



Carta dei trattamenti

2009



NATURAL SPA RESORT
TERME di TOSCANA

Benvenuti a Grotta Giusti

Le nostre acque termali sono bicarbonato-solfato-clorurate calcico magnesiache, sgorgano ad una temperatura di 34° - 35° C e donano benessere psicofisico grazie alla loro naturalità che le rende particolarmente tollerabili ed apprezzate. Grotta Giusti valorizza quello che le Terme hanno sempre offerto, un benessere termale assolutamente naturale e vanta un'esperienza di lunga tradizione nel mondo del termalismo italiano. Noi per primi abbiamo contribuito alla nascita di un moderno concetto di benessere termale e siamo da sempre leader nelle scelte e nelle strategie. Oggi prendiamo le distanze da chi si professa originale a tutti i costi e promette continue novità. Per questo introduciamo la figura del medico come Tutor, per garantire al cliente una correttezza deontologica e per aiutarlo ad orientarsi nel miglior percorso termale possibile. Un'esperienza di benessere costruita su misura per chi si avvicina per la prima volta e per chi è un habitué nel mondo delle Spa. Sono i medici qualificati in medicina fisiologica ed estetica che si prenderanno cura degli Ospiti di Grotta Giusti. Per perseguire uno stato di salute sempre più personale.

Indice

2	Il nostro tutoring	14	I trattamenti di medicina estetica
2	Consulenze specialistiche	16	Massaggi
3	Dietologia	18	Discipline orientali
4	La Grotta termale	21	Bellezza e salute ayurveda
6	Piscina termale terapeutica	22	Tecniche energetiche
7	I trattamenti dell'acqua termale	22	Area movimento
8	Il fango termale	23	Beauty service
9	Le terapie inalatorie	24	Percorsi Day Spa
10	Estetica alle terme	27	Formule di abbonamento
13	L'esperienza di Kanebo	28	Come vivere al meglio l'esperienza Spa
14	I trattamenti di estetica medica		



Il nostro tutoring

• Visita medica di orientamento con il medico tutor	€ 50,00
• Visita medica di orientamento e dietologica con <i>Lifestyle Program</i>	€ 100,00
• Visita medica specialistica dermatologica	€ 110,00
• Consulenza osteopatica <i>Valutazione osteo-neuro-muscolare. Indicazioni ergonomico-posturali. Primo intervento manipolativo.</i>	€ 160,00
<i>Tecniche osteopatiche successive</i> 30'	€ 80,00
• Consulenza posturologica bio-strutturale <i>Valutazione, mediante visita e specifici test, della condizione bio-energetica e psico-strutturale del soggetto con finalità di proporre un indirizzo di prevenzione.</i>	€ 160,00
• Consulenza naturopatica <i>Indagine dello stato energetico per superare stress, ansia, depressione, intolleranze alimentari, allergie, rallentare l'invecchiamento ritrovando la salute con metodi naturali.</i>	€ 130,00

Consulenze specialistiche

• Valutazione dello stress ossidativo <i>Rapida ed importante indicazione sui livelli organici dei radicali liberi.</i>	€ 50,00
• Esame delle intolleranze alimentari (Screen IgG ELISA) <i>Individuazione delle sostanze alimentari non tollerate dall'organismo.</i>	
	<i>Test su 45 alimenti</i> € 110,00
	<i>Test su 90 alimenti</i> € 150,00
• Check-up basale della pelle <i>Esame eseguito con utilizzo di apparecchiature che misurano acidità, pH, sebo, stato di idratazione.</i>	€ 80,00
• Videodermatoscopia <i>Esame non invasivo rivolto alla diagnosi precoce del melanoma che permette di osservare i caratteri morfologici strutturali della cute non visibili ad occhio nudo.</i>	€ 105,00

- Check-up antropometrico € 40,00
Valutazione della composizione corporea.
- Check-up bioenergetico € 130,00
Esame computerizzato per valutare la condizione generale di salute secondo i canoni della Medicina Tradizionale Cinese.

Dietologia

- Visita medica di orientamento e dietologica € 100,00
con *Lifestyle Program*
- Percorso breve € 210,00
Per la depurazione e la disintossicazione. Adatto ad una permanenza di 3-4 giorni.
Visita medica di orientamento-dietologica, check-up antropometrico, tutoring service, menù dietetico, servizio tisaneria e spuntini durante la giornata. Lifestyle Program.
Per gli Ospiti hotel è previsto un regime dietetico di pensione completa.
- Percorso settimanale € 370,00
Per la perdita di peso e la disintossicazione. Adatto ad una permanenza di una settimana o più.
Visita medica di orientamento-dietologica, check - up antropometrico, tutoring service, menù dietetico personalizzato, servizio tisaneria e spuntini durante la giornata.
Visita medica di controllo e consegna del Lifestyle Program.
Per gli Ospiti hotel è previsto un regime dietetico di pensione completa.
- Trattamento aminoacidico € 200,00
(secondo Blackburn)*
Trattamento medico specifico per la riduzione del grasso generalizzato che prevede la somministrazione di proteine in assenza di carboidrati e con l'assunzione di integratori. Il trattamento induce una perdita di peso veloce e selettiva di massa grassa, ma anche l'inibizione dello stimolo della fame ed un effetto energizzante. Il trattamento aminoacidico prosegue a domicilio con uno schema ciclico personalizzato dal medico tutor.

* Sono richiesti esami del sangue con funzionalità renale ed epatica.

La Grotta Termale

“L’ottava meraviglia del mondo”, come la definì il Maestro Giuseppe Verdi nelle sue frequentazioni, rimane ancora oggi un’esperienza da vivere. La storia inizia nel 1849 quando gli operai cavaatori impegnati nelle proprietà della famiglia Giusti scoprono per caso vapori caldi fuoriuscire dal terreno. Ampliano quella minuscola apertura e con grande stupore vedono un luogo rimasto segreto da sempre: la Grotta. La dolce temperatura che vi si gode fa nascere nel proprietario la felice idea di avvalersene quale efficace mezzo di cura. Oggi come allora, il fascino e la forma di stalattiti e stalagmiti, di misteriose ombre distorte proiettate lontano, di corpi che si muovono come monadi solitarie nel tepore del monte, accrescono il silenzio irreali. Un suono caldo e avvolgente che ti conduce tra Paradiso, Purgatorio ed Inferno, in un momento unico ed estremamente suggestivo.

