



★★★★

QUISISANA

HOTEL TERME & BEAUTY FARM ABANO TERME

SPA MENU

www.quisisana.it



Centro Salute QuiSiSana



Visione e Filosofia del Centro

Il **Centro Salute QuiSiSana** nasce dall'intuizione che **l'uomo è sano** quando è **in armonia** con le differenti fasi della propria vita e **con il proprio aspetto fisico e mentale**. Considerare l'individuo nella sua globalità significa coordinare le più diverse attività di carattere medico e non-medico, interagendo i principi rigorosamente scientifici della medicina tradizionale con i dettami delle medicine orientali (ayurveda, tibetana, cinese).



L'Unità Multidisciplinare

Un'équipe composta da medici, cosmetologi, estetisti, F.K. terapisti, massoterapisti, rappresenta la composizione della nostra unità multidisciplinare. Crediamo che la soluzione dei problemi fisici ed estetici preveda il **confronto di diverse esperienze specialistiche**.



Multidisciplinarietà e Termalismo

È sempre questa multidisciplinarietà che ha permesso il felice connubio e la **cooperazione tra la medicina estetica e il termalismo** propriamente detto.

Questa divisione rende più fluido il messaggio, consentendo ai lettori di comprendere facilmente i concetti principali.



Gentile Ospite,
affinché Lei possa usufruire al meglio dei nostri
servizi ci permettiamo darLe alcuni suggerimenti ed
informazioni:

Orari di apertura



Centro termale	6.00-11.00
Centro benessere	7.00-18.00
Piscine termali	7.30-19.30
Grotta termale	7.30-19.30
Sauna finlandese	9.00-12.30/16.00-19.00
Aquagym collettiva	(lun-sab) 18.15-18.45
Tisaneria	16.00-17.30
Wellness bar	dalle ore 16.30

Rigenerazione.



//

Un viaggio nell'eccellenza del benessere e della bellezza.

Strumenti e dispositivi

Nel nostro centro, privilegiamo l'utilizzo di **dispositivi monouso** (es. raspe, lime, lamette, aghi, teli). Per gli strumenti non monouso, adottiamo rigorosi **protocolli di sanificazione**, disinfezione e sterilizzazione tramite autoclave, in **conformità con le normative vigenti**.

Presidi in tessuto

Tutti i tessuti utilizzati vengono sostituiti ad ogni cliente e lavati con detergenti specifici ad alte temperature (60-90°), **garantendo il massimo livello di igiene**.

Norme di accesso

L'accesso alla struttura è riservato a **clienti senza sintomatologie febbrili o simil-influenzali** (es. tosse, congiuntivite).

La permanenza nei locali è limitata al tempo necessario per l'erogazione del servizio.

Tutte le attività si svolgono esclusivamente su appuntamento.

Scopri il tuo momento di benessere.

Per garantirvi la maggiore scelta di trattamenti ed orari, vi consigliamo di prenotarli già al momento della prenotazione del soggiorno, chiediamo comprensione e flessibilità di orari.

Prenotazioni Anticipate Prenotazioni in loco

Scrivere una email a:
quisisana@quisisana.it

Lunedì-Giovedì: 9:00-13:00 / 14:00-16:00
Venerdì-Sabato: 9:00-13:00 / 18:30-19:30
Domenica: dalle 17:00

Politica di Storno

Vi chiediamo di comunicare in tempo utile se disdire oppure spostare un appuntamento. Lo storno fino a 48 ore prima del suo inizio è gratuito, la disdetta oltre questo termine o la mancata disdetta comporteranno l'addebito dell'intero costo del trattamento.

Check-in e Preferenze

Vi chiediamo di presentarvi al vostro appuntamento con alcuni minuti di anticipo. È nostra premura iniziare i trattamenti puntualmente. In caso di un vostro ritardo, il trattamento terminerà nell'orario previsto se la vostra cabina e/o il vostro terapeuta sono impegnati dopo di voi, per non penalizzare l'Ospite successivo.

