



PREMIÈRE



Luxury hotel  
terme & spa

PERCORSO

**ESCLUSIVO**

# INDICE

Introduzione .....	3
Filosofia .....	4
Il Percorso base .....	6
I Percorsi aggiuntivi .....	8
Soggiorno in pensione .....	14

# INTRODUZIONE



I nostri percorsi esclusivi sono stati ideati ed elaborati da Professor Stefano Masiero e dai suoi collaboratori con il patrocinio dell'Università di Padova.

Dott. Stefano Masiero è Professore dell'Università di Padova e Direttore del Dipartimento della Medicina Fisica e Riabilitativa. Nei programmi esclusivi realizzati nel nostro hotel sono coinvolti professionisti scelti dal Professor Masiero ed esperti in: scienze motorie, fisioterapia, psicologia, alimentazione, riabilitazione.



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI PADOVA**

## FILOSOFIA

Da sempre considerate fonte naturale di benessere, le terme riscoprono la loro funzione preventiva. Le fonti del Bacino di Abano Terme sono tra le più rinomate d'Italia per i loro eccezionali effetti benefici.

Le acque termali delle fonti euganee si caratterizzano per l'alto contenuto di sodio, iodio, potassio, bromo, magnesio e silicio, sali minerali preziosi per l'organismo.

Utilizzate nei fanghi e per i bagni, a contatto con la pelle, queste acque danno origine a veri e propri effetti rigeneranti che contribuiscono al benessere cutaneo, vascolare, delle articolazioni e dei muscoli.

Esse contribuiscono, infatti, al rilassamento muscolare, alla riduzione del dolore, all'accelerazione dei processi metabolici e all'attivazione del ritorno venoso.

Vero e proprio farmaco naturale, fra le tante azioni benefiche che l'acqua termale del Bacino di Abano esercita sull'organismo vi sono anche l'effetto antinfiammatorio e stimolante della risposta immunitaria.

Inoltre, l'acqua, debitamente raffreddata, può essere impiegata per inalazioni e aerosol, contribuendo a migliorare la funzionalità dell'apparato respiratorio indebolito dalla continua esposizione a sostanze inquinanti e nocive quali lo smog e il fumo.

Accanto agli effetti positivi sul corpo, i trattamenti con l'acqua termale influiscono positivamente anche sulla sfera

psicologica, migliorando l'umore e diminuendo l'ansia e lo stress. L'ambiente unico, immerso nella natura, in cui i trattamenti vengono svolti contribuisce a questi effetti, aiutando a prevenire e contrastare le problematiche spesso legate all'intensa attività lavorativa.

Da oggi, attraverso la combinazione di tutti questi effetti benefici, è possibile prendersi cura di sé a 360° in un percorso studiato per il benessere di corpo e mente. Un soggiorno alle terme, mirato alla prevenzione, diventa così il punto di partenza per una vita all'insegna della salute, dell'equilibrio e della serenità.

La nostra struttura alberghiera offre percorsi personalizzati, combinabili in vario modo, sviluppati appositamente per le diverse esigenze di salute e relax. Salute e benessere viaggiano di pari passo, con programmi che uniscono i benefici dell'acqua termale alla riscoperta della natura, alla cultura preventiva e all'educazione alimentare, regalando un soggiorno di piacere completo.

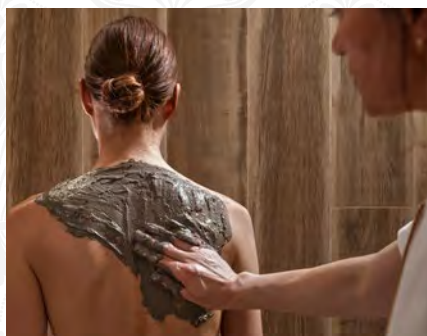
## IL PERCORSO BASE

Questo percorso prevede, oltre ai tradizionali fanghi e bagni terapeutici, massaggi tonificanti eseguiti da personale esperto e attività fisica in palestra e in acqua con esercizi personalizzati per il rinforzo muscolare.

Grazie all'acqua termale e al fango maturo, è possibile mirare alla prevenzione e cura dell'invecchiamento strutturale del nostro corpo. I massaggi abbinati alla fangobalneoterapia allentano le tensioni muscolari e aiutano a ritrovare l'equilibrio corporeo, in un percorso appositamente studiato per esaltare le qualità delle acque termali.

L'attività in palestra e in acqua (in piccoli gruppi), con esercizi di lavoro aerobico, di tonificazione e potenziamento, contribuisce ulteriormente a prevenire l'invecchiamento.