La temperatura, nel suo lento aumentare fino ai 34° C, rende il “bagno di vapore termale” godibile per tutti i 50 minuti di permanenza eliminando le



tossine e ogni traccia di stress. Innovazioni continue hanno portato il centro termale allo sviluppo attuale attraverso modi e mode, guerre ed armistizi, lacrime e sorrisi mantenendo immobile solo ciò da cui tutto è partito.

Indicazioni - Artropatie degenerative, reumatismi infiammatori cronici, artropatie dismetaboliche (gotta), malattie infiammatorie croniche delle alte e basse vie respiratorie anche di natura allergica, malattie della pelle (eczema cronico, dermatite seborroica, psoriasi). La sudorazione favorisce un intenso processo depurativo e detossicante che unito alla immediata sensazione di benessere fanno un trattamento unico, per il completo recupero del proprio equilibrio psico-fisico.

Controindicazioni - Età inferiore ai 12 anni, gravidanza ed allattamento, ciclo mestruale in atto. La Grotta non provoca repentini sbalzi pressori anche in soggetti con ipotensione fisiologica. Alle persone affette da malattie degne di nota si consiglia la consulenza medica. Il medico è sempre disponibile per qualsiasi chiarimento ed ulteriore informazione.

60' € 40,00

Piscina termale terapeutica

Periodo 8/1 – 10/4 • 2/11 – 24/12

GIORNALIERO

- Feriale € 17,00
- Festivo (sabato, domenica, festivi e prefestivi) € 20,00
- Pomeridiano solo giorni feriali (dalle ore 14.00) € 11,00
- Spa Break (solo feriali, escluso festivi e prefestivi) € 7,00

Ingresso dalle 13.00 alle ore 15.00. Uscita entro le ore 15.15

- La tariffa include ingresso, armadietto personale, poltrona relax.

Periodo 10/4 – 1/11 • 25/12 – 6/1/2010

GIORNALIERO

- Feriale € 20,00
- Festivo (sabato, domenica, festivi e prefestivi) € 24,00
- Pomeridiano solo giorni feriali (dalle ore 15.00 escluso Luglio e Agosto) € 13,00
- Spa Break (solo feriali, escluso festivi e prefestivi) € 8,00

Ingresso dalle 13.00 alle ore 15.00. Uscita entro le ore 15.15

- La tariffa include ingresso, armadietto personale, poltrona relax, lettino e ombrellone.

BAMBINI SOTTO I 12 ANNI

- Feriale € 11,00
- Festivo (sabato, domenica, festivi e prefestivi) € 13,00

Notti d'estate

Periodo 1/5 – 26/9 • Tutti i venerdì dalle 20,30 a mezzanotte

Nel mese di Luglio e Agosto aperto anche il sabato sera

- Ingresso con Soft drink € 18,00
- Ingresso con Spa Menù € 30,00
- Aperispa € 25,00

- *Noleggio giornaliero kit piscina - accappatoio telo bagno (ciabattine e borsa in omaggio)* € 10,00

- *Cauzione obbligatoria per noleggio kit* € 30,00

Serate speciali:

San Valentino, party di Halloween, Festa di Capodanno.

Abbonamenti	6 ingressi	8 ingressi	12 ingressi
Giornata intera	€ 95,00	€ 120,00	€ 175,00
Pomeridiano	€ 55,00	€ 70,00	€ 100,00
Bambini	€ 60,00	€ 75,00	€ 110,00

** Disponibili anche formule di abbonamento personalizzate per l'inverno (D'inverno quando voglio, Spa break, Friends&Family), per l'estate (D'estate feriale, D'estate sempre) e per tutto l'anno (Sempre quando vuoi).*

I trattamenti dell'acqua termale

- **Idromassaggio termale a getto sotto doccia 4'** € 10,00
Praticato manualmente alla pressione di circa 2 atmosfere. Tonificante ed energizzante dopo i trattamenti termali, ideale per preparare il corpo ai successivi trattamenti manuali.

- **Bagno termale ozonizzato* con idromassaggio subacqueo 20'** € 35,00
Bagno in vasca idromassaggio rigenerante e rilassante. L'azione sinergica delle acque termali a 35° C e dell'ozono stimola il microcircolo e il metabolismo cellulare. Indicato in ogni forma di vasculopatia periferica e nelle fibromialgie.

- **Fitobalnea 20'** € 40,00
Bagno personalizzato in acqua termale arricchito con estratti di piante medicinali e combinato ai benefici effetti dell'idromassaggio (a scelta anticellulite, emolliente, rilassante, dimagrante, antiossidante, tonificante, analgesica).

* Questo trattamento è convenzionato con il Servizio Sanitario Nazionale.

Il fango termale

La tradizione del fango termale vive a Grotta Giusti da oltre mezzo secolo ed affianca la più rinomata grotta nel trattamento di molti processi infiammatori. Il fango termale nasce dalla naturale maturazione delle argille con le preziose acque delle nostre sorgenti termali.

Questo “composto benefico” viene riscaldato fino alla temperatura di 47°C e poi condotto, con metodiche estremamente innovative, direttamente nelle accoglienti cabine del reparto termale. Il caldo abbraccio del fango termale induce una profusa sudorazione ad effetto detossinante, riduce le reazioni infiammatorie e favorisce l'ossigenazione dei tessuti.

La liberazione di endorfine naturali produce inoltre un effetto analgesico e decontratturante a livello osteo-articolare. Il relax che ne deriva riduce lo stress e rende il fango termale un ottimo “ansiolitico” naturale.

Indicazioni terapeutiche - Le indicazioni terapeutiche del fango termale sono analoghe a quelle della grotta. Nello specifico vengono trattati tutti i dolori localizzati (artriti e artrosi), le contratture muscolari e gli esiti post-traumatici in fase di recupero.