Il nostro team Spa è composto sia da terapisti donna che uomo. Per favore, comunicateci le vostre eventuali preferenze già al momento della prenotazione del vostro trattamento e se richiedete un terapeuta in particolare. Tuttavia, per motivi organizzativi, non possiamo garantirvi che il trattamento sarà eseguito dalla persona da voi richiesta anche se faremo il possibile per venire incontro alle vostre esigenze. Confidiamo molto nella vostra gentile comprensione.

Dresscode

Per lo shiatsu ed il cranio sacrale, trattamenti senza l'uso d'olio da massaggio, consigliamo di indossare indumenti comodi e di non presentarsi con il costume bagnato. Per tutti gli altri trattamenti, avrete a disposizione in cabina slip uomo/donna di carta monouso, il vostro corpo sarà coperto con un telo e scoperto parzialmente durante la zona trattata.

Durante il trattamento

Vi chiediamo di togliere eventuali gioielli ed orologi prima del trattamento. Si declina ogni responsabilità per l'eventuale smarrimento di oggetti preziosi. Per questo motivo suggeriamo di non lasciare gli stessi incustoditi, meglio se lasciati in stanza nell'apposita cassaforte. Non sono in nessun modo tollerati comportamenti inappropriati nei confronti dei nostri terapisti Spa. In caso contrario il terapeuta Spa è autorizzato ad interrompere il trattamento in qualsiasi momento.

Glow Up Every Day.

Scegli il tuo rituale personalizzato per un'esperienza indimenticabile di relax e bellezza.

- La SPA è il tempio del benessere e della tranquillità. Per il relax di tutti vi chiediamo di non utilizzare telefonini o apparecchi elettronici.
- Vi preghiamo di parlare a voce bassa evitando schiamazzi.
- È vietato fumare, anche sigarette elettroniche.
- È vietato tuffarsi.
- È obbligatorio effettuare la doccia prima di accedere alle vasche.
- È obbligatorio l'utilizzo della cuffia.
- È consigliato l'utilizzo degli occhialini.
- Animali non ammessi.
- L'accesso ai minori è consentito esclusivamente se accompagnati da una persona maggiorenne che se ne assuma la responsabilità e ne sorvegli l'attività.
- Obbligatorio l'uso di costumi o pannolini impermeabili contenitivi per i minori di tre anni.
- Non è consentito a passeggini/carrozzine di accedere
- alla zona piscine e/o Spa, zone relax.
- È vietato riservare i lettini con teli ed oggetti personali fatta eccezione per portatori di handicap ed accompagnatori ai quali verranno assegnati i primi lettini in prossimità della pedana scivolo (In caso di necessità rivolgersi al personale).



Terapia del benessere

I nostri trattamenti sono progettati per offrire un'esperienza unica di relax, rigenerazione e cura del corpo. Combinando tecniche tradizionali e innovative, ogni trattamento è pensato per rispondere alle vostre esigenze specifiche, che si tratti di alleviare tensioni, riequilibrare mente e corpo, o semplicemente coccolarsi in un'oasi di puro benessere.

LASCIATEVI GUIDARE DAL NOSTRO TEAM DI ESPERTI IN UN PERCORSO PERSONALIZZATO VERSO IL RELAX E L'ARMONIA TOTALE.



Decontratturante 🕒 DURATA: 25/40/55 MINUTI

Un **massaggio di intensità medio profonda** indicato per chi desidera ricevere un supporto in caso di mal di schiena, tensioni, contratture e affaticamenti, che tonifica la massa muscolare e stimola la circolazione sanguigna. Trattamento consigliato dopo la cura fangoterapica, che, in questo caso, agisce su tessuti già caldi e distesi dal fango termale per aggiungere il tocco finale a questo antico rituale, capace di donare salute e avvolgervi nelle calde braccia del relax più profondo.

