



# Sardegna Termale

Benvenuti nella nuovissima **acquam spa e centro benessere**  
Scegli il trattamento migliore per la tua salute fisica e mentale

## MASSAGGI

### Massaggio Decontratturante

(25 minuti) € 32,00 (50 minuti) € 59,00

Trattamento che agisce sui tessuti connettivi e muscolari, al fine di risolvere eventuali contratture, anche in via preventiva, tramite l'utilizzo di tecniche orientali ed occidentali atte a sciogliere tensioni muscolari frutto di cattive posture, eccessivo stress fisico e psichico.

### Massaggio Total Relax

(25 minuti) € 32,00 (50 minuti) € 59,00

Un lungo e rigenerante massaggio rilassante total body; la sua durata prolungata ed il suo approccio dolce e cadenzato favoriscono il totale rilassamento ed il riequilibrio psicofisico, sciogliendo le tensioni legate allo stress, armonizzando l'aspetto emozionale e smaltendo le tossine in eccesso nell'organismo.

### Massaggio Sportivo

(50 minuti) € 55,00

È un trattamento che si esegue su specifiche aree corporee, sia prima che dopo l'attività sportiva, riduce le tensioni muscolari, stimola la microcircolazione locale, previene possibili infortuni sportivi, stimola le endorfine, decongestiona e rilassa i tessuti muscolari e drena le scorie metaboliche prodotte durante l'attività sportiva.

### Thai Foot Massage

(40 minuti) Euro 49,00

Il Thai foot Massage è una coccola per tutti, dalla forte azione drenante e rilassante, ed ora la puoi vivere in anteprima anche da noi. Il Thai Foot Massage è fantastico per i piedi stanchi, ne migliora la circolazione e il movimento della linfa, nei piedi e nelle gambe, e ne migliora la flessibilità. Adatto a chi sta molto in piedi, è efficace dopo una lunga camminata, rilassa la mente e risolve le fastidiose tensioni.

### Massaggio Drenante

(50 minuti) € 55,00

È una tecnica di comprovata efficacia, utile alla riduzione degli inestetismi della cellulite ed alla riduzione della ritenzione idrica; il trattamento è caratterizzato da manovre lente, avvolgenti e leggere, stimolando la circolazione attraverso la pressione e riducendo l'accumulo di tossine. È un massaggio completo, in quanto oltre ad agire su problematiche di cellulite e di ristagno dei liquidi attenuando il gonfiore degli arti inferiori, è estremamente piacevole e produce anche un ottimo effetto rilassante.

### Massaggio Dolce Attesa

(40 minuti) € 49,00

È un trattamento dedicato alle future mamme, allevia l'affaticamento delle gambe con manualità drenanti, è rilassante e distensivo per tutta la schiena e rigenerante per il viso. È inoltre un trattamento estremamente nutriente grazie all'utilizzo di speciali olii.

### Massaggio Bimbi

(25 minuti) € 25,00

Goloso trattamento eseguito con olio aromatizzato al cioccolato. Il massaggio rilassante sui più piccoli è una pratica diffusa da secoli in Asia ed in Africa ed oltre ad essere molto piacevole, aiuta il bambino a prendere coscienza del proprio corpo, diminuisce lo stress, migliora la qualità del sonno ed aiuta a sentirsi bene con sé stessi. È richiesta la presenza di un genitore.

## OLISTICI

### Massaggio Ayurvedico

(50 minuti) € 55,00

Trattamento della sapiente tradizione indiana, agisce sul ricevente nel suo insieme: fisico, mentale ed emozionale, armonizzando i Dosha. È un massaggio che stimola un profondo rilassamento, dona una migliorata funzione degli organi ed una ritrovata elasticità a livello articolare e muscolare.

### Massaggio Eleonora D'Arborea

(50 minuti) € 60,00

Il Massaggio di riequilibrio psicofisico, fatto con l'ossidiana e i cristalli.

### Massaggio Nuragico Termale

(50 minuti) € 55,00

Il massaggio nuragico termale dona un effetto drenante e rilassante sfrutta le proprietà di prodotti naturali come il peperoncino che è utile per la vasodilatazione, il sale per esfoliare e il miele per reidratare la pelle. Durante il massaggio vengono usati antichi strumenti come gli strigili che favoriscono la profonda detersione la pelle.

### Massaggio Hawaiano Lomi Lomi

(50 minuti) € 55,00

È un trattamento che si esegue su specifiche aree corporee, sia prima che dopo l'attività sportiva, riduce le tensioni muscolari, stimola la microcircolazione locale, previene possibili infortuni sportivi, stimola le endorfine, decongestiona e rilassa i tessuti muscolari e drena le scorie metaboliche prodotte durante l'attività sportiva.

### Candle Massage

(50 minuti) Euro 60,00

Il massaggio con la candela a base di estratti di rosmarino, elicriso e lavandula svolge un'azione estremamente rilassante, intensifica l'azione idratante, nutriente e distensiva. È un trattamento polisensoriale, caratterizzato da movimenti lenti e avvolgenti che aiutano a ritrovare equilibrio e benessere.

### Massaggio Californiano

(50 minuti) € 55,00

È forse il massaggio rilassante più completo e apprezzato, finalizzato al benessere, è rilassante, drenante e rigenerante, caratterizzato da sfioramenti con ritmo ed intensità variabili. Grazie alla sua dolcezza giova particolarmente alle persone stressate e sovraccaricate.