Controindicazioni - Età inferiore ai 12 anni, scompenso cardiaco, gravidanza ed allattamento, ciclo mestruale in atto. Per accedere al trattamento è necessario un consulto con il medico, il quale indicherà nella prescrizione le zone specifiche da trattare.

- Fango termale freddo con doccia termale 20' € 40,00

Il trattamento prevede l'uso del tradizionale fango termale applicato alla temperatura di 16°C. L'applicazione è localizzata alle zone specifiche soggette a cellulite o ritenzione idrica. Il fango freddo ha effetto vasocostrittore e, applicato in successione alla grotta o altro trattamento caldo ad effetto vasodilatante, favorisce una corretta ginnastica vascolare.

Indicazioni terapeutiche

Insufficienza venosa, ritenzione idrica, cellulite.

- Fango termale con bagno termale in vasca, o con doccia termale* o con idromassaggio a getto 20' € 40,00

Applicato localmente alla temperatura di 47°C è indicato nelle patologie osteo-articolari. L'intensa sensazione termica accompagna un piacevole relax muscolare.



Le terapie inalatorie

- Aerosol o inalazione termale* 10' € 10,00

Indicati nelle forme infiammatorie croniche dell'apparato respiratorio e delle prime vie aeree. Aiutano la decongestione delle mucose e svolgono un'efficace azione antinfiammatoria e sedativa.

- Nebulizzazione termale in ambiente* 10' € 10,00

Il soggiorno nella camera di nebulizzazione ha l'effetto di depositare a livello bronchiale i sali minerali di derivazione termale con effetto antinfiammatorio.

- Doccia nasale micronizzata 10' € 20,00

Mobilizzazione del muco denso dalle cavità nasali e dalle trombe di Eustachio. Indicata per l'otite media catarrale.

- Irrigazione nasale termale 10' € 20,00

Deterge e stimola l'escrezione del muco dai seni fronto-mascellari.

* Questi trattamenti sono convenzionati con il Servizio Sanitario Nazionale

Estetica alle Terme

La nostra Linea Cosmetica Termale Fonteverde è la sintesi di anni di esperienza nel campo delle terme e del benessere; una linea completa prescritta e utilizzata negli esclusivi trattamenti estetici e termali. Il Fleur Thermal®, presente in ogni prodotto, contiene un esclusivo complesso oligovitaminico di origine termale: vitamina A, E, silicio e idrocolloidi sono solo alcune delle sostanze benefiche che facilitano l'idratazione e la rigenerazione cutanea con effetto antiossidante, ideale anche per le pelli più sensibili. Da quest'anno la nostra carta si arricchisce di trattamenti signature un'esclusiva del gruppo STB.

VISO

- Peeling viso agli acidi della frutta 50' € 90,00

Novità 2009

Esclusivo peeling viso, collo e décolleté con effetto levigante e rigenerante grazie all'azione degli acidi della frutta ed esclusivi prodotti di origine termale.

- Microdermolift estetico 80' € 120,00

Trattamento di pulizia e rigenerazione cutanea del viso, collo e décolleté che si avvale di un'esclusiva apparecchiatura che leviga e rimuove le cellule morte superficiali stimolando nuovo collagene.

- Trattamento restitutivo all'acqua madre 80' € 120,00

Novità 2009

Esclusivo trattamento anti-ageing del viso, collo e décolleté che utilizza l'acqua madre, ricca di preziosi elementi come calcio e magnesio, in sinergia con innovative apparecchiature per donare alla pelle un immediato effetto rigenerante e tonificante.

- Trattamento antiossidante con calco al fango termale maturo e vitamina C **Novità 2009** 80' € 110,00

Trattamento antiossidante e di idratazione profonda con vitamina C pura stabilizzata e fango termale. Ottimo per la tonificazione attraverso l'applicazione di un calco modellante e rassodante in sinergia ad apparecchiature dell'estetica applicata.


- Trattamento iperidratante agli oligoelementi termali **Novità 2009** 50' € 70,00

Trattamento iperidratante con esclusivi oligoelementi termali e vitamine adatto a tutti i tipi di pelle. Ideale come preparazione ai trattamenti di medicina estetica.

- 
- **Tattamento purificante alle argille** 50' € 80,00


Novità 2009

Tattamento di pulizia a base di fango termale e phyto-estratti vegetali che donano alla pelle un immediato effetto di luminosità. Adatto a tutti i tipi di pelle, anche quelle più reattive.

- 
- **Tattamento lenitivo al fango vergine** 50' € 80,00

Novità 2009

Tattamento per pelli sensibili e iper-reattive con maschera al fango vergine dalle eccezionali proprietà lenitive e decongestionanti. Ottimo anche in caso di patologie cutanee, psoriasi, dermatiti, acne e rosacea.

- 
- **Maschera termale personalizzata** 25' € 40,00

Novità 2009

Applicazione di maschere termali in base alla tipologia di pelle (fango termale, idratante agli oligoelementi, nutrienti all'acqua madre).

CORPO

- 
- **Peeling corpo agli acidi della frutta** 50' € 90,00

Novità 2009

Peeling esclusivo (meccanico e chimico), ottimo per stimolare nuovo collagene e per preparare agli altri trattamenti.

- 
- **Tattamento drenante all'acqua madre** 80' € 120,00


Novità 2009

Tattamento rigenerante e drenante con acqua madre nebulizzata ed alghe termali in unione ad un massaggio manuale rilassante e drenante.


- 
- **Calco snellente al Fleur Thermal®** 80' € 140,00

Novità 2009

Tattamento esclusivo al Fleur thermal con proprietà snellenti, ottimo per allentare le tensioni muscolari, per sciogliere gli accumuli adiposi e per eliminare le tossine in eccesso.

- 
- Trattamento idratante corpo agli oligoelementi termali **Novità 2009** 50' € 70,00

Esclusivo trattamento idratante agli oligoelementi termali (magnesio, fluoro e calcio) in combinazione con un massaggio rilassante.

