

T - SPATIUM  
CHARTA

NUOVA EDIZIONE

*Salus, Felicitas et Vita*



SPATIUM  
CENTRO BENESSERE TERME DI TABIANO  
A CURA DI  
LUMEN

[spa.termeditabiano.it](http://spa.termeditabiano.it)

 TERME di  
TABIANO

*Un luogo dove riscoprirti*

*Un luogo dove rilassarti*

*Un luogo dove rigenerarti*

*Un luogo dove depurarti*

*Un luogo dove ritrovarti*

## T-SPATIUM

**Q**uesto è il divenire che trovi a T-Spatium, il centro benessere delle Terme di Tabiano, un'occasione unica per ritrovare **Salute, Felicità e Vitalità**.

**Salute, *Salus***, perché ti offriamo la possibilità di usufruire di preziosi trattamenti e percorsi Ben-Essere pensati per favorire il ripristino dell'equilibrio. Ogni settimana potrai partecipare a incontri formativi gratuiti con i Naturopati LUMEN<sup>1</sup>, che illustreranno filosoficamente e scientificamente gli stili di vita utili a raggiungere e mantenere un buono stato di salute. Un'occasione unica per informarti e formarti a nuove possibilità.

**Felicità, *Felicitas***, perché sarai più in contatto con te stesso e con ciò che desideri profondamente nella Vita. Grazie allo staff di T-Spatium riscoprirai i valori che nutrono l'Anima e il Corpo e che sono le basi per una serena felicità.

**Vitalità, *Vita***, perché ti sentirai meglio. Le tue energie scorreranno più fluidamente, il tuo corpo sarà più dinamico e la tua mente più serena. I nostri programmi e trattamenti sono studiati appositamente per offrirti ciò che necessiti nel rispetto dei tuoi specifici bisogni.

Ti proponiamo un luogo, estensione dei Valori di LUMEN, che guidano ogni giorno la nostra esperienza di Vita, li abbiamo riassunti e descritti per te in questa *charta*, perché tu possa iniziare a vivere il tuo percorso con noi ancora prima del tuo arrivo.

*Buona lettura*

---

1. LUMEN è un Network di realtà, profit e no profit, che si occupa di promuovere sani stili di vita, ecologici e naturali. Del Network fa parte Vis Naturae, una cooperativa di lavoro che gestisce il centro benessere T-Spatium. [www.naturopatia.org](http://www.naturopatia.org)

## *Il nostro concetto di* **BEN-ESSERE**

**"N**egli ultimi anni si è registrato un aumento dell'insoddisfazione della popolazione per la vita in generale e per alcuni aspetti specifici come: famiglia, amici, salute, tempo libero ed economia<sup>2</sup>. In particolare, ponendo l'attenzione alle relazioni, si osserva malessere in quelle di coppia<sup>3</sup> e una dilagante sfiducia nei rapporti con i propri simili<sup>4</sup>. Con questi dati alla mano, è utile chiedersi quale sia l'idea di benessere o di malessere che tendenzialmente guida la nostra società. Se ragioniamo sui termini utilizzati, Ben-Essere e Mal-Essere, scopriamo che indicano uno stato dell'essere e cioè della globalità dell'individuo. Lo stato di Ben-Essere quindi rispecchia una situazione di armonia dell'insieme prodotta dalla sana relazione tra le parti, siano esse cellule, organi, funzioni o "piani" (fisico, emotivo, mentale e spirituale), che corrisponde a un'alta vitalità (*Vis Medicatrix Naturae*), mentre il Mal-Essere indica una situazione di disequilibrio tra gli stessi, in relazione a una bassa vitalità.

Saper trarre il meglio dalle situazioni e sentirsi in armonia con la vita produce salute. Il Ben-Essere non dipende quindi dall'assenza di disagi e sofferenze, ma dalla capacità di interagire in modo sano con esse imparando a cogliere l'opportunità nelle difficoltà." <sup>5</sup>

L'esperienza di LUMEN, dei suoi operatori e dei suoi naturopati ti accompagnerà in un nuovo modo di percepire la vita e le sue complesse manifestazioni. La visione olistica del quotidiano ti aiuterà a cogliere il meglio in qualsiasi situazione.

*La pioggia non sa che la terra l'attende.*

---

2. ISTAT, rapporto annuale 2013, cap.4 Il Punto di vista dei cittadini

3. ISTAT 2014

4. Da un sondaggio ISTAT 2013

5. Dal libro: *Naturopatia Olistica, Natura e Scienza al Servizio della Salute* - Milena Simeoni - LUMEN Edizioni - 2016.

## *I valori di* T-SPATIUM

T-Spatium, grazie alla collaborazione tra Terme di Tabiano e LUMEN Network per la Salute e il Benessere Naturale, è un punto cardine non solo per la qualità delle proprie acque e dei fanghi, ma anche per l'innovativa idea di Ben-Essere introdotta. La nostra proposta si fonda sull'utilizzo delle materie prime del luogo, sulle preziose doti relazionali e sulla divulgazione dei valori per una sana e armoniosa salute in seguito sintetizzati.

## *Il valore della* RELAZIONE

Viviamo in un mondo in cui lo sviluppo tecnologico ha in gran parte soppiantato la relazione tra esseri umani; proprio per questo la ricerca di legami è diventata una necessità impellente. Quelle che dovrebbero essere qualità naturali, come Condivisione e Amicizia, sono divenute troppo spesso rarità. Anche in mezzo ad una piazza affollata è possibile sentirsi soli! Isolamento e senso di solitudine, nelle ricerche scientifiche, sono stati associati a maggiori rischi di sviluppare malattie cardiovascolari<sup>6</sup>, problematiche del sistema immunitario<sup>7</sup>, depressione<sup>8</sup>, declino cognitivo, Alzheimer<sup>9</sup> e obesità<sup>10</sup>.

Non è necessario che sia vera solitudine, è sufficiente il sentirsi soli per creare stati capaci di ripercuotersi negativamente sulla salute.

La relazione vera e amicale che, per la squadra LUMEN, è un elemento fondante della vita quotidiana, diviene parte integrante delle proposte T-Spatium a vantaggio del tuo Ben-Essere e della tua Salute.

*La felicità è misurabile in base alla qualità  
e alla quantità di rapporti relazionali.*

---

6. Bierhaus A., Wolf J., et al. A mechanism converting psychosocial stress into mononuclear cell activation. Proceedings of the National Academy of Sciences USA, 2003, 100, pp. 1920-5. Lutgendorf S.K., Sood A.K., et al., Social support, psychological distress, and natural killer cell activity in ovarian cancer. Journal of Clinical Oncology, 2005, 23, pp. 7105-13. Herlitz J., Wiklund I., et al., The feeling of loneliness prior to coronary artery bypass grafting might be a predictor of short- term and long-term post-operative mortality, European Journal of Vascular and Endovascular Surgery, 1998, 16, pp. 120 .

7. Eisenberger N.I., Moieni M., Ingaki T.K. et al. 2016.

8. Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses. Cacioppo JT, Hughes ME, Waite LJ, Hawkley LC, Thisted RA. Psychol Aging. 2006 Mar; 21(1):140-51.

9. Loneliness and risk of Alzheimer disease. Wilson RS, Krueger KR, Arnold SE, Schneider JA, Kelly JF, Barnes LL, Tang Y, Bennett DA Arch Gen Psychiatry. 2007 Feb; 64(2):234-40.

10. A comparison of health behaviours in lonely and non-lonely populations. Lauder W, Mummery K, Jones M, Caperchione C. Psychol Health Med. 2006 May; 11(2):233-45.

## *Il valore del* REGIME ALIMENTARE

Da oltre 20 anni LUMEN sperimenta con successo uno stile alimentare basato su semplicità e completezza e sull'utilizzo quotidiano di cereali integrali, legumi, semi oleosi, verdura e frutta provenienti da coltivazioni biologiche.

Il regime alimentare adottato da LUMEN (con l'aggiunta saltuaria di pesce) risulta attualmente il migliore per la cura della salute e per la prevenzione delle patologie croniche e degenerative. Esso infatti è conforme alle più grandi istituzioni di prevenzione, come Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF), il decalogo per la prevenzione del cancro nel 2007, l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC), il Codice Europeo contro il Cancro nel 2014 il comunicato sul rischio di Cancro in relazione al consumo di carni rosse e trasformate nel 2015 e una moltitudine di studi in tutto il mondo (tra cui uno dei maggiori è lo studio EPIC, condotto in Europa su oltre 500.000 persone dal 2009 e ancora in corso).

