



# ELISSIAN

—  
YOUR WELLNESS PARTNER

## BEAUTY & WELLNESS

HOTEL MOLINDRIO PLAVA LAGUNA





Hotel Molindrio Plava Laguna is proud to present the ELISSIAN Spa & Wellness Center. Haven for relaxation and self-care, set in the hotel's beautiful natural surroundings.

Guests can relax in the spa area, which includes an indoor pool, a jacuzzi with effects, a relaxation room, saunas, and steam rooms. They can work out in the fitness center with extensive equipment and choose from a variety of sports activities.

Choose the treatment that's right for you based on your personal needs and preferences with a customized massage or one of our non-invasive facials that deliver immediate, visible results for healthier, younger-looking skin without any downtime.

---

*Hotel Molindrio Plava Laguna s ponosom predstavlja ELISSIAN Spa & Wellness centar. Raj za opuštanje i njegu sebe, smješten u predivnom prirodnom okruženju hotela.*

*Gosti se mogu opustiti u spa području koje uključuje unutarnji bazen, jakuzi s efektima, sobu za opuštanje, saune i parne sobe. Vježbati mogu u fitness centru s opsežnom opremom te odabrati razne sportske aktivnosti.*

*Odaberite tretman koji je pravi za vas na temelju vaših osobnih potreba i preferencija s prilagođenom masažom ili jednim od naših neinvazivnih tretmana lica koji daju trenutačne, vidljive rezultate za zdravu i mlađu kožu bez ikakvih zastoja.*

REZERVATION

REZERVACIJE

PLEASE SCAN THIS  
QR CODE FOR  
APPOINTMENTS

*SKENIRAJTE OVAJ  
QR KOD ZA  
REZERVACIJU*



# MASSAGE

## MASAŽE

### **Quick Body Reset**

15 min

A fast, targeted treatment designed to release tension instantly. Using precise trigger point techniques, the therapist locates and relieves key points of muscle tightness, reducing discomfort, improving mobility, and restoring a sense of lightness in the body. Ideal for guests who need effective, quick relief during a busy day.

*Brz i ciljano usmjeren tretman osmišljen za trenutno otpuštanje napetosti. Korištenjem preciznih trigger point tehnika, terapeut pronalazi i oslobađa ključne točke mišićne zategnutosti, smanjujući nelagodu, poboljšavajući pokretljivost i vraćajući osjećaj lakoće u tijelu. Idealan je za goste koji trebaju učinkovito i brzo olakšanje tijekom užurbanog dana.*

### **Free Style Massage**

25 min

Tailor-made partial massage of your choice, dedicated to your particular needs. Created to provide quick muscle pain & stress relief by combining all our knowledge and experience.

*Parcijalna masaža po izboru klijenta, prilagođena vašim specifičnim potrebama. Osmišljena da brzo ublaži bol i nakupljeni stres u mišićima kombinirajući sve naše znanje i iskustvo.*

### **Melt Away Therapy (back & leg)**

45 min

Deeply relaxing back & leg massage with lavender oil. It ends with a tailor-made application of cooling gel to highly stressed points on your body to enhance and stimulate circulation, lymph flow, and flexibility while leaving you completely calm and stress-free.

*Duboko opuštajuća masaža leđa i nogu uljem lavande. Završava prilagođenim nanošenjem gela za hlađenje na jako opterećene točke na vašem tijelu kako bi se poboljšala i potaknula cirkulacija, protok limfe i fleksibilnost dok vas ostavlja potpuno smirenim i bez stresa.*

## **Deep Tissue Massage**

45 min

Deep tissue massage focuses on realigning deeper layers of muscles and connective tissue. It stretches and loosens tight muscles, improves joint flexibility through circulation, releases endorphins, and reduces body tension and stress.

*Duboka masaža mišićnih tkiva fokusira se na dublje slojeve mišića i vezivnog tkiva. Ona isteže i opušta napete mišiće, poboljšava fleksibilnost zglobova kroz cirkulaciju, otpušta endorfine te smanjuje osjećaj napetosti i stresa u cijelom tijelu.*

## **Magnesium Massage**

60 min

Treatment uses a combination of classical Swedish massage paired with magnesium application to naturally achieve anti-inflammatory, pain relieving and muscle relaxing effects. Magnesium can also reduce migraine pain, help with anxiety and sleep, as well as boosting your energy level.

*Tretman koristi kombinaciju švedske klasične masaže i primjene magneziji koji želi dodatno potaknuti protuupalno djelovanje, smanjiti bol i opustiti mišiće. Magnezij također pomaže u smanjenju bolova migrene, pomaže kod tjeskobe i spavanja te podiže razinu energije.*

## **Sport Massage**

50 min

Recover fast after a strenuous workout or sports activities and help your body to eliminate metabolites, toxins and lactic acid. Sports massage will help prevent injury as well as rehabilitate and keep your muscles, tendons and tissues in peak condition.

*Oporavite se brzo nakon napornog vježbanja ili sportskih aktivnosti i pomognite svome tijelu da eliminira metabolite, toksine i mliječnu kiselinu. Sportska masaža pomaže u sprečavanju ozljeda i rehabilitaciji mišića, tetiva i tkiva te ih održava u vrhunskom stanju.*

## **Classical Swedish Massage**

50 min

Massage stimulates the body, the vascular system, and the lymphatic system by combining five main movements directed toward the heart. It is an ideal massage for improving circulation, eliminating toxins, releasing tension, and for deep relaxation.