- 
- Trattamento al fango maturo arricchito 50' € 80,00 **Novità 2009**

Versione anticellulite: *trattamento specifico per prevenire ed attenuare l'aspetto a buccia di arancia tipico della cellulite grazie all'utilizzo del fango termale e di specifiche sinergie purificanti e lenitive.*

Versione tonificante/drenante: *trattamento esclusivo con fango termale arricchito ottimo come coadiuvante in problemi di atonia muscolare, pesantezza delle gambe e problemi circolatori.*

Versione detossinante: *trattamento detossinante e lenitivo grazie all'unione di oligoelementi e phyto-estratti termali effettuato con un dolce massaggio su tutto il corpo.*

- Dermocelluterapia 50' € 80,00

La tecnologia più innovativa per rimodellare e tonificare il corpo. Previene ed attenua cellulite ed atonia riducendo le adiposità localizzate.

L'esperienza di Kanebo

TRATTAMENTI VISO

- Sensai beauty 80' € 150,00
Trattamento avanzato anti-età "Sensai Beauty" con i lussuosi prodotti della linea Premier per una ritrovata elasticità.

- Shirabe 80' € 110,00
Trattamento avanzato anti-età rassodante e anti-rughe. Terapia intensiva per prevenire il rilassamento cutaneo ed aumentarne l'elasticità.

- Onkan 80' € 110,00
Trattamento avanzato anti-età per una pelle più luminosa. Terapia intensiva per contrastare l'opacità e le discromie cutanee.

- Yuragi 80' € 110,00
Trattamento anti-stress e idratante per un completo riequilibrio cutaneo.

TRATTAMENTI CORPO

- Senritsu 50' € 95,00
Trattamento rassodante e tonificante per prevenire il rilassamento cutaneo ed aumentare l'elasticità della pelle.

- Kumikyoku 50' € 95,00
Trattamento anti-stress altamente idratante ed equilibrante, ideale per ogni tipo di pelle.

- Shinon 50' € 100,00
Trattamento snellente che combatte la ritenzione idrica e modella la silhouette.

- Ontei 50' € 70,00
Trattamento anti-stress e idratante per un completo riequilibrio cutaneo.

I trattamenti di estetica medica *Novità 2009*

- **Trattamento viso schiarente** 80' € 160,00
Trattamento antiossidante e schiarente che unisce l'azione combinata del medico e dell'estetista. Particolarmente indicato per pelli provate da photo-ageing e crono-ageing. Si avvale di naturali proprietà antiossidanti grazie alla vitamina C, all'acido kojico e a preziosi principi nutritivi contenuti nella maschera al calco.

- **Trattamento antiaging tonificante** 80' € 190,00
Trattamento che unisce l'azione combinata del medico e dell'estetista con l'utilizzo di un'innovativa apparecchiatura a radiofrequenze bipolare con importanti proprietà tonificanti e idratanti.

- **Trattamento contorno occhi** 50' € 180,00
Trattamento schiarente e decongestionante. Unisce l'azione drenante e vaso-protettrice della vitamina K alle proprietà antiradicaliche e favorenti il ricambio cellulare della vitamina A, insieme ai preziosi principi attivi termali e cosmeceutici.

- **Biostimolazione transdermica *Novità 2009*** € 130,00
Peeling chimico e trattamento antiossidante delle aree fotoesposte quali viso, collo, décolleté. Si avvale delle proprietà esfolianti e schiarenti dell'acido mandelico e dell'azione antiossidante e schiarente delle vitamine A, C ed E, unite all'azione idratante dei cosmetici termali.

I trattamenti di medicina estetica

- **Peeling multilevel** *Novità 2009* € 250,00
Trattamento esfoliante chimico integrato della pelle. Stimola e modula il ricambio cutaneo grazie alla sua estrema flessibilità. Tre acidi esfolianti che agiscono in sinergia a varie profondità per migliorare gli inestetismi.

- **Microdermolift** € 210,00
Trattamento di microdermoabrasione (peeling meccanico) ad effetto esfoliante e bio-stimolante al quale si combinano le proprietà sinergiche del peeling chimico (glicolico, mandelico, salicilico in base al tipo di pelle) oppure l'azione schiarente ed antiossidante della vitamina C pura. Indicato per tutti i tipi di pelle e specifico per acne, photo e crono-aging ed in presenza di macchie.

- **Skin Bio-rejuvenation Complex *Novità 2009*** € 280,00
Trattamento esclusivo che utilizza le sinergie tra metodiche combinate di tipo fisico (microdermoabrasione e radiofrequenze bipolari), chimico (AHA) e biologico (vitamina C pura). Produce un'importante azione di ricambio cutaneo con evidenti effetti sulla texture della pelle, sul tono dei tessuti e sulle anomalie della pigmentazione.

- **Filler di acido ialuronico *Novità 2009*** € 380,00
Riempimento di piccole depressioni e rughe del volto con acido ialuronico riassorbibile.

- **Trattamento Vital Long Lasting *Novità 2009*** € 200,00
Trattamento microiniettivo intradermico con acido ialuronico indicato per tonificare e rassodare la pelle del viso e del collo attraverso un'azione di profonda e duratura idratazione.

- **Biostimolazione intradermica *Novità 2009*** € 100,00
Biostimolazione di viso, collo, décolleté e mani adatta a tutte le pelli, anche a quelle che presentano segni di crono e photo-aging. Si esegue mediante microiniezioni a base di precursori di acido ialuronico e aminoacidi. Il trattamento rigenera e ringiovanisce i tessuti.

- **Intradermoterapia eumolecolare (lipolitica e flebotonica) *Novità 2009*** € 80,00
È la tecnica più efficace, consolidata e sicura per veicolare le sostanze e i principi attivi nelle aree interessate da adiposità localizzate e dove esistono problemi di microcircolo. Attraverso la valutazione dei parametri corporei (plicometria) è possibile definire la corretta quantità di prodotto di cui necessita ogni singolo individuo.

