2022

# Slovenia

# BLU

VACANZE MARE, TERME E BENESSERE

KOMPAS
Tour Operator

# VIAGGIARE CON KOMPAS CONVIENE SEMPRE!

Di seguito vi indichiamo una serie di vantaggi di cui godrete affidandovi a noi.

## VACANZE SERENE

nelle nostre spese apertura pratica è inclusa l'assicurazione medico, bagaglio e annullamento.
Prenota serenamente il tuo viaggio approffitando delle offerte Prenota Prima.
In caso di annullamento, per qualsiasi motivo documentabile, otterrai il rimborso!
*(dettagli a pagina 144)*

## GRUPPI

Kompas ha studiato particolari agevolazioni applicabili ad un numero minimo di 20 persone adulte paganti, su tutte le strutture presenti in catalogo.
E' necessario richiedere le specifiche quotazioni al nostro Ufficio Gruppi.

## SPECIALE SINGLE

A tutti coloro che viaggiano da soli sarà applicato uno sconto di € 25 per i soggiorni di minimo 7 pernottamenti.

## VIAGGI DI NOZZE

se vi siete appena sposati, Kompas è lieta di offrirvi una Luna di Miele ricca di convenienza. Riduzione di € 100 a coppia per soggiorno di minimo 7 pernottamenti e sistemazione in camera di categoria superiore a quella originariamente prenotata, ove disponibile. Per i viaggi di nozze è necessario inviare una fotocopia dell'atto della pubblicazione del matrimonio.

## VIAGGI SU MISURA

Organizzazione completa di viaggi su misura anche con strutture e località extra catalogo

# VANTAGGI KOMPAS



Cerca nel catalogo le icone che ti interessano in base alle tue priorità

## PRENOTA PRIMA
Non perdere tempo e prenota la tua vacanza. Le strutture dove trovi questa icona, prevedono uno sconto fino al 20% per prenotazioni entro una determinata data.

## BAMBINI COMPLETAMENTE GRATUITI
cerca il simbolo in catalogo e il tuo bambino godrà di una vacanza completamente gratuita!

## SPECIALE CATAMARANI KOMPAS
**15% di sconto** sul passaggio a/r con uno dei nostri catamarani, se abbinato alla prenotazione alberghiera. *Orari e tariffe a pagina 10.*

## BEVANDE
Il simbolo sottoindicato indica che le bevande sono incluse e gratuite, ma vi preghiamo di leggere attentamente nella descrizione di ogni singola struttura, quali e in quale quantitá sono incluse, in modo da non incorrere in spiacevoli equivoci.

## PERNOTTAMENTI GRATUITI/SCONTI
dove troverete questo simbolo avrete diritto fino a 3 pernottamenti completamente gratuiti per soggiorni di minimo 7 notti oppure a degli **sconti fino al 15%**.

## PERSONE CON LIMITATE CAPACITA' MOTORIE
Le strutture dove trovate questo simbolo dispongono di camere adattate a clientela con disabilità motorie.

## SPECIALE COPPIE
strutture dedicate a clientela che viaggia senza bambini, solo ospiti superiori ai 16 anni di età

**IMPORTANTE: le offerte non sempre sono cumulabili. Verifica con il nostro booking.**

# SLOVENIA

BLED
ROGAŠKA SLATINA
LAŠKO
PODČETRTEK
RIMSKE TERME
LJUBLJANA
Italia
Slovenia
TERME ČATEŽ
ŠMARJEŠKE TOPLICE
DOLENJSKE TOPLICE
PIRAN
KOPER
PORTOROŽ
Croazia

# INFORMAZIONI UTILI

## DOCUMENTI
la Slovenia aderisce all'accordo Schengen, pertanto non esiste più alcun controllo sistematico dei documenti alla frontiera. E' sempre opportuno viaggiare muniti di passaporto o Carta d'identità valida per l'espatrio. Per i minori di 14 anni è necessario il Passaporto o il Certificato d'identità da richiedersi al Comune di residenza e vidimato dalla Questura. Per l'auto: patente, libretto di circolazione o foglio di via provvisorio. Qualora l'auto non fosse di proprietà è indispensabile essere forniti di regolare delega del proprietario con vidimazione notarile (ottenibile presso l'ACI).
I cittadini extracomunitari o con passaporto straniero devono contattare il proprio consolato in tempo utile per l'ottenimento dei visti per l'ingresso in Slovenia Kompas non e' responsabile per annullamenti dovuti a documenti irregorali.

## VALUTA
Dal 2007 anche in Slovenia la moneta ufficiale è l'Euro. Sono accettate tutte le principali carte di credito internazionali e sono diffusi i bancomat internazionali.

## TELEFONO
Dall'Italia 00386 seguito dal prefisso della città senza lo zero e dal numero dell'abbonato. Dalla Slovenia in Italia 0039 seguito dal prefisso della città con lo zero e dal numero dell'abbonato.

## TELEFONI CELLULARI
il sistema GSM è attivo su tutto il territorio.

## LINGUA
lingua ufficiale Ë slovena. Sulla costa è molto diffusa la lingua italiana. Intesi sono anche tedesco e inglese.

## VALICHI DI FRONTIERA
da quest'anno anche la Slovenia aderisce all'accordo Schengen, pertanto non esiste più alcun controllo sistematico dei documenti alla frontiera.

I valichi sono: Rabiuese (Škofije) per la costa; Fernetti (Fernetiči) per Ljubljana, Bled, Bohinj, Otočec, Čatež, Rogaška; Tarvisio (Rateče) per Kranjska Gora, Bled, Bohinj.