Fisiokinesiterapia 🕒 DURATA: 25/40/55 MINUTI

Comprende diverse forme terapeutiche: la **kinesiterapia**, la **rieducazione neuro-motoria**, la **terapia manuale**. Ha come obiettivo curare e migliorare le condizioni dell'apparato locomotore o di prevenirne il peggioramento. Viene applicata come **trattamento post-traumatico** (fratture ossee, lussazioni), **postoperatorio** (endoprotesi dell'anca e del ginocchio, disco intervertebrale, legamento crociato), in **neurologia** (emiparesi), nella **medicina dello sport**, in **reumatologia** (reumoartropatie). Il terapeuta dopo una precisa anamnesi e valutazione funzionale, applica un programma terapeutico personalizzato.

Idrokisiterapia 🕒 DURATA: 25/40/55 MINUTI

L'utilizzo delle tecniche di **Fisiokinesiterapia** in ambiente termale risulta efficacissima per **recuperare la mobilità articolare** compromessa non solo dai danni artrosici, ma anche in seguito a traumi ossei, muscolo-scheletrici e nervosi. L'azione analgesica e rilassante prodotta dai trattamenti termali e la possibilità di utilizzare la piscina termale di acqua calda, facilitano considerevolmente l'esecuzione delle tecniche di recupero, accelerando la guarigione.

Riflessologia plantare

🕒 DURATA: 40 MINUTI

Terapia per il **trattamento di patologie** e di molti disturbi specifici che si svolge con opportune stimolazioni dei centri nervosi e riflessogeni che risiedono nella pianta del piede. Infatti, secondo questa metodologia nella pianta dei piedi è racchiusa **l'intera mappatura del corpo umano**: sul piede destro l'emicorpo di destra e sul sinistro l'emicorpo di sinistra. Se un organo è dolente il terapeuta avverte, durante la manipolazione del piede, delle fini granulazioni infiammatorie che dovranno essere opportunamente stimolate e "sciolte".

Digitopressione

🕒 DURATA: 40 MINUTI

La digitopressione nasce dalla **filosofia medica cinese**, infatti ha gli stessi principi dell'agopuntura, ma rispetto a questa è semplificata: non occorrono strumenti, il terapeuta agisce solo con le mani. Si tratta di un massaggio che comporta l'uso di **varie tecniche implicanti una pressione su punti e zone del corpo lungo i canali energetici**. Il suo principio fondamentale è la regolazione dell'equilibrio energetico che ogni individuo deve avere per essere in buona salute. Il successo di una terapia eseguita con la digitopressione dipende non solo dall'abilità che l'operatore dimostra nell'usare le proprie mani, ma anche nella sua capacità di entrare in sintonia con il Cliente, ecco perché la digitopressione è chiamata anche **comunicazione tattile**.

Shiatsu

🕒 DURATA: 40 MINUTI

È un'antica **tecnica terapeutica cinese**, ripresa e migliorata in Giappone. Consiste in una pressione in vari punti del corpo spesso coincidenti con quelli dell'agopuntura, serve a **stimolare e migliorare la circolazione energetica**, i centri nervosi ed a rilassare le zone contratte. I benefici sono: antidolorifico, antistress, stimolante, rigenerante, particolarmente indicato in caso di emicrania, sciatica, lombalgie, dolori articolari, artriti, periartriti ed insonnia. Si interviene su tutto il corpo o dove più necessita. Il terapeuta usa le dita, l'interno del palmo della mano, i gomiti, le ginocchia ed i piedi. Si eseguono pressioni, stiramenti, leve e movimenti di ginnastica passiva, questi ultimi sono ottimi per la riabilitazione articolare.



Cranio-Sacrale

🕒 DURATA: 40 MINUTI

La tecnica cranio-sacrale è una manipolazione delicata e non invasiva. Poiché le zone del sistema cranio-sacrale che possono essere facilmente palpate sotto le ossa del cranio, del sacro e del coccige sono attaccate alle membrane che contengono il fluido cerebrospinale, raramente vengono applicate pressioni superiori a 5 grammi. La terapia cranio-sacrale, è estremamente efficace nel trattamento di varie patologie, tra cui: cefalee, dolori di schiena, disfunzioni dell'articolazione temporo-mandibolare, stati di affaticamento cronico, difficoltà di coordinazione motoria, depressione, ansia, iperattività e disordini del sistema nervoso centrale.