Kombinacijom pet osnovnih pokreta usmjerenih prema srcu, stimulira se tijelo, krvožilni i limfni sustav. Ova je masaža idealna za poboljšanje cirkulacije, eliminaciju toksina, za uklanjanje napetosti i duboko opuštanje.

## **Elissian Aroma Massage**

60 min

Massage with a warm oil combination of almond oil and tailor-made mix of essential oils according to your preference. The oils that are used are calming and cleansing at the same time, and in combination with specially created massage choreography aim to revitalize, refresh and relax the entire body.

*Masaža u kojoj se koristi toplo bademovo ulje i kombinacija esencijalnih ulja prilagođena vašim željama. Ulja koja se koriste istodobno smiruju i čiste, te u kombinaciji s posebno osmišljenom koreografijom pokreta revitaliziraju, osvježavaju i opuštaju cijelo tijelo.*

## **Serenity Rose Quartz Massage**

80 min

This is the longest and most popular form of full-body massage with a balancing effect on the entire body. Treatment is enriched with face Rose Quartz pressure point massage to relieve stress and encourage cell regeneration. After the full face and body massage, you will feel supple and full of energy.

*Najpopularnija i najduža masaža cijelog tijela namijenjena opuštanju, s uravnotežujućim učinkom na cijelo tijelo. Tretman je obogaćen Rozen Kvarc masažnim kamenjem koja otpuštaju stres i potiču regeneraciju lica. Nakon masaže glave i cijelog tijela, osjećat ćete se gipki i puni energije.*

# THAI TRANQUILITY



**All Treatments are being performed by specially trained and certified therapists.**

*Svi tretmani se izvode od strane visoko treniranih i certificiranih terapeuta.*

## **Thai Massage**

The Thai method of health improving has a unique status. The Thai massage involves pressing, twisting and stretching your body with the help of a therapist. The pressings are made with fingers, fists, elbows and even feet. The sensations and the effects are always incredibly pleasant and will help you to restore the spiritual and physical balance.

Tajlandske metode unaprjeđivanja zdravlja imaju poseban status.

Tajlandska masaža uključuje pritisak, uvijanje i istezanje vašeg tijela uz pomoć terapeuta. Pritisak se vrši prstima, šakam, laktovima, te čak i stopalima. Senzacija i učinci su uvijek neopisivo ugodni i pomoći će Vam u vraćanju duhovne i tjelesne ravnoteže.

## **Free Style Thai Massage**

25 min

## **Thai Oil Massage**

50 min

## **Thai Traditional Massage**

50 min

# ELISSIAN BODY CARE

## NJEGA TIJELA



### **Body Scrub**

25 min

A refreshing aromatic body scrub makes the skin velvety smooth and soft due to the balanced ingredients combined with the natural nourishing oil of your choice. This is an ideal treatment for an instantaneous renewal of energy and freshness.

Osvježavajući aromatični piling tijela koji kožu čini baršunastom i mekom, zahvaljujući uravnoteženoj kombinaciji sastojaka i hranjivog ulja po vašem izboru. Ovo je idealan tretman za trenutačno obnavljanje energije i svježine.

### **Lavender Infinity**

70 min

This ritual was created to detoxify, melt away tension, and help you deeply relax. The treatment starts with lavender & sea salt scrub followed by a 45-minute deeply relaxing back & leg massage with lavender oil. It ends with a tailor-made application of cooling gel to highly stressed points on your body to enhance and stimulate circulation, lymph flow, and flexibility while leaving you completely calm and stress-free.

*Ovaj ritual je osmišljen kako bi vas detoksirao, otopio napetost i pomogao vam da se duboko opustite. Tretman započinje pilingom od lavande i morske soli nakon čega slijedi 45-minutna duboko opuštajuća masaža leđa i nogu uljem lavande. Završava prilagođenim nanošenjem gela za hlađenje na jako opterećene točke na vašem tijelu kako bi se poboljšala i potaknula cirkulacija, protok limfe i fleksibilnost dok vas ostavlja potpuno smirenim i bez stresa.*

# QUICK THERAPY

## BRZA TERAPIJA

**All Treatments are being performed by specially trained and certified therapists.**  
*Svi tretmani se izvode od strane visoko treniranih i certificiranih terapeuta.*

### QUICK THERAPY

Quick therapy is dedicated to promoting health, fast recovery, and everyday well-being through short yet effective treatments. Our approach is based on the idea that even during the busiest day, you can find a moment for yourself – to relax, recharge, and support your body. Perfect for those seeking a quick, targeted, and professional solution to daily tension and stress.

Brza terapija je posvećena promociji zdravlja, brze regeneracije i svakodnevne dobrobiti kroz kratke, ali učinkovite tretmane. Naš pristup temelji se na ideji da i u najzaposlenijem danu možete pronaći trenutak za sebe – za opuštanje, obnovu energije i podršku tijelu. Idealno za sve koji traže brzo, ciljano i stručno rješenje za svakodnevne napetosti i stres.

#### **Smart Flossing & Kinesio Taping Therapy**

25 min

#### **Dry Needling Therapy**

25 min

#### **Chiropractic Therapy**

50 min

#### **Pain Manegenet Therapy**

60 min

#### **Dom – Breuss Therapy**

80 min

# RELAX & REJUVENATE

## OPUŠTANJE I POMLAĐIVANJE

### SPA Entry

120 min / 20 EUR

### STEAM ROOM

The heat, up to 50° C, and a humidity of 80% steam room can make the body release endorphins. A steam room can unblock congestion in the sinuses and lungs. Relaxing in a steam room can also decrease cortisol levels, which is a hormone the body releases in response to stress. When the cortisol level drops, people can feel more in control, relaxed, and rejuvenated.