## VIGNETTA AUTOSTRADALE
dal 01.07.08 è obbligatorio l'acquisto della vignetta per l'uso delle autostrade e superstrade slovene: € 95 con validità 1 anno, € 30 con validità 1 mese, € 15 con validità 1 settimana.

## NUMERI UTILI
Polizia: 113, Pronto soccorso: 112, Soccorso stradale: 1987

## RAPPRESENTAZIONI DIPLOMATICHE E CONSOLARI
Ambasciata d'Italia a Lubiana, Snežniška 8, tel. 01 / 4262194,
Consolato generale a Capodistria, Riva Belvedere 2, tel. 05 / 6273747

## ENTE TURISTICO
Ufficio per il Turismo Sloveno, Milano - Galleria Buenos Aires, 1
Tel. 02 29511187 / 02 29514157

## ASSISTENZA SANITARIA
in base alle convenzioni in vigore, i cittadini italiani possono usufruire dell'assistenza sanitaria primaria purché in possesso del libretto sanitario e dell'apposito modulo rilasciato dall'ULSS d'appartenenza.

## ANIMALI
la normativa riguardante l'ammissione di animali domestici negli alberghi e a bordo dei mezzi di trasporto pubblici prevede regole molto restrittive, saremo pertanto costretti ad accettare prenotazioni esclusivamente su richiesta e, in caso di risposta positivo, riteniamo indispensabile l'uso di un mezzo di trasporto privato allo scopo di assicurarsi una pressochè totale libertà di movimento.
Va precisato che gli animali non sono comunque ammessi nei locali comuni delle strutture ricettive.
E'inoltre obbligatorio munirsi di libretto sanitario internazionale e di vaccinazione antirabbica.

## PRESE ELETTRICHE
sono diverse da quelle italiane (prese Din a terra esterna) e accettano le spine italiane strette e senza spinotto centrale. Vi consigliamo di munirvi d'adattatore, poiché non sempre è reperibile in loco (tensione elettrica 220 V/50 Hz).

## CARBURANTI
i distributori di benzina forniscono tutti i tipi di carburante utilizzati nei paesi europei; si trovano anche alcuni punti di rifornimento G.P.L. e metano. Benzina super non disponibile.

## NORME DI CIRCOLAZIONE
la velocità massima consentita è di 50 km/h nei centri urbani, 90 km/h sulle strade extraurbane e 130 km/h sulle autostrade. E' obbligatorio: l'utilizzo delle cinture di sicurezza anche sui sedili posteriori, l'uso dei fari anabbaglianti anche di giorno, l'uso del casco per i motociclisti.

# LE TERME E IL BENESSERE

il benessere è il risultato di una perfetta armonia tra il proprio corpo e la propria mente, determinata da un consapevole ascolto delle proprie interiori esigenze che spesso annulliamo e soffochiamo con impegni ed obblighi verso l'esterno. Dedicare del tempo a noi stessi non può che aiutarci a raggiungere l'armonia di cui necessitiamo.
Questa ricerca risale già all'antica Grecia quando i centri benessere, detti bagni, assunsero un carattere sociale. Il ginnasio greco era composto da una palestra, da un bagno e da un'esedra dove i filosofi dissertavano con i loro discepoli. Dopo intensi esercizi fisici nella palestra i giovani facevano un'abluzione d'acqua calda, raggiunta una piena distensione dopo la fatica fisica, passavano nella esedra per ricevere l'educazione dello spirito.
Le terme romane trassero la loro origine dalla fusione del ginnasio greco con il bagno a vapore egizio.
L'Egitto in effetti, già dai tempi di Tolomeo, raggiunse il livello di conoscenze tecniche necessario per realizzare tali opere.
Già 200 anni prima che l'imperatore Agrippa creasse le prime terme nel 25 a.C., il bagni (balneum) erano molto frequentati dai romani; ma fu dopo Agrippa che gli imperatori romani fecero a gara per superare i loro predecessori con Terme sempre più grandiose.
I rituali potevano variare da provincia a provincia, secondo i costumi locali, tuttavia il concetto generale era il medesimo: si trattava di un centro ricreativo polifunzionale. La maggior parte delle terme includeva centri sportivi, piscine, parchi, librerie, piccoli teatri per ascoltare poesia e musica e una grande sala per le feste, una città nella città.
Il segreto del benessere in Slovenia risale già a questi tempi. Sono testimoni della ricca cultura della tradizione termale sul territorio sloveno i reperti dell'epoca dell'Impero romano, i primi documenti scritti che parlano di acqua termale risalgono nel lontano 1147, nonchè le caratteristiche salubri delle acque minerali, apprezzate in Europa da oltre quattro secoli.

