



*Salus
per Aquas*

★★★★★
Hotel Garden Terme
Vacanze salute a Montegrotto *Relaxation e benessere.*

L'Eau source de vie

Cela fait déjà bien longtemps que les hommes sont conscients que l'eau est indispensable pour la vie et pour la santé. L'eau est l'élément à la base de toute forme de vie, puisque, selon la théorie de l'évolution, la vie dérive de la mer préhistorique et jusqu'à ce jour, l'homme naît du liquide amniotique du sein maternel.

À la naissance l'organisme est composé aux trois quarts d'eau. Au fil du temps, cette proportion diminue progressivement. En vieillissant nous nous asséchons de plus en plus. Arrêter ce processus de vieillissement a toujours été le but de la recherche et de la cure et donc quel élément pourrait être meilleur que l'eau?

(Tiré de: "Les piliers de la santé" Dr R. Dahlke et autres)

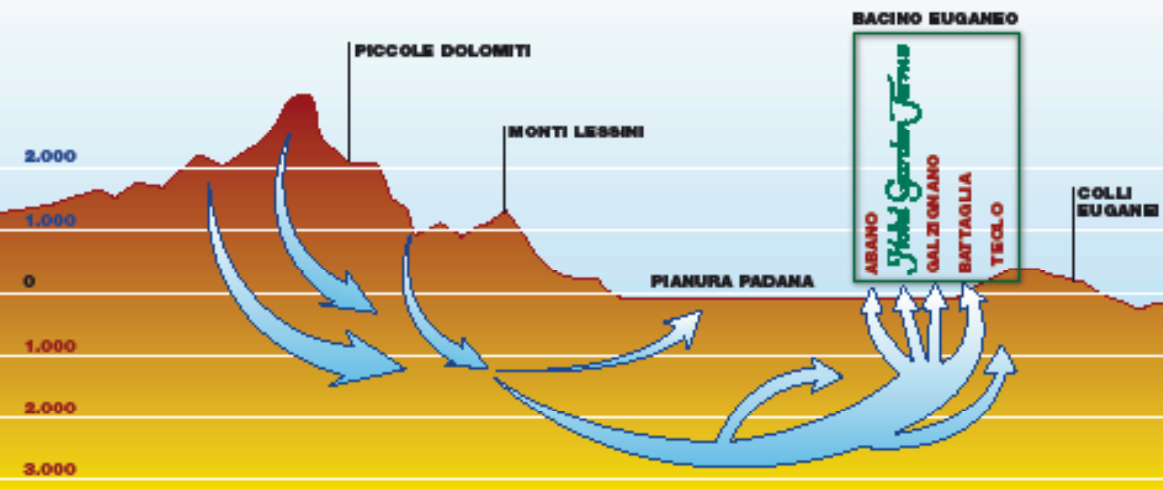


L'Histoire

La longue histoire des Thermes d'Abano et de Montegrotto s'allie à celle des collines Euganéennes et de l'ancien culte d'Aponus, dieu de l'eau thermale et des vertus curatives. Les eaux météoriques, chargées d'énergie géothermique, jaillissent selon la position à une température de 65°C à 87°C et représentent une ressource unique au monde.

Les Eaux

Les eaux du bassin thermal d'Abano et Montegrotto appartiennent à la catégorie des **eaux souterraines profondes**. La valeur exclusive dérive du long voyage qu'elles doivent parcourir. L'eau vient des bassins non contaminés des Monts Lessini, dans les Préalpes, et descend à travers la roche calcaire jusqu'à une profondeur de 2000-3000 m. Elle maintient une température élevée et une forte pression et parcourt environ 80 kilomètres pendant une période moyenne de 25/30 ans, en s'enrichissant de sels minéraux. L'eau des Thermes Euganéens est une eau salso-bromo-iodique hyper-thermale avec un résidu fixe à 180°C de 5-6 grammes de sels dissous par litre.



VALEURS MOYENNES DE L'ANALYSE D'EAU

T. aria	12°
T. acqua	77°
PH	7,1
Conducibilità elettrica a 18°	8.100
Residuo fisso a 180°	5,050 g/l
Residuo fisso a 550°	4,34 g/l
Ione sodio	1,239 g/l
Ione potassio	0,088 g/l
Ione calcio	0,366 g/l
Ione magnesio	0,080 g/l
Ione ammonio	0,0027 g/l
Ione ferro	< 0,05 p.p.m.
Ione nitrito	assente
Ione nitrato	assente
Ione solfato	0,980 g/l
Ione cloruro	2,176 g/l
Ione bicarbonato	0,169 g/l
Ione bromuro	0,136 g/l
Ione ioduro	0,82 g/l
Acido solforico	1,67 g/l
Silice	0,051 g/l
Alcalinità	27,7
Durezza totale	120° F
Ossidabilità	7,40 mg/l
Sostanze organiche	0,3310 g/l
Delta crioscopico	-0,23 C°
Pressione osmotica	3,10 atm.