*Toplina, do 50° C, i vlažnost zraka od 80% parna kupelj mogu potaknuti tijelo na oslobađanje endorfina. Parna kupelj može deblokirati začepljenost u sinusima i plućima. Opuštanje u parnoj sobi također može smanjiti razinu kortizola, hormona koji tijelo oslobađa kao odgovor na stres. Kada razina kortizola padne, ljudi se mogu osjećati bolje pod kontrolom, opušteni i pomlađeni.*

### INFRARED SAUNA

Temperature: 60 C - 230 C

Recommended session: approx. 30 min.

Infrared saunas quartz, ceramic, carbon, or carbon foils send infrared energy exactly to the energy frequency of the human body, and due to the intense deep action, the user sweats from the inside towards the skin surface. The amount of sweating and the intensity are up to three times higher than in a regular sauna. This is followed by showering, relaxation, and refreshments with light drinks.

*Infracrvene saune kvarcne, keramičke, karbonske ili karbonske folije šalju infracrvenu energiju točno na energetske frekvencije ljudskog tijela, a zbog intenzivnog dubinskog djelovanja korisnik se znoji iznutra prema površini kože. Količina i intenzitet znojenja su i do tri puta veći nego u običnoj sauni. Slijedi tuširanje, opuštanje i osvježanje uz lagano piće.*

### FINNISH SAUNA

Traditional Finnish saunas usually use dry heat, between 70°C and 90°C. Increased circulation may help reduce muscle soreness, improve joint movement, and ease arthritis pain. As the heat in a sauna improves circulation, it may also promote relaxation. This can improve feelings of well-being.

*Tradicionalne finske saune obično koriste suhu toplinu, između 70° C i 90° C. Povećana cirkulacija može pomoći u smanjenju bolova u mišićima, poboljšanju pokreta zglobova i ublažavanju bolova kod artritisa. Kako toplina u sauni poboljšava cirkulaciju, ona također može pospješiti opuštanje. To može poboljšati osjećaj dobrobiti.*

# SPA & FITNESS CENTRE GUIDELINES

## SPA I FITNESS CENTAR - SMJERNICE

### OPENING TIMES

The Spa facilities and fitness center are open daily from 11:00 am to 8:00 pm. If you want to use the Fitness facilities at any other time, please advise our Reception team. Spa Treatments are available daily from 13:00 am to 8:00 pm.

*Spa sadržaji i fitness centar otvoreni su svakog dana od 11:00 do 20:00 sati. Ukoliko želite koristiti fitness sadržaje u bilo koje drugo vrijeme, obavijestite naš tim na recepciji. Spa tretmani dostupni su svakog dana od 13:00 do 20:00 sati.*

### RESERVATION

To schedule an appointment for your desired treatment, please contact our Reception team at +385 52 412 496 or ext 1496, who will be able to guide you to the right choice. To ensure your preferred time and service is available, we advise you to book in advance.

*Za zakazivanje željenog tretmana obratite se našem timu recepcije na +385 52 412 496 ili lok. 1496, koji će vas uputiti do pravog izbora. Kako biste bili sigurni da su željeno vrijeme i usluga dostupni, preporučujemo Vam da rezervirate termin na vrijeme.*

### ATTIRE

During all treatments, your body is fully covered, except for the area that is being treated. A bathrobe, towels, and slippers are provided for use before and after the treatment, however, please bring your swimwear for the wet facilities. Proper athletic attire and footwear are required in the fitness center.

*Tijekom svih tretmana Vaše tijelo je potpuno pokriveno osim područja koje se tretira. Ogrtač, ručnici i papuče su osigurani za korištenje prije i nakon tretmana, no molimo Vas da ponesete svoje kupaće kostime za mokre prostorije. U fitness centru potrebna je odgovarajuća sportska odjeća i obuća.*

# SPA & FITNESS CENTRE GUIDELINES

## SPA I FITNESS CENTAR - SMJERNICE

### SPA ETIQUETTE

Our spa environment is one of tranquillity, we would appreciate it if you could turn off your mobile devices and secure them in your locker or your room to respect all spa guests' right to privacy and serenity. Taking photos or filming in guest areas without prior approval is prohibited.

*Naše spa okruženje je mirno i opuštajuće, bili bismo Vam zahvalni kada biste isključili svoje mobilne uređaje i spremili ih u svoj ormarić ili sobu kako biste poštivali pravo svih spa gostiju na privatnost i spokoj. Zabranjeno je fotografiranje ili snimanje u prostorijama za goste bez prethodnog odobrenja.*

### ARRIVAL

We recommend that you check in at Spa Reception at least 10 minutes before your first scheduled appointment. This allows us to have a brief discussion with you about your treatment expectations and your needs. Please understand that late arrivals may result in lost treatment time unless our schedule enables us to offer you the full service.

*Preporučujemo da se prijavite na spa recepciju najmanje 10 minuta prije prvog dogovorenog termina. To nam omogućuje kratak razgovor s vama o vašim očekivanjima od tretmana i potrebama. Imajte na umu da kašnjenje na termin može rezultirati izgubljenim vremenom tretmana osim ako nam naš raspored ne omogućuje da vam ponudimo punu uslugu.*

### CANCELLATION

If you need to cancel or reschedule your Spa treatment, we request a minimum of 4 hours notice to avoid a 100% charge. The same terms apply to a no-show.

*Ukoliko trebate otkazati ili pomaknuti svoj tretman, tražimo obavijest najmanje 4 sata prije termina kako bismo izbjegli 100 % naknade. Isti uvjeti vrijede i za nedolazak.*

# SPA & FITNESS CENTRE GUIDELINES

## SPA I FITNESS CENTAR - SMJERNICE

### **LOSS OR DAMAGE**

Please do not bring valuables with you. Elissian Spa and Wellness center cannot assume any responsibility for lost or stolen items.