T-Spatium organizza i propri soggiorni in collaborazione con selezionati alberghi di Tabiano, avendo cura di unire alle esperienze Ben-Essere una proposta di soggiorno salutare e completa, al fine di nutrire lo stato di equilibrio e aumentare la vitalità generale, acquisendo conoscenze utili a modificare il proprio stile di vita.

I menù proposti negli alberghi con i quali collaboriamo sono in linea con le indicazioni alimentari internazionali e, oltre ad essere salutari e naturali, sapranno sorprenderti con il loro gusto.

Abbinare al percorso Ben-Essere un sano stile alimentare ti permetterà di ottenere il massimo del risultato, aumentando la vitalità e detossinando l'organismo.

*Siamo ciò che mangiamo.*

## *Il valore del* MOVIMENTO

Quando si pratica esercizio fisico l'organismo produce endorfine, un particolare ormone che agisce in modo simile ad un antidepressivo e antidolorifico<sup>11</sup>, inoltre aumenta il colesterolo HDL, "colesterolo buono", che aiuta ad eliminare il "colesterolo cattivo" LDL, riduce i livelli di trigliceridi e la pressione arteriosa<sup>12</sup> e aumenta la densità ossea riducendo il rischio di osteoporosi<sup>13</sup>.

È importante concedersi ogni giorno il tempo necessario a fare una bella camminata, una corsa, un giro in bici. Nei dintorni di Tabiano la natura rigogliosa, i profumi intensi, i paesaggi rilassanti abbracciano e nutrono lo spirito. Approfittane per nutrire la tua salute godendo di un posto meraviglioso.

**Praticare attività fisica ti farà sentire meglio con te stesso e con il tuo aspetto.**

*Elasticità e tonicità del corpo  
divengono attitudini caratteriali.*

---

11. W. Fordyce, et al., Pain complaint-exercise performance relationship in chronic pain, PAIN, 1981, 311-321.

12. Gynzelberg F., Brennan R., et al., Plasma triglyceride lowering by exercise despite increased food intake in patients with type IV hyperlipoproteinemia. American Journal of Clinical Nutrition, 1977, 30, pp. 716-20. Thompson E.D., Crouse S.F., et al. The acute versus the chronic response to exercise. Medicine and Science in Sports and Exercise, 2001. Kraus W.E., Houmand J.A., et al., Effects of the amount and intensity of exercise on plasma lipoproteins. The New England Journal of Medicine, 2002, 347, pp. 1483-92. Fontana L., Villareal D.T., et al., Calorie restriction or exercise: effects on coronary heart disease risk factors. A randomized, controlled trial. American Journal of Physiology, Endocrinology and Metabolism, 2007, 293, pp. E197-202.

13. Osteoporosis and exercise, J A Todd, R J Robinson, Postgrad Med J 2003;79:320-323.

## *Il valore del* RESPIRO

Tabiano, grazie alle sue acque meravigliose, è riconosciuta a livello internazionale come una gemma per la salute del sistema respiratorio.

Anche se oggi vi è poca consapevolezza di quanto la qualità del respiro produca Ben-Essere e salute psico-fisica, sono ormai numerosi gli studi che mostrano come la variazione del respiro, attraverso l'utilizzo di tecniche meditative, rilassanti o motorie come lo yoga, sia in grado di modificare parametri fisiologici come la pressione arteriosa, ma anche di influire direttamente sugli stati d'ansia e depressivi<sup>14</sup> e sui parametri della sindrome metabolica<sup>15</sup>.

Le medesime variazioni benefiche avvengono quando si sperimentano tecniche di rilassamento come i trattamenti e i percorsi olistici proposti nella *charta* di T-Spatium.

**Le proposte delle Terme di Tabiano, in collaborazione con T-Spatium e LUMEN, migliorano l'attività fisiologica dell'apparato respiratorio e permettono di sperimentare il valore che il respiro ha sul tuo stato di Salute.**

*Ritrovare il proprio naturale e armonioso ritmo del respiro  
è una delle basi per lo stato di salute ottimale.*

---

14. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. Hofmann, Stefan G.; Sawyer, Alice T.; Witt, Ashley A.; Oh, Diana Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol 78(2), Apr 2010, 169-183.

"I Felt like a new person", The Effects of Mindfulness Meditation on Older Adults With Chronic Pain: Qualitative Narrative Analysis of Diary Entries", Natalia E. Morone, Cheryl S. Linch, et.al., The Journal of Pain, vol.9, No 9 (September), 2008: pp 841-848.

15. BMC Complement Altern Med. 2014; 14: 445. Published online 2014 Nov 15. doi: 10.1186/1472-6882-14-445.

An explorative study of metabolic responses to mental stress and yoga practices in yoga practitioners, non-yoga practitioners and individuals with metabolic syndrome. Anupama Tyagi, Marc Cohen, John Reece, and Shirley Telles.



## *Il valore del* PENSIERO

Il pensiero ha una potenza indiscussa, studiata oramai anche in ambito scientifico e medico; infatti, sono sempre più gli studi che associano tecniche meditative a benefici sui parametri dell'infiammazione, sul sistema cardiovascolare<sup>16</sup>, nervoso<sup>17</sup> e immunitario in generale.<sup>18</sup> La forza dei nostri pensieri, inoltre, appare evidente quando si notano i risultati del cosiddetto effetto placebo, un fenomeno psico-biologico (pensiero che influenza il corpo) capace di innescare precise reazioni fisiologiche positive sulla base di convinzioni, credenze e precedenti esperienze.

**Imparare a gestire il pensiero senza esserne succubi nutre il Ben-Essere e migliora lo stato di Salute.**

L'ambiente sereno di T-Spatium ti offrirà l'opportunità di osservare i tuoi pensieri e, se ridondanti o negativi, gli operatori e i naturopati LUMEN potranno consigliarti pratiche quotidiane utili per imparare a gestirli e trasformarli.

**Comprendere il valore della forza del pensiero ti spalanca la visuale su una vasta gamma di possibilità in ogni ambito della tua vita.**

*La Vita è lo specchio dei nostri pensieri e delle nostre convinzioni.*

---

16. Ethn Dis. Author manuscript; available in PMC 2008 Mar 17. Published in final edited form as: Ethn Dis. 2006; 16(3 Suppl 4): S4-15-26. Cardiovascular Disease Prevention and Health Promotion with the Transcendental Meditation Program and Maharishi Consciousness-Based Health Care. Robert H. Schneider, MD, Kenneth G. Walton, PhD, John W. Salerno, PhD, and Sanford I. Nidich, EdD

17. Front Behav Neurosci. 2014; 8: 17. Published online 2014 Jan 27. doi: 10.3389/fnbeh.2014.00017 Effect of Meditation on Cognitive Functions in Context of Aging and Neurodegenerative Diseases Rafał Marciniak, Katerina Sheardova, Pavla Čermáková, Daniel Hudeček, Rastislav Šumec, and Jakub Hort.

18. Black D.S., Slavich G.M., Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials, in "Annals of the New York Academy of Sciences", 2016, 1373, pp 13-24. - Bower J.E., Irwin M.R., Mind-body therapies and control of inflammatory biology. A descriptive review, in "Brain, Behaviour, and Immunity", 2016, 51, pp. 1-11.

## *Il valore dell'* EMPATIA

L'empatia è la capacità di comprendere appieno lo stato d'animo altrui.

È la traduzione del termine greco *empathia*, la cui etimologia è riconducibile a *en* (dentro) e *pátheia* (sentimento); quindi la capacità di sentire l'altro dentro di sé. L'empatia è lo strumento che per eccellenza consente di comprendere l'altro.

Come il bambino entra spontaneamente in empatia con coloro che trova simpatici, così l'operatore LUMEN crea l'empatia necessaria per sentirsi uno con l'altro in modo da favorire il massimo dei risultati durante il trattamento.

I professionisti di T-Spatium fondano le radici della loro formazione nel rispetto dell'unicità individuale, nel riconoscimento dei bisogni altrui e nella capacità di trovare la giusta comunicazione per incontrare l'altro.