- **Ossigenoclasti *Novità 2009*** € 80,00
Trattamento delle adiposità localizzate tramite microiniezioni sottocutanee di ossigeno puro medicale, capace di operare la clasi ossia la rottura delle cellule del grasso (adipociti). È indicato in tutte le situazioni di accumulo localizzato di adip.

- Microchirurgia dermatologica con diatermocoagulatore **Novità 2009** € 150,00
Tecnica specialistica non invasiva indicata per il trattamento delle piccole lesioni cutanee (spider nevi, piccoli angiomi, dilatazioni capillari).

- Protocollo intensivo anticellulite € 640,00
Novità 2009
Ossigenoclasti, 3 sedute
Intradermoterapia eumolecolare, 3 sedute
Dermocelluterapia, 3 sedute
Protocollo intensivo della durata di almeno una settimana per la massima diminuzione delle masse adipose localizzate. Il programma comprende il regime alimentare più efficace nel migliorare il rapporto massa magra / massa grassa e un programma di trattamenti mirati di medicina estetica e di estetica.

Massaggi

- Massaggio fisioterapico* 20' € 30,00
Massaggio localizzato decontratturante e antalgico. Aiuta il recupero funzionale dell'apparato muscolo-scheletrico.

- Massaggio svedese* 50' € 65,00
Stimola e rilassa la muscolatura. Induce un piacevole effetto relax alleviando le tensioni di tutto il corpo.

- Integrazione fasciale 80' € 100,00
Tecnica che agisce sul tessuto muscolare-connettivo e sulle connessioni fasciali attraverso stimolazioni pressorie cutanee lungo i meridiani mio-fasciali. Elimina blocchi, contratture o schemi di restrizione. Favorisce la compensazione posturale, la riacquisizione della stabilità o flessibilità nel movimento e la naturale espressione della salute globale del soggetto.

- Massaggio linfodrenante* 50' € 65,00
Sollecita l'attività del circolo venoso-linfatico e riduce l'accumulo di liquidi restituendo elasticità all'epidermide.

* È possibile acquistare un programma abbonamento.

- **Massaggio Head Energy** 50' € 90,00
Trattamento specifico per la cervicale tratta testa, viso e collo con manovre dolci, allungamenti muscolari ed un lavoro energetico sui punti riflessi per calmare lo stress mentale che si riflette in uno stress sul corpo.
- **Vitalstone massage®** 80' € 120,00
Un rituale attraverso il quale corpo e mente raggiungono un completo rilassamento. L'energia degli elementi naturali impiegati, delle pietre laviche e degli oli essenziali si trasmette armoniosamente all'intero organismo allentando le tensioni muscolari e donando calma e serenità.
- **Massaggio californiano*** 80' € 100,00
Manovre dolci e continue portano ad un'azione profonda ed efficace agendo sulle tensioni muscolari e migliorando la circolazione sanguigna.
- **Massaggio tonificante*** 50' € 65,00
Massaggio modellante e rassodante. Allenta le tensioni e riduce il senso di pesantezza.

- **Aroma massaggio*** 50' € 65,00
Particolari combinazioni di oli essenziali personalizzano il massaggio tonificante e rilassante.
- **Massaggio antistress*** 50' € 70,00
Attraverso movimenti lenti e profondi interviene sull'equilibrio posturale e riattiva la circolazione. Defaticante e psicomorilassante.
- **Massaggio energizzante agli agrumi** 20' € 40,00
Movimenti e ritmi sostenuti in un massaggio energizzante ai profumi mediterranei.
- **Massaggio al cioccolato bianco** 20' € 40,00
Massaggio energizzante agli estratti antiossidanti del burro di cacao.

*È possibile acquistare un programma abbonamento.

- **Trattamento cranio-sacrale** 50' € 80,00
Il trattamento cranio-sacrale fa parte delle tecniche terapeutiche di contatto dolce che studiano i meccanismi naturali di guarigione. Si basa sull'ascolto del ritmo cranio-sacrale e sullo stato di tensione delle fasce muscolari, fornendo indicazioni sullo stato di salute della persona. Lavorando su alcuni punti si ottiene il rilassamento delle contratture e un miglioramento del ritmo cranio-sacrale. Particolarmente indicato per dolori cervicali, mal di testa e condizioni di stress.

- **Somato-massaggio** 25' € 40,00
Insieme di tecniche manuali per realizzare un trattamento esclusivo di tonificazione del viso, collo e décolleté. Le manovre specifiche seguono le linee di tensione della pelle, attenuando i segni dell'invecchiamento cutaneo. Tonifica le fasce muscolari, ossigena la cute e revitalizza il derma.

- **Massaggio linfodrenante viso** 25' € 40,00
Migliora la circolazione linfatica riducendo gonfiori ed edemi, previene le infiammazioni ricorrenti delle prime vie respiratorie. Ideale contro lo stress e gli stati d'ansia.

Discipline orientali

- **Pinda Sweda*** 80' € 125,00
Applicazione terapeutica di calore con preparazioni a base di erbe. Migliora la circolazione, elimina le tossine dai tessuti e dalle articolazioni. Efficace per reumatismi e ritenzione idrica. Apporta vigore, dà una piacevole sensazione di leggerezza e tranquillità.

- **Udvaartana** 25' € 65,00
Trattamento del corpo che utilizza polvere o pasta di erbe medicamentose, capaci di nutrire e rigenerare la pelle. Dona vigore, tonifica il corpo, migliora il metabolismo del tessuto adiposo e muscolare.

- **Massaggio ayurveda*** 50' € 90,00
Massaggio tradizionale indiano effettuato con flutti di olio caldo. Ha effetto rasserenante e antistress, nutre i tessuti, previene i processi di invecchiamento cutaneo, stimola la circolazione sistemica (sanguigna, linfatica, energetica).

* È possibile acquistare un programma abbonamento.

- **Shirodhara** 50' € 100,00

Attraverso lo scorrere, lento e costante, di olio caldo sul punto chakra situato al centro della fronte il trattamento revitalizza la mente, cura stress ed insonnia e favorisce la meditazione.