*Molimo ne nosite dragocjenosti sa sobom. Elissian Wellness centar ne može preuzeti nikakvu odgovornost za izgubljene ili ukradene predmete.*

### **MEDICAL CONDITION**

Guests who have high blood pressure, heart conditions, have any other medical complications, or if you are pregnant, are advised to consult their doctor before signing up for any spa services. Kindly inform your Spa therapist of any existing medical conditions.

*Gostima koji imaju visok krvni tlak, srčane probleme, bilo koje druge medicinske komplikacije ili su u drugom stanju savjetuje se da se posavjetuju sa svojim liječnikom prije nego što se prijave za bilo koju spa uslugu. Obavijestite svog terapeuta u wellnesu o svim postojećim zdravstvenim problemima.*

### **PREGNANCY**

We have specially designed treatments for expectant women or nursing mothers. Please allow our spa team to guide you in selecting which treatments are most suitable during this special time.

*Posebno smo osmislili tretmane za trudnice i dojilje. Dopustite našem spa timu da Vas vodi u odabiru najprikladnijih tretmana u ovo posebno vrijeme.*

# SPA & FITNESS CENTRE GUIDELINES

## SPA I FITNESS CENTAR - SMJERNICE

### AGE REQUIRMENTS

The minimum age requirement for access to the Spa facilities and fitness center is 16 years. Any children under the age of 16 are welcome to use the swimming pool accompanied by an adult.

*Minimalna starosna dob za pristup spa sadržajima i fitness centru je 16 godina. Sva djeca mlađa od 16 godina mogu koristiti bazen u pratnji odrasle osobe.*

### HOME CARE

To maximize the effects of your Elissian Spa & Wellness experience, please ask your therapist or our reception team for the products that will best support your face and skin health at home.

*Kako biste maksimizirali učinke svog Elissian Spa & Wellness iskustva, pitajte svog terapeuta ili naš tim na recepciji za proizvode koji će najbolje podržati zdravlje vašeg lica i kože kod kuće.*

### GIFT CERTIFICATES

Gift Cards make the perfect gift and may be purchased for a specific treatment. All Gift Cards are valid for 6 months from the date of purchase; vouchers must be used within the time frame cannot be extended and are non-refundable.

*Poklon kartice su savršen dar i mogu se kupiti za određeni tretman. Sve poklon kartice vrijede 6 mjeseci od datuma kupnje; vaučeri moraju biti iskorišteni unutar vremenskog okvira, ne mogu se produžiti i nepovratni su.*

# HOTEL MOLINDRIO

## PLAVA LAGUNA

Zelena Laguna 2, 52440 Poreč, Istra, Hrvatska

Poziv iz sobe / Internal hotel number: 1496

T. +385 52 412 496

E. molindrio@elissian.com

W. www.elissian.com



PLAVA LAGUNA





# ELISSIAN

—  
YOUR WELLNESS PARTNER

## BEAUTY & WELLNESS

HOTEL MOLINDRIO PLAVA LAGUNA





Das Hotel Molindrio Plava Laguna ist stolz darauf, das ELISSIAN Spa & Wellness Center zu präsentieren. Eine Oase der Entspannung und Selbstfürsorge in der wunderschönen natürlichen Umgebung des Hotels.

Entspannen Sie im Wellnessbereich, der einen Salzwasser-Innenpool, einen Whirlpool mit Effekten, einen Ruheraum, Saunen und Dampfbäder umfasst. Sie können im Fitnesscenter mit umfangreichen Geräten trainieren und aus einer Vielzahl von Sportaktivitäten wählen.

Wählen Sie die für Sie passende Behandlung basierend auf Ihren persönlichen Bedürfnissen und Vorlieben mit einer individuellen Massage oder einer unserer nicht-invasiven Gesichtsbehandlungen, die sofortige, sichtbare Ergebnisse für eine gesunde, jünger aussehende Haut ohne Ausfallzeiten liefern.

---

*L'Hotel Molindrio Plava Laguna è orgoglioso di presentare il Centro Spa & Benessere ELISSIAN. Un paradiso per il relax e la cura di sé, situato nella splendida cornice naturale dell'hotel.*

*Potrete rilassarvi nell'area benessere, che comprende una piscina coperta, una vasca idromassaggio con effetti, una sala relax, saune e bagni turchi. Possono allenarsi nel centro fitness con ampie attrezzature e scegliere tra varie attività sportive.*

*Scegli il trattamento che fa per te in base alle tue esigenze e preferenze personali con un massaggio personalizzato o uno dei nostri trattamenti viso non invasivi che offrono risultati immediati e visibili per una pelle sana e dall'aspetto più giovane senza tempi di inattività.*

RESERVIERUNG

PRENOTAZIONI

BITTE SCANNEN SIE  
DIES QR-CODE FÜR  
VERABREDUNGEN

SI PREGA DI SCANSIONARE  
QUESTO CODICE QR PER  
APPUNTAMENTI



# MASSAGE

## MASAŽE

### **Quick Body Reset**

15 min

Eine schnelle, gezielte Behandlung, die darauf ausgelegt ist, Verspannungen sofort zu lösen. Mit präzisen Triggerpunkt-Techniken findet und behandelt der Therapeut zentrale Punkte der Muskelverhärtung, reduziert Beschwerden, verbessert die Beweglichkeit und stellt ein Gefühl von Leichtigkeit im Körper wieder her. Ideal für Gäste, die während eines geschäftigen Tages eine effektive und schnelle Entlastung benötigen.