La Boue

La boue d'**Abano Montegrotto** est un mélange naturel d'une composante solide (argile), d'une composante liquide (eau salso-bromo-iodique) et d'une composante biologique (micro-organismes et biomatériaux). Le processus de maturation est effectué dans des cuves spéciales et il dure environ 50-60 jours pendant lesquels la boue est toujours maintenue en contact avec l'eau thermale qui coule, avec un rythme constant, à une température de 60°C. La température et les éléments chimiques particuliers de l'eau thermale euganéenne influencent le développement de la communauté microbienne en modifiant la structure chimique et chimique-physique de la boue qui acquiert les propriétés thérapeutiques qui la rendent unique.



Centro Studi
Pietro d'Abano
www.studitermali.org

Les Algues

A l'Hôtel Garden on utilise uniquement de la « **boue mûre DOC** », testée et contrôlée par l'Université de Padoue. Elle est **unique au monde** puisqu'elle contient une algue, appelée ETS-05, qui se reproduit uniquement dans le Bassin Thermal Euganéen. Le mécanisme d'action anti-inflammatoire a été breveté au niveau Européen sous le n° EP05100038.

Les Indications

Les pathologies pour lesquelles l'application de boue est nécessaire sont en particulier celles de type articulaire telles que: arthrose, ostéoporose, séquelles de traumatismes et rhuma arthropathies.

Les recherches scientifiques les plus récentes effectuées par les universités, au niveau international, confirment que l'efficacité thérapeutique maximale est obtenue avec au minimum 12 applications.

Avant de commencer la fangothérapie une visite médicale prévue par la loi est nécessaire.

La Fangothérapie

La fangothérapie présente quatre passages fondamentaux: **application de la boue, bain en eau thermale enrichie d'ozone, réaction sudorale et massage tonifiant.**

La boue est appliquée directement sur la peau à une température comprise entre 40°C et 42°C pendant une durée qui varie de 15 à 20 minutes.

Une fois l'application terminée, le patient, après une douche chaude, est immergé pendant dix minutes dans le bain thermal, enrichi d'ozone pour mieux oxygéner le corps à une température de 35-37°C.

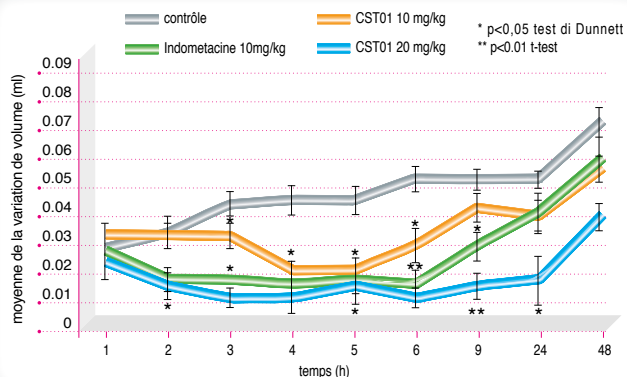
Ensuite, le patient est essuyé avec des serviettes chaudes, retourne dans sa chambre et reste allongé dans son lit bien couvert pendant 30/40 minutes; de cette façon, grâce à la transpiration, tous les effets biologiques de la boue se manifestent. A la fin, le thérapeute effectue un massage général rapide, très efficace puisqu'il agit sur les muscles chauds et donc particulièrement réceptifs.



Les Effets Bénéficiaires et provés de la Boue

L'efficacité thérapeutique de la boue est démontrée de toute évidence par les études coordonnées par le Centre de la recherche Pietro d'Abano et regroupé graphiquement ci-joint. Entre parenthèses vous trouverez les titres de la bibliographie internationale publiée avec "impact factor".

HAUT POUVOIR ANTI-INFLAMMATOIRE DES MONOGALACTO-SYLDIGLYCERIDES



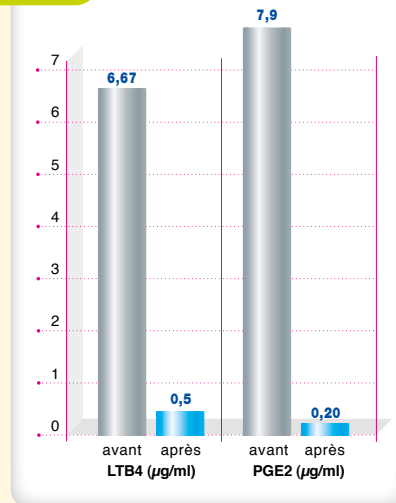
Effet anti-inflammatoire de CST01 (10 mg/kg et 20 mg/kg) sur modèle oedème induit de Croton Oil. Le bétametasone-17, 21-dipropionate (BETA) 0,05% a été utilisé en guise de médicament de référence. Les données sont exprimées en tant que moyennes de la variation de l'épaisseur (mm) par rapport à une valeur de base.

