



Benvenuti nel nostro angolo di PARADISO

BRISTOL WELLNESS CONCEPT

Il detto antico **"Mens sana in corpore sano"** non potrebbe essere materia più attuale: in un tempo in cui lo stile di vita è spesso caratterizzato da ritmi frenetici e obiettivi da raggiungere, spesso perdiamo di vista quello più importante, il mantenimento di un ottimale stato di salute.

La Vacanza Termale è un momento di stacco dalla quotidianità e rappresenta quindi una "boccata d'ossigeno" ad una mente in costante movimento; al Bristol Buja ci siamo posti l'ambizioso obiettivo di farvi vivere una vacanza di Benessere e Salute globale a 360°, che abbiamo battezzato **B.Well - Bristol Wellness Concept**, e che consiste in:

- relax, riposo, recupero delle energie
- alimentazione sana e bilanciata, ma ricca di gusto
- percorso personalizzato mirato alle singole esigenze: dalla riduzione del dolore, alla rieducazione posturale, rallentamento dell'ageing strutturale, alla riabilitazione motoria e al potenziamento muscolare
- attività complementari di fitness, intrattenimenti e socializzazione, scoperta del territorio e dei suoi sapori.

A tutti voi Buon Soggiorno
Famiglia Buja e Staff

A TAVOLA CON GUSTO: NUOVE RICETTE, NUOVI SAPORI, PER UN MENU B.WELL 2.0.



Menu B.Well: cos'è

È una proposta di pasto equilibrato e bilanciato nei nutrienti necessari ad una corretta alimentazione, quindi sano e altrettanto gustoso, che vi fornisce spunti per mantenere un sano stile di vita una volta ritornati a casa. Nato ad aprile 2015, è il frutto della collaborazione tra il nostro Chef Claudio Crivellaro, la nostra consulente nutrizionista e la supervisione del cardiologo di famiglia, Dott. Gianfranco Buja.

A maggio 2017, dopo alcuni mesi di studio e sperimentazione nelle nostre cucine e con l'approvazione dei nostri consulenti medici, lo Chef Crivellaro inaugura nuovi Menu bilanciati per una ulteriore settimana di soggiorno, a pranzo e a cena.



“ Nei nostri menù solo materie prime di eccellenza, a “kmBuono” e di stagione; leggerezza e gusto rimangono le nostre parole d'ordine, sviluppate ulteriormente con nuovi ingredienti, come foglie d'ostrica e asparagi di mare, tecniche di cottura innovative come la vasocottura, la ricerca e la sperimentazione che hanno portato la nostra brigata di cucina ad utilizzare, ad esempio, l'acqua di noci e l'acqua di cottura dei cereali come addensante naturale. ”

Claudio Crivellaro

Nel quotidiano un pasto si compone normalmente di un piatto unico o di due portate, nutrizionalmente bilanciate. In questi giorni di Vacanza qualche strappo alla regola è concesso; ecco perché ogni Menu B.Well, sia a pranzo che a cena, sarà composto di 4 portate, che includono quindi anche un antipasto ed un dessert.

Il Menu B.Well si propone come alternativa al Menu Bristol Tradizione. Vi invitiamo a provarlo: potete scegliere anche uno o due piatti da ciascun Menu, secondo le singole preferenze alimentari.



NUOVA SPA AL BRISTOL BUJA

UNA NUOVA DECLINAZIONE DI BENESSERE IN TRE DESINENZE: INFERNO, PURGATORIO, PARADISO.

Facciamo tesoro di consigli e critiche dei nostri clienti. È stato proprio grazie all'ascolto dei vostri suggerimenti, gentili Ospiti, che nei mesi scorsi abbiamo intrapreso un rinnovamento dell'area saune al piano terra, alla quale abbiamo aggiunto due ambienti.

INFERNO



All'**Inferno** l'acqua termale diventa puro calore e vapore nelle saune di ultima generazione: in un ambiente moderno e dalle linee essenziali, sono a vostra disposizione

- Bagno di vapore (temperatura 45 – 48°C e umidità relativa 98%)
- Sauna Finlandese (temperatura 80°-100° con umidità relativa 10%-20%)
- Sauna Mediterranea (temperatura 60° con umidità relativa 20%-40%)
- Cascata del ghiaccio
- Numerose docce di reazione ed emozionali.

PURGATORIO



Il **Purgatorio** offre una nuova piscina ad acqua termale (35°C) con idromassaggi e nuoto controcorrente in un ambiente raccolto, volutamente di ridotte dimensioni, per garantire maggiore relax ed abbandono agli Ospiti che desiderano privacy e tranquillità; attorno alla piscina angoli relax invitano ad un momento di "pacata riflessione", magari sorseggiando un tè che trovate nell'angolo dedicato.