*Un trattamento rapido e mirato progettato per rilasciare immediatamente la tensione. Utilizzando tecniche precise di trigger point, il terapeuta individua e allevia i punti chiave di tensione muscolare, riducendo il disagio, migliorando la mobilità e ripristinando una sensazione di leggerezza nel corpo. Ideale per gli ospiti che necessitano di un sollievo efficace e veloce durante una giornata impegnata.*

### **Free Style Massage**

25 min

Maßgeschneiderte Teilmassage Ihrer Wahl, die auf Ihre speziellen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Entwickelt, um schnelle Muskelschmerzen und Stressabbau zu ermöglichen, indem wir all unser Wissen und unsere Erfahrung kombinieren.

*Massaggio parziale a scelta del cliente, su misura per le vostre specifiche esigenze. Progettato per alleviare rapidamente il dolore e lo stress accumulato nei muscoli combinando tutte le nostre conoscenze ed esperienze.*

### **Melt Away Therapy (back & leg)**

45 min

Tiefenentspannende Rücken- und Beinmassage mit Lavendelöl. Es endet mit einer maßgeschneiderten Anwendung von kühlendem Gel auf stark beanspruchte Punkte Ihres Körpers, um die Durchblutung, den Lymphfluss und die Flexibilität zu verbessern und zu stimulieren, während Sie völlig ruhig und stressfrei bleiben.

*Massaggio profondamente rilassante alla schiena e alle gambe con olio di lavanda. Termina con un'applicazione personalizzata di un gel rinfrescante su punti molto carichi del corpo per migliorare e stimolare la circolazione, il flusso linfatico e la flessibilità, lasciandoti completamente calmo e senza stress.*

## **Deep Tissue Massage**

45 min

Die Tiefengewebsmassage konzentriert sich auf die Neuausrichtung tieferer Muskel- und Bindegewebsschichten. Es dehnt und lockert verspannte Muskeln, verbessert die Beweglichkeit der Gelenke durch Durchblutung, setzt Endorphine frei und reduziert Körperverspannungen und Stress.

*Il massaggio profondo dei tessuti muscolari si concentra sugli strati più profondi dei muscoli e del tessuto connettivo. Allunga e rilassa i muscoli tesi, migliora la flessibilità articolare attraverso la circolazione, rilascia endorfine e riduce la sensazione di tensione e stress in tutto il corpo.*

## **Magnesium Massage**

60 min

Die Behandlung verwendet eine Kombination aus klassischer schwedischer Massage gepaart mit Magnesiumanwendung, um auf natürliche Weise entzündungshemmende, schmerzlindernde und muskelentspannende Wirkungen zu erzielen. Magnesium kann auch Migräneschmerzen lindern, bei Angstzuständen und Schlaf helfen und Ihr Energieniveau steigern.

*Il trattamento utilizza una combinazione di massaggio classico svedese e l'applicazione di magnesio, che mira a stimolare ulteriormente gli effetti antinfiammatori, ridurre il dolore e rilassare i muscoli. Il magnesio aiuta anche a ridurre il dolore dell'emicrania, aiuta con l'ansia e il sonno e aumenta i livelli di energia.*

## **Sport Massage**

50 min

Erholen Sie sich schnell nach einem anstrengenden Training oder sportlichen Aktivitäten und helfen Sie Ihrem Körper, Stoffwechselprodukte, Giftstoffe und Milchsäure auszuscheiden. Die Sportmassage beugt Verletzungen vor und hilft, Ihre Muskeln, Sehnen und Gewebe zu rehabilitieren und in Topform zu halten.

*Recupera rapidamente dopo un intenso esercizio fisico o attività sportive e aiuta il tuo corpo a eliminare metaboliti, tossine e acido lattico. Il massaggio sportivo aiuta a prevenire gli infortuni e a riabilitare muscoli, tendini e tessuti e a mantenerli in ottime condizioni.*

## **Classical Swedish Massage**

50 min

Die Massage stimuliert den Körper, das Gefäßsystem und das Lymphsystem, indem sie fünf Hauptbewegungen kombiniert, die auf das Herz gerichtet sind. Es ist eine ideale Massage, um die Durchblutung zu verbessern, Giftstoffe auszuscheiden, Verspannungen zu lösen und sich tief zu entspannen.

Combinando i cinque movimenti di base diretti verso il cuore, vengono stimolati il corpo, il sistema circolatorio e linfatico. Questo massaggio è ideale per migliorare la circolazione, eliminare le tossine, allontanare le tensioni e rilassare profondamente.

## **Elissian Aroma Massage**

60 min

Massage mit einer warmen Ölkombination aus Mandelöl und einer maßgeschneiderten Mischung aus ätherischen Ölen nach Ihren Wünschen. Die verwendeten Öle sind beruhigend und reinigend zugleich und zielen in Kombination mit einer speziell kreierten Massagechoreografie darauf ab, den gesamten Körper zu revitalisieren, zu erfrischen und zu entspannen.

*Massaggiate con olio di mandorle caldo e una combinazione di oli essenziali su misura per i vostri desideri. Gli oli utilizzati contemporaneamente leniscono e purificano e, in combinazione con una coreografia di movimenti appositamente progettata, rivitalizzano, rinfrescano e rilassano tutto il corpo.*

## **Serenity Rose Quartz Massage**

80 min

Dabei handelt es sich um die längste und beliebteste Form der Ganzkörpermassage mit ausgleichender Wirkung auf den gesamten Körper. Die Behandlung wird durch eine Rosenquartz-Druckpunktmassage im Gesicht bereichert, um Stress abzubauen und die Zellregeneration zu fördern. Nach der Ganzkörpermassage für Gesicht und Körper fühlen Sie sich geschmeidig und voller Energie.