Dagli effetti benefici dell'acqua sorgiva, scoperti inizialmente dalla gente locale, sono nate conoscenze nuove. Intorno alle sorgenti negli ultimi decenni sono sorti nuovi stabilimenti termali.
Grazie al moderno stile di vita, che porta con se molti problemi prima sconosciuti, gli stabilimenti termali sloveni, oltre all'uso di fattori curativi naturali, hanno sviluppato numerosi metodi di trattamento nonchè nuovi programmi di prevenzione delle malattie, nel pieno rispetto degli esiti delle ricerche nei singoli settori d'indicazione della medicina moderna.
Lontano dai rumori della vita nelle città, dal sempre piÚ frenetico ritmo della vita di ogni giorno, negli stabilimenti termali possiamo scoprire i misteri della natura intatta, possiamo dedicarci a noi stessi. Vi possiamo passare piacevoli vacanze familiari, fare qualcosa per noi stessi, per la nostra anima, migliorare il nostro stato fisico e psichico.
Il benessere non è una medicina ma un modo sano di vivere!
Il benessere è un movimento armonioso, costante, è la ricerca della pace e dell'equilibrio interno, è alimentazione per il benessere del corpo, dello spirito e dell'anima, è un piacere sotto gli occhi e le delicate mani degli specialisti del benessere.
La SLOVENIA è un Paese molto legato al benessere. Tutte le terme slovene, hanno sviluppato programmi di bellezza e relax, oltre a mantenere forte la tradizione di servizi puramente curativi che l'hanno resa famosa.
I pacchetti benessere che proponiamo in questo catalogo sono focalizzati più verso il lato estetico, del relax e del piacere di prendersi cura di se stessi, che sull'aspetto puramente curativo.
Questo non significa che abbiamo trascurato l'importantissimo aspetto delle cure vere e proprie e di seguito vi riportiamo una tabella dove sono indicate le varie località con diverse specializzazioni. I programmi di cura specifici, in base alle patologie, verranno forniti su richiesta.

| | Catež | Dolenjske Toplice | Laško | Moravske Toplice | Portorož | Rogaška | Šmarješke Toplice | Strunjan | Olimia | Dobrna | Maribor | Ptuj | Radenci | Zreče | Bled | Rimske Terme |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Indicazioni** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Malattie cardiovascolari | | | | | | ✓ | ✓ | | | | | | ✓ | ✓ | | |
| Malattie reumatiche | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| Lesioni del sistema locomotore | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| Malattie del sistema digestivo | | | | | | ✓ | | | | | | | | | ✓ | |
| Malattie del metabolismo | | | ✓ | | | ✓ | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| Malattie ginecologiche | ✓ | ✓ | ✓ | | | ✓ | | | | ✓ | ✓ | | | | | ✓ |
| Malattie renali e delle vie urinaie | | | | | | ✓ | | | | ✓ | | | ✓ | ✓ | | ✓ |
| Malattie neurologiche | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ | | ✓ |
| Malattie della pelle | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | | | | | ✓ | | |
| Malattie del sistema respiratorio | | | | ✓ | ✓ | | | ✓ | | | | | | ✓ | | |
| Malattie della cavità orale e dei denti | | | | | | ✓ | | | | | | | | | | |
| Malattie degli occhi | | | | | | ✓ | | | | | | | | ✓ | | |
| **Fattori naturali curativi** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Acqua minerale potabile | | | | | | ✓ | | | | | | | ✓ | | | |
| Acqua termominerale, temperatura alla sorgente (C) | 42-63 | 36-38 | 32-35 | 62-73 | 23-25 | 35 | 32 | | 37 | 36 | 69 | 39 | 41 | 34 | 30 | 32 |
| Acqua di mare, acqua madre | | | | | ✓ | | | ✓ | | | | | | | | |
| Altitudine s.l.m. (m) | 142 | 179 | 230 | 186 | 0 | 228 | 169 | 0 | 220 | 375 | 274 | 269 | 208 | 400 | 501 | 395 |
| Temperatura annua media (C) | 9,7 | 9,6 | 9,1 | 10 | 14 | 9,8 | 9,8 | 14 | 9 | 10 | 9 | 9,2 | 9,7 | 9,3 | 7 | 9 |
| Aerosol per inalazione | | ✓ | | | | | ✓ | | ✓ | | | | ✓ | ✓ | | |
| Fango medicinale e peloidi minerali | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | | ✓ |
| Stabilimento termale a verifica statale | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ |

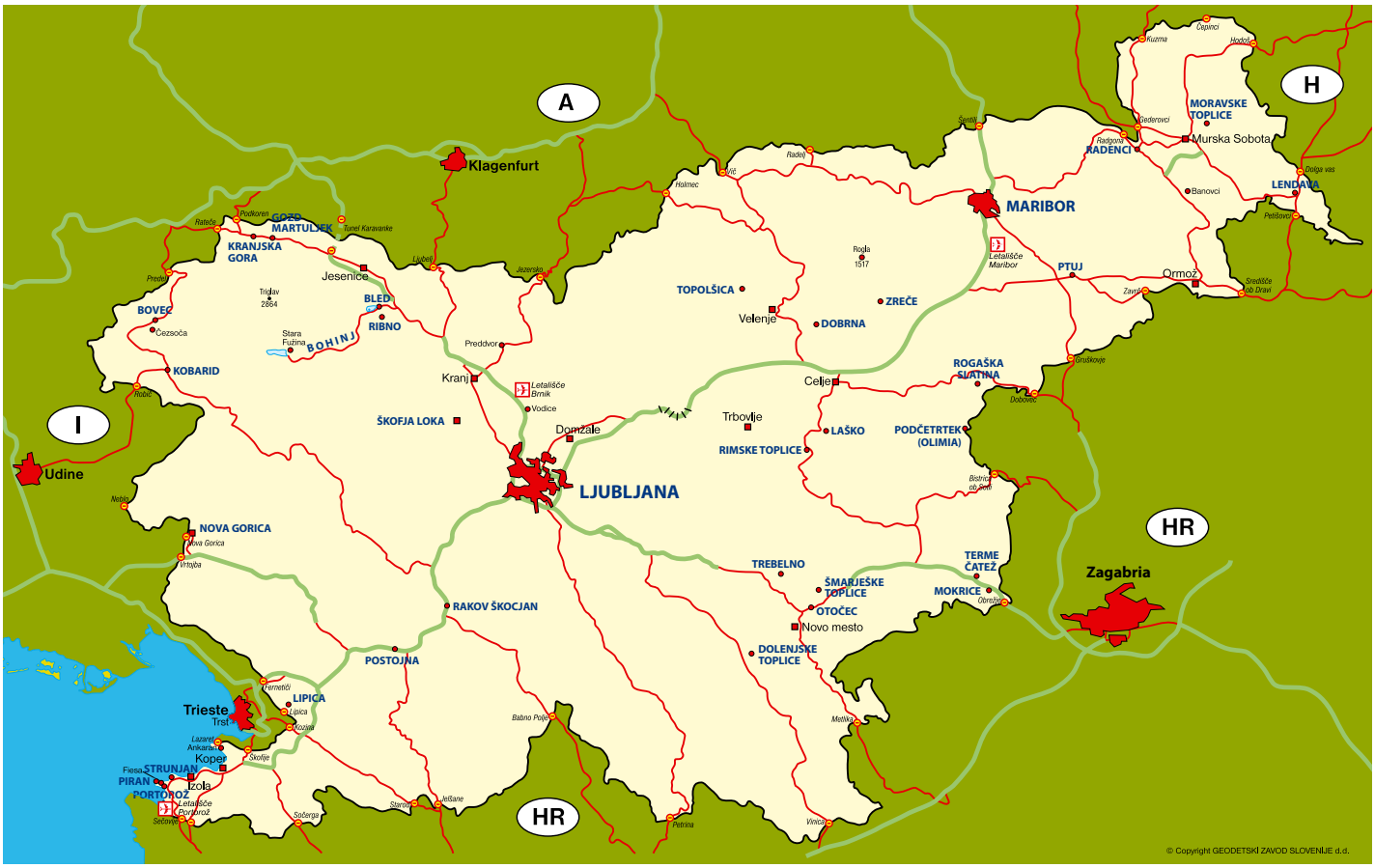
# COME RAGGIUNGERE LE TERME SLOVENE

La Slovenia, al momento, non è servita da un collegamento aereo dall'Italia, di conseguenza, il modo più semplice per raggiungerla è con i mezzi di trasporto propri. Per evitare numerose ore di viaggio vi suggeriamo di utilizzare il collegamento aereo o ferroviario, dalle maggiori città italiane, su Trieste e Venezia, combinato al trasferimento in auto, di cui sotto vi indichiamo le relative quotazioni.
Per alcune date maggiormente richieste, potrebbe essere disponibile un bus per il trasferimento collettivo. La comunicazione verrà data 1 settimana prima della partenza e verranno fornite delle tariffe inferiori a quanto sotto indicato, ma sarà sempre a discrezione del cliente se accettare il trasferimento collettivo o servirsi del trasferimento individuale.

**IMPORTANTE >** I prezzi si intendono per auto a tratta e sono soggetti a riconferma.

**NOTA BENE >** per Portorose è disponibile un collegamento via mare diretto da Venezia in catamarano veloce "Prince of Venice". Se abbinate il passaggio al soggiorno alberghiero Vi verrà riconosciuto il 15% di sconto sulla tariffa a/r. Orari e prezzi disponibili sul nostro sito **www.kompas.it**.

| **partenze da** | **Venezia** | | **Trieste** | |
|---|---|---|---|---|
| **stazione/aeroporto di** | **auto 1-3 persone** | **minivan 4-8 persone** | **auto 1-3 persone** | **minivan 4-8 persone** |
| Portorož/Strunjan | € 225 | € 285 | € 105 | € 130 |
| Kranjska Gora | € 320 | € 405 | € 220 | € 275 |
| Bled | € 295 | € 375 | € 200 | € 250 |
| Dolenjske Toplice | € 330 | € 425 | € 230 | € 290 |
| Šmarješke Toplice/Otočec | € 330 | € 420 | € 230 | € 290 |
| Čatež | € 345 | € 440 | € 240 | € 310 |
| Rimske Terme | € 345 | € 440 | € 240 | € 310 |
| Laško | € 345 | € 440 | € 240 | € 310 |
| Podčetrtek (Olimia) | € 345 | € 440 | € 240 | € 315 |
| Rogaška Slatina | € 345 | € 440 | € 240 | € 315 |
| Dobrna | € 330 | € 425 | € 230 | € 290 |
| Zreče | € 345 | € 435 | € 245 | € 300 |
| Topolšica | € 330 | € 425 | € 230 | € 290 |
| Radenci/Banovci | € 405 | € 502 | € 300 | € 395 |
| Maribor/Ptuj | € 345 | € 440 | € 240 | € 315 |
| Radenci | € 530 | € 640 | € 350 | € 420 |
| Moravske Toplice | € 405 | € 520 | € 300 | € 305 |
| Ljubljana | € 250 | € 310 | € 145 | € 190 |



