



HOTEL PARADISO TERME  
RESORT & SPA

\*\*\*\*

*Vivere la differenza!*

Via San Giuseppe, 10  
80075 Ischia | Italia

Tel.: 0039 081907014

[www.hotelparadisoterme.it](http://www.hotelparadisoterme.it)  
[info@hotelparadisoischia.it](mailto:info@hotelparadisoischia.it)

Blue & White  
Thermal Spa  
Paradiso

*Benvenuti alla*

**Blue & White  
Thermal Spa  
Paradiso**



# MASSAGGI

Il massaggio è una delle cure più antiche dell'uomo: Fonte di energia e vitalità!



**MASSAGGIO TERAPEUTICO** (30 min.) € 50

(cod.317/283)

Il massaggio terapeutico è diretto a zone problematiche, come schiena, spalle e la regione lombare. Il massaggio migliora l'irrorazione sanguigna, favorisce l'eliminazione delle tossine e inoltre scioglie le tensioni muscolari.

**MASSAGGIO TERAPEUTICO****TOTAL BODY** (60 min.) (cod.493) € 85**LINFODRENANTE TOTALE** (60 min.) € 80

(cod.304/281)

Il massaggio drenante è un massaggio dolce che favorisce l'eliminazione dei liquidi e delle tossine ed è quindi indicato anche a sostegno di un programma dimagrante. Questo massaggio trasmette a tutto il corpo un'immediata sensazione di benessere.

**LINFODRENANTE PARZIALE** (30 min.) € 50

(Cod.303/280)

**MASSAGGIO ANTICELLULITE** (45 min.) € 60

(cod.309)

Stimola l'irrorazione sanguigna, tonifica e favorisce la riduzione della adiposità localizzate, oltre a rendere la pelle morbida ed elastica.

**MASSAGGIO ANTICELLULITE****+ CUPPING THERAPY** (55 min.) (cod.490) € 70**MASSAGGIO ANTISTRESS** (45 min.) € 60

(cod.310)

Il massaggio antistress è un messaggio calmante e riequilibrante che infonde una sensazione di completo benessere.

**MASSAGGIO AROMATICO** (50 min.) € 70

(cod.311)

L'azione combinata degli oli aromatici e di un benefico e delicato massaggio e di una musica rilassante contribuisce a ricreare un armonioso equilibrio psicofisico.

**MASSAGGIO CONNETTIVALE** (55 min.) € 75

(cod.315/288)

Questo massaggio scioglie le tensioni e migliora l'irrorazione sanguigna. Ha un effetto rilassante e aiuta in caso di disturbi del sonno, di problemi di digestione e stress, poiché agisce sul sistema nervoso vegetativo, riequilibrandolo.

**MASSAGGIO ENERGETICO** (55 min.) € 75

(cod.467)

Attraverso il sistema nervoso periferico vengono stimolati i recettori nervosi e di conseguenza i nervi spinali, che adeguatamente sollecitati fanno decontrarre, sciogliere, tonificare, liberare zone tese per riportare la distensione muscolare in tutto il corpo permettendo all'energia vitale di fluire liberamente facilitando lo scarico dello stress e il recupero del proprio benessere.

**RIFLESSOLOGIA PLANTARE** (30 min.) € 50

(cod.329/289)

Il massaggio al piede non è solo un metodo molto efficace per liberarsi dallo stress e per rilassarsi, ma crea anche nuova energia ed aumenta lo stato di benessere.

**BAMBOO MASSAGE** (50 min.) (cod.488) € 65

Questa pratica, che arriva dalla tradizione del massaggio orientale è ideale per chi vuole combattere ritenzione idrica, cellulite e smagliature. Si attua tramite una manipolazione con le canne di bamboo che stimola il tessuto sottocutaneo in modo profondo, per eliminare tossine e scorie metaboliche, riattivare la circolazione e la presenza di ossigeno, curando così inestetismi come la ritenzione idrica, le smagliature e la cellulite.