(Istituto Mario Negri - Sud - Corda D et al. - 2005)

Selective in vivo anti-inflammatory action of the galactolipid monogalactosyldiacylglycerol. In: "European journal of pharmacology", Berlin, 524, 2005, p. 159-168)

ABSENCE D'EFFETS GASTRIQUES NEGATIFS

Les résultats montrent que la fangothérapie est en mesure de réduire les niveaux sériques de PGE2 comme la thérapie avec FANS, sans effets collatéraux pour l'appareils gastro-intestinal.



Niveaux sériques moyens de PGE2 et LTB4 avant et après 12 jours de fangothérapie. Réduction des niveaux d'interleukine - 1.

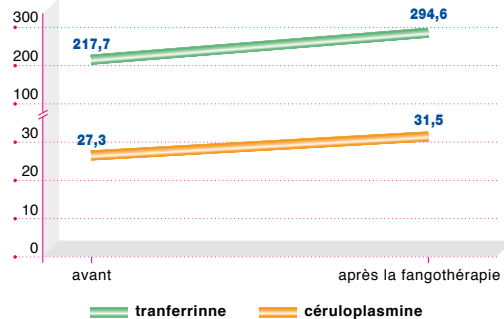
(Università di Padova - Bellometti S. et al. - 1998)

Selective in vivo anti-inflammatory action of the galactolipid monogalactosyldiacylglycerol. In: "European journal of pharmacology", Berlin, 524, 2005, p. 159-168)

Renforcement et Protection

AUGMENTATION DES DEFENSES ANTI-OXYDANTES

Augmentation des niveaux sériques de transferrine et de céruloplasmine



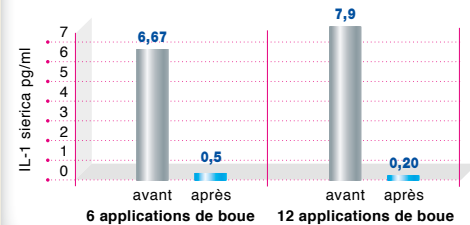
Variations des niveaux sériques de transferrine et de céruloplasmine (substances anti-oxydantes) après 12 applications de boue chez des patients souffrants d'arthrose.

(Università di Padova - Bellometti S. et al. - 1996)

Mud pack treatment increases serum antioxidant defenses in osteoarthrosic patients.
In: "Biomed & pharmacother", Paris, 50, 1996, p. 37-42)

REDUCTION DES NIVEAUX SERIQUES D'INTERLEUKINE - 1

Réduction des niveaux d'interleukine-1



Réduction des niveaux sériques d'interleukine-1 après 6-12 applications de boue chez des patients souffrants d'arthrose

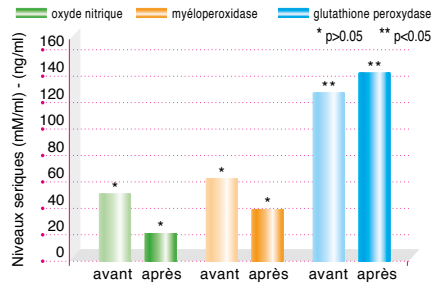
(Università di Padova - Bettero A et al. - 1995)

Maturation of thermal mud and its measurement.

In: "Physikalische Medizin, Rehabilitationsmedizin, Kurortmedizin.",
New York, 6, 1995, p. 1-30)

Renforcement et Protection

ACTION PROTETRIC SUR LE METABOLISME CELLULAIRE

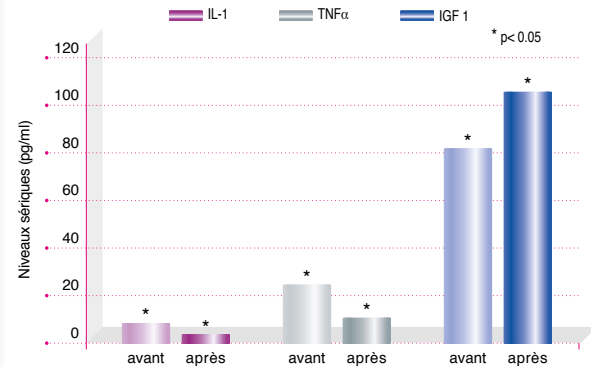


Niveaux sériques d'oxyde nitrique, de myéloperoxydase et de glutathione peroxydase avant et après le traitement à base de boues et de bains thérapeutiques.