*La situazione empatica è la base del successo relazionale.*

## *Il valore del* CONTATTO

L'importanza del contatto come forma di comunicazione e nutrimento è indubbia per i molteplici benefici a livello fisiologico, psico-emotivo ed energetico-spirituale che è in grado di sviluppare.

In naturopatia si direbbe che un buon contatto genera, grazie all'innalzamento della vitalità, modificazioni sui quattro livelli dell'uomo (fisico, emotivo, psichico e spirituale) con il conseguente miglioramento dello stato di salute.

Una buona presenza di contatto nella propria vita genera effetti benefici su diversi aspetti: un forte sistema immunitario capace di fornire risposte adeguate, un generale stato di benessere psico-fisico, una rilevante intelligenza emotiva e psichica.

I naturopati e gli operatori LUMEN, consapevoli che la qualità del contatto faccia la differenza, sono attenti a utilizzarlo al meglio e profondamente per aiutarti a produrre Ben-Essere.

*Il contatto fisico apre la porta alla soddisfazione emotiva.*

## *Il valore delle* **TERME**

I Romani appresero dai Greci l'abitudine di edificare luoghi d'incontro dove prendersi cura della propria persona: i bagni e le terme. La loro notorietà crebbe rapidamente fino a divenire quasi un simbolo delle metropoli e della loro filosofia di vita. Le Terme Romane rappresentavano quanto di più vicino possibile si può immaginare ad un luogo di benessere in senso moderno.

**Situata sulle colline a sud ovest di Parma, Tabiano è nota principalmente per le sue sorgenti di acqua sulfurea.**

Fu la duchessa Maria Luigia d'Austria che istituì il primo centro termale della città nel 1842. La nobildonna, intuendo il valore delle acque sulfuree del luogo, ne commissionò le analisi ai migliori chimici dell'epoca, che confermarono la loro efficacia.

Oggi siamo a conoscenza dei benefici antinfiammatori, antiossidanti, remineralizzanti oltre che dermatologici delle acque e dei fanghi di Tabiano.<sup>19</sup>

**All'interno di T-Spatium i trattamenti, arricchiti dalla preziosa esperienza degli operatori e dei naturopati LUMEN, sono studiati per esaltare le qualità delle materie prime del luogo e divenire strumento per il tuo Ben-Essere.**

*Imparare dalla storia significa anche  
cogliere il valore della nostra acqua termale.*

---

19. <http://www.termeditabiano.it/it-IT/ricerche-pubblicazioni-sullAqua-di-tabiano.aspx>

*Rendiamo concreti i valori  
del Ben-Essere recuperando le*  
**ANTICHE CONOSCENZE  
MEDITERRANEE**

L'Antica Medicina Occidentale, il cui padre è riconosciuto in Ippocrate di Kos (Grecia, 460-377 a.C.), è un sistema per la salute basato sul rapporto equilibrato di quelli che erano ritenuti gli elementi costituenti dell'Essere Umano e dell'Universo: Aria, Fuoco, Acqua e Terra.

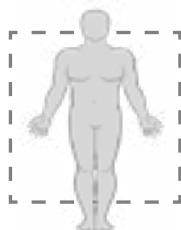
ARIA	FUOCO	TERRA	ACQUA
			
Calda e umida, leggera e allegra, era associata all'umore sangue e al temperamento Sanguigno	Caldo e secco, luminoso ed eclettico, era associato all'umore bile gialla e al temperamento Bilioso	Fredda e secca, solida e concreta, era associata all'umore melanconia e al temperamento Melanconico	Fredda e umida, fluida e adattabile, era associata all'umore flemma e al temperamento Flemmatico

Caldo, freddo, secco e umido sono le quattro qualità associate agli elementi. Ogni elemento possiede due qualità e gli elementi caratterizzati dagli opposti (caldo/secco e freddo/umido - caldo/umido e freddo/secco) sono considerati antagonisti.

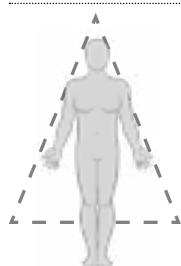
Il rapporto poco equilibrato tra questi elementi (eccessi e carenze) crea un terreno favorente lo sviluppo delle molteplici manifestazioni psico-fisiche.

I percorsi proposti da T-Spatium, armonizzando il rapporto tra gli elementi, aiutano a esprimere appieno le proprie qualità e a mantenere, migliorare o ripristinare lo stato di Salute.

La dominanza di uno o più elementi sugli altri determina le caratteristiche morfologiche e comportamentali degli individui, come descritto dai quattro temperamenti sotto indicati.



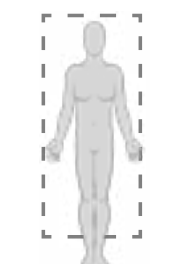
IL **SANGUIGNO** che, dominato dall'Aria, calda e umida, è tendenzialmente superficiale, socievole, allegro e spensierato, diventa irresponsabile, logorroico e pungente quando è in disequilibrio.



IL **BILIOSO** che, dominato dal Fuoco, caldo e secco, è tendenzialmente impulsivo, coraggioso, passionale e rumoroso, diventa irascibile, dittatoriale e incapace di ammettere il proprio torto quando è in disequilibrio.



IL **FLEMMATICO** che, dominato dall'Acqua, fredda e umida, è tendenzialmente pensieroso, calmo, sensibile, passivo, fedele e onesto, diventa spento, apatico e genera stasi quando è in disequilibrio.



IL **MELANCONICO** che, dominato dalla Terra, fredda e secca, è tendenzialmente introverso, concreto, affidabile e riservato, diventa triste, rigido, pessimista e freddo quando è in disequilibrio.

PER RITROVARE EQUILIBRIO LA MEDICINA IPPOCRATICA  
IERI E T-SPATIUM OGGI, SI PROPONGONO DI ...

1. Studiare l'uomo nel suo insieme individuando e valutando:  
le 4 qualità (caldo, freddo, umido e secco);  
l'elemento in eccesso e quello in carenza, che descrivono punti forti e deboli dell'individuo;  
il rapporto tra i 4 elementi (aria, fuoco, acqua e terra) che descrive la specificità dell'individuo;  
il temperamento (sanguigno, bilioso, flemmatico o melanconico) che descrive la tipologia corporea e comportamentale.
2. Sostenere la naturale e fisiologica attività dell'organismo nei processi depurativi di auto-guarigione, alimentando la forza dell'elemento carente, moderando l'esuberanza dell'elemento dominante e riequilibrando l'espressione dell'elemento antagonista.
3. Indirizzare verso sani stili di vita basati su alimentazione, movimento, massaggi e interazione con gli elementi (fangoterapia, elioterapia, idroterapia, ariaterapia).

## PERCORSI BEN-ESSERE

Ti proponiamo due tipologie di percorso che rappresentano modi differenti di concepire la ricerca del Ben-Essere. Questa duplice proposta è pensata per darti la possibilità di scegliere il cammino che riconosci più adatto alle tue esigenze.

### *Regimen*

Che propone programmi articolati e personalizzati, pensati specificamente per riequilibrare i quattro elementi dell'antica conoscenza ippocratica.

### *Otium*

Che propone programmi semplici e preorganizzati pensati per il tuo rilassamento.





# Regimen

## PROGRAMMI BEN-ESSERE

*Regimen* propone programmi articolati e personalizzati, pensati specificamente per riequilibrare i 4 elementi dell'antica conoscenza Ippocratica.

### ○ Come puoi scegliere il percorso più adatto a te?

1. Affidati alla nostra esperienza, chiedi a noi.
2. Scegli in base alla tua autovalutazione e alle indicazioni sottostanti.

Dopo aver identificato, attraverso il test auto-valutativo, il rapporto tra gli elementi che ti costituiscono, scegli tra:

**CONSTITUTIO**, percorsi costituzionali che armonizzano i 4 elementi ippocratici durante un unico trattamento.

Costruisci il tuo percorso scegliendo cicli di 4 trattamenti a pagina 39.

**OPPOSITUM**, percorsi che riequilibrano l'elemento antagonista con una sequenza di trattamenti. Costruisci il tuo percorso scegliendo da pagina 19 a pagina 22.

**ITINERIS**, percorsi che armonizzano i 4 elementi ippocratici con una sequenza di trattamenti. Costruisci il tuo percorso scegliendo da pagina 31 a pagina 50; parti dai trattamenti con i simboli dell'elemento dominante, poi passa a quelli intermedi e concludi con il massaggio *Elementalis* dell'elemento carente.