Acqua Relax/Watsu

🕒 DURATA: 40 MINUTI

È una terapia che riprende la metodologia del massaggio shiatsu, ma effettuata in acqua termale. Consiste nel liberare il corpo, rilassandosi tra le braccia del terapeuta, immersi nel flusso dell'acqua termale. Il terapeuta utilizzerà la digitopressione, movimenti articolari e di stretching. Particolarmente indicato per migliorare la circolazione energetica e rilassare le zone contratte.

Antistress individuale o coppia

🕒 DURATA: 40/55 MINUTI

Il massaggio antistress viene effettuato su tutto il corpo in un ambiente particolarmente stimolante, immersi nella musica new-age e cosparsi di olii caldi e profumati. Le manualità sono studiate per un effetto rilassante, lavorando sui chakra della filosofia cinese. Con essa si raggiunge uno stato di benessere interiore e quindi al rilassamento. Nello stesso tempo sono manualità distensive per sgonfiare e distendere la muscolatura per un beneficio non solo mentale ma anche fisico.

Ayurvedico

🕒 DURATA: 55 MINUTI

È un massaggio leggero e dolce che aiuta a ristabilire l'equilibrio psico-fisico e la quiete mentale, aumentando di riflesso le difese immunitarie. Il trattamento viene praticato con olio di sesamo ed essenze Ylang Ylang. Lo scopo del massaggio ayurvedico è quello di riequilibrare i Dosh, di rivitalizzare e curare gli organi indeboliti, di produrre l'effetto di un ringiovanimento generale delle cellule. Il massaggio Ayurvedico ha molteplici e profondi effetti terapeutici, in particolare è un eccellente metodo di cura in tutti gli squilibri del sistema nervoso (insonnia, ansia, stress, depressione) e nelle affezioni del sistema muscolare ed articolare.

Benefici: pelle morbida, eliminazione delle tossine, dei gonfiori e della pesantezza.

Lomi Lomi

🕒 DURATA: 55 MINUTI

Questo massaggio si esegue con **movimenti armoniosi** e dolci, ritmici ed insieme **profondi**, con le mani e gli avambracci. Il **massaggio lomi lomi**, noto anche come **massaggio dell'anima**, viene eseguito con **olio vegetale** ed essenze al profumo di rosa, con **gesti e movimenti ben precisi**, che tendono a ricreare **armonia**, proprio come le **onde del Pacifico** lambiscono le coste delle terre Hawaiane.

Un massaggio in **armonia con il tutto**, con il **respiro dell'universo**, che parte dal principio che un **corpo teso** non è un **corpo sereno**, in cui fluiscono le **energie**. L'**energia bloccata** del corpo viene liberata quindi dal massaggio.

Hot-balm candela

🕒 DURATA: 55 MINUTI

Il **calore del balsamo** utilizzato (composto da **burro di karité**, **olio di cocco** e **olio di Argan**), con le sue **fragranze avvolgenti** legato al piacere del massaggio, rende l'**hot balm** un vero e proprio **rituale di benessere**. I **pregiati burri vegetali**, gli **oli naturali purissimi**, i **principi attivi selezionati** nutrono profondamente la pelle lasciandola **compatta**, **luminosa**, **vellutata** e **rigenerata**.

Hot-Stone

🕒 DURATA: 55 MINUTI

L'**Hot Stone Massage**, eseguito con **pietre basaltiche di origine vulcanica**, evoca sensazioni **sopite**, libera emozioni positive e favorisce uno stato di **calma** e di **armonia** che regala un **profondo rilassamento** sia fisico che **psichico**.