La durata del programma è di 14 giorni. Questo periodo è necessario per garantire il risultato e la risposta naturale dell'organismo alle cure, ai trattamenti e agli esercizi eseguiti durante il percorso.



**FANGO TERAPEUTICO** • Sedute quotidiane della durata di 25 minuti

**BAGNO OZONIZZATO TERMALE** • Sedute quotidiane della durata di 15 minuti

**MASSAGGIO TERAPEUTICO** • Un massaggio di 55 min al giorno effettuato da personale qualificato

**ESERCIZIO IN PALESTRA** • Sessioni due volte a settimana della durata di 50 minuti

**ESERCIZIO IN ACQUA** • Sessioni due volte a settimana della durata di 50 minuti



**€ 1.292**

*costo del programma con ricetta ASL*

**€ 1.793,50**

*costo del programma senza ricetta ASL*

Il costo indicato si intende per persona, non comprende il soggiorno e include: **Visita Medica / 12 fanghi / 12 bagni / 12 massaggi / 4 sessioni in palestra / 4 sessioni in piscina**

Il costo del ticket non è incluso e si calcola in base al reddito.

**IL PROGRAMMA BASE PUÒ ESSERE INTEGRATO CON DEI PERCORSI AGGIUNTIVI**

# I PERCORSI AGGIUNTIVI

## PREVENZIONE PER LE VIE AEREE

Pensato per il benessere delle vie aeree, questo percorso prevede inalazioni quotidiane di particelle vapore caldo-umide frammiste ad acqua termale, con un'azione di detersione sulle mucose delle aeree, continuamente sollecitate dall'inalazione di smog, dal fumo e dai microbi. Alle inalazioni si aggiungono gli effetti benefici dell'aerosol, attraverso cui l'acqua termale, frammentata in minute goccioline, raggiunge anche le basse vie respiratorie, dove svolge la propria azione preventiva e terapeutica.

**INCLUDE: 12 inalazioni con acqua termale / 12 aerosol con acqua termale.**

---

€ 260

---

## PERCORSO DI SOSTEGNO COGNITIVO - COMPORIMENTALE

Il supporto cognitivo-comportamentale è un metodo che permette di lavorare sulla psicologia della persona, insegnandole a mettersi alla prova nelle situazioni che ogni giorno causano stress, ansia, fobia o attacchi di panico. L'approccio cognitivo-comportamentale si focalizza sull'insegnamento delle abilità di self-control e per la gestione e risoluzione dei problemi stress-correlati effettuato individualmente oppure in piccoli gruppi.

**INCLUDE: 6 sedute con lo specialista (psicologo) della durata di 55 minuti ciascuna.**

---

€ 500

---





## PERCORSO NUTRIZIONALE

Questo percorso personalizzato e mirato alle esigenze del singolo paziente si sviluppa attraverso incontri individuali. Dopo una prima visita, in cui viene eseguita un'accurata anamnesi alimentare e la rilevazione dei parametri antropometrici, viene formulato un piano personalizzato da seguire durante il soggiorno. Successivi controlli vengono organizzati durante tutta la permanenza per valutare l'aderenza al piano alimentare. Al termine del soggiorno, durante un'ultima visita lo specialista rivaluta i parametri antropometrici e consegna un programma alimentare da seguire a domicilio.

**INCLUDE: 1 visita specialistica con il nutrizionista da 1,5 ora / Piano alimentare personalizzato / 2 controlli intermedi da 30 min / 1 visita finale da 1 ora.**

---

€ 450

---

## PERCORSO EDUCATIVO LIFESTYLE

Il percorso educativo, attraverso un metodo scientifico riconosciuto, ha l'obiettivo di prevenire, trattare e modificare abitudini non salutari consolidate negli anni, tramite l'adozione di stili di vita più consapevoli.

L'empowerment individuale, promosso dalle sedute educative effettuato in piccoli gruppi e coordinate da personale esperto, consente di accrescere il controllo sulle decisioni e sulle azioni relative alla propria vita.

In questo percorso è inclusa la Back School che nasce nel secolo scorso con lo scopo di educare a un uso sano della schiena, attraverso l'insegnamento in piccoli gruppi di esercizi e posture ed adeguati stili di vita. Essa unisce i contributi della medicina, dell'esercizio fisico, dell'ergonomia articolare, della psicologia e dell'educazione alla salute e rappresenta una metodica utile a chiunque desideri prendersi cura della salute della propria colonna vertebrale.