*Il massaggio completo più popolare e più lungo progettato per il relax, con un effetto riequilibrante su tutto il corpo. Il trattamento è arricchito con pressa al quarzo rosa, pietre da massaggio, che allevia lo stress e stimola la rigenerazione del viso. Dopo un massaggio alla testa e a tutto il corpo, vi sentirete elastici e pieni di energia.*

# ELISSIAN BODY CARE



## **Body Scrub**

25 min

Ein erfrischendes, aromatisches Körperpeeling macht die Haut samtig glatt und weich durch die ausgewogenen Inhaltsstoffe in Kombination mit dem natürlichen Pflegeöl Ihrer Wahl. Dies ist eine ideale Behandlung für eine sofortige Erneuerung von Energie und Frische.

Uno scrub corpo aromatico tonificante che lascia la pelle vellutata e morbida, grazie a una combinazione equilibrata di ingredienti e a un olio nutriente a scelta. Questo è un trattamento ideale per il ripristino istantaneo di energia e freschezza.

## **Lavender Infinity**

70 min

Dieses Ritual wurde entwickelt, um zu entgiften, Verspannungen abzubauen und Ihnen zu helfen, sich tief zu entspannen. Die Behandlung beginnt mit einem Lavendel- und Meersalzpeeling, gefolgt von einer 45-minütigen tiefenentspannenden Rücken- und Beinmassage mit Lavendelöl. Es endet mit einer maßgeschneiderten Anwendung von kühlendem Gel auf stark beanspruchte Punkte Ihres Körpers, um die Durchblutung, den Lymphfluss und die Flexibilität zu verbessern und zu stimulieren, während Sie völlig ruhig und stressfrei bleiben.

*Questo rituale è progettato per disintossicarti, sciogliere la tensione e aiutarti a rilassarti profondamente. Il trattamento inizia con uno scrub alla lavanda e sale marino, seguito da un massaggio profondamente rilassante di 45 minuti alla schiena e alle gambe con olio di lavanda. Termina con un'applicazione personalizzata di un gel rinfrescante su punti molto caricati del corpo per migliorare e stimolare la circolazione, il flusso linfatico e la flessibilità, lasciandoti completamente calmo e senza stress.*

# THAI TRANQUILITY



**Alle Behandlungen werden von speziell ausgebildeten und zertifizierten Therapeuten durchgeführt.**

*Svi tretmani se izvode od strane visoko treniranih i certificiranih terapeuta.1*

## **Thai Massage**

Die thailändische Methode der Gesundheitsverbesserung hat einen einzigartigen Status. Bei der Thai-Massage wird der Körper mit Hilfe eines Therapeuten gedrückt, gedreht und gekrümmt. Die Pressungen erfolgen mit Fingern, Fäusten, Ellbogen und sogar Füßen. Die Empfindungen und die Wirkung sind immer unglaublich angenehm und werden Ihnen helfen, das geistige und körperliche Gleichgewicht wiederherzustellen.

I metodi thailandesi di promozione della salute hanno uno status speciale.

Il massaggio thailandese consiste nel premere, torcere e allungare il corpo con l'aiuto di un terapeuta.

La pressione viene esercitata con le dita, le mani, i gomiti e persino i piedi. La sensazione e gli effetti sono sempre indescrivibilmente piacevoli e ti aiuteranno a ripristinare il tuo equilibrio spirituale e fisico.

## **Thai Back Massage**

25 min

## **Thai Oil Massage**

50 min

## **Thai Traditional Massage**

50 min

# QUICK THERAPY

## BRZA TERAPIJA

**Alle Behandlungen werden von speziell ausgebildeten und zertifizierten Therapeuten durchgeführt.**

Tutti i trattamenti sono eseguiti da terapisti altamente qualificati e certificati.

### QUICK THERAPY

Quick Therapy widmet sich der Förderung von Gesundheit, schneller Erholung und täglichem Wohlbefinden durch kurze, aber effektive Behandlungen. Unser Ansatz basiert auf der Idee, dass man selbst an den stressigsten Tagen einen Moment für sich finden kann – zum Entspannen, Auftanken und zur Unterstützung des Körpers. Ideal für alle, die eine schnelle, gezielte und professionelle Lösung für alltägliche Verspannungen und Stress suchen.

Quick Therapy è dedicata alla promozione della salute, al recupero rapido e al benessere quotidiano attraverso trattamenti brevi ma efficaci.

Il nostro approccio si basa sull'idea che, anche nelle giornate più impegnative, si possa trovare un momento per sé – per rilassarsi, ricaricarsi e prendersi cura del proprio corpo.

Perfetto per chi cerca una soluzione rapida, mirata e professionale per le tensioni e lo stress quotidiano.

#### **Smart Flossing & Kinesio Taping Therapy**

25 min

#### **Dry Needling Therapy**

25 min

#### **Chiropractic Therapy**

25 min

#### **Pain Managenet Therapy**

30 min

#### **Dom – Breuss Therapy**

30 min

# RELAX & REJUVENATE

## OPUŠTANJE I POMLAĐIVANJE

### SPA Entry

120 min / 20 EUR

### STEAM ROOM

Die Hitze von bis zu 50° C und eine Luftfeuchtigkeit von 80% im Dampfbad können dazu führen, dass der Körper Endorphine freisetzt. Ein Dampfbad kann Verstopfungen in den Nebenhöhlen und der Lunge lösen. Das Entspannen in einem Dampfbad kann auch den Cortisolspiegel senken, ein Hormon, das der Körper als Reaktion auf Stress freisetzt. Wenn der Cortisolspiegel sinkt, können sich die Menschen kontrollierter, entspannter und verjüngter fühlen.

