occasioni. Possono essere consegnati personalmente o fatti recapitare al destinatario.

Le gift card possono essere acquistate in loco oppure online sul sito www.hotelcaesiusterme.com, scrivendo a termecaesius@europlan.it o telefonando al numero +39 045 7219150.

LINEA COSMETICA

con Acqua Termale Caesius




ACQUA
TERMALE
CAESIUS

Rigenera la tua pelle con la forza dell'Acqua Termale Caesius.
Prodotti naturali, 100% Made in Italy, formulati per portare l'eccellenza
della nostra SPA nella tua skincare quotidiana.
La purezza della natura, racchiusa in un gesto di cura.

Prodotti acquistabili presso il Beauty Center dell'hotel e sullo shop online:
www.hotelcaesiussterme.com/prodotti



the pleasure of excellence

HOTEL CÆSIUS THERMÆ & SPA RESORT

Via Peschiera, 3 • 37011 BARDOLINO (VR) • ITALIA • Tel. +39 045 7219150 • Fax +39 045 7219700
termecaesius@europlan.it • www.hotelcaesiusterme.com • www.europlan.it