**PECULIARIS**, percorsi speciali che armonizzano maschile e femminile. Costruisci il tuo percorso scegliendo a pagina 23 e 24.

### Legenda

In relazione ai simboli potrai comprendere quale tipo di energia andrà a smuovere il percorso o il trattamento in oggetto.

#### ELEMENTI



ARIA



FUOCO



TERRA



ACQUA

#### INTENSITÀ



LIEVE



MEDIO



FORTE



## FLUMEN

### ARMONIZZA L'ECCESO DI ACQUA CON CARENZA DI FUOCO

MUOVE L'**ACQUA** CHE IMMOBILIZZA

---

- *Consilia* - Breve incontro con il naturopata
- *Viscera* - Rituale termale viscerale
- *Lympha* - Linfodrenaggio metodo Vodder
- *Sonorus* - Trattamento sonoro
- *Cruris fascia* - Bendaggio gambe decongestionante
- *Meditatio* - Meditazione guidata (elemento fuoco)
- *Salis* - Massaggio al sale
- *Balsaminus* - Aroma massaggio tradizionale
- *Elementalis* - Massaggio degli elementi (elemento fuoco)

*Flumen* è un percorso pensato per stimolare la tua vivacità interiore e la capacità di lasciar andare. Attraverso il calore, l'azione dinamica e stimolante degli elementi utilizzati si crea un'onda di movimento che smuove l'acqua e prepara il corpo all'eliminazione degli accumuli tossinici che la stasi tipica della costituzione flemmatica tende a creare.

A partire dalle gambe, zona più predisposta al ristagno dei liquidi, la riattivazione dell'organismo prosegue verso l'alto, con un profondo lavoro sulla zona viscerale. In questo modo il tuo organismo si prepara ad accogliere il lavoro sistemico successivo che, attraverso l'azione osmotica del sale, favorisce lo smaltimento dei liquidi in eccesso e, tramite un massaggio drenante, genera leggerezza lasciando una sensazione di maggiore dinamicità.

Il programma termina con *Elementalis*, massaggio specifico per stimolare l'energia del fuoco.

*Ritrova la vivacità e la forza interiore che ti permetteranno  
di vivere appieno la quotidianità.*



## MEDITATIO

ARMONIZZA L'ECESSO DI FUOCO CON CARENZA DI ACQUA

CALMA IL **FUOCO** CHE CONSUMA

---

- *Consilia* - Breve incontro con il naturopata
- *Suavitas* - Massaggio benessere
- *Sonorus* - Trattamento sonoro
- *Aqua et Lutum* - Rituale lenitivo con fanghi e acqua termale
- *Meditatio* - Meditazione guidata (elemento acqua)
- *Magis* - Massaggio a 4 mani
- *Balsaminus* - Aroma massaggio tradizionale
- *Elementalis* - Massaggio degli elementi (elemento acqua)
- *Confido* - Percorso di fiducia in aquae spa

*Meditatio* è un percorso pensato per accompagnarti in una nuvola al di fuori del tempo dove concederti momenti di profondo rilassamento. Protetto, cullato e guidato dai nostri esperti operatori potrai lasciarti andare e sperimentare il piacere del riposo. Attraverso un avvolgente impacco ai fanghi termali ti ritroverai in una bolla di pace per corpo e mente, che raggiungerà il suo culmine nel profondo percorso sensitivo-sensoriale all'interno della SPA.

Un lungo, caldo e sentito massaggio ti donerà una sensazione di unità e serenità che troverà il suo apice nella magica e armonica sinergia di due operatori che lavorano all'unisono.

*Ritrova la serenità e la calma che ti permetteranno  
di assaporare nuovi aspetti della vita.*



## LEVITAS

ARMONIZZA L'ECESSO DI TERRA CON CARENZA DI ARIA

ALLEGGERISCE LA **TERRA** CHE SCHIACCIA

---

- *Consilia* - Breve incontro con il naturopata
- *Sonorus* - Trattamento sonoro
- *Suavitas* - Massaggio benessere
- *Lenimentum* - Rituale mani termale
- *Detox* - Trattamento detossinante nelle Terme Romane
- *Meditatio* - Meditazione guidata (elemento aria)
- *Nebula* - Nebulizzazione viso con acqua termale
- *Balsaminus* - Aroma massaggio tradizionale
- *Elementalis* - Massaggio degli elementi (elemento aria)

*Levitas* è un percorso pensato per aiutare a riscoprire la gioia di vivere, il calore umano e l'elasticità di corpo e mente. *Levitas* è un programma che genera nuova energia, fisica, emotiva e mentale. I trattamenti proposti stimolano le qualità dell'aria in un crescendo continuo, passando dal massaggio leggero ad un rituale di profonda purificazione eseguito nelle Terme Romane. I trattamenti finali, che prevedono l'utilizzo dell'aria come elemento principe, nutrono la gioia, la spensieratezza e il movimento.

*Ritrova la leggerezza e la mobilità che ti consentiranno  
di agire serenamente nel quotidiano.*



## CONSTANTIA

ARMONIZZA L'ECESSO DI ARIA CON CARENZA DI TERRA

STABILIZZA L'**ARIA** CHE DISPERDE

---

- *Consilia* - Breve incontro con il naturopata
- *Coniunctio* - Trattamento di stimolazione miofasciale
- *Sonorus* - Trattamento sonoro
- *Tabula pedis* - Trattamento di Riflessologia Podalica Olistica®
- *Salis et Lutum* - Rituale detossinante al sale e ai fanghi termali
- *Meditatio* - Meditazione guidata (elemento Terra)
- *Restitutio* - Percorso ricostituente nelle Terme Romane
- *Balsaminus* - Aroma massaggio tradizionale
- *Elementalis* - Massaggio degli elementi (elemento Terra)

*Constantia* è un percorso pensato per aiutarti a trovare lo stato di quiete e di stabilità attraverso la ricerca dell'armonia tra mente, corpo e spirito. I diversi passaggi sono architettati per favorire una maggiore consapevolezza dei diversi segmenti corporei e per donare una sensazione di pace e unità. Fango e sale purificano il corpo e donano le loro caratteristiche di equilibrio e stabilità; il trattamento di Riflessologia Podalica Olistica®, portando l'energia in basso, aiuta a entrare in contatto con le proprie radici. Il percorso nelle Terme Romane, grazie all'uso del fango termale, elemento della terra, e degli stimoli appositamente studiati, sostiene corpo e mente per stabilizzare quanto ottenuto dai trattamenti.

*Coniunctio* ed *Elementalis* doneranno una sorprendente percezione di forza e compattezza.

*Ritrova la stabilità e la concretezza che ti offriranno la possibilità  
di dirigere la tua quotidianità come desideri.*



## ROBUR

### LA FORZA STABILE DELL'ENERGIA MASCHILE

---

- *Coniunctio* - Trattamento stimolante miofasciale
- *Sonorus* - Trattamento sonoro
- *Calida Lapis* - Massaggio con le pietre calde
- *Meditatio* - Meditazione guidata (elemento fuoco)
- *Ardor* - Massaggio decontratturante sportivo
- *Salis* - Massaggio al sale termale
- *Elementalis* - Massaggio degli elementi (elementi aria-fuoco)

*Robur* è un percorso pensato per aiutarti a trovare forza, determinazione, coraggio e capacità di "seminare" dentro e fuori di te ciò che vuoi veder crescere. Un cammino attraverso le principali qualità maschili ti aiuterà a ritrovare un'espressione più sicura nel tuo quotidiano. Il trattamento miofasciale dona una sensazione di energia nuova, poi stimolata e stabilizzata dall'utilizzo delle pietre calde. Il percorso guidato nella zona acque è studiato per risvegliare i sensi e donarti una sensazione di maggiore chiarezza mentale.

Il massaggio finale stimola l'energia del fuoco e dell'aria.