*Il calore, fino a 50°C, e l'umidità dell'80% del bagno di vapore possono stimolare il corpo a rilasciare endorfine. Un bagno di vapore può sbloccare le ostruzioni nei seni paranasali e nei polmoni. Rilassarsi nel bagno turco può anche ridurre i livelli di cortisolo, un ormone che il corpo rilascia in risposta allo stress. Quando i livelli di cortisolo diminuiscono, le persone possono sentirsi meglio in controllo, rilassate e ringiovanite.*

### INFRARED SAUNA

Temperature: 60 C - 230 C

Recommended session: approx. 30 min.

Infrarotsaunen aus Quarz, Keramik, Carbon oder Carbonfolien senden Infrarotenergie genau auf die Energiefrequenz des menschlichen Körpers, und aufgrund der intensiven Tiefenwirkung schwitzt der Benutzer von innen in Richtung Hautoberfläche. Die Menge des Schwitzens und die Intensität sind bis zu dreimal höher als in einer normalen Sauna. Es folgt Duschen, Entspannen und Erfrischungen mit leichten Getränken.

*Le saune a infrarossi in quarzo, ceramica, carbonio o lamina di carbonio inviano energia infrarossa esattamente alla frequenza energetica del corpo umano e, a causa dell'intensa azione profonda, l'utente suda dall'interno verso la superficie della pelle. La quantità e l'intensità della sudorazione sono fino a tre volte superiori a quelle di una sauna normale. Segue una doccia, relax e ristoro con una bevanda leggera.*

### FINNISH SAUNA

Traditionelle finnische Saunen verwenden in der Regel trockene Hitze zwischen 70 °C und 90 °C. Eine erhöhte Durchblutung kann helfen, Muskelkater zu reduzieren, die Gelenkbewegung zu verbessern und Arthritisschmerzen zu lindern. Da die Hitze in der Sauna die Durchblutung verbessert, kann sie auch die Entspannung fördern. Dies kann das Wohlbefinden verbessern.

*Le saune finlandesi tradizionali utilizzano solitamente il calore secco, tra i 70°C e i 90°C. L'aumento della circolazione può aiutare a ridurre il dolore muscolare, migliorare il movimento articolare e alleviare il dolore da artrite. Poiché il calore nella sauna migliora la circolazione, può anche favorire il rilassamento. Questo può migliorare la sensazione di benessere.*

# SPA & FITNESS CENTRE GUIDELINES

## SPA | FITNESS CENTAR - SMJERNICE

### OPENING TIMES

Die Spa-Einrichtungen und das Fitnesscenter sind täglich von 11:00 bis 20:00 Uhr geöffnet. Wenn Sie die Fitnessseinrichtungen zu einem anderen Zeitpunkt nutzen möchten, informieren Sie bitte unser Rezeptionsteam. Spa-Behandlungen werden täglich von 13:00 bis 20:00 Uhr angeboten.

*Le strutture termali e il centro fitness sono aperti tutti i giorni dalle 11:00 alle 20:00. Se desiderate utilizzare le strutture per il fitness in qualsiasi altro momento, siete pregati di informare il nostro team alla reception. I trattamenti benessere sono disponibili tutti i giorni dalle 13:00 alle 20:00.*

### RESERVATION

Um einen Termin für Ihre gewünschte Behandlung zu vereinbaren, wenden Sie sich bitte an unser Rezeptionsteam unter +385 52 412 496 oder ext 1496, das Sie bei der richtigen Wahl beraten kann. Um sicherzustellen, dass Ihre bevorzugte Zeit und Ihr bevorzugter Service verfügbar sind, empfehlen wir Ihnen, im Voraus zu buchen.

*Per fissare il trattamento desiderato, si prega di contattare il nostro team della reception al numero +385 52 412 496 o ext. 1496, che ti guiderà alla scelta giusta. Per essere sicuri che l'orario e il servizio desiderati siano disponibili, si consiglia di prenotare un appuntamento in anticipo.*

### ATTIRE

Während aller Behandlungen ist Ihr Körper vollständig bedeckt, mit Ausnahme des Bereichs, der behandelt wird. Ein Bademantel, Handtücher und Hausschuhe stehen vor und nach der Behandlung zur Verfügung, bitte bringen Sie jedoch Ihre Badebekleidung für die Nasseinrichtungen mit. Angemessene Sportkleidung und Schuhe sind im Fitnesscenter erforderlich.

*Durante tutti i trattamenti, il corpo è completamente coperto, ad eccezione dell'area da trattare. Un accappatoio, asciugamani e pantofole sono forniti per l'uso prima e dopo il trattamento, ma si prega di portare i propri costumi da bagno per le stanze umide. Nel centro fitness sono richiesti abbigliamento sportivo e calzature adeguate.*

# SPA & FITNESS CENTRE GUIDELINES

## SPA I FITNESS CENTAR - SMJERNICE

### SPA ETIQUETTE

Unsere Spa-Umgebung ist eine der Ruhe, wir würden es begrüßen, wenn Sie Ihre Mobilgeräte ausschalten und in Ihrem Schließfach oder Ihrem Zimmer sichern könnten, um das Recht aller Spa-Gäste auf Privatsphäre und Gelassenheit zu respektieren. Das Fotografieren oder Filmen in den Gästebereichen ohne vorherige Genehmigung ist untersagt.