Al mattino questo ambiente può venire riservato per sedute individuali di kinesiterapia in acqua termale, sia di tipo riabilitativo, sia di potenziamento muscolare. In questo caso, troverete la segnaletica che avvisa del temporaneo divieto di utilizzo dell'area a scopi relax. Per maggiori informazioni sulle terapie individuali rivolgetevi alla nostra SPA Manager al primo piano (tel 611).

Se soffrite di pressione bassa o avete timore dei colpi di calore, vi invitiamo a chiedere consiglio al nostro medico, a vostra disposizione tutte le mattine dalle ore 9 alle ore 11. Primo Piano.

PARADISO



Dal Purgatorio al Paradiso, il passo è breve: basta varcare la soglia di questa nuova Oasi di Benessere per sentirsi in beatitudine! Il **Paradiso** è una Stanza del Sale con chaise longue, dove potete rilassarvi dopo aver "superato" i precedenti passaggi. In penombra, accompagnati da musica d'ambiente, assaporerete l'essenza della vacanza termale.

INFO UTILI:

- La nuova SPA declinata in Inferno-Purgatorio-Paradiso si trova al piano terra, con accesso dalla piscina interna.
- Aperta tutti i giorni dalle ore 10.00 alle ore 19.00
- L'accesso è consentito dai 16 anni in su.
- L'Area Inferno NON è nudista; vi chiediamo di accedere con il costume da bagno e asciugamano piscina; inoltre, sconsigliamo l'uso delle ciabattine da camera
- È vietato l'uso del cellulare e, per rispetto nei confronti degli altri ospiti, è richiesto silenzio.
- Consigliamo di utilizzare le aree seguendo modi e tempi come proposto di seguito.



SAUNA EXPERIENCE

Il nostro medico Dr.ssa Enthammer vi guida ad una corretta fruizione delle saune. Solitamente il lunedì ore 16.00, esperienza di gruppo, gratuita, previa conferma alla reception.

Il nostro Suggerimento: KIT SAUNE

Per godere al meglio dell'esperienza nelle nuove Saune, proponiamo di acquistare il KIT studiato in collaborazione con Starpools, disponibile nelle versioni RELAX – PURIFY – EXCITE, con prodotti specifici in base all'obiettivo e percorso dedicato. Il Kit comprende un Pestemal originale, uno Scrub corpo da utilizzare nel bagno turco con guanto, Acqua rinfrescante ideale per sauna, braccialetto riassuntivo delle tempistiche per un percorso salutare e rigenerante.

Per maggiori informazioni e per l'acquisto, vi invitiamo a rivolgervi alla Reception. Costo del Kit € 25.

A titolo di esempio vi presentiamo uno dei nostri 3 percorsi sauna:

PERCORSO PURIFY

Il percorso Purify sfrutta la sauna per purificare il corpo dalle tossine attraverso la ripetuta sudorazione. All'acquisto del Kit Purify, troverete il braccialetto di colore giallo con le indicazioni sull'utilizzo corretto delle saune per ottenere un effetto purificante e detossinante.

Le varie icone presenti sul braccialetto, corrispondenti a quelle affisse sulle strutture della Spa, indicano le esatte modalità e tempi di utilizzo della Spa, a cominciare dalla doccia, essenziale per affrontare al meglio il percorso.

Nello specifico, il percorso Purify consiglia:

- 12 minuti di sauna Finlandese;
- reazione fredda (per la quale sono a disposizione la cascata di ghiaccio e varie docce emozionali);
- almeno 20 minuti di riposo;
- 10 minuti in sauna Finlandese;
- reazione fredda
- 20 minuti di riposo.



DOLORE ADDIO...

OBIETTIVO POSSIBILE?

Il dolore è un campanello d'allarme che dovremmo riscoprire quale prezioso alleato: ci informa che una parte del nostro corpo non è nel suo stato di equilibrio ottimale. È quindi fondamentale prestargli attenzione e soprattutto comprenderne e curarne la causa, in modo che il nostro corpo ritorni al più presto in salute.

OBIETTIVO POSSIBILE!

L'obiettivo finale della Vacanza B.Well non è solo quello di alleviare il dolore e risolvere il problema, bensì di fornirvi gli strumenti necessari per mantenere il vostro ritrovato equilibrio psico-fisico il più a lungo possibile una volta ritornati a casa.

Questo processo richiede del tempo, necessario a "riprogrammare" il corpo.



Al Bristol Buja le preziose acque curative ipertermali di tipo salso-bromo-jodico e i fanghi maturi certificati sono gli ingredienti essenziali di una terapia naturale che agisce come un farmaco a scopo antalgico ed antinfiammatorio, ma priva di effetti collaterali potenzialmente dannosi.