## MASSAGGI SPECIALI

**STONE THERAPY** (60 min.) € 80  
(cod.302)

È un trattamento rivoluzionario che unisce il messaggio, la riattivazione dei meridiani energetici e l'effetto benefico delle pietre calde, infondendo forza e vitalità a tutto l'organismo. L'energia corporea si riarmonizza e una sensazione di benessere e di calma interiore si diffonde in tutto il corpo. Un metodo davvero straordinario che vi sorprenderà.

**MASSAGGIO AYURVEDICO** (50 min.) € 80  
**CON SHIRODARA** + € 30  
(cod.312 - cod 494)

Sentirsi in armonia, in pace con se stessi e col mondo: sono concetti fondamentali dell'Ayurveda, la via naturale all'equilibrio psicofisico originaria dell'India. Questa antichissima dottrina olistica, misteriosa e affascinante, vi aiuterà a ritrovare il benessere.

**CANALI ENERGETICI** (50 min.) € 80  
(cod. 313)

un massaggio molto dolce che lavora sui canali energetici (meridiani). Prevede molteplici manovre e chiede che si lavori su tutto il corpo, anche sulla testa. Il massaggio è applicato per risolvere problemi di vario genere. Può essere utilizzato come metodo tonificante, rilassante, energizzante o come trattamento dei disturbi osteoarticolari, lombalgie, sciatalgie e problemi alla colonna in genere.

**LOMI - LOMI** (50 min.) € 95  
(cod.316)

Entrate in un mondo di distensione totale. Lomi -Lomi è un massaggio olistico proveniente dalle Hawaii, che oltre a sciogliere le tensioni muscolari, è rivolto alla totalità della persona. Movimenti massaggianti ampi e fluidi si alternano a un'azione mirata di scioglimento delle articolazioni e a un lavoro specifico sull'energia.



# SALE, ACQUA, VITA

## Peeling & Scrub

Viziate il Vostro corpo con uno dei nostri piacevoli peeling. Elimina le cellule morte e rende la pelle morbida e levigata, è particolarmente indicato prima dei bagni termali e massaggi. Consigliabile prima di esporsi al sole perché consente un'abbronzatura uniforme.

## TRATTAMENTI PEELING

SENTIRSI BENE DIVENTA SEMPLICE  
CON IL POTERE BENEFICO  
DELL'ACQUA E DEL SALE

**BODY SCRUB** (Cod. 495) (30 min)

€ 50

Trattamento esfoliante per il corpo a base di limoni freschi d'Ischia, sale marino e olio di mandorle dolci. Il limone svolge azione energizzante, levigante e purificante per la pelle. Il sale marino grezzo mescolato all'olio di mandorla dolci hanno effetto esfoliante e idratante, riequilibra la pelle rendendola soffice come seta.

**TRATTAMENTO DEPURATIVO** (cod. 474)

50 piacevoli minuti con impacco corpo

€ 85

Per stimolare tutti i sensi! Il peeling prepara la pelle a ricevere un piacevole e rilassante massaggio.

# SAUNA FINLANDESE

**Sauna 1-2 persone** (cod. 330) (riservata per 30 min.) € 45

All'uscita dalla Sauna non c'è nulla di meglio che riattivare e nutrire la pelle ancora bagnata con un delicato scrub esfoliante.



## TRATTAMENTO PROFUMI D'ISCHIA

(cod.327) 90 piacevoli minuti

€ 155

Risveglia i sensi con il profumo del Lemongrass e limoni d'Ischia e preparati ad accogliere la piacevolezza delle calde conchiglie e concludere con un caldo bagno ai Sali vitaminizzati.

# TRATTAMENTI ESTETICI & WELLNESS



Maschera Viso con Fango Termale di Ischia Sorgente di Bellezza (cod.307)	<b>€ 45</b>
Massaggio Viso e Decolletè (cod.476) (30 min.)	<b>€ 50</b>
Linfodrenaggio Viso e Collo (cod. 305) (30 min.)	<b>€ 55</b>
Pulizia Viso (cod.328) (60 min.)	<b>€ 70</b>
Trattamento Personalizzato Viso (cod.333) (50 min.)	<b>€ 70</b>
Needling Viso / o Cupping (cod.489)	<b>€ 25</b>
Fango Anticellulite (cod.299)	<b>€ 45</b>



Manicure (cod.306)	<b>€ 35</b>
Pedicure (cod.325)	<b>€ 45</b>
Depilazione totale (cod. 297)	<b>€ 75</b>
Depilazione parziale (cod. 293)	<b>€ 40</b>
Frigoterapia (cod.301)	<b>€ 40</b>

Attraverso di esso si ottiene una diminuzione calcolata della temperatura delle gambe per i gradi di ipotermia rilevati cioè da 2° a 5°C.

Il freddo chimico , tipico di questo trattamento, ha una azione più efficace e lunga , rispetto all'uso di ghiaccio o di acqua.



# LE NOSTRE ACQUE

## Tutte le acque sono uguali ?

**No.** Alcuni studiosi classificano le acque secondo tre parametri:

- Temperatura
- Residuo fisso a 180°
- Composizione chimica

che divide le acque in classi e sottoclassi.

In accordo a tali parametri le acque vendono suddivise in: acque oligominerali, acque sulfuree, acque salsobromiodiche, acque radioattive, acque cloruro-sodiche, acque solfate, acque bicarbonato, acque carboniche, acque arsenicati-ferruginose.

## Quali acque sono utilizzate nel nostro complesso?

Le nostre acque sono definite salso-bromo-iodiche e cloruro-sodiche.

## Quali sono le principali caratteristiche terapeutiche delle acque?

Le acque termali in cui vi immergete sono raccomandate per la loro azione su:

- l'apparato locomotore (*regolazione del tono muscolare, azione antinfiammatoria e analgesica*)
- sull'apparato cutaneo (*azione antinfiammatoria, astringente, antibatterica, detergente e tonificante*)
- sull'apparato cardiovascolare (*azione vasodilatatrice e rilassante*)
- sulle vie respiratorie (*azione mucolitica e antinfiammatoria*)

## Esistono controindicazioni alle cure termali?

E' buona regola per le persone affette da patologie chiedere al medico prima di immergersi nelle acque calde termali. Solo le patologie di estrema gravità (tumori, gravi patologie cardiocircolatorie e polmonari, etc.) possono costituire controindicazioni all'effettuazione delle cure termali.

## A che cosa servono i fanghi?

I fanghi termali sono la risultante in una intima commistione tra una parte solida, l'argilla, ed una parte liquida, rappresentata dall'acqua termale. Le due componenti devono rimanere in contatto tra loro per più mesi durante i quali si verifica la cosiddetta "maturazione del fango".

## In corso di terapia termale è possibile svolgere attività fisica?

Sì. A patto che tale attività non esponga il paziente a maggior rischio di riacutizzazione della patologia per la quale si è sottoposti a terapia.

## La terapia termale può essere alternativa all'uso dei farmaci?

Essendo la terapia termale dedicata al trattamento di patologie ad andamento cronico, che spesso poco rispondono al tradizionale uso dei farmaci, essa può costituire una valida alternativa.

## Come e quanto bagnarsi nelle acque termali?

Presupposto indispensabile per la terapeuticità delle acque termali è la ritmicità del trattamento: si consiglia pertanto di prendere il bagno ad intervalli regolari e di breve durata ( ad es. 10/15 minuti ogni ora e sempre alla stessa ora per un numero fisso di volte nel corso della giornata) . La fango-balneoterapia conferisce alla cute, soprattutto nei soggetti di carnagione chiara un alto grado di sensibilità, per cui sono estremamente frequenti le allergie e gli eritemi solari, è opportuno ridurre nei primi giorni i tempi abituali di esposizione al sole ed usare creme ad alto filtro protettivo. Altro fastidio causato è la penetrazione di H<sub>2</sub>O termale nell'orecchio che può generare un'otite acuta.

## Ci sono dei periodi più indicati per sottoporsi alle cure termali?

Comunemente si afferma che i periodi migliori per sottoporsi a terapia termale siano la primavera e l'autunno. In caso è bene sottolineare che l'efficacia della terapia stessa non è in nessun modo influenzata dal periodo scelto.

## Oltre che per la terapia termale sono previsti altri usi per le acque calde?

Le nostre acque termali sono utilizzate anche per la produzione di calore e per l'alimentazione delle nostre piscine e delle fanghaie (vasche per la macerazione e la conservazione a temperatura dei fanghi termali)

## Perché l'acqua termale non è limpida?

Il colore dell'acqua termale varia dal verde al marrone e dipende dall'ossidazione e precipitazione degli elementi metallici presenti nell'acqua. Più acqua affluisce nelle piscine più scuro sarà il suo colore; infatti, il continuo afflusso di acqua determina la precipitazione/sospensione delle particelle sotto forma di colloidi. Per poter aspirare le particelle sarebbe necessario un tempo più o meno lungo di riposo per far sì che queste si depositino sul fondo delle piscine. E' inoltre possibile vedere una sottile fascia scura in prossimità del pelo dell'acqua.

## Come mai si verifica il fenomeno dell'algazione nelle piscine?

La eventuale presenza di alghe nelle acque costituisce uno dei principi attivi fondamentali delle acque termali stesse. Infatti le alghe producono una notevole quantità di enzimi e sostanze antibatteriche. La loro presenza è la prova più manifesta che queste acque non sono trattate.

## Perché la temperatura delle piscine non è mai la stessa?

L'acqua viene prelevata attraverso un delicato sistema di pompe ad intervalli regolari di 15 minuti ogni ora a causa della elevata temperatura presente alla fonte. Non sempre è possibile garantire la stessa temperatura dell'acqua in piscina perché essa dipende da fattori climatici esterni come vento, pioggia e calore.

Il Complesso dispone di tre pozzi termali la cui profondità oscilla tra i 140 mt. Ed i 185 mt mentre la temperatura delle acque, alla fonte, varia tra i 66° e i 94° C.



#### Caratteristiche delle piscine

##### **BELVEDERE ° :**

Temperatura	Ambiente
Portata	300 mc3
Posizione	Esterna
Ubicazione	Paradiso Terme

##### **SALUS ° :**

Temperatura	ca 30°\34° C
Portata	100 mc3
Posizione	Esterna
Ubicazione	Paradiso Terme

##### **COPERTA ^ ° :**

Temperatura	ca 34°\37° C
Portata	90 mc3
Posizione	Coperta
Ubicazione	Paradiso Terme

##### **GARDEN ^ ° \*:**

Temperatura	ca 28°\32° C
Portata	80 mc3
Posizione	Esterna
Ubicazione	Paradiso Garden

##### **JACUZZI ^ \*:**

Temperatura	ca 25°\30° C
Portata	3 mc3
Posizione	Esterna
Ubicazione	Paradiso Garden

^ Idromassaggi  
° Cascata cervicale  
\* Geyser

##### **NOTE**

- Chiusura piscine ore 20,00
- Le temperature sono indicative e dipendenti dalle condizioni climatiche

#### **Per rendere piacevole e rilassante la permanenza a bordo piscina preghiamo i nostri gentili Ospiti di osservare le seguenti semplici regole:**

- Ogni giorno dalle ore 7.30 alle 20.00
- Le piscine sono ad uso esclusivo degli Ospiti del complesso.
- L'uso della piscina "Salus" è **sconsigliata** per i bambini.
- I bambini al di sotto dei 6 anni possono accedere alle piscine esterne solo se accompagnati da un adulto.

##### **Cosa Fare:**

- Farsi la doccia prima di entrare in acqua
- Entrare in piscina dalle scale
- Mantenersi al corrimano
- Pulirsi i piedi nella apposita vaschetta

##### **Cosa non fare:**

- Tuffarsi dai bordi
- Giocare con palloni, materassini, etc.
- Portare cani od altri animali
- Correre a piedi nudi a bordo piscina
- Utilizzare radio, telefonini e tutte le apparecchiature che possano arrecare disturbo
- Stare in topless o con costumi succinti
- Occupare i lettini ed ombrelloni con oggetti personali

Il rispetto delle semplici regole è la garanzia per tutti di una piacevole e rilassante permanenza.

La direzione declina ogni responsabilità per comportamenti al di fuori della norma.

**ATTENZIONE:** Dopo le ore 20,00 è vietato fare il bagno.

Da questa ora viene fatto uso di prodotti igienizzanti, necessari per il mantenimento delle acque e delle piscine.