### Riflessologia plantare

(50 minuti) € 55,00

La riflessologia plantare è una pratica della cosiddetta medicina alternativa, che prevede la stimolazione ed il massaggio della pianta dei piedi e del palmo delle mani, a cui corrispondono i punti riflessi di organi, ghiandole endocrine, strutture nervose e articolazioni.

### Hot Stone Massage

(50 minuti) € 60,00

È un massaggio finalizzato al benessere ed al relax tramite l'utilizzo di pietre calde basaltiche, sia posate su specifiche aree del corpo sia strofinate delicatamente sulla pelle. Ha ottime proprietà disintossicanti e decontratturanti, stimola la circolazione sanguigna e linfatica.

## VISO E CORPO

### Trattamento Piedi di seta

(30 minuti) € 40,00

Prenditi cura di loro dando lucentezza, morbidezza e leggerezza.

### Trattamento Aromatico corpo

(45 minuti) € 50,00

Trattamento specifico che lavora sui blocchi muscolari, alleviando la sensazione di dolore fisico dovuta da stress e stanchezza.

### Trattamento Body Slim

(45 minuti) € 45,00

Trattamento mirato per la riduzione degli inestetismi della cellulite. Contribuisce a levigare la pelle migliora il drenaggio e la circolazione sanguigna armonizzando le forme del corpo.

### Trattamento Body Firm

(45 minuti) € 50,00

Programma per il corpo rassodante. Il fango di origine vegetale ha la proprietà di stimolare il metabolismo rendendo la pelle più levigata e i contorni più scolpiti.

### Trattamento Gambe leggere

(50 minuti) € 65,00

Trattamento drenante che agisce su ritenzione idrica e sanguigna per una immediata sensazione di leggerezza.

### Trattamento Esfoliante corpo

(45 minuti) € 60,00

Lo scrub a base di acido Jaluronico favorisce il rinnovamento cellulare donando luminosità alla pelle.

### Trattamento Push Up seno

(45 minuti) € 60,00

Massaggio rassodante e profondamente rilassante specifico per la zona del seno.

### Trattamento Illuminante alla vitamina C

(60 minuti) € 70,00 (30 minuti) € 45,00

Trattamento che dona alla pelle un aspetto fresco ed uniforme contrastando i processi dell'invecchiamento ad azione rivitalizzante.

### Trattamento all'acido ialuronico

(60 minuti) € 70,00 (30 minuti) € 45,00

Trattamento intensivo levigante e riempitivo per le rughe d'espressione.

### Trattamento effetto lifting

(60 minuti) € 70,00 (30 minuti) € 45,00

Trattamento effetto lifting immediato per avere un viso giovane e tonico.

### Trattamento Contorno occhi

(45 minuti) € 55,00

Trattamento intensivo contro borse occhiaie e rughe per contorno occhi effetto wow.

### Trattamento Luxury

(60 minuti) € 90,00

L'estratto di caviale nella sua forma più pura e concentrata ha un elevato potere antiossidante stimolando i tessuti. È il trattamento antiage per eccellenza.

### Trattamento Delicate

(60 minuti) € 70,00 (30 minuti) € 45,00

Trattamento viso pensato per le pelli più fragili. Grazie ai suoi estratti vegetali la pelle è perfettamente nutrita lenita e protetta.

### Trattamento Purificante

(60 minuti) € 70,00 (30 minuti) € 45,00

Trattamento che riequilibra la pelle del viso diminuendo la lucidità ad azione purificante ed anti age.

### Pulizia viso

(60 minuti) € 55,00

Trattamento di pulizia profonda che ti darà quell'immediata sensazione di pelle che respira.

## LETTINO AQUAM

### Rituale Savonage € 80,00

Il Rituale Savonage è un trattamento straordinario, la cui origine è da ricercare nelle antiche tradizioni d'Oriente. Si tratta, infatti, di una rilassante e benefica tecnica di origine marocchina che purifica profondamente la pelle, rimuovendo le cellule morte e rigenerando i tessuti. Grazie alla stimolazione del microcircolo del sangue, si evita la formazione di vene varicose e l'utilizzo di saponi, oli ed essenze aiuta ad eliminare le tossine dal corpo, aumentando i processi metabolici e rafforzando le difese immunitarie del corpo. Il rituale termina con un avvolgente massaggio con oli pregiati.

### Rituale Vichy € 80,00

Il Rituale Vichy è un'esperienza unica di benessere. Non dovrai pensare a nulla, solo abbandonarti sul comodissimo lettino e lasciarti andare a un piacevole massaggio, accompagnato dallo scorrere continuo dell'acqua calda sulla pelle. Lo stress scompare, lasciando in te solo bellezza, relax ed energia.

### Rituale Himalayano € 60,00

Un rituale benessere che grazie all'aromaterapia coinvolgerà tutti i sensi. Rilassa, energizza, idrata e nutre la pelle. Un massaggio attivante accompagnato da manualità rilassanti e un natural scrub con sale rosa dell'Himalaya abbinato a preziosi olii naturali caldi.

### Fango Termale di Sardara € 60,00

Il trattamento è un'esperienza unica di benessere con il fango naturale del territorio di Sardara, maturato con l'acqua termale. Il fango caldo stimola la circolazione, ha un'azione detossinante, decontratturante e disinfiammante. Il rituale termina con un delicato massaggio.

### Rituale Sale/Pepe Nero € 70,00

Il trattamento a base di olii essenziali al pepe nero stimola la endorfine dandoti una sensazione di benessere. Unito al sale nero delle Hawaii riattiva la circolazione e lucentezza alla pelle. Il rituale termina con un massaggio drenante aromatizzato al pepe nero.