*Il nostro ambiente spa è tranquillo e rilassante, vi saremmo grati se spegneste i vostri dispositivi mobili e li riporste nel vostro armadietto o nella vostra camera per rispettare il diritto di tutti gli ospiti della spa alla privacy e alla tranquillità. E' vietato scattare foto o video nelle aree ospiti senza previa autorizzazione.*

### ARRIVAL

Wir empfehlen Ihnen, mindestens 10 Minuten vor Ihrem ersten geplanten Termin an der Spa-Rezeption einzuchecken. So können wir mit Ihnen ein kurzes Gespräch über Ihre Behandlungserwartungen und Ihre Bedürfnisse führen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass es bei verspäteter Anreise zu Behandlungsausfällen kommen kann, es sei denn, unser Zeitplan ermöglicht es uns, Ihnen den vollen Service anzubieten.

*Si consiglia di effettuare il check-in alla reception della spa almeno 10 minuti prima del primo appuntamento. Questo ci permette di avere una breve conversazione con te sulle tue aspettative e esigenze di trattamento. Si prega di notare che essere in ritardo all'appuntamento può comportare una perdita di tempo per il trattamento, a meno che il nostro programma non ci consenta di offrire un servizio completo.*

### CANCELLATION

Wenn Sie Ihre Spa-Behandlung stornieren oder verschieben müssen, bitten wir Sie um eine Frist von mindestens 4 Stunden, um eine Gebühr von 100 % zu vermeiden. Die gleichen Bedingungen gelten für ein Nichterscheinen.

*Se è necessario annullare o riprogrammare il trattamento, chiediamo un preavviso almeno 4 ore prima dell'appuntamento per evitare una penale del 100%. Le stesse condizioni si applicano in caso di mancata presentazione.*

# SPA & FITNESS CENTRE GUIDELINES

## SPA | FITNESS CENTAR - SMJERNICE

### **LOSS OR DAMAGE**

Bitte bringen Sie keine Wertsachen mit. Das Elissian Spa and Wellness Center kann keine Verantwortung für verlorene oder gestohlene Gegenstände übernehmen.

*Si prega di non portare con sé oggetti di valore. Il Centro Benessere Elissian non si assume alcuna responsabilità per oggetti smarriti o rubati.*

### **MEDICAL CONDITION**

Gästen, die an Bluthochdruck oder Herzproblemen leiden, andere medizinische Komplikationen haben oder schwanger sind, wird empfohlen, ihren Arzt zu konsultieren, bevor sie sich für Spa-Dienstleistungen anmelden. Bitte informieren Sie Ihren Spa-Therapeuten über bestehende Erkrankungen.

*Si consiglia agli ospiti che soffrono di pressione alta, problemi cardiaci, altre complicazioni mediche o sono altrimenti in stato di gravidanza di consultare il proprio medico prima di iscriversi a qualsiasi servizio termale. Informa il tuo terapeuta del benessere di eventuali problemi di salute esistenti.*

### **PREGNANCY**

Wir haben spezielle Behandlungen für werdende Frauen oder stillende Mütter entwickelt. Bitte lassen Sie sich von unserem Spa-Team bei der Auswahl der Behandlungen beraten, die in dieser besonderen Zeit am besten geeignet sind.

*Abbiamo trattamenti appositamente progettati per le donne in gravidanza e in allattamento. Lasciatevi guidare dal nostro team spa nella scelta dei trattamenti più adatti in questo momento speciale.*

# SPA & FITNESS CENTRE GUIDELINES

## SPA | FITNESS CENTAR - SMJERNICE

### AGE REQUIRMENTS

Das Mindestalter für den Zugang zu den Spa-Einrichtungen und dem Fitnesscenter beträgt 16 Jahre. Alle Kinder unter 16 Jahren sind herzlich eingeladen, das Schwimmbad in Begleitung eines Erwachsenen zu nutzen.

*L'età minima per accedere alle strutture termali e al centro fitness è di 16 anni. Tutti i bambini di età inferiore ai 16 anni possono utilizzare la piscina accompagnati da un adulto.*

### HOME CARE

Um die Wirkung Ihres Elissian Spa & Wellness-Erlebnisses zu maximieren, fragen Sie bitte Ihren Therapeuten oder unser Rezeptionsteam nach den Produkten, die Ihre Gesichts- und Hautgesundheit zu Hause am besten unterstützen.

*Per massimizzare gli effetti della tua esperienza Elissian Spa & Wellness, chiedi al tuo terapeuta o al nostro team alla reception i prodotti che miglioreranno la salute del tuo viso e della tua pelle a casa.*

### GIFT CERTIFICATES

Geschenkkarten sind das perfekte Geschenk und können für eine bestimmte Behandlung gekauft werden. Alle Geschenkkarten sind ab dem Kaufdatum 6 Monate lang gültig; Gutscheine müssen innerhalb des Zeitrahmens eingelöst werden, können nicht verlängert werden und sind nicht erstattungsfähig.

*Le carte regalo sono il regalo perfetto e possono essere acquistate per un trattamento specifico. Tutte le gift card hanno una validità di 6 mesi dalla data di acquisto; I voucher devono essere riscattati entro il periodo di tempo, non possono essere prorogati e non sono rimborsabili.*

# HOTEL MOLINDRIO

## PLAVA LAGUNA

Zelena Laguna 2, 52440 Poreč, Istra, Hrvatska

Poziv iz sobe / Internal hotel number: 1496

T. +385 52 412 496

E. molindrio@elissian.com

W. www.elissian.com



PLAVA LAGUNA