(Università di Pavia - Cecchetti M. et al. - 1997)

Mud pack therapy in osteoarthritis changes in serum levels of chondrocyte makers.
In: "Clinica chimica acta", Amsterdam, 1997, 268, p. 101-106)

ACTION SUR LE MARQUEURS DE REPARATION DU CARTILAGE



Niveaux sériques de IL-1, TNFα et IGF 1 avant et après le traitement à base de boue et bains thérapeutiques.

(Università di Pavia - Bellometti S et al. - 2000)

Both serum receptors of tumor necrosis factor are influenced by mud pack treatment in osteoarthrotic patients.

In: "International journal tissue reaction", Geneve, XXIV, 2002, n. 2, p. 56-64)

Les *Thérapies thermales*



Inhalations et Aérosols

Ils sont effectués avec de l'eau thermale et des essences. L'eau salso-bromo-iodique est utile pour les muqueuses de l'appareil respiratoire, en particulier pour les rhinites, pharyngites, sinusites et bronchites. Ils ont aussi un fort effet de prévention puisqu'ils réduisent la formation de pathologies respiratoires.

Grotte Thermale

La grotte thermale est souvent confondue avec le bain turc ou avec un sauna moins chaud.

La différence dérive du fait que la chaleur (53°) arrive au corps à travers l'irradiation des parois.

De cette façon le système nerveux sympathique, qui contrôle la contraction de la musculature lisse viscérale, la musculature cardiaque et la sécrétion glandulaire, est activé.

La grotte est particulièrement indiquée après une activité sportive puisqu'elle aide à éliminer l'acide lactique.

Elle est indiquée en cas de rhumes, allergies et comme purifiant délicat de la peau.



Les *Massages*

Massage Antalgique Thaïlandais

Il utilise la digit pression, l'allongement, la compression et la rotation. Ce type de massage stimule le drainage lymphatique, harmonise le système nerveux, le système musculaire et les ligaments. Il est particulièrement indiqué pour le soin des céphalées, des migraines, des arthrites, des douleurs cervicales et du lumbago. Pour ce massage est conseillée une tenue légère et sportive, pas de maillot de bain.

Massage Anticellulite liposculpture

Sa fonction est de stimuler la circulation du sang et de favoriser le drainage et la tonification des tissus.

Massage Ayurvédique

L'Ayurveda a des origines très anciennes, il est né en Inde il y a 4500 ans. Un massage pratiqué avec des huiles végétales précieuses et réchauffées. Il élimine le stress, renforce le système nerveux, favorise le sommeil, purifie et nourrit la peau.

Massage Tonifiant

Il augmente le tonus des muscles en les préparant à l'activité sportive. S'il est effectué après l'activité sportive, il aide à éliminer l'accumulation d'acide lactique. Dans les deux cas, il optimise l'activité articulaire.



Massage Général

Son action vise les tissus mous: peau, tissu sous-cutané, muscles, tendons et ligaments. Les trois phases classiques du massage sont utilisées: échauffement, pétrissage, friction, dans le but d'augmenter l'irrigation sanguine et de tonifier la musculature. Il est utile pour la motricité articulaire et pour la relaxation.

*Massage Relaxant Californien**

Il relaxe le tissu musculaire et améliore l'état d'esprit et l'équilibre psychophysique. L'huile relaxante utilisée contribue aux effets bienfaisants avec ses propriétés émollientes, protectrices et lénitives.

Massage Segmentaire à la Colonne Vertébrale

Le massage à la colonne vertébrale libère des tensions, les ligaments et les contractures musculaires. L'action réfléchie sur les nerfs spinaux active la fonctionnalité des organes pour maintenir leur équilibre et leur état fonctionnel et physiologique. Grâce à des mouvements spécifiques, il aide à reprendre conscience de la posture correcte.



*Huiles essentielles importées directement
du Pacific Institute Aromatherapy (Californie - USA)

La *Réflexologie*

Shiatsu

D'origine asiatique, le shiatsu est une thérapie manuelle qui vise à construire les conditions de bien-être, vitalité, équilibre et harmonie. L'objectif est, avec des pressions précises et profondes effectuées par les doigts, la paume des mains et les coudes, de favoriser chez chaque personne un réveil conscient de sa force vitale et retrouver un équilibre énergétique, éliminer la fatigue et stimuler les défenses naturelles de l'organisme. Le shiatsu agit en douceur en contactant des points énergétiques, les points d'acupuncture, pour agir sur le corps, l'émotionnel et le psychisme. On conseille une tenue légère et sportive, pas de maillot de bain

Réflexologie Plantaire avec la technique chinoise

Elle favorise les relations existantes entre les différentes parties du corps et la plante des pieds. Avec la digit pression sur les pieds, on intervient de façon réfléchie pour rééquilibrer, stimuler et relaxer.