INCLUDE:

- **4 SEDUTE** con specialista di educazione della salute da 50 min mirate all'educazione ai corretti stili di vita motori, alimentari e comportamentali. Un momento importante è quello dedicato all'insegnamento dei fattori di rischio per lo sviluppo di patologie cardiovascolari e oncologiche e/o dipendenze.
- **4 SEDUTE Back School da 50 min:**  
**Prima seduta:** esame della postura e valutazione funzio-

nale del rachide e lezione teorica in cui al soggetto viene spiegata in termini semplici l'anatomia e la fisiologia della colonna vertebrale, per comprendere quali sono i meccanismi alla base del dolore e delle posture scorrette.

**Seconda seduta:** esercizi di ginnastica antalgica e rieducativa mirati a controllare la colonna vertebrale nelle posizioni e nei movimenti quotidiani.

**Terza seduta:** vengono provati le posizioni e i movimenti quotidiani e vengono proposti i sussidi ergonomici per favorire le posture corrette del rachide nell'attività lavorativa, nel tempo libero e durante il riposo.

**Quarta seduta:** viene consegnato un programma di esercizi da ripetere a domicilio e durante le pause lavorative.

---

€ 480

---

## **PERCORSO SALUTE LINFOVASCOLARE E CUTANEA**

A causa di condizioni fisiologiche (come la gravidanza) o comportamentali (quali posture scorrette, utilizzo di scarpe con tacchi alti), molte persone soffrono di disturbi vascolari con alterazione del ritorno venoso. Il percorso Kneipp, eseguito in vasche termali contenenti acqua termale contribuisce a un effetto rilassante, drenante e defaticante.

L'idromassaggio unisce i benefici dell'acqua calda con quelli della massoterapia in un unico trattamento. Aiuta infatti a tonificare la muscolatura, ad attivare il metabolismo, a favorire la microcircolazione e a drenare i liquidi che ristagnano sotto la cute, riducendo gli inestetismi tipici della ritenzione idrica e della cellulite. L'idromassaggio è quindi consi-

gliato per chi soffre di gambe gonfie e pesanti ed è particolarmente indicato per le patologie che interessano la cute, l'apparato circolatorio e locomotorio. In aggiunta, parte integrante di questo percorso è l'esecuzione di esercizi in acqua termale mirati a stimolare il ritorno linfovaskolare.

Infine, massaggi anticellulite e con olii essenziali, e trattamenti viso e corpo, rigeneranti e defaticanti, completano l'offerta per la salute di pelle e circolazione.

**INCLUDE: 12 sessioni di Percorso Kneipp da 15 min / 12 sessioni di idromassaggio da 15 min / 8 allenamenti in acqua da 30 min / 4 massaggi specializzati da 55 min / 4 trattamenti viso personalizzati da 55 min**

---

€ 1.351

---

## PERCORSO RELAX E MEDITAZIONE

Questo percorso prevede l'integrazione tra le pratiche dello Shiatsu e del Watsu®, sedute di respirazione e di meditazione e immersione nella natura. Il Watsu® è un'innovativa pratica che unisce i benefici di un'antica pratica orientale, quale lo Shiatsu, con le virtù dell'acqua calda. Il corpo è dolcemente sostenuto in galleggiamento, generando così un profondo stato di abbandono e rilassamento.



Attraverso queste attività, effettuato in piccoli gruppi è possibile riscoprire le connessioni con la natura e adeguare

i ritmi della vita quotidiana, talvolta frenetici, con quelli della natura, ritrovando così un senso di pace e armonia.

**INCLUDE: 4 sessioni di Shiatsu da 50 min / 4 sessioni di Watsu da 50 min / 10 sessioni di meditazione e respirazione / 4 passeggiate tra la natura dei Colli Euganei, ascoltando i suoni del bosco e fermandosi per momenti di meditazione tra gli alberi.**

---

**€ 1.003**

---



### Immergetevi nel Relax

La nostra acqua termale è la vera fonte di Salute

### Dive into Relaxation

Our thermal water is the true source of Health

## SOGGIORNO E PENSIONE

- Giorno di arrivo richiesto è **DOMENICA**. In questo caso riusciamo a garantire il corretto svolgimento del programma con tutte le visite mediche e trattamenti inclusi.
- Per gli ospiti che scelgono il **Percorso Esclusivo Premièrè** è previsto il trattamento di Pensione Completa con colazione, pranzo e cena inclusi. Le bevande sono escluse.
- Tutti gli ospiti che scelgono il **Programma Esclusivo Premièrè** hanno il primo servizio lavanderia incluso, acqua fresca e delle tisane in camera.
- Il costo di 13 notti in camera Doppia Deluxe è di € 1.690 per persona.





PREMIÈRE



Luxury hotel  
terme & spa

35031 Abano Terme (PD) - Via Marzia, 73

Tel. +39.049.667755

[www.premiereabano.it](http://www.premiereabano.it) - [premiere@premiereabano.it](mailto:premiere@premiereabano.it)