*Ritrova la capacità di utilizzare le tue potenzialità, come un seme  
che ha la forza di germogliare anche in situazioni impervie.*



## CONCORDIA

### LA MORBIDA SENSIBILITÀ DELL'ENERGIA FEMMINILE

---

- *Suavitas* - Massaggio benessere
- *Sonorus* - Trattamento sonoro
- *Magis* - Massaggio a 4 mani
- *Meditatio* - Meditazione guidata (elemento acqua)
- *Thermae Sumptuosae* - Rituale termale d'eccellenza
- *Confido* - Percorso di fiducia in *aquae spa*
- *Elementalis* - Massaggio degli elementi (elementi acqua-terra)

*Concordia* è un percorso pensato per aiutarti a ritrovare armonia, accoglienza, fiducia e capacità di "nutrire" progetti, relazioni e vita quotidiana. Un cammino attraverso le principali qualità del femminile ti aiuterà a ritrovare un nuovo equilibrio e uno spazio interiore più armonico; riceverai un massaggio avvolgente, seguito da un rituale al fango termale e sale per ricongiungere corpo e spirito; un sorprendente percorso svolto nella zona delle acque servirà per aumentare e stimolare i sensi e favorire il lasciarsi andare. Il massaggio finale stimolerà l'energia dell'acqua e della terra.

*Ritrova la capacità di accogliere ciò che è complesso  
e impara a trasformare i granelli di sabbia in preziose perle.*





# Otium

DIES SPA

I programmi *Otium* sono percorsi brevi e intensi proposti in tre varianti; a ognuno è abbinato l'ingresso alla zona *Salus Per Aquam* - SPA.

- ➡ *Dies Naturalis*: per chi cerca il rilassamento nel massaggio.
- ➡ *Dies Thermalis*: per chi desidera scoprire i trattamenti eseguiti con fanghi e acque termali.
- ➡ *Dies Elegantis*: per chi desidera trattamenti dedicati alla bellezza della propria pelle.

*Pacchetti validi solo nei week-end e nei festivi*

## NATURALIS

MINOR NATURALIS	MAIOR NATURALIS	MAGIS NATURALIS <i>Formula coppia</i>
93 euro	113 euro	226 euro
<b>Aquae SPA</b> <b>Suavitas</b> Massaggio Benessere <b>Kit di benvenuto</b>	<b>Aquae SPA &amp; Aquae Thermalis</b> <b>Suavitas</b> Massaggio benessere <b>Kit di benvenuto</b>	<b>Aquae SPA &amp; Aquae Thermalis</b> <b>Unitas</b> Massaggio di coppia <b>Kit di benvenuto</b>
Ingresso SPA	Ingresso SPA e Piscina	Ingresso SPA e Piscina

## THERMALIS

MINOR THERMALIS	MAIOR THERMALIS	MAGIS THERMALIS
138 euro	185 euro	221 euro
<b>Aquae SPA</b> <b>Lutum et Aqua 30'</b> Maschera viso <b>Suavitas</b> Massaggio benessere <b>Kit di benvenuto</b>	<b>Aquae SPA &amp; Aquae Thermalis</b> <b>Aqua et Lutum</b> Rituale lenitivo con fanghi e acqua termale <b>Tabula pedis</b> Trattamento di riflessologia <b>Kit di benvenuto</b>	<b>Aquae SPA &amp; Aquae Thermalis</b> <b>Thermae Sumptuosae</b> Rituale termale d'eccellenza <b>Lutum et Aqua 30'</b> Maschera viso <b>Kit di benvenuto</b>
Ingresso SPA	Ingresso SPA e Piscina	Ingresso SPA e Piscina

## ELEGANTIS

MINOR ELEGANTIS	MAIOR ELEGANTIS	MAGIS ELEGANTIS
75 euro	167 euro	230 euro
<b>Aquae SPA</b> <b>Levis Folia</b> Trattamento corpo esfoliante <b>Kit di benvenuto</b>	<b>Aquae SPA &amp; Aquae Thermalis</b> <b>Calida Lapis</b> Massaggio con le pietre calde <b>Vulto</b> Massaggio rilassante al viso <b>Kit di benvenuto</b>	<b>Aquae SPA &amp; Aquae Thermalis</b> <b>Vitaliter</b> Trattamento rivitalizzante Viso, collo décoletté <b>Corporis Fascia</b> Bendaggio corpo rivitalizzante <b>Kit di benvenuto</b>
Ingresso SPA	Ingresso SPA e Piscina	Ingresso SPA e Piscina



## TRATTAMENTI BEN-ESSERE

I trattamenti descritti nei successivi menù  
possono essere scelti in aggiunta ai percorsi  
o opzionati singolarmente.

### SALUS *menù*

Naturopati LUMEN e operatori olistici professionisti, attraverso il connubio d'indagini olistiche e progetti rieducativi propri della Naturopatia, indicano trattamenti e consigli di supporto nella direzione più utile al ritrovamento della tua salute.

### THERMAE *menù*

Trattamenti termali che utilizzano le risorse naturali del territorio, fanghi e acqua sulfurea.



### NATURAE *menù*

Massaggi ispirati dal luogo e dalla natura impreziosiscono i percorsi Ben-Essere rendendoli unici nel loro genere.

### ELEGANTIA *menù*

Rituali viso e corpo che donano benessere e riequilibrio grazie alle manualità specifiche e alle proprietà delle polveri e degli oli naturali.

### AQUAE *menù*

Un'oasi di pace dove concedersi un tempo da soli o in compagnia per ricaricarsi e rilassarsi.

# — SALUS *menù*



# *Rector salutis*

---

## NATUROPATA LUMEN

Il Naturopata LUMEN è una figura innovativa che privilegia la prevenzione, il trattamento e la promozione dello stato di Ben-Essere della persona, incoraggiando il processo di autoguarigione dell'organismo.

Il Naturopata LUMEN ricerca, individua e tratta la causa fondamentale del disequilibrio agendo in modo olistico attraverso un approccio individualizzato volto a trasmettere un sano e corretto stile di vita. È un incontro necessario per organizzare un percorso di riequilibrio fisico, emotivo e mentale personalizzato che preveda anche un programma di mantenimento una volta a casa.

PRIMO INCONTRO	90 MIN.	€ 110
INCONTRO	60 MIN.	€ 80
BREVE INCONTRO	30 MIN.	€ 50

## CONSULENZA RIFLESSOLOGICA

Tramite differenti alterazioni, i piedi mostrano le cause fisiche, psico-emotive, nervose o energetiche che hanno prodotto lo squilibrio manifesto. Attraverso l'analisi di tali alterazioni, il riflessologo propone percorsi operativi personalizzati e indica comportamenti utili al ripristino dello stato di salute.

INCONTRO 50 MIN. € 80

## CONSULENZA IRIDOLOGICA

Attraverso le alterazioni nella mappa dell'iride, l'iridologo identifica lo stato di equilibrio psico-fisico e la reattività dell'organismo, al fine di indicare quali siano le modifiche allo stile di vita utili per il recupero di uno stato di Ben-Essere.

INCONTRO 50 MIN. € 80

## CONSULENZA CROMATICA

Attraverso il test cromatico il cromoterapeuta individua le tendenze comportamentali dell'individuo nella sua interezza (corpo, mente ed emozioni) e questo gli consente di identificare ciò che può essere utile per fortificare, lenire o rilassare.

INCONTRO 50 MIN. € 80

## CONSULENZA IN FIORI DI BACH

Il floriterapeuta identifica i rimedi floreali utili per il ritrovamento dell'equilibrio interiore. Questa metodologia consente di identificare e lavorare sulle dinamiche comportamentali associate agli squilibri fisici e psico-emotivi manifesti.

INCONTRO 50 MIN. € 80





# Pretiosi

## Trattamenti specifici

### AEQUITAS

#### TRATTAMENTO DI KINESIOLOGIA



Il kinesiologo, avvalendosi di varie tecniche di riequilibrio, attiva quelle modificazioni energetiche e posturali che, migliorando la comunicazione tra il sistema nervoso centrale e il resto del corpo, faciliteranno la risoluzione delle problematiche.

INCONTRO

50 MIN.

€ 70

### TABULA PEDIS

#### TRATTAMENTO DI RIFLESSOLOGIA PODALICA OLISTICA®



La riflessologia, attraverso la stimolazione delle aree riflesse del piede, invia sollecitazioni ai distretti corporei collegati con lo scopo di sostenere la forza di autoguarigione dell'organismo\*.

INCONTRO

40 MIN.

€ 60

### SONORUS

#### TRATTAMENTO SONORO



Trattamento di preparazione per ottimizzare le funzioni e le prestazioni cognitive. Un metodo per stimolare il circuito amigdala-ippocampo-corteccia. Steso in un ambiente sereno e silenzioso ascolterai musica miscelata a particolari frequenze vibrazionali con lo scopo di generare uno stato di profondità, elasticità e accoglienza.