# GUIDA ALLE CURE/TRATTAMENTI

**Aerobica >** Serie di esercizi eseguiti al ritmo di musica per stimolare la capacità aerobica del cuore e dei polmoni e bruciare grasso.
**Aerosol >** Sospensione colloaidale in cui il mezzo disperdente è un aeriforme e la fase dispersa è costituita da particelle solide (fumi) o liquide (nebbie).
**Agopressione >** Antica tecnica cinese di massaggio usata per restituire il flusso dell'energia stimolando specifici punti del corpo.
**Airam >** Metodo che rileva disarmonie ed eventuali blocchi energetici e mira a determinarne le cause.
Si avvale di terapie e metodiche naturopatiche già esistenti che opportunamente applicate permettono di intervenire su vari livelli integrati, favorendo il raggiungimento dell'equilibrio energetico e psico-fisico della persona.
**Aquaerobics >** Ginnastica rilassante in acqua eseguita attraverso esercizi di aerobica, sfruttando il supporto e la resistenza dell' acqua.
**Aromaterapia >** Massaggio del corpo con olii essenziali profumati: olii differenti posseggono differenti proprietà terapeutiche.
**Ayurveda >** Antica scienza medica indiana che ha lo scopo di riportare armonia fra le fondamentali energie dell' uomo (vento, acqua, fuoco) attraverso un metodo di progressiva disintossicazione e purificazione. In India è riconosciuta dallo Stato ed esistono numerosi ospedali e case farmaceutiche ayurvediche.
**Bagno Kneipp >** uso dell'acqua caldo/fredda per immersioni, lavaggi, spruzzature, aspersioni, getti d'acqua, impacchi. Ideale per vasi sanguigni, nervi, muscoli e organi interni.
**Bagno Rasul >** Cerimonia del bagno secondo il costume orientale.
**Bagno Romano >** Bagno che prevede l'uilizzo di vasche o piscine d'acqua calda, tiepida e fredda.
**Bagno Turco >** esposizione del corpo ad una temperatura elevata, all'interno di una cabina o di un ambiente caldo umido. Favorisce sudorazione ed eliminazione tossine.
**Biolifting >** Trattamento di lifting per il viso, non chirurgico, effettuato con stimolazioni elettriche a basso voltaggio ma anche attraverso l'opportuno utilizzo di creme, massaggi ed esercizi (fisici e anche psicologici).
**Bagno Schiele >** Bagno agli olii minerali.
**Balneoterapia >** E' l'uso dell'acqua per rilassare il corpo o rivitalizzarlo. La balneoterapia viene usata da sempre per comunicare al corpo le proprietà dell'acqua nella quale è immerso.
**Fitoterapia >** Trattamento salutare fatto con l'uso di erbe, olii essenziali aromatici, estratti floreali e alghe. Viene eseguita attraverso massaggi, impacchi, terapie di vapore e di acqua, inalazioni, assunzione di infusi, omeopatia.
**Gommage >** Utilizzo di creme applicate con movimenti simili a quelli del massaggio al fine di detergere ed idratare tessuti.
**Idrolipoclasia >** Trattamento ultrasuonico indolore per la riduzione delle adiposità localizzate e della cellulite.
**Musicoterapia >** Utilizzo di speciali musiche o vibrazioni sonore per scopi terapeutici.
**Olistico >** Dall'inglese "whole" (integro, intero). Aggettivo che viene riferito all'attitudine di considerare l'aspetto fisico, mentale e spirituale dei fenomeni come un tutt'uno.
**Ossigenoterapia >** Terapia per il ristabilimento di un buon livello di ossigenazione del sangue: la carenza di ossigeno è alla base dei maggiori disturbi cronici e di moltissime malattie. Si compone di 2 fasi: 1) assunzione di medicinali naturali per favorire l'assimilazione e l'utilizzo dell'ossigeno nell'organismo suoni per la cura, in genere, di forme neuritiche, artritiche e artrosiche.
**Check Up >** Controllo medico che consta di una visita medica generale nonchè di una serie di analisi variabili in quantità e qualità.
**Cromoterapia >** Terapia che utilizza vibrazioni luminose di diversa intensità, colore e gradazione allo scopo di produrre effetti benefici (in genere rilassanti) sul fruitore del trattamento.
**Cura idropinica >** Cura che usa le acque minerali come bevanda per la cura di organi ed apparati (digerente, ginecologico, fegato, reni, ecc.) e per la reintegrazione di sostanze minerali.
**Cure Inalatorie >** Consistono nell'assunzione d'acqua termale più o meno frazionata e dei gas in essa contenuti da parte dell'apparato respiratorio.
**Dieta dissociata >** Separazione sistematica delle proteine dai carboidrati durante i pasti: le une non vengono assunte in concomitanza degli altri.
**Doccia affusiva >** Fine pioggia di acqua calda termale o marina che ha effetto distensivo o rilassante.
**Doccia a getto >** Trattamento atto a rassodare le varie parti del corpo attraverso un getto d'acqua a pressione: l'acqua (eventualmente termale o marina) così utilizzata effettua un massaggio profondo e costante che decongestiona le zone grasse e cellulitiche.
**Doccia filiforme >** E' utilizzata nelle stazioni termali dove si curano affezioni dermatologiche, soprattutto del viso. Utilizza un getto di diametro filiforme, tenuto a breve distanza dalla superficie cutanea, ad alta pressione.
**Doccia subacquea >** Simile all'idromassaggio ma effettuata all'interno di una vasca più larga e più profonda, possiede effetti
rilassanti e benefici per la circolazione.