Drainage Lymphatique avec la méthode Vodder

Il aide la lymphe à s'écouler. Son action drainante remet en circulation les liquides et en favorise l'élimination avec des effets détoxiquants et une plus grande légèreté pour le corps.



Shiatsu et traitement cranio-sacral avec la méthode Dr. Upleger

Outre la technique originale du shiatsu, le thérapeute agit sur des zones particulières du corps en exploitant des mouvements involontaires des os du crâne, du sacrum, du cerveau et de la moelle de même que ceux des membranes et du liquide cébrospinal.

Le rythme crânien est un cycle régulier de mouvements qui détendent et contractent tous les tissus du corps, de 8 à 14 fois par minute.

Avec des pressions douces, cette technique arrive à la source du problème et favorise l'élimination du bloc.

Progressivement la congestion se régularise, la respiration primaire s'effectue plus facilement et on commence à se sentir mieux.

Pour ce massage est conseillée une tenue légère et sportive, pas de maillot de bain.

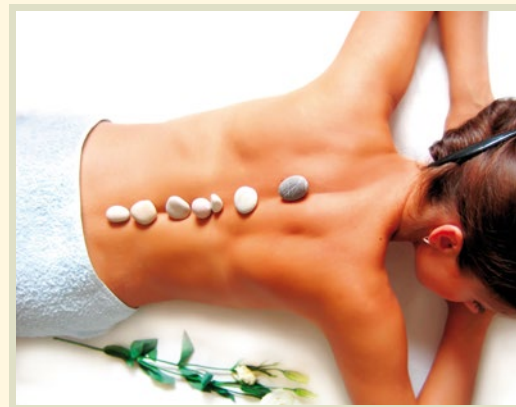


Stone Therapy

Le massage avec les pierres volcaniques qui donnent de la chaleur est un véritable art qui allie l'action des mains aux propriétés des pierres.

La stimulation de certaines parties du corps libère l'énergie positive qui permet de nous sentir mieux en équilibrant notre force intérieure.

Il s'agit d'une thérapie énergétique comme l'acupuncture, le shiatsu et la digit pression.



La Physiokinésithérapie

Kinésithérapie

Elle est effectuée uniquement par des thérapeutes experts en rééducation et sur indication précise du médecin.

Elle améliore l'articulation et elle est indiquée en particulier avant et après des interventions d'orthoprothèse, dans les séquelles traumatologiques, dans les périarthrites aussi bien scapulohumérales que de la hanche.

La kinésithérapie peut être utilisée avec différentes techniques d'électrostimulation telles que: Compex (électrostimulation des tissus après des périodes d'inactivité), électrothérapie, magnétothérapie, ultrasonothérapie et laserthérapie.



Tens

Les traitements TENS, (transcutaneous electrical nerve stimulation) sont largement utilisés dans la kinésithérapie et dans la rééducation en général.

Un instrument professionnel finalisé pour garantir une gamme complète de programmes antalgiques.

Les traitements TENS émettent des impulsions innovatrices, modulées en fréquence, avec des paramètres adaptés à une action antidouleur et spécifique selon le type de douleur et la zone à traiter.

Hydrokinésithérapie

Il s'agit d'une thérapie qui se base sur le mouvement (kinési) dans l'eau (hydro) avec un ensemble de techniques et de traitements effectués dans l'eau.

L'hydrokinésithérapie est associée au traitement de rééducation en dehors de l'eau ou est utilisée comme traitement unique; elle est particulièrement indiquée si l'objectif de la rééducation est d'effectuer des exercices avec un effort partiel ou total dans le but d'effectuer les mouvements qui en dehors de l'eau sont difficiles ou impossibles à effectuer.



Thérapie Kneipp

Le système nerveux transmet à l'intérieur de notre corps les stimulus qu'il perçoit au niveau de l'épiderme, en sollicitant ainsi le système immunitaire.

La chaleur calme doucement le corps jusqu'à ralentir les activités des organes internes. Au contraire, le froid stimule et fortifie en accélérant l'activité interne. L'alternance entre chaud et froid favorise la diminution du stress en stimulant le corps et l'esprit.

Il est conseillé de marcher dans l'eau froide en cas de troubles du sommeil, attaques de migraines, problèmes de tension et états d'agitation.



Le Passeport pour la Santé®

Un programme exclusif de régénération de l'Hôtel Garden visant à atteindre complètement l'équilibre harmonieux entre l'esprit et le corps.

Il comprend des activités et des méthodes de comportement visant à obtenir un style de vie sain et harmonieux.

Un programme personnalisé, mais aussi fait d'échanges et de partage en groupe.

Acqua Healing

Un massage effectué dans l'eau thermale chaude, très relaxant, où les mouvements sont combinés avec un stretching délicat et avec les pressions utilisées dans la technique du Shiatsu, tout cela en étant bercé par l'eau.

De cette façon, on exploite la légèreté du corps dans l'eau pour libérer les vertèbres, pour tourner les articulations et allonger les muscles.

Back school - École pour le Dos

La Back School moderne est une forme d'instruction douce "pour l'utilisation" de la colonne vertébrale. De nombreux principes de méthodes thérapeutiques se retrouvent dans la Back School.

En utilisant pendant longtemps, quotidiennement, des positions incorrectes, le système nerveux remplace l'image exacte de la colonne et considère comme normale la position incorrecte.

Les conseils des thérapeutes pourront augmenter la prise de conscience et conduire la personne à modifier le propre style de vie.



Leg extension

L'activité du leg extension est indiquée aux personnes lesquelles doivent stimuler la musculature des jambes, aussi après une opération. Des exercices progressifs et réguliers peuvent tonifier notamment des muscles relâchés.

Kirohealing dans l'eau

Il s'agit d'un massage et d'une gymnastique assistée, dans l'eau thermale, pour les mains, particulièrement indiquée au traitement des articulations. L'eau thermale facilite ainsi les mouvements et la réduction des douleurs.

Chi Machine

Cet instrument innovateur stimule la circulation et le renouvellement cellulaire en activant les organes internes et le système lymphatique, il allège la colonne vertébrale et aide le système immunitaire. Les jambes effectuent un mouvement en serpent (voir photo). A son tour, le bassin transmet le mouvement à la partie supérieure du corps.



Matelas Detensor®

La méthode Detensor® est un système pour relaxer et allonger la colonne vertébrale, en position allongée ou assise. Les disques intervertébraux donnent la mobilité à la colonne et doivent donc être nourris de façon convenable. A travers l'allongement de la colonne vertébrale on obtient l'échange de liquides entre les disques intervertébraux qui prévient une éventuelle stase des vases sanguins et favorise une meilleure correction des postures incorrectes.

Matelas thérapeutique Revitaliser®

Revitaliser® est un matelas qui exerce son action avec la pression de points spécifiques.

Il a la capacité d'intensifier la circulation sanguine dans tout le corps.

Le secret est contenu dans les trois mécanismes d'action: effet énergisant, effet de la tension et effet «levier».

Gymnastique Posturale

Elle permet de reprendre conscience de la présence de son propre corps dans l'espace. Elle renforce les muscles qui soutiennent le rachis, redonne de l'élasticité aux articulations en éliminant les tensions.

Gymnastique Respiratoire

Elle fournit les instruments opérationnels pour une pratique gymnique-respiratoire efficace.

Les exercices peuvent être effectués par tous ceux qui désirent maintenir une bonne forme physique, tonifier leur musculature et apprendre quelques techniques de contrôle de la respiration. Elle favorise le contrôle de la musculature abdominale et en particulier du diaphragme. Il est donc possible d'effectuer une respiration complète, condition indispensable pour le bien-être psychophysique et utile pour combattre les troubles communs de notre époque comme l'anxiété et le stress.

Vidéo Analyse de la Marche

Une technique innovatrice et un équipement à l'avant-garde qui permet de décrire, quantifier et évaluer le mouvement.

En cas de pathologies, nous continuons à déambuler de façon automatique. Localiser une habitude négative imperceptible aide à empêcher un déséquilibre lent, mais incontrôlable. En effet, une posture correcte est fondamentale pour maintenir la colonne vertébrale dans l'axe. La tridimensionnalité des données fournies peut par exemple permettre d'expliquer l'origine de migraines difficilement compréhensibles.



Gardenesthétique et Esthétique médicale

Notre centre vous attend avec nombreux traitements de beauté différents: pour le visage, les pieds et pour tout le corps; tous avec la possibilité de les combiner en créant votre package préféré. Pour plus d'informations vous pouvez consulter notre brochure "Tuttogarden". Ci-après quelques exemples:

Réflexologie Faciale

Un nouveau traitement qui stimule les méridiens faciaux, sollicite le système nerveux central et libère les endorphines. La digit pression effectuée lentement sur les différentes parties du visage, empêche la formation de contractures et la relaxation cutanée. Nous sommes heureux de vous offrir ce traitement spécifique dans les programmes Gardenesthétique puisqu'en Italie existent seulement quelques centres autorisés pour ce traitement.