INCONTRO

40 MIN.

€ 60

### MEDITATIO

#### MEDITAZIONE GUIDATA



Attraverso la voce l'operatore guiderà l'utente all'interno di una metafora personalizzata. *Meditatio* permette all'operatore di interagire empaticamente con il ricevente, guidandolo in uno stato di rilassamento profondo che faciliterà l'elaborazione delle situazioni quotidiane e a sviluppare i talenti nascosti e supportandolo nel creare nuovi punti di vista interiori

INCONTRO

30 MIN.

€ 50

### CONIUNCTIO

#### TRATTAMENTO DI STIMOLAZIONE MIOFASCIALE



Questo trattamento si basa sui principi fondamentali della neurofisiologia. Attraverso una serie di manualità specifiche si andranno a produrre reazioni equilibranti là dove sono manifesti gli squilibri a carico dell'apparato muscolo-scheletrico.

TRATTAMENTO

40 MIN.

€ 60

\*. È possibile, se necessario, eseguire trattamenti specifici per stimolare un elemento in particolare.

# — THERMAE *menù*



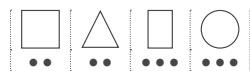


# Ritus pro corpore

Rituali termali per il corpo

## THERMAE SUMPTUOSAE

### RITUALE TERMALE D'ECCELLENZA

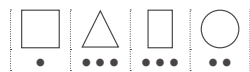


Trattamento dal profumo antico su una comoda tavola di pietra riscaldata. Apre il rituale un delicato scrub al sale e, dopo un vellutato massaggio al corpo con fango termale, anche il viso godrà di un piacevole trattamento. L'immersione nella vasca idromassaggio con essenze profumate concluderà questo viaggio sensoriale ristoratore.

TRATTAMENTO 90 MIN. € 140

## SALIS ET LUTUM

### RITUALE DETOX CON FANGHI E SALE TERMALE

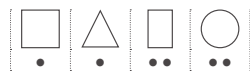


Un trattamento di detossinazione che dona al corpo nuova vitalità attraverso tre elementi fondamentali: lo scrub con il sale, utile per l'eliminazione dei liquidi in eccesso; il fango termale a effetto depurante e la straordinaria acqua termale di Tabiano a effetto rigenerante.

TRATTAMENTO 75 MIN. € 120

## AQUA ET LUTUM

### RITUALE LENITIVO CORPO CON FANGHI E ACQUA TERMALE



Un rituale di purificazione attraverso gli elementi caratteristici del territorio. Seguiti e coccolati da un operatore esperto ritroverete vitalità, eliminando le tossine in eccesso grazie alle proprietà dei fanghi unite all'azione rinvigorente dell'acqua di Tabiano.

TRATTAMENTO 60 MIN. € 90

## SALIS

### MASSAGGIO AL SALE TERMALE



Antico massaggio termale praticato su una preziosa tavola di pietra riscaldata. Le proprietà del sale Termale ad azione rinvigorente e le manualità specifiche del *Salis*, sono perfette per chi ama stimoli energici e definiti. Si narra che questa tipologia di massaggio venisse praticata ai gladiatori il giorno prima di un combattimento per fortificarli.

TRATTAMENTO 50 MIN. € 80

## DERMA FOLIA

### GOMMAGE TERMALE CORPO



Trattamento esfoliante con l'utilizzo del sale. Aiuta la pelle a riossigenarsi e rinnovarsi, facendole ritrovare morbidezza ed elasticità.

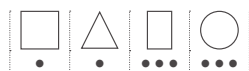
TRATTAMENTO 40 MIN. € 50

# Pretiosi

Rituali termali specifici

## VISCERA

### RITUALE TERMALE VISCERALE

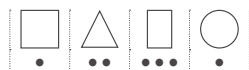


Un trattamento riservato alla zona addominale. Manualità specifiche e l'utilizzo del fango termale smuovono l'intestino, migliorando la sua funzionalità, alleviando le tensioni lombosacrali e, analogicamente, favorendo la liberazione da quanto sepolto in profondità.

TRATTAMENTO 50 MIN. € 80

## CRURUM SALUS

### RITUALE TERMALE STIMOLANTE GAMBE

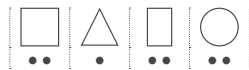


Un trattamento agli arti inferiori, per ossigenare i tessuti, eliminare i liquidi in eccesso e donare un senso di maggiore leggerezza. Un processo efficace, grazie alle proprietà dei fanghi, adatto a dare sollievo a gambe stanche e a caviglie gonfie.

TRATTAMENTO 75 MIN. € 100

## LENIMENTUM

### RITUALE MANI TERMALE

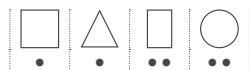


Basilico, noce moscata, geranio e limone, risorse naturali legate ai quattro elementi primordiali, unite alle ricchezze del luogo, l'acqua e il fango termale, danno vita a un rito avvolgente, la cui azione benefica si diffonde dalle mani, che risulteranno lucenti e morbide, a tutto il corpo.

TRATTAMENTO 50 MIN. € 80

## MITIGATIO

### RITUALE PIEDI TERMALE



Basilico, noce moscata, geranio e limone, risorse naturali legate ai quattro elementi primordiali, unite alle ricchezze del luogo, l'acqua e il fango termale, nelle mani degli operatori T-Spatium, danno vita ad un rito avvolgente e sorprendente, la cui azione benefica si diffonde dai piedi, che resteranno leggeri e freschi, a tutto il corpo.

TRATTAMENTO 50 MIN. € 80

## LUTUM PRO CAPITE

### RITUALE TERMALE AL CUOIO CAPELLUTO



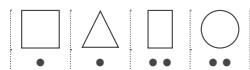
L'utilizzo sinergico dell'acqua termale e del fango permette di effettuare un trattamento specifico per il cuoio capelluto sensibile e reattivo. L'effetto finale sarà quello di riequilibrare la produzione di sebo da parte del bulbo e diminuire eventuali desquamazioni e pruriti.

TRATTAMENTO 60 MIN. € 80



## COLUMNA

### TRATTAMENTO TERMALE RIGENERANTE SCHIENA



Un trattamento ideato per la schiena, che coniuga le riconosciute proprietà antinfiammatorie del fango termale di Tabiano a specifiche manovre sulla struttura miofasciale della schiena.

È un massaggio specifico per sciogliere le contratture e portare nutrimento al tessuto muscolare, per restituire tono e mobilità alla schiena che necessita di sostegno

TRATTAMENTO	50 MIN.	€ 80
-------------	---------	------

## Ritus pro vultu

Rituali termali per il viso

### LUTUM ET AQUA PRO VULTO

#### RITUALE DETOX VISO CON FANGHI E ACQUE TERMALI



Il rituale termale viso per eccellenza. Le naturali proprietà degli elementi locali, abbinate a specifiche manualità, permettono di ottenere un trattamento che dona alla pelle luminosità e vitalità. L'acqua termale nebulizzata ha un effetto decongestionante e idratante che lo rende adatto anche alle pelli più sensibili. Nella versione breve il cataplasma è l'essenza del trattamento.

TRATTAMENTO	30 MIN.	€ 50
-------------	---------	------

TRATTAMENTO	75 MIN.	€ 100
-------------	---------	-------

## NEBULA

### NEBULIZZAZIONE VISO CON ACQUA TERMALE



L'acqua termale, trasformata in una nuvola rinfrescante, dona un effetto idratante e rigenerante per un'immediata luminosità della pelle del viso.

TRATTAMENTO	20 MIN.	€ 20
-------------	---------	------

A close-up photograph of a woman lying on her side, eyes closed, receiving a massage. A therapist's hands are using a green bamboo stick to massage her back. The woman is resting her head on a white towel. The background is softly blurred, showing a white towel and a wooden floor.

# NATURAE *menù*



# Constitutio\* Massaggi costituzionali

## BALSAMINUS

### AROMA MASSAGGIO TRADIZIONALE



Rappresenta la combinazione tra l'azione salutare del massaggio, le virtù curative delle piante e l'antica dottrina umorale ippocratica. I quattro elementi della Medicina Tradizionale Europea e Mediterranea consentono di identificare la costituzione "aromatica" dominante e, attraverso quest'ultima, di realizzare un trattamento volto al ripristino dell'equilibrio globale.