**Electrodyn >** Training muscolare elettrico.
**Elettrolipolisi >** Stimolazione elettrica (attraverso apposite apparecchiature) del tessuto adiposo al fine di scioglierne i grassi.
**Elettroterapia >** Trattamenti consistenti nell'uso di corrente elettrica a basso voltaggio a scopi terapeutici.
**Fango >** composto di argilla, alghe o acqua termale , applicato come impacco che ha benefici effetti sulla circolazione , sono tonificanti, rassodanti e rilassanti.
**Hot stone terapy >** consiste nell'abbinare i benefici delle tecniche di massaggio alle proprietà chimiche delle pietre vulcaniche. L'intenso potere che si sprigiona dalle pietre crea un'armonia e un flusso di energie positive che aiutano a raggiungere uno stato di calma e meditazione.
**Ionoforesi >** Trattamento di elettroterapia che ha lo scopo specifico di richiamare attraverso la cute sostanze medicamentose.
**Inalazione >** Tecnica terapeutica mediante la quale si introducono per via respiratoria sostanze medicamentose.
**Kinesiterapia >** Complesso di metodiche che portano all'esecuzione, a scopo terapeutico, di particolari movimenti o mobilizzazioni attive e passive, che servono al mantenimento o al recupero della normale funzione muscolare, della mobilità articolare e della coordinazione neuromuscolare.
**Laserterapia >** Metodica che usa un'energia luminosa amplificata. E' indicata per la cura delle sintomatologie dolorose e infiammatorie presenti nelle fasi acute della traumatologia. E' usata correntemente anche in medicina estetica.
**Linfodrenaggio >** tecnica di massaggio che, facendo leva sui principali punti di convergenza linfatica, migliora la microcircolazione e stimola l'eliminazione di tossine e dei liquidi in eccesso. Indicato per chi soffre di ritenzione idrica e di accumuli di adipe localizzati.
**Lutoterapia >** Cura con i fanghi.
**Magnetoterapia >** Applicazione di impulsi ellettromagnetici per la ripolarizzazione fisiologica delle cellule e dei tessuti. E' usata soprattutto nel campo della traumatologia d'urgenza e nella piccola traumatologia sportiva.
**Massaggio Classico >** Tecnica occidentale di massaggio effettuata tramite la gentile manipolazione dei muscoli con l'uso di appositi olii. Viene impiegato per migliorare la circolazione, alleviare i dolori muscolari e la tensione, migliorare la flessibilità e creare rilassamento.
**Massaggio a quattro mani >** massaggio completo del corpo estremamente rilassante eseguito contemporaneamente da due operatori.
**Massaggio aromaterapeutico >** massaggio manuale contro le tensioni e le somatizzazioni muscolari. Eseguito con l'ausilio di essenze profumate.
**Massaggio Ayurvedico >** particolarmente indicato per ammorbidire le articolazioni, per curare postumi di fratture e dolorose tensioni muscolari e per favorire il rilassamento; è praticato con oli profumati.
**Massaggio Californiano >** un massaggio basato su sfioramenti avvolgenti lenti e fluidi. Allenta le tensioni muscolari, riattiva la vitalità della respirazione e ha uno straordinario effetto benefico sull'attività mentale. Molto adatto come massaggio antistress.
**Massaggio connettivale >** il massaggio connettivale è un massaggio di tipo 'riflessogeno', il cui obiettivo è l'evocazione di meccanismi riflessi anche in zone assai distanti dal punto o segmento corporeo in cui si pratica il massaggio andando a stimolare le aree più o meno vaste innervate da una medesima radice spinale nonchè le 'fasce' del tessuto connettivo la cui funzione è di contenere e dividere gli organi interni dalle strutture sovrastanti (muscolatura e tegumento). Il fine principale è quello di normalizzare e riportare in equilibrio la parte.
**Massaggio craniale >** finalizzato a sciogliere la tensione cervicale, delle spalle, del cranio e del muscolo facciale.
**Massaggio drenante >** massaggio completo del corpo, che favorisce entrambe le circolazioni di ritorno (venosa e linfatica).
**Massaggio Hara >** massaggio alla pancia, all'ombelico e all'addome, ottimo per rilassare gli organi della cavità addominale e gli intestini.
**Massaggio Kundalini >** Trattamento rilassante e rivitalizzante per la schiena, la cervicale, la testa ed il bacino a base di oli speciali (di derivazione indiana).
**Massaggio Lomi- Lomi >** massaggio tradizionale hawaiano. Ottimo per l'eliminazione delle scorie, stira ed ammorbidisce i tessuti sciogliendo le contratture e donando più armonia alla postura. Molto piacevole, agisce a livello fisico, psichico ed energetico.
**Massaggio Miofasciale >** realizzato con la tecnica dell'avambraccio, è rilassante e agisce in profondità sui fasci muscolari per distendere, tonificare e migliorare la circolazione sanguigna. L'obbiettivo di questo massaggio è quindi agire sulla fascia alta per ottenere una distensione neuromuscolare, una riorganizzazione del tono, una riattivazione del circolo e una riorganizzazione dello schema corporeo.
**Massaggio Niagara >** Massaggio comunicato dalle vibrazioni di un apposito lettino.
**Massaggio Olistico >** può essere definito »il massaggio per ogni esigenza« in quanto riunisce tutti i benefici di diverse tecniche di massaggio, da cui deriva il suo nome (dal greco OLOS = unitario, globale). Tutto il corpo viene trattato con manovre che sfiorano e distendono, avvolgendo tutti i tessuti in maniera »olistica«, collegando le varie manualità alla »respirazione« delle parti trattate.
**Massaggio Pindasweda >** Massaggio linfodrenante accompagnato da tamponi caldi a secco di erbe officinali. Particolarmente indicato per problemi fisici