- **Terapia dei Dhara** 50' € 80,00

Flutti di oli medicati su singole regioni del corpo agiscono sui centri energetici alleviando le tensioni e i dolori localizzati. Il trattamento agisce sul sistema nervoso e svolge un'efficace azione analgesica e antinfiammatoria.

- **Massaggio tibetano** 80' € 100,00

Dall'antichissima tradizione tibetana, il massaggio inizia con esercizi guidati di respirazione. Il passaggio su tutto il corpo di un mix di erbe in piccoli fazzoletti di tela (Pantaj Luar) completa l'effetto distensivo e rilassante.

- **Shiatsu metodo del Maestro Namikoshi*** 50' € 90,00

Tecnica terapeutica orientale di digitopressione. Agisce sui meridiani, sentieri del corpo attraverso i quali fluisce l'energia. Ridona il corretto equilibrio psicofisico ed energetico.

- **Shiatsu metodo del Maestro Ohashi*** 50' € 90,00

Tecnica "dolce" ed estremamente rilassante dello Shiatsu moderno. Aiuta ad eliminare stress, ansia, emicrania, riequilibrando l'energia vitale che scorre nei meridiani.

- **Shiatsu metodo del Maestro Ohashi** 50' € 150,00

*Lezioni di coppia
Un'ora per la coppia motivata ad imparare un modo diverso ma appropriato di curarsi riscoprendo l'antica usanza del massaggio. Un modo naturale, un contatto ed un vero e proprio scambio di energia che distende, rilassa e ci avvicina agli altri prendendoci cura di noi stessi.*

- **Respirazione-movimento e consapevolezza** 50' € 80,00
Seduta individuale € 80,00
Seduta di coppia € 140,00

Vi accorgete di respirare? Una corretta impostazione del rapporto tra queste 3 componenti per migliorare il tono psicofisico generale ed eliminare fastidiosi sintomi, attutire lo stress e vincere le ansie.

* È possibile acquistare un programma abbonamento.

- **I 5 Zen** Seduta di Coppia 50' € 140,00
Zen significa Meditazione. Attraverso una dinamica combinazione di esercizi da eseguire in coppia si ascolta il proprio corpo, i meridiani e il fluire dell'energia vitale.

- **Massaggio tradizionale cinese Tui-na*** 40' € 65,00
Antico massaggio cinese che agisce sulle articolazioni e sui canali energetici riequilibrando la funzionalità degli organi. Stimola e rinforza il sistema nervoso ed immunitario, incrementa la mobilità articolare.

- **Riflessologia plantare cinese Zu*** 15' € 45,00
La stimolazione di specifiche parti del piede agisce sui vari organi del corpo ripristinandone l'equilibrio ed il corretto funzionamento. Rinforza il sistema immunitario, aiuta a sciogliere le tensioni muscolari.

- **Cromoriflessologia** 50' € 80,00
La stimolazione di specifiche parti del piede e della mano eseguita con oli cromoterapici induce uno stato di benessere globale.

- **Qi-gong** Seduta collettiva 25' € 40,00
Ginnastica energetica di antica origine cinese che aiuta a combattere le malattie e a migliorare le funzionalità degli organi. Gli specifici esercizi fisici, mentali e respiratori, rafforzano il sistema nervoso, combattono i processi patologici e ritardano l'invecchiamento.

- **Dao-in Tecniche di automassaggio** Seduta collettiva 25' € 40,00
Tecniche di automassaggio di antica origine cinese per migliorare la funzionalità energetica degli organi e dei visceri.

- **Auricoloterapia** Prima seduta € 77,00
Sedute successive € 45,00
Stimolazione indolore dei punti riflessi del padiglione auricolare con la finalità terapeutica di intervenire su scomfort funzionali come artralgie, cefalee, problematiche digestive, ansia.

* È possibile acquistare un programma abbonamento.

Bellezza e salute ayurveda

Dalla millenaria tradizione indiana nascono i nostri esclusivi trattamenti estetici ayurvedici.

Un connubio ideale di cosmetica bio-naturale, tecniche di massaggio e di rilassamento per il benessere e la bellezza di tutto il corpo.

- **Rupabyangam - trattamento viso/corpo** 50' € 80,00
Letteralmente "il massaggio della bellezza e della grazia" che prevede l'utilizzo di particolari oli cosmetici caldi. Una profonda deterzione fisiologica del corpo ripristina il naturale film idrolipidico e ristabilisce il giusto equilibrio della pelle.
-

- **N.A.O. massage** 50' € 100,00
Trattamento intensivo che agisce in profondità sui depositi di adipe localizzata e contrasta gli inestetismi della cellulite. Mischele di erbe e spezie orientali, unite ad amidi pregiati, vengono sapientemente utilizzate in un massaggio che regala emozioni al corpo e allo spirito.
-

- **Ubtan peeling - trattamento viso/corpo** 50' € 70,00
Speciale peeling effettuato con l'ubtan, una miscela di polveri di erbe, farine integrali e acque aromatiche per una profonda deterzione fisiologica. Il trattamento favorisce i processi di rigenerazione dei tessuti e rende la pelle liscia e vellutata.
-

- **Garshan - trattamento viso/corpo** 50' € 90,00
Dall'antico ayurveda della regione del Kerala, un trattamento intenso ed emozionante che dona nuovo vigore e nuova lucentezza alla pelle.
-

- **Rupapada** 50' € 65,00
Trattamento specifico per i piedi che dona benessere e vitalità a tutto il corpo.
-

- **Pancharupakarma** 4 ore circa € 350,00
Letteralmente "le cinque azioni della bellezza": un percorso completo che unisce i cinque trattamenti di bellezza ayurveda. La deterzione con polveri cosmetiche e acqua di rose o di fiori d'arancio, il massaggio con oli ayurvedici, il peeling delicato con polveri ayurvediche, il trattamento intensivo riequilibrante, la maschera ad effetto a anti-ageing.
-

Tecniche energetiche

- Riequilibrio energetico con i fiori di Bach 50' € 130,00
Sciogliere le tensioni, rimuovere lo stress, ansia, depressione ritrovando emozioni positive, attraverso l'applicazione dei fiori di Bach su particolari aree del corpo.