*Il trattamento è così suddiviso: test MTEM + test olfattivo + massaggio da 50 min.*

*Nella formula breve il test MTEM è già stato compilato in precedenza.*

TRATTAMENTO	50 MIN.	€ 90
TRATTAMENTO	90 MIN.	€ 150

## ELEMENTALIS

### MASSAGGIO DEGLI ELEMENTI



Tecnica composta da quattro tipologie diverse di massaggio collegate agli elementi della medicina tradizionale occidentale: aria, terra, fuoco e acqua. Le manovre, la musica, le posture e la direzione delle manualità dei quattro percorsi operativi "nutrono" l'energia dell'elemento carente, al fine di riequilibrare il sistema energetico e psico-emotivo dell'utente. Nella formula estesa i 4 elementi ippocratici sono armonizzati all'interno di un unico trattamento.

*Per questo trattamento occorre compilare prima il test MTEM.*

TRATTAMENTO	50 MIN.	€ 90
TRATTAMENTO	90 MIN.	€ 150

## PIGMENTA

### MASSAGGIO CROMOARMONICO



Un percorso di riequilibrio che utilizza: colori, musiche e manovre appositamente studiate per essere adattate alle tue peculiari caratteristiche portate in luce grazie all'utilizzo del cromotest che sarà somministrato prima del massaggio. È un trattamento armonizzante che ti condurrà in un profondo viaggio alla scoperta di te stesso.

*Il trattamento è così suddiviso: cromotest + massaggio da 70 min.*

TRATTAMENTO	90 MIN.	€ 150
-------------	---------	-------

\* I massaggi costituzionali influenzano tutti gli elementi in base alla propria specifica costituzione.



# Plurima

Ben-Essere condiviso

## UNITAS

### MASSAGGIO DI COPPIA



Questa proposta è rivolta alle coppie e a chi desidera condividere con altri l'esperienza armoniosa che il massaggio sincronico sa donare. Due operatori all'interno del medesimo spazio realizzano un unico massaggio capace di fortificare la sintonia con l'altro. Utile per armonizzare l'energia della coppia e creare complicità e affinità.

TRATTAMENTO	50 MIN.	€ 140
-------------	---------	-------

## MAGIS

### MASSAGGIO A QUATTRO MANI



L'armoniosa sinergia di due operatori che massaggiano insieme, attuando manovre sapienti, permette di lasciarsi andare ad un nuovo stato di libertà. Concediti un tempo speciale nel quale perdarti e ritrovarti.

TRATTAMENTO	50 MIN.	€ 150
-------------	---------	-------

## IDIPSUM

### PERCORSI ARMONIZZANTI



Rivolto ad un gruppo di massimo quattro persone che, a rotazione, ricevono trattamenti diversificati in un'unica stanza: *Sonus* predispone all'ascolto e al rilassamento amplificando l'efficacia dei trattamenti successivi. Il coinvolgente "*Semi Suavitas*" è rivolto alla parte anteriore del corpo. *Tabula Pedis*, massaggio riflesso ai piedi, termina con un impacco di fango. *Dorsum*, massaggio decontratturante del dorso, si conclude con la nebulizzazione di acqua termale. Un tempo di relax alle Terme Romane, con tisane e frutta, renderà ancora più speciale il percorso.

TRATTAMENTO	130 MIN.	€ 140 cad.
-------------	----------	------------

## AESTUS

### RITUALE DRENANTE CORPO PER DUE



Un tempo speciale per lasciarti avvolgere dal calore del bagno di vapore e per favorire la detossinazione con *Venus*, il massaggio emodrenante che supporta l'attività della circolazione venosa nel suo lavoro quotidiano. Un'opportunità unica da condividere con una persona speciale della tua vita nello stesso spazio-tempo.

TRATTAMENTO	60 MIN.	€ 90 cad.
-------------	---------	-----------

TRATTAMENTO	90 MIN.	€ 130 cad.
-------------	---------	------------





# Fundamenta

## Massaggi fondamentali

### SUAVITAS

#### MASSAGGIO BENESSERE



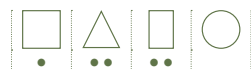
Produce uno stato di profondo rilassamento e armonia. Grazie alla relazione empatica che si crea tra operatore e utente, il trattamento supporta la persona nel ritrovare una piena sensazione di Ben-Essere psicofisico. *Suavitas*, essendo basato sulla comunicazione profonda tra le parti sarà ogni volta differente nel rispetto delle necessità psico-somatiche dell'utente.

TRATTAMENTO	50 MIN.	€ 70
-------------	---------	------

TRATTAMENTO	80 MIN.	€ 110
-------------	---------	-------

### ARDOR

#### MASSAGGIO DECONTRATTURANTE SPORTIVO



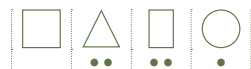
Dedicato a chi desidera un lavoro profondo e specifico sulle tensioni muscolari. Attraverso manovre studiate per lavorare in profondità si ottiene una migliore vascolarizzazione dei tessuti che apporta un beneficio fisico e una sensazione di mobilità e leggerezza. Il prolungamento della tempistica offre l'opportunità di un lavoro più approfondito sia sistemico sia zonale.

TRATTAMENTO	50 MIN.	€ 75
-------------	---------	------

TRATTAMENTO	80 MIN.	€ 110
-------------	---------	-------

### CALIDA LAPIS

#### MASSAGGIO CON LE PIETRE CALDE



Grazie all'ausilio delle pietre laviche calde l'operatore apporta calore nelle zone che ne hanno bisogno. Il massaggio con le pietre calde dona stabilità, diminuendo la sensazione di stress e favorendo un rilassamento fisico e mentale.

TRATTAMENTO	60 MIN.	€ 80
-------------	---------	------

### MELODIA

#### MASSAGGIO SONORO ARMONICO



Grazie all'uso delle campane armoniche e della voce, questo trattamento avvicina al proprio punto di equilibrio e, per mezzo della risonanza che viene creata, riesce ad accompagnare verso un profondo rilassamento e può essere un importante aiuto per superare blocchi energetici, fisici, mentali o emozionali. Accompagnati dal flusso della vibrazione, potrete sperimentare una vera e propria "immersione" sonora, una discesa nella nostra parte più intima e profonda.

TRATTAMENTO	50 MIN.	€ 80
-------------	---------	------



# Pretiosi

## Massaggi specifici

### DORSUM

#### MASSAGGIO DECONTRATTURANTE SCHIENA



Il rilassamento della zona dorsale genera una catena di Ben-Essere, attraverso i nervi spinali, che coinvolge l'intero sistema. Nella formula ridotta vengono eseguite manualità rilassanti e distensive, in quella lunga un lavoro con mobilizzazioni che operano in maniera più profonda.

TRATTAMENTO 30 MIN. € 50 - 50 MIN. € 75

### VULTO

#### MASSAGGIO RILASSANTE VISO



Manualità che rilassano e stimolano allo stesso tempo il tessuto. Ogni movimento è pensato per donare luminosità e vitalità.

TRATTAMENTO 30 MIN. € 50

### VENUS

#### MASSAGGIO EMODRENANTE



Favorisce il drenaggio di scorie e tossine e supportare il sistema circolatorio. Nella versione breve il massaggio è specifico per gli arti inferiori, in quella intermedia si abbina al trattamento dell'addome, mentre nella versione più lunga il massaggio è esteso a tutto il corpo.

TRATTAMENTO 30 MIN. € 50 - 50 MIN. € 75 - 80 MIN. € 110

### LYMPHA

#### LINFODRENAGGIO METODO VODDER



Utile per favorire il drenaggio dei liquidi linfatici. È un massaggio studiato ed eseguito con manualità specifiche rivolte alla struttura anatomico-fisiologica della circolazione linfatica. Il massaggio sarà effettuato a segmenti differenti in base alle necessità specifiche dell'utente.

TRATTAMENTO 60 MIN. € 80



## PNEUMA

### COADIUVANTE RESPIRATORIO

Pneuma amplifica i benefici dei trattamenti T-Spatium grazie all'efficacia della respirazione diaframmatica. Attivando il sistema nervoso parasimpatico, Pneuma, contrasta gli effetti negativi dello stress, rilassa, riequilibra le funzioni gastroenteriche, stimola l'immagazzinamento dell'energia, supporta l'aderenza a sani stili di vita, aumenta la resilienza e la capacità di rispondere agli stimoli della vita in modo armonioso.