causti dal freddo, contratture muscolari, cellulite, obesità e gonfiore in generale. E' anche un ottimo peeling per la pelle: profondamente depurata da ogni impurità, essa riacquista luminosità e morbidezza.
**Massaggio Reiki >** Massaggio e attivazione di energia, basato su tecniche approntate da un monaco cristiano di nazionalità giapponese (XVIII secolo) che riequilibria l'energia psicofisica tramite l'impostazione delle mani.
**Massaggio Shiatsu >** antico massaggio giapponese basato sulla digitopressione (piccole pressioni manuali in determinati e specifici punti); elimina il dolore e favorisce il rilassamento.
**Massaggio Sottodoccia >** massaggio manuale effettuato sotto un dolce getto d'acqua che scorre ininterrottamente su tutto il corpo.
**Massaggio Sportivo >** massaggio dei tessuti profondi, diretto specificatamente ai muscoli.
**Massaggio Subacqueo >** tecnica di massoterapia basata sull'immersione in vasca termale associata all'utilizzo di una speciale pompa a getto opportunamente guidata e mirata dall'operatore che va a stimolare le parti del corpo interessate.
**Massaggio Svedese >** massaggio classico manuale energizzante per sollecitare la circolazione.
**Massaggio Tuina >** massaggio basato su manipolazione e digitopressione integrate a tecniche complementari che ripristinano la corretta circolazione egergetica nei punti strategici del corpo. Favorisce il rilassamento e l'eliminazione di dolori articolari.
**Massaggio Whatsu >** massaggio shiatsu effettuato in acqua (solitamente in piscine termali riscaldate).
**Massaggio Wai Thai >** combinazione di massaggio manuale tailandese e massaggio con utilizzo di oli e sfere; particolarmente distensivo e rilassante, produce un immediato stato di benessere.
**Mesoterapia >** Consiste nell'effettuare attraverso aghi speciali iniezioni intradermiche o sottocutanee superficiali multiple (profondità 3/4 mm) di piccole quantità di farmaci nelle zone cutanee.
**Peeling >** Eliminazione della parte più superficiale del tessuto epiteliale attraverso l'uso di apposite creme e preparati.
**Pressoterapia >** Trattamento inteso a massaggiare vigorosamente i tessuti attraverso bendaggi a camera d'aria.
**Riflessologia >** Tecnica di massaggio orientale che utilizza specifici punti degli organi trattati (piedi, mani, orecchie) a scopo diagnostico o terapeutico.
**Sauna >** Permanenza di un breve periodo (5/15 minuti), in ambiente chiuso, di solito rivestito in legno, in presenza di aria secca fortemente riscaldata (60•/100•C). Il trattamento ha lo scopo di favorire una abbondante essudazione con conseguente eliminazione di tossine. In combinazione con docce fredde e rinfrescanti la sauna-terapia aumenta le difese immunitarie del corpo, lo rinvigorisce e lo tempra. Sconsigliata a chi ha problemi cardiaci o di bassa pressione.
**Shirodhara >** tecnica antica che trasmette al corpo e alla mente uno stato di totale benessere, un filo di olio tiepido viene fatto costantemente colare al centro della fronte nel punto dove secondo la tradizione è situato il Terzo Occhio mentre l'operatore agisce sui punti "chiave" dell'organismo.
**Slim line >** Elettrotrin Elettrostimolazione per modellare la figura, riattivare la circolazione linfatica e la lipolisi.
**Stretching >** Stiramento del corpo e delle sue componenti per rimuovere blocchi di energia e dare flessibilità al corpo.
**Tai-Chi >** forma di arte marziale cinese espressa con sequenza di movimenti corporei che hanno lo scopo di far partecipe il praticante del fluire dell'esistenza, armonizzandolo ed integrandolo.
**Talassoterapia >** Idroterapia che prevede l'utilizzo dell'acqua di mare e delle sue proprietà, nonchè quello dei prodotti del mare (alghe, sali, fanghi marini e limi) per fini terapeutici o di profilassi.
**Thalaxion >** Trattamento anticellulite in vasca a getto coadiuvato dall'assistenza di un operatore che interviene manualmente con tecniche di massaggio.
**Ultrasuonoterapia >** Utilizzazione degli ultrasuoni per la cura, in genere, di forme neuriti
**Vapozono >** Apparecchio utilizzato per l'ossigenazione dei tessuti in una fase antecedente al trattamento estetico vero e proprio.
**Yin-Yan >** Le principali forze dell'universo che si generano per filiazione e successiva differenziazione nell'innumerevole varietà degli oggetti creati, comunicando a ciascuno in misura maggiore o minore le rispettive qualità. La forza Yin è di segno femminile e quella Yan maschile.
**Yoga >** Disciplina orientale che prevede l'utilizzazione di speciali posture corporee (asana). Serve per distendere e tonificare il corpo, migliorare la circolazione, calmare il sistema nervoso centrale ed eventualmente per sperimentare il contatto col soprannaturale.