- Biorisonanza magneto-energetica* 15' € 35,00
Trattamento energetico che permette un riequilibrio a livello cellulare migliorando i metabolismi. Ristabilizza le alterazioni evidenziate dal check-up bioenergetico.

- Rilascio somato-emozionale € 200,00
2 sedute da 40 minuti ciascuna
Tecnica dolce e priva di stimoli dolorosi della medicina osteopatica (ambito cranio-sacrale), con la quale, mediante ricerca e liberazione dei distretti bloccati energeticamente si riavvia il fluire della vitalità corporea.

* È possibile acquistare un programma abbonamento.

Area movimento

- Palestra e cardiofitness* € 15,00
Utilizzo libero della palestra e delle attrezzature cardiofitness.

- Fitness con personal trainer 50' € 70,00

- Fitness con istruttore* 40' € 15,00
Ginnastica guidata a corpo libero.

- Pilates 30' € 20,00
Per una postura corretta e bilanciata, espressione di un buon equilibrio muscolare e articolare. Il metodo Pilates porta la persona a muoversi con grazia e coordinamento.

- Programma fitness giornaliero € 30,00

- Programma fitness 3 giorni € 60,00

- Attività all'aria aperta
Passeggiata del mattino (riservata agli Ospiti hotel)

* È possibile acquistare un programma abbonamento.

• Classi fitness		€	15,00
- <i>Stretching</i>			
- <i>Pilates su tappetino</i>			
- <i>Fitness</i>			
- <i>NF</i>			
• Personal trainer	50'	€	70,00
• Personal trainer con Pancafit metodo Raggi	50'	€	70,00
<i>Metodo basato sull'allungamento muscolare globale decompensato attivo e passivo. Riallunga i muscoli retratti, sblocca le articolazioni e il diaframma, migliora la respirazione, riattiva la circolazione venosa e linfatica. Ideale per il rilassamento e la deconcentrazione muscolare. Consigliato per coloro che hanno patologie vertebrali.</i>			



Beauty service

• Trattamento anti-ageing mani	50'	€	80,00
<i>Trattamento levigante, schiarente e ammorbidente. Un efficace abbinamento di cosmetici speciali per revitalizzare la cute delle mani e attenuare le inestetiche macchie del dorso.</i>			
• Trattamento mani alla paraffina	25'	€	30,00
<i>Trattamento idratante ed emolliente. Efficace per attenuare l'aridità e l'invecchiamento della pelle, restituire morbidezza, tono ed elasticità.</i>			
• Special manicure	50'	€	60,00
<i>Maniluvio aromatizzato, peeling esfoliante, maschera nutriente e manicure. Un trattamento completo per la bellezza delle mani.</i>			
• Ricostruzione delle unghie			
	<i>Con tip</i>	120'	€ 120,00
	<i>Refill</i>	60'	€ 50,00
	<i>Allungamento</i>	50'	€ 90,00

• Special pedicure	50'	€	60,00
<i>Pediluvio aromatizzato, peeling esfoliante, maschera nutriente e pedicure. Un trattamento completo per il benessere del piede.</i>			
• Depilazione parziale		€	35,00
• Depilazione totale		€	45,00



Percorsi Day Spa

Percorso Benessere

€ 220,00

- **Piscina termale**
con cascata e idromassaggi.
- **Bagno di vapore termale**
nella grotta naturale con idromassaggio a getto sotto doccia.
- **Fitobalnea tonificante**
Bagno in acqua termale arricchito con estratti di erbe medicinali, combinato ai benefici effetti dell'idromassaggio.
- **Aroma massaggio**
Particolari combinazioni di oli essenziali personalizza il massaggio tonificante e rilassante.
- **Trattamento purificante alle argille**
Trattamento di pulizia a base di fango termale e phyto-estratti vegetali che donano alla pelle un immediato effetto di luminosità. Adatto a tutti i tipi di pelle, anche a quelle più sensibili.

Percorso Bellezza

€ 210,00

- **Piscina termale**

con cascata e idromassaggi.

- **Bagno di vapore termale**

nella Grotta naturale con idromassaggio a getto sotto doccia.

- **Trattamento al fango maturo arricchito**

Anticellulite/drenante o detossinante: per prevenire e attenuare inestetismi quali cellulite e rilassamento cutaneo. Una speciale applicazione di fango termale arricchito da oligoelementi, oli essenziali e phytoestratti.

- **Trattamento iperidratante agli oligoelementi termali**

Trattamento iperidratante con esclusivi oligoelementi termali e vitamine adatto a tutti i tipi di pelle. Ideale come preparazione ai trattamenti di medicina estetica.

- **Trattamento mani alla paraffina**

Trattamento idratante ed emolliente. Efficace per attenuare l'aridità e l'invecchiamento della pelle, restituire morbidezza, tono ed elasticità.

Percorso Termale

€ 125,00

- **Piscina termale**

con cascata e idromassaggi.

- **Fango termale**

con idromassaggio a getto sotto doccia. Applicazione localizzata a 47°C. L'intensa sensazione termica accompagna un piacevole effetto relax muscolare.

- **Inalazione e aerosol termale**

Aiutano la decongestione delle mucose e svolgono un'efficace azione antinfiammatoria e sedativa.

- **Massaggio svedese**

Stimola e rilassa la muscolatura. Induce un piacevole effetto relax alleviando le tensioni di tutto il corpo.

Percorso Orientale

€ 200,00

- **Piscina termale**

con cascata e idromassaggi.

- **Bagno di vapore termale**

nella grotta naturale con idromassaggio a getto sotto doccia.

- **Massaggio tradizionale cinese Tui-na**

Antico massaggio cinese che agisce sulle articolazioni e sui canali energetici riequilibrando la funzionalità degli organi. Stimola e rinforza il sistema nervoso ed immunitario, incrementa la mobilità delle articolazioni esplicando un'azione di riequilibrio energetico sull'intero organismo.