La massoterapia e la fisioterapia sono preziosi coadiuvanti nella cura termale, perché contribuiscono a decontratturare, sbloccare e riabilitare il nostro corpo.

PISCINA FISIOTERAPICA



Nuova e moderna, la piscina fisioterapica si trova in un ambiente separato dalle altre piscine, per garantire la

privacy e la tranquillità necessarie all'Ospite e all'operatore durante il trattamento in acqua. Abbiamo voluto creare questo ambiente consapevoli dell'efficacia della terapia riabilitativa in acqua, che dimezza i tempi di recupero e riabilitazione, fornendovi la tecnologia e la riservatezza necessari a farvi godere appieno del trattamento e dei suoi benefici.

**SPECIALE
PROMOZIONE**

SETTIMANE B.WELL CON PROTOCOLLO TERMALE

Valida dal 17 settembre al 26 dicembre 2017 per un soggiorno di almeno 6 notti con programma fangoterapico

Prenotate la vostra vacanza termale B.Well con fangoterapia entro il 28 luglio, indicando il codice promozionale

BWELLFANGO17

e riceverete uno sconto del 10% sul totale del soggiorno e cura (altri extra esclusi).

E se ci presentate un amico, estendiamo lo sconto anche a lui!

B.WELL STEPS

Per coloro che non riescono a ritagliarsi una o due settimane per affrontare un percorso terapeutico completo, il Bristol Buja ha pensato ad **un protocollo in più tempi**, che abbiamo chiamato **B.Well Steps**, ovvero un ciclo di terapie mirate secondo necessità che si articola in 2 o 3 weekend lunghi, dal giovedì alla domenica, a distanza di circa 2 mesi l'uno dall'altro.

A inizio soggiorno il medico verifica lo stato di salute, concorda un piano terapeutico secondo le singole esigenze, che verrà eseguito in hotel in più fine settimana; il programma prevede, allo stesso tempo, consigli posturali, esercizi e correzioni di errate abitudini da integrare nella quotidianità tra un soggiorno e l'altro; medico e fisioterapista verificheranno progressi e criticità al successivo weekend, per continuare al meglio la terapia.

Il programma terapeutico è completamente personalizzabile in base alle problematiche individuali; vi invitiamo a chiedere informazioni alla Reception.



DUBBI O CURIOSITÀ? Chiedete ai nostri medici

Siamo orgogliosi dell'Assistenza Medica del nostro Centro Termale. La visita medica è il primo passo per un percorso finalizzato alla risoluzione della vostra problematica dolorosa e/o di un problema osteo-articolare. Rivolgetevi con fiducia ai nostri medici anche per chiarire eventuali dubbi o perplessità, vi forniranno suggerimenti per impostare correttamente il vostro soggiorno B.Well e saranno a vostra disposizione per controlli durante il soggiorno.

A fine soggiorno vi verrà consegnata la lettera di dimissioni per il vostro medico di famiglia.

Un medico è presente al mattino dalle 9 alle 11. Su prenotazione anche al pomeriggio.

PRINCIPI ATTIVI ANTI-Infiammatori NEI FANGHI TERMALI EUGANEI

Il Brevetto Europeo n. 1571203 tutela e garantisce la presenza nel fango termale di numerosi principi attivi, prodotti naturalmente nel corso del processo di maturazione quando correttamente disciplinato. La ricerca scientifica del Centro Studi Termali Pietro d'Abano titolare del Brevetto, ne ha permesso l'identificazione e dimostrato l'efficacia nel trattamento delle patologie infiammatorie croniche e degenerative, in particolare di origine osteoarticolare".



Accedere alle cure termali pagando il solo ticket sanitario

Vi ricordiamo che una volta l'anno avete la possibilità di fruire di un ciclo di cura (fino a 12 fanghi + 12 bagni terapeutici, oppure 12 inalazioni + 12 aerosol) con la visita medica di ammissione pagando il solo ticket sanitario, se non esenti.

Il Sistema Sanitario Nazionale consente la fruizione di un ciclo di cura con impegnativa ASL purché la stessa sia effettuata entro i 60 gg dall'inizio della prima terapia. Vi preghiamo di tenere in considerazione questa tempistica nel caso desideriate sottoporvi ad un percorso terapeutico con la modalità B.Well Steps.





MAISON BB: REGALATEVI UNA COCCOLA DI RELAX E BELLEZZA

Situata al primo piano, è la realizzazione del vostro desiderio di Salute, Relax, Bellezza. Consultate il nostro listino prezzi e scoprite l'offerta di massaggi e trattamenti viso e corpo. La nostra SPA Manager Fiamma è a vostra disposizione per informazioni e consigli e per prenotare i vostri trattamenti. (Tel. 611).