# LE ACQUE

**Strunjan/Portorož >** l'acqua madre si forma attraverso un processo naturale: nei bacini delle saline, l'evaporazione dell'acqua marina da luogo al processo di cristallizzazione del cloruro di sodio; l'acqua rimasta, ipertonica e ricca di minerali come bromo, iodio, magnesio, e zolfo e fortemente curativa. Il fango marino si forma sui fondi dei bacini delle saline: grazie alla putridita della marna arenaria e saturo di salamoia e ricco di sostanze organiche del mare. Esso viene impiegato in forma di impacchi (completi o parziali) e per bagni di fango in acqua marina. Le principali patologie trattate sono: reumatismi, artrosi, lombalgie, brachialgie, postumi da interventi ortopedico-chirurgici, da fratture, ustioni, cicatrici, scoliosi; malattie neuropatiche; affezioni dell'apparato respiratorio e otorinolaringeo; adiposita; malattie ginecologiche; malattie della pelle (acne, psoriasi etc.).

**Olimia >** ricche di magnesio, calcio, idrogeno carbonato, sgorga a 500 metri di profondita alla temperatura tra i 30° e i 37°C. E' indicata per la cura delle malattie reumatiche infiammatorie e egenerative delle articolazioni e della spina dorsale, malattie reumatiche generiche, disturbi del nervoso periferico, stati postraumatici e postoperatori dell'apparato locomotore, conseguenze di disturbi della circolazione periferica, malattie croniche della pelle (non contagiose), esaurimento vegetativo

**Rogaška Slatina >** acqua minerale Donat Mg ricca di magnesio indicata soprattutto per la cura di malattie del sistema digestivo e del metabolismo (diabete, colesterolo, obesita), malattie degenerative croniche, disturbi post-traumatici e psicosomatici. In combinazione con altre terapie l'acqua Donat ha effetti benefici per la cura di malattie cardiovascolari, del fegato, della cistifellea, del pancreas, del sistema nervoso, dello stomaco, nonche sulla glicemia, ipertensione e stitichezza.

**Moravske Toplice >** l'acqua termale nera, ipertonica ipertermale idrocarbonica con cloruro di sodio, sgorga dalla profondita di oltre 1.100 metri alla temperatura di 72° C ed e considerata acqua terapeutica dal 1954. E' indicata per il miglioramento della circolazione sanguigna, attenua la tensione nervosa e velocizza l'abbronzatura. Sono indicate per la cura dei reumatismi degenerativi, reumatismi non articolari, malattie croniche infiammatorie reumatiche, conseguenze post traumatiche e post operatorie del sistema locomotore con disturbi funzionali, malattie delle pelle e malattie polmonari.

**Čatež >** l'acqua acroipertermale di Catez, che sgorga da una profondita di oltre 300 metri ad una temperatura tra i 42° e i 63°C, e ricca di numerosi elementi attivi (magnesio, idrogeno carbonato, ossido di zolfo, potassio, natrio, calcio) e indicata per combattere le malattie reumatiche infiammatorie e neurologiche, per gli stati post-operatori del sistema locomotorio e per le malattie ginecologiche

**Dolenjske Toplice >** sono isoacratotermali (33°-36°C), ricche di ossido di carbonio e leggermente mineralizzate (calcio, magnesio e idrocarbonati). Sono particolarmente indicate per la cura di malattie reumatiche del sistema locomotorio (reumatismo infiammatorio cronico, degenerativo cronico e non articolare), delle giunture e degli stati post traumatici e post operatori

**Ptuj >** le acque termali delle Terme Ptuj sono povere di minerali, lievemente alcaline, con bicarbonato di sodio. Le due sogenti nascono alla profondita di 1.050 metri e vantano una portata di 7 litri al secondo. In superficie la temperatura delle acque termali e di circa 39° C. Sono indicate per la cura e la riabilitazione delle malattie reumatiche e degenerative, dei danni del sistema locomotore, delle malattie nuerologiche e delle malattie manageriali e a scopo ricreativo.

**Radenci >** le proprieta curative dell'acqua sono note gia da tempo, l'acqua viene usata nella riabilitazione dei malati dopo un infarto al cuore, dopo operazioni al cuore o alle vene, in caso di disturbi circolatori arteriosi degli arti inferiori, di angina pectoris, nel caso di pressione arteriosa alta, dopo un ictus, si effettuano anche controlli nel caso di problemi di osteoporosi. Utile anche per le malattie dell'apparato urinario e della prostata, dell'apparato digerente, per l'espulsione naturale dei calcoli renali e biliari, per le patologie della bocca, dei denti e paradentosi.

**Šmarješke Toplice >** le acque ipotermali, con temperatura di 32° C, sono relativamente ricche di ossido di carbonio, calcio e magnesio libero; sono particolarmente indicate per la cura di malattie cardiovascolari, psicosomatiche, psiconevrotiche, di reumatismi degenerativi ed extra-articolari, lesioni dell'apparato locomotore, patologie del sistema nervoso centrale e periferico.Oltre ai bagni in acqua termale, le applicazioni terapeutiche prevedono fanghi, elettroterapia, termoterapia e meccanoterapia.

**Zreče >** l'acqua salubre acrotermale (calcio-magnesio-idrogeno-carbonato) con una temperatura di 34,5° C alla sorgente e il clima mite di media montagna celano una potenzialita curativa tangibile, che si evidenzia nei numerosi risultati ottenuti dai medici e dai terapisti delle Terme Zrece. Sono indicate per la cura degli stati postoperatori del sistema locomotore, lesioni del sistema locomotore, reumatismi degenerativi e infiammatori, lesioni e malattie del sistema nervoso periferico, disturbi della circolazione e per la stimolazione della circolazione sanguigna periferica

**Topolšica >** l'acqua termale di Topolsica oligominerale idrogenocarbonata ipotermica, sgorga ad una temperatura di 32° C. E' indicata per le malattie della spina dorsale e delle articolazioni, i casi post traumatici e post operatori, le disfunzioni dell'apparato respiratorio e circolatorio.

# Ankaran

## Hotel
## CONVENT
★★★★

**Posizione >** nel centro di Adria Ankaran, in un parco naturale, a circa 50 m dalla spiaggia e a 250 m dal centro di Ancarano. L'hotel è un ex monastero Benedettino rinnovato e convertito in hotel.
**Spiaggia >** nelle vicinanze, lastricata, in parte sabbiosa con zone erbose, immersa nel verde all'ombra di grandi pini. Campi da beach volley, bowling, ping pong, piscina esterna olimpionica e per bambini con acqua di mare, parco giochi per bambini e zona sabbia.
Bar sulla spiaggia. Possibilità di affittare ombrelloni e sdraio (con supplemento)
**Piscine >** Piscina olimpionica all'aperto con acqua di mare (gestito presumibilmente dal 15.6.-15.9.2021), piscina coperta con acqua di mare riscaldata e idromassaggi (chiusa nel periodo 22.6.-15.9.2021)
Camere: tutte con aria condizