



Cure fisioterapiche
e benessere del movimento

terme di
SATURNIA

NATURAL DESTINATION

Cure fisioterapiche e benessere del movimento

Terme di Saturnia è l'ambiente ideale per ritrovare la propria forma fisica e rigenerare l'organismo. Tutti i trattamenti, fatta eccezione per il massaggio degitalizzante, prevedono un consulto medico termale propedeutico.

A FISIOKINESITERAPIA • 25 min / 50 min € 60 / 90

Tecniche manuali di mobilizzazione articolare e decontrazione muscolare, utilizzate per il recupero della funzionalità motoria e per la risoluzione di problemi muscolari.

A IDROCHINESI TERAPIA INDIVIDUALE • 35 min € 90

Le tecniche chinesiterapiche vengono effettuate in un'apposita vasca di acqua termale attrezzata per un ottimale recupero funzionale.

ATTUALMENTE
NON
DISPONIBILE

A MASSAGGIO TERAPEUTICO • 20 min / 50 min € 60 / 100

Un massaggio estremamente personalizzato, consigliato con un numero minimo di tre sedute, che punta a migliorare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare. Il terapeuta effettuerà manovre decontratturanti, connettivali e miofasciali a seconda del quadro clinico sintomatologico e della prescrizione medica.

A TECAR TERAPIA • 20 min € 50

Questo percorso è particolarmente indicato nei casi di riabilitazione motoria, andando ad attivare i processi anti infiammatori e riparativi naturali di cui il nostro corpo dispone. Inoltre ci permette di ridurre la soglia del dolore accelerando contemporaneamente i tempi di recupero.

NEW MASSAGGIO DEGITALIZZANTE • 50 min € 120

Tattamento per alleviare tensioni e contratture muscolari derivanti da posture scorrette tipiche di stili di vita digitali e sedentari. Attraverso manipolazioni profonde nelle zone di collo, spalle, braccia e su tutta la muscolatura paravertebrale si riporta la tonicità a livello ottimale, riattivando e stimolando i centri nervosi e riossigenando i tessuti, eliminando le tossine in eccesso.

A servizio disponibile in abbonamento





PILATES REFORMER • 50 min

€ 90

Il metodo Pilates è utile per chi ha problemi di schiena e di postura, per chi è leggermente in sovrappeso, ma anche per le donne in post gravidanza. Gli esercizi sono svolti con l'ausilio di un attrezzo dotato di molle e cavi, ottimo per il potenziamento della massa muscolare.

NORDIC WALKING - INDIVIDUALE • 50 min

€ 90

Una camminata guidata all'aperto con il supporto di bastoncini, che permette di ridurre il carico sulle articolazioni ed aumentare il consumo energetico riducendo la sensazione di fatica. Ha maggiore efficacia rispetto alla camminata tradizionale ed è un ottimo modo di fare lo sport a contatto con la natura.



NATURAL DESTINATION

Terme di Saturnia | 58014 Saturnia (GR) | Italy
+39 0564 600814 - int. 814
spa@termedisaturnia.it
www.termedisaturnia.it

A MEMBER OF



THE LEADING HOTELS
OF THE WORLD®



CERTIFICATO N°
183 ISO 14001:2015
184 ISO 45001:2018