PROGRAMMA SETTIMANALE

Fitness, Intrattenimenti serali, appuntamenti con l'enogastronomia locale: molte sono le attività che abbiamo organizzato per rendere il vostro soggiorno più sociale e divertente possibile; ci auguriamo che partecipiate e siano di vostro gradimento. Queste attività sono gratuite per i nostri Ospiti (fanno eccezione quelle contrassegnate con **). Per informazioni e prenotazioni siamo a vostra disposizione: rivolgetevi alla portineria.

DOMENICA	Mattino h 11.30 acquagym con trainer	Pomeriggio h 14.30 Percorsi acrobatici - Un'esperienza emozionante per grandi e bambini. ** h 17.00 acquagym con trainer	Sera h 19.00 aperitivo di benvenuto al bar per tutti gli ospiti
LUNEDÌ	Mattino h 11.30 acquagym con trainer	Pomeriggio h 14.30 Escursione in bicicletta Villa Bembiana e La Montecchia 13 km - 2 ore* h 17.00 acquagym con trainer	
MARTEDÌ	Mattino h 11.30 acquagym con trainer	Pomeriggio h 14.30 Passeggiata guidata da Montegrotto a Villa Draghi (Monte alto) 6 Km - 3 ore* h 14.30 Andar per Colli: escursione o visita a cantina della Strada del Vino con degustazione h 17.00 acquagym con trainer	Sera h 18.30 presentazione di prodotti gastronomici locali h 21.00 serata pianobar
MERCOLEDÌ	Mattino h 11.30 acquagym con trainer	Pomeriggio h 14.30 Escursione in bicicletta. Praglia e Villa Vescovi 20 km - 3 ore*	Sera h 18.30 degustazione vini territorio e prodotti tipici
GIOVEDÌ	Mattino h 11.30 acquagym con trainer	Pomeriggio h 14.30 Escursione a piedi ad Arquà Petrarca, 6 km - 2,5 ore* h 17.00 acquagym con trainer	Sera h 21.00 serata danzante
VENERDÌ	Mattino h 11.30 acquagym con trainer	Pomeriggio h 14.30 In bicicletta ai laghetti di Lospida e Costa 25 km - 3 ore* h 17.00 acquagym con trainer	Sera h 21.00 serata musicale acustica
SABATO	Mattino h 11.30 acquagym con trainer	Pomeriggio h 14.30 A piedi sul Monte Venda e Casa Marina, 6 km - 3,5 ore (a pagamento)** h 17.00 acquagym con trainer	Sera h 21.00 serata danzante

Questo programma stagionale potrebbe subire sporadicamente delle modifiche per causa di forza maggiore: date uno sguardo giorno dopo giorno al monitor nella Hall, vicino all'entrata del Ristorante, che vi informerà di eventuali modifiche.

* Escursioni ThermaeSport, gratuite per gli ospiti Bristol Buja, proposte dal 20 marzo al 11 giugno e dal 21 Agosto al 29 ottobre

**Attività a pagamento a prezzi agevolati per gli ospiti degli Hotel ThermaeSport e disponibili anche in altri giorni. Per info rivolgersi alla Reception dell'Hotel.



LIFE MENTAL COACH

B.Well Concept vuol dire anche riequilibrio corporeo; con la consulenza di un Life Mental Coach abbiamo studiato un percorso per abbattere il carico di stress e ansia. La nostra specialista vi aiuterà, attraverso esperienze di gruppo o individuali, a cogliere l'opportunità di promuovere e aumentare l'equilibrio emotivo, fisico e mentale, attivando le vostre risorse interiori per gestire e prevenire al meglio le situazioni di stress. Per maggiori informazioni chiedete ai nostri medici o alla nostra SPA Manager.

DEDICATO AGLI AMANTI DEL GOLF

Il Golf è per noi di casa una grande passione. È quindi con entusiasmo che salutiamo gli ospiti che la condividono. Il nostro Hotel è convenzionato con i tre campi da golf più vicini, tra i più belli del Nord Italia, e siamo quindi in grado di offrirvi green fees a prezzi agevolati per Golf Club La Montecchia - Golf Club Frassanelle - Golf Club Padova.

Inoltre, siamo a disposizione per i seguenti servizi:

- prenotazioni partenze nei campi da golf delle vicinanze e del Veneto
- prenotazioni campo pratica, lezioni individuali con istruttore multilingua
- in albergo Driving range; putting green, bunker e buca par 3 di 70 mt.
- locale custodia sacche durante il soggiorno