TRATTAMENTO 10 MIN. € 15

# ELEGANTIA *menù*





# Ritus pro corpore

Rituali di benessere corpo

## LEVIS FOLIA

### TRATTAMENTO ESFOLIANTE CORPO



Un massaggio esfoliante adatto anche alle pelli più sensibili. Polvere di riso e oli naturali donano un piacevole effetto di idratazione e luminosità.

TRATTAMENTO

40 MIN.

€ 50

## CORPORIS FASCIA

### BENDAGGIO CORPO RIVITALIZZANTE



Un trattamento corpo rivitalizzante, indicato per favorire l'elasticità e la rigenerazione della pelle. Un bendaggio ricco di sostanze attive, che agisce in profondità donando vitalità a tutto l'organismo.

TRATTAMENTO

75 MIN.

€ 100

## CRURIS FASCIA

### BENDAGGIO GAMBE DECONGESTIONANTE



Avvolgimento per dare una maggiore sensazione di leggerezza alle gambe. La presenza di sostanze attive come il mirtillo, il sambuco, la centella, la vitis vinifera e il limone svolge un'azione protettiva nei confronti dei capillari e un'azione stimolante sulla circolazione che favorisce il miglioramento degli inestetismi cutanei.

TRATTAMENTO

60 MIN.

€ 90

# Ritus pro vultu

Rituali di benessere viso

---

## VITALITER

### TRATTAMENTO RIVITALIZZANTE VISO, COLLO E DÉCOLLETÉ



Un rituale rivitalizzante che utilizza una sinergia di preziosi principi attivi naturali per armonizzare i segni del tempo.

TRATTAMENTO 75 MIN. € 100

## VISI FELICITAS

### TRATTAMENTO VISO BENESSERE



Un rituale specifico per il viso, unito a prodotti mirati, che si adattano alle diverse esigenze della pelle per creare un connubio perfetto e ottenere un visibile miglioramento estetico.

TRATTAMENTO 60 MIN. € 90



# Pretiosi

Rituali specifici

## PULIZIA VISO TERMALE

Grazie all'utilizzo del fango e dell'acqua termale, la pulizia viso termale, oltre a facilitare l'eliminazione delle impurità e il rinnovamento cellulare, migliora l'idratazione, l'elasticità e favorisce il ripristino dell'equilibrio cutaneo fisiologico.

TRATTAMENTO 70 MIN. € 90

## MANICURE

Semplici e studiati passaggi come la limatura delle unghie, l'eliminazione delle cuticole superflue, un massaggio distensivo e un tocco di colore, possono far cambiare l'aspetto di uno dei più preziosi biglietti da visita di cui disponi ... le mani.

TRATTAMENTO 40 MIN. € 50

## PEDICURE COMPLETO

Un vero e proprio trattamento di cura e attenzione in ogni parte del piede per dare la possibilità di ritrovare piacere e leggerezza nelle passeggiate quotidiane.

TRATTAMENTO 60 MIN. € 70

## EPILAZIONE CORPO E VISO

Epilazione a freddo, con cera liposolubile che permette di trattare qualsiasi zona del corpo e del viso in modo delicato, dando un ottimo risultato.

TRATTAMENTO 10 - 60 MIN. € 10 - 60

# — AQUAE *menù*





# Spa

Salus per aquam

---

*Pacchetti validi solo nei week-end e nei festivi*

## AQUAE SPA

### INGRESSO SPA

Percorsi che prevedono un tempo prezioso da trascorrere liberamente e in assoluto relax in una zona con sauna, biosauna, bagno turco, vasca idromassaggio, percorso Kneipp e docce aromatizzate.

INGRESSO SPA	120 MIN.	€ 25	WEEK END/FESTIVI	€ 30
INGRESSO SPA E PISCINA	1/2 GIORNATA	€ 40	WEEK END/FESTIVI	€ 50

## AQUAE THERMALES

### PISCINA TERMALIZZATA

Piscina coperta alimentata con acqua sulfurea alla temperatura di 32°-35° C. Ingresso di un'ora, due ore o di mezza giornata abbinando la piscina con ingresso SPA.

INGRESSO PISCINA	60 MIN.	€ 20	WEEK END/FESTIVI	€ 25
INGRESSO PISCINA	120 MIN.	€ 30	WEEK END/FESTIVI	€ 35
INGRESSO SPA E PISCINA	1/2 GIORNATA	€ 40	WEEK END/FESTIVI	€ 50

## NUDITAS

### SPOGLIATOIO PRIVATO

T-Spatium propone spogliatoi riservati con armadietti e docce dove potersi cambiare in assoluta intimità, lasciare i propri oggetti e sentirsi come a casa propria. Gli spogliatoi possono essere prenotati singolarmente, in coppia, o da un piccolo gruppo di amici.

SPOGLIATOIO	A PERSONA	€ 10
-------------	-----------	------



## CONFIDO

### PERCORSO DI FIDUCIA [SPA]



60 minuti accompagnati da un operatore all'interno della zona *Aquae SPA* completamente riservata. Docce filiformi, vasca con trattamento di galleggiamento armonizzante, bagno turco, impacco caldo con semi di ciliegio nella zona renale e, infine, un profondo massaggio rilassante ai piedi e all'addome. Il percorso per chi vuole farsi guidare in un tempo chiamato fiducia.

TRATTAMENTO

60 MIN.

€ 130

## RENOVATIO

### PERCORSO RIGENERANTE [TERME ROMANE]



30 minuti accompagnati da un operatore. Spazzolatura a secco, sauna, scrub con fango termale, doccia fredda e, infine, un coinvolgente massaggio alla testa. Un percorso rigenerante attraverso un'esfoliazione delicata adatta anche alle pelli più sensibili. Per chi vuole farsi guidare in un tempo chiamato rigenerazione.

TRATTAMENTO

60 MIN.

€ 60

## DETOX

### PERCORSO DETOSSINANTE [TERME ROMANE]



45 minuti accompagnati da un operatore. Docciatura fredda, bagno turco, scrub con il sale, avvolgimento caldo e, rilassante massaggio alle mani. Un percorso che favorisce l'eliminazione di tossine grazie alla stimolazione della cute e della termoregolazione. Per chi vuole farsi guidare in un tempo chiamato riattivazione.

TRATTAMENTO

60 MIN.

€ 70

## RESTITUTIO

### PERCORSO RICOSTITUENTE [TERME ROMANE]



60 minuti accompagnati da un operatore. Docciatura calda e fredda, bagno turco, scrub con il sale, avvolgimento caldo, fango all'addome, massaggio ai piedi e docciatura tiepida. Attraverso la stimolazione di diverse zone del corpo si energizzano i tessuti più profondi con effetti su mente, corpo e spirito. Per chi vuole farsi guidare in un tempo chiamato: rinforzare.

TRATTAMENTO

90 MIN.

€ 100



## LUMEN e T-SPATIUM

*noi con te*

Per garantire il relax di tutti gli utenti, tieni un tono di voce moderato.

Per tutelare i bisogni e il rispetto di tutti, lascia nell'armadietto tablet, telefonini e computer, avendo cura degli oggetti di valore.

Per accedere alla SPA serve aver compiuto 12 anni.

Per usufruire interamente del trattamento, arriva puntuale.

Per evitare di pagare senza usufruire del servizio, annulla il trattamento entro 24 ore dall'orario stabilito.

Per avere cura delle situazioni specifiche, segnala se hai bisogni particolari (ad es. gravidanza, allergie, alterazioni di pressione, recenti interventi, assunzione di farmaci, malesseri vari) e qualsiasi situazione di disagio.

Per il trattamento, indossa gli indumenti monouso forniti.

*Per essere accompagnati e rendere l'esperienza indimenticabile,  
chiedete indicazioni allo Staff*

*Salus, Felicitas et Vita*



SPATIUM  
CENTRO BENESSERE TERME DI TABIANO  
A CURA DI  
LUMEN

VIA ALLE TERME 32 - TABIANO TERME - PARMA

tel. 0524 564130

 +39 379 265 2269

mail [t-spatium@termeditabiano.it](mailto:t-spatium@termeditabiano.it)

**SPA.TERMEDITABIANO.IT**