Massage aux Sels Marins pour le Corps

On effectue un massage sur tout le corps avec des huiles et du sel marin. Ce massage est caractérisé par une action relaxante, drainante et exfoliante.

Anti-Ageing

Vous pouvez choisir entre des micro injections avec de l'acide hyaluronique ou du collagène de qualité pour le traitement des rides superficielles ou d'expression. Tous les traitements sont effectués par un spécialiste. Le résultat a des effets immédiats et approuvés. Pour compléter le traitement, il y a soit des soins préparatoires soit post-traitement, conseillés par nos esthéticiennes.



Massages - Nouveautés

Massage sonore tibétaine

Il provient du Tibet et du Népal et est utilisé par les moines Tibétains comme forme de méditation. Les cloches Tibétaines sont des instruments précieux composés d'or, argent, mercure, cuivre, fer, étain, plomb.

Ce type de massage entraîne une détente psycho-physique profonde en mesure de réduire le stress, l'anxiété et les troubles liés à l'insomnie au moyen de fréquences harmoniques qui libèrent d'éventuels blocages d'énergie et dénouent les tensions musculaires.

60,00 € (50 min.)

Massage aux pochons chaudes de lavande de Venzon - Venise

C'est une combinaison entre le massage décontracturant relaxant avec les mains et l'utilisation de baluchons chauds traditionnels à la lavande qui agissent sur les terminaisons nerveuses de la colonne vertébrale, sur les mains et sur les pieds, en libérant de la chaleur et un parfum intense. Il est indiqué pour les personnes souffrant de tensions musculaires, de migraines, d'insomnie. La lavande est reconnue en aromathérapie comme un analgésique puissant qui rééquilibre le système nerveux et qui donne de la sérénité.

55,00 € (50 min.)

Massage à la bougie chaude

Il s'agit d'un massage poly-sensoriel provenant de la tradition ayurvédique qui implique le toucher, la vue et l'odorat. Les bougies sont réalisées avec du beurre de coco, de palme et de jojoba. Elles sont dissoutes lentement et l'huile qui est produite est appliquée doucement et massée sur le corps; la chaleur favorise une absorption plus profonde.

54,00 € (35 min.)

Le massage “Lomi Lomi”

L'origine du massage Lomi Lomi remonte à l'antiquité hawaïenne. C'est un traitement effectué avec des huiles précieuses en alternant des gestes et des mouvements rythmiques à des intensités et des vitesses différentes, pour recréer l'harmonie entre le corps et l'esprit et pour concilier les énergies.

Lomi signifie “masser”, Lomi Lomi est un massage au carré qui multiplie les effets bienfaisants et qui réduit les tensions physiques et émotionnelles et aide à regagner la sérénité.

52,00 € (50 min.)

Le massage Pinda Sweda

Dans ce traitement ayurvédique tout le corps est tamponné avec un pochon de la grandeur d'une orange contenant une préparation à base d'un mélange d'herbes sélectionnées enveloppées dans une pièce de coton. Les pochons sont réchauffés et massés énergiquement sur le corps.

Selon l'Ayurveda, le Pinda Swedana contribue à réveiller la mémoire cellulaire, il favorise la purification de l'organisme et soulage des troubles rhumatismaux, apporte vigueur et chaleur et rajeunit les tissus.

55,00 € (50 min.)

Le traitement ayurvédique Shirodhara

Le Shirodhara est la pratique la plus profonde et la plus agréable parmi les traitements conseillés dans l'Ayurveda.

Il consiste en verser un filet d'huile à température corporelle sur le front en un flux constant et régulier. Cette technique agit directement en créant une profonde relaxation qui contribue à calmer et éclaircir l'esprit et peut être utile pour obtenir d'excellents résultats en cas de stress et d'autres problèmes liés à la sphère émotionnelle. De plus ce traitement a des effets positifs sur la concentration, la sûreté et l'estime de soi.

65,00 € (35 min.)

Le massage régénérant des pieds aux essences de menthe, citron et arnica

Le protagoniste de ce massage est la crème-huile parfumée à la menthe, au citron et à l'arnica qui représente le baume idéal pour accomplir ce traitement. Le massage des pieds apporte une relaxation importante étant donné que les pieds renferment plusieurs zones énergétiques et des points spécifiques qui correspondent aux organes internes et aux fonctions vitales telles que la respiration et la circulation sanguine.

31,00 € (25 min.)