Questo tipo di pietra ha la capacità di **assorbire e trattenere il calore**, rilasciandolo gradualmente, permettendo così una **profondità d'azione** molto superiore a quella ottenibile con un normale massaggio.

L'**azione a livello muscolare** è molto più profonda rispetto a quella ottenibile solo con tecniche manuali e permette di **raggiungere e sciogliere gli accumuli di tensione** più nascosti lasciando il posto a **sensazioni di armonia ed energia positiva**

Resonanz Schiena

🕒 DURATA: 55 MINUTI

Questa tecnica di **massaggio olistico** è capace di ricreare **armonia** tra i diversi elementi: **fisici, mentali e metabolici**.

Rilassanti **manovre di massaggio** combinate con l'antica tecnica della **coppettazione** e il dolce **vibrare delle campane tibetane** sciolgono dolcemente i **muscoli** e le **tensioni**, ottenendo **benessere** e **rilassamento** alla **schiena affaticata**, migliorando la **postura della colonna vertebrale** e sciogliendo le **tensioni emotive**.

Resonanz Addome

🕒 DURATA: 55 MINUTI

Tecnica di **massaggio** che **tonifica l'addome**, favorendo la **regolarità intestinale**. Grazie alla **decongestione della zona addominale**, si assiste a una **riduzione del gonfiore al ventre**. Le **vibrazioni delle campane tibetane** al termine del massaggio svolgono inoltre un'azione di **profondo relax**.

PASITEA terrAKua

🕒 DURATA: 55 MINUTI

Se l'ACQUA è la sorgente della vita e la TERRA accoglie e nutre la vita stessa, Pasitea terrAKua è la culla del benessere: questo massaggio è un vero e proprio viaggio sensoriale caratterizzato da un connubio di tecniche orientali, ayurvediche e occidentali che si fonde con movimenti fluidi, tocchi caldi e profumi inebrianti. Quest'azione sinergica contribuisce alla distensione di tutti i punti di contrattura, promuove la stimolazione dei punti energetici e favorisce l'attivazione del microcircolo e l'ossigenazione cutanea. Coinvolgendo tutti i sensi, Pasitea terrAKua genera un infinito piacere per la mente, per il corpo e per l'anima. Rigenera la pelle, lasciandola morbida e levigata.



Equilibria Experience

🕒 DURATA: 55 MINUTI

Un massaggio che coinvolge tutti i **5 sensi**. **Equilibria** è un massaggio eseguito con **manovre rilassanti**, più o meno profonde, che mirano a **sciogliere nodi e contratture muscolari**. La tecnica è supportata dall'ausilio di **oli essenziali purissimi**, che vengono aggiunti alla crema utilizzata per il massaggio. Sono sei le proposte di oli tra i quali il cliente può scegliere per **personalizzare il proprio trattamento**, ognuno dei quali è pensato per lavorare su un **diverso blocco emozionale**.

Vista e udito saranno impegnati durante il trattamento per contribuire ad un **profondo stato di rilassamento fisico e mentale**: le **vibrazioni della cromoterapia** e l'**accostamento musicale** sono abbinati agli oli essenziali e alla manualità dell'operatore, per **ristabilire l'equilibrio energetico** alterato da stress e frenesia. Infine, l'esperienza coinvolge anche il **gusto** grazie alle **dolci note fruttate di una tisana detossinante**.

Il massaggio viene svolto sul **lettino Equilibrium**, contenente **180 kg di puro sale rosa dell'Himalaya** riscaldato ad una temperatura che oscilla da **32° a 40°**, in grado di **riequilibrare l'organismo**. Il calore ed il **micro massaggio** praticato dalla granulometria del materiale favoriscono ulteriormente le capacità di interazione del sale con il cliente. Unico nel suo genere, **Equilibrium**, ha la capacità di offrire una **favolosa condizione di relax** e allo stesso tempo di trasmettere a chi lo utilizza tutti i **benefici dell'haloterapia**.