- **Riflessologia plantare cinese Zu**

Stimolazione di specifiche parti del piede che agisce sui vari organi del corpo ripristinandone l'equilibrio ed il corretto funzionamento. Rinforza il sistema immunitario, aiuta a sciogliere le tensioni muscolari.

- **Ubtan peeling**

Speciale peeling effettuato con l'ubtan una miscela di polveri di erbe, farine integrali e acque aromatiche per una profonda detersione fisiologica. Il trattamento favorisce i processi di rigenerazione dei tessuti e rende la pelle liscia e vellutata.

Formule di abbonamento

	3 sedute	6 sedute	12 sedute
• Trattamenti termali			
- Grotta e idromassaggio a getto	/	€ 195,00	€ 315,00
- Fango e idromassaggio a getto	/	€ 195,00	€ 315,00
- Bagno termale ozonizzato	/	€ 185,00	€ 305,00
• Terapie inalatorie			
- Aerosol	/	€ 57,00	€ 93,00
- Inalazione	/	€ 57,00	€ 93,00
- Aerosol e inalazione	/	€ 93,00	€ 155,00
- Doccia nasale	/	€ 102,00	/
- Irrigazione nasale	/	€ 102,00	/
- Farmaco integrativo	/	€ 20,00	€ 35,00

	3 sedute	6 sedute	12 sedute
• Massaggi			
- Massaggio fisioterapico	/	€ 147,00	€ 234,00
- Massaggio svedese	/	€ 284,00	€ 509,00
- Massaggio tonificante	/	€ 284,00	€ 509,00
- Massaggio antistress	/	€ 309,00	€ 519,00
- Massaggio linfodrenante	/	€ 309,00	€ 519,00
- Massaggio californiano	€ 280,00	€ 500,00	/
• Discipline orientali			
- Shiatsu Namikoshi	€ 250,00	€ 450,00	/
- Shiatsu Ohashi	€ 250,00	€ 450,00	/
- Massaggio ayurveda	€ 250,00	€ 450,00	/
- Pinda Sweda	€ 340,00	€ 620,00	/
- Massaggio cinese Tui-na	€ 170,00	€ 320,00	/
- Riflessologia plantare cinese Zu	€ 130,00	€ 240,00	/
- Massaggio Tui-na + riflessologia Plantare Zu	€ 290,00	€ 510,00	/

• Tecniche energetiche - <i>Biorisonanza magneto-energetica</i>	3 sedute	6 sedute	12 sedute
	€ 80,00	€ 150,00	/
• Osteopatia - <i>Tecniche osteopatiche</i>	3 sedute	6 sedute	12 sedute
	€ 220,00	/	/
• Fitness	3 sedute	6 sedute	12 sedute
	/	€ 52,00	€ 93,00



Come vivere al meglio l'esperienza spa

- *Prenotare un trattamento.*

Il primo passo è quello di consultare i nostri operatori per aiutarti a scegliere il trattamento più adatto.

- *Arrivo alla Spa.*

Ti consigliamo di arrivare almeno 5-10 minuti prima dell'appuntamento: arrivare in ritardo purtroppo significa diminuire il tempo del trattamento a tua disposizione. Il trattamento dovrà finire comunque all'ora prevista per consentire la puntualità dell'appuntamento successivo.

- *Come vestirsi.*

Se hai prenotato un trattamento troverai gli indumenti necessari da usare direttamente alla Spa. Per alcuni trattamenti è consigliato essere completamente svestiti, i nostri terapisti, con la loro professionalità, ti faranno sentire completamente a tuo agio. Il costume da bagno non è incluso nel kit; potrai portarlo da casa oppure acquistarlo alla nostra boutique.

- *Cancellare l'appuntamento.*

Il trattamento deve essere cancellato almeno 24 ore prima; oltre tale orario, il costo del trattamento potrebbe essere addebitato.

- *Il consiglio del medico.*

Il nostro staff medico è a disposizione per consulenze legate al proprio stato di salute in relazione ai trattamenti da effettuare e saprà darti consigli preziosi per personalizzare al meglio il tuo percorso benessere o terapeutico.

- *Relax.*

Il silenzio aiuta il relax. Ti preghiamo di spegnere il cellulare e di mantenere un tono di voce moderato nelle aree comuni.

- *Shaving.*

È sconsigliato radersi o depilarsi immediatamente prima di un trattamento. Si raccomanda di lasciar passare almeno 2 ore dall'ora dell'appuntamento.

- *Sole.*

Prima di esporsi al sole dopo un trattamento ti consigliamo di informarti con il terapeuta su eventuali controindicazioni.

- *Preferenze.*

Sia per la temperatura dell'ambiente, la scelta della musica o la pressione del massaggio, ti preghiamo di comunicare le tue preferenze al terapeuta in modo da rendere ancora più speciale il tempo trascorso con noi.

- *Terapista.*

Sentiti libero di richiedere un terapeuta uomo o donna per il tuo trattamento, in caso di disponibilità faremo il possibile per accontentarti.

- *Spa boutique.*

Per continuare la tua esperienza anche a casa, puoi acquistare i prodotti dell'esclusiva linea cosmetica Fonteverde utilizzati nei trattamenti e altri articoli alla boutique della Spa.

- *Commenti e suggerimenti.*

I tuoi commenti e suggerimenti sono molto importanti per noi. Ti invitiamo a compilare i questionari di soddisfazione che trovi al ricevimento o se preferisci puoi parlare direttamente con la nostra Spa Manager.

Come raggiungere Grotta Giusti

In auto: autostrada E76 Firenze-Mare, uscita Montecatini Terme; seguire le indicazioni per Monsummano Terme (a 4 km).

In treno: stazione ferroviaria di Montecatini/Monsummano Terme (a 4 km).

In aereo: aeroporti più vicini Firenze (Km 40) e Pisa (Km 55).

Grotta Giusti

Via Grotta Giusti, 1411

51015 Monsummano Terme - Toscana - Italia

Tel . +39 0572 90771 - Fax +39 0572 9077200

info@grottagiustispa.com

www.grottagiustispa.com

Direttore sanitario: dottor Nicola Angelo Fortunati.