Le massage relax à l'huile d'olive

Le rituel Olive Oleum est composé par un moment de plaisir des sens au choix individuel de l'huile d'olive de votre préférence. Le traitement est réalisé avec les huiles suivantes: Corpo Energia: recouvrement physique, Anima Rigenera: équilibre des émotions, Mente Rilassa: effet antistress.

31,00 € (25 min.)

Le massage aux pépins de raisin chauds

C'est un massage qui agit sur l'aspect neurovégétatif exécuté sur le corps pour soulager les douleurs musculaires ou articulaires et pour tonifier le volume de tissus. Le raisin rouge est un antioxydant et grâce à la grande douceur avec laquelle il agit pour stimuler activement la respiration à travers les "zones bloquées", il contribue à préserver et à améliorer le bien-être psychique en diminuant les tensions et la fatigue. Le polyphénol est l'un des composants les plus importants du raisin, il est appelé plus précisément "resvératrol", un principe multifonctionnel qui se trouve dans les graines (pépins) et dans la peau du raisin rouge et par conséquent également dans le vin. Les propriétés de cette molécule sont très intéressantes dans le secteur de la cosmétologie pour l'action anti-oxydante : effet anti-inflammatoire et vasodilatateur et capacité de stimuler la synthèse du collagène.

55,00 € (25 min.)

Le Tai Chi Chuan

C'est un art martial chinois très ancien qui se distingue des autres parce qu'à la base il met le contrôle du soupir et de l'énergie et non l'effort musculaire. Le Tai Chi Chuan est donc l'instrument par lequel on peut maîtriser ses émotions et son corps dans la vie quotidienne. En effet, c'est une excellente gymnastique douce unie à une méthode de relaxation avec les principes des arts martiaux. Nombre d'études spécifiques en prouvent les bienfaits dans l'exercice continu et constant avec des effets salutaires sur le système immunitaire, dans le soin des maladies ostéo-articulaires, neurologiques et cardiovasculaires et dans les formes anxiogènes et leurs somatisations.

voyez le programme hebdomadaire

Le Passport de la Santé®

185	Aqua Healing - relaxation profonde dans l'eau	25'	32,00 €
186	Aqua Healing - relaxation profonde dans l'eau	50'	50,00 €
169	Entraînement avec instructeur: au cyclo-ergomètre, tapis roulant, rameur élect., step avec cardio fréquencemètre	25'	29,00 €
170	Entraînement avec instructeur: au cyclo-ergomètre, tapis roulant, rameur élect., step avec cardio fréquencemètre	50'	45,00 €
160	Bosu balance trainer	25'	29,00 €
161	Programme personnalisé d'exercices physiques	10'	10,00 €
187	Kiro Healing in acqua termale (pour l'arthrose des mains)	25'	32,00 €
188	Kiro Healing in acqua termale (pour l'arthrose des mains)	50'	50,00 €
165	Leg extension et exercices spécifiques	25'	29,00 €
174	Leçon théorique sur les problématiques de la colonne vertébrale et de la respiration	25'	29,00 €
166	Leçon de Nordic Walking (4 personnes max)	25'	20,00 €
168	Leçon individuelle de Nordic Walking	25'	29,00 €
173	Leçon individuelle de natation	25'	32,00 €
190	Massage de la région cervicale dans l'eau thermale	25'	32,00 €
175	Massage drainant dans l'eau thermale	50'	50,00 €
164	Gymnastique individ. (épaules, respiratoire, posturale, back school)	25'	29,00 €
171	Gymnastique individ. pour la ligne	25'	29,00 €
162	Gymnastique spécifique en groupe dans l'eau thermale (épaules, respiratoire, posturale - 4 personnes max.)	25'	22,00 €
163	Gymnastique individ. dans l'eau thermale (épaules, respir., posturale)	25'	32,00 €
182	Gymnastique individ. dans l'eau thermale (épaules, respir., posturale)	50'	50,00 €
173	Séance de stretching	25'	29,00 €
175	Test de masse corporelle et conseils	25'	30,00 €
176	Test musculaire et programme personnalisé	25'	30,00 €
177	Analyse vidéo de la course et de la marche	25'	32,00 €
192	Massage aux pieds dans l'eau thermale (pour l'arthrose).....	25'	32,00 €
189	Massage aux pieds dans l'eau thermale (pour l'arthrose).....	50'	50,00 €

★★★★
Hotel Garden Terme
Vacanze salute a Montegrotto



Dir. Famiglia Gottardo
Corso Terme, 7 - 35036 Montegrotto Terme - Padova (Italy)
Tel. 0039.049.8911699 - Fax 0039.049.8910182 - Reservation: 0039.049.8911549
www.gardenterme.it - garden@gardenterme.it