Il **sale dell'Himalaya**, del tutto naturale, privo di additivi e di sostanze inquinanti e ricco di sostanze naturali, ha un **valore bioenergetico elevatissimo**, contiene tutti i **minerali** e tutti gli **oligoelementi** necessari all'organismo umano.





Tonificante

🕒 DURATA: 40 MINUTI

Questo tipo di massaggio agisce quasi esclusivamente sui **muscoli scheletrici**. Ha come obiettivo quello di riportare il giusto equilibrio fra i muscoli flessori ed estensori, muscoli protagonisti e muscoli antagonisti; nonché quello di riequilibrare la funzionalità dello stato muscolare. Ciò non significa solamente **migliorare l'aspetto estetico** della persona, ma **influenzare lo stato posturale**.

Anticellulite

🕒 DURATA: 55 MINUTI

Il massaggio anticellulite si avvale di diverse manovre che corrispondono a **pressioni e movimenti differenti della mano** esercitati con forze diverse.

Il risultato più importante è la **riattivazione della circolazione emolinfatica**, con conseguente disintossicazione dell'organismo e maggior apporto di ossigeno ai tessuti.

Questa tecnica abbinata ai trattamenti anticellulite renderanno la pelle liscia e morbida. Una giovinezza perenne al tatto.

Linfodrenaggio Vodder

🕒 DURATA: 55 MINUTI

È un massaggio che viene dalla Danimarca, molto leggero e viene effettuato sugli arti inferiori o arti superiori. Il terapeuta alterna movimenti di sfioramento a leggere pressioni che seguono l'andamento della **circolazione linfatica**. Serve a **migliorare la circolazione venosa** e quindi a **sgonfiare e depurare**. Elimina i ristagni di liquidi e provoca lo scarico delle tossine. È **terapeutico, rilassante, estetico**. È ottimo in caso di cellulite, edemi e gonfiore.



Drenante

🕒 DURATA: 40 MINUTI

Massaggio che permette di **riattivare la circolazione ematica e linfatica** favorendo l'eliminazione delle scorie del metabolismo, altresì **accelera l'eliminazione dell'acido lattico e delle tossine** dai muscoli permettendo una maggiore ossigenazione dei tessuti, ridà tono alle masse muscolari e dell'epidermide. Utile anche per combattere ed ostacolare l'accumulo della cellulite o adiposità localizzate, infine, non meno importante, ha una forte azione antistress sul sistema nervoso. Le **manovre** a volte **lente** a volte **profonde** su tutto il corpo, favoriscono nella persona oltre a piacevoli sensazioni, un forte rilassamento psico-fisico, cherende questa tecnica molto richiesta. L'**utilizzo di oli essenziali**, permettono di potenziarne l'effetto e di raggiungere in tal modo più facilmente il risultato voluto e soddisfacente.

Bendaggio freddo

🕒 DURATA: 25 MINUTI

Il meccanismo d'azione dei bendaggi freddi è quello di far assorbire una efficace concentrazione di principi attivi funzionali in un tempo relativamente breve. Le bende utilizzate sono di cotone leggero che si imbibiscono delle preparazioni specifiche e cedono gradualmente ai tessuti il prodotto. La pelle assorbe in maniera graduale il contenuto del bendaggio che esercita contemporaneamente un'**azione compressiva moderata e controllata** favorente un'**azione di drenaggio**. I prodotti normalmente utilizzati sono sinergie di **oli essenziali** e **fitocomplessi di origine vegetale**. **Combatte la sensazione di stanchezza, pesantezza e gonfiore** degli arti inferiori. L'efficacia terapeutica del bendaggio e l'**azione crioterapica del mentolo** naturale hanno una potente azione drenante e riattivante sul microcircolo per gambe sane e leggere.

★★★★



QUISISANA

HOTEL TERME & BEAUTY FARM ABANO TERME

Viale delle Terme 67
35031 Abano Terme
Padova - Italy
tel: +39 049 8600099
fax: +39 049 8600039
quisisana@quisisana.it
www.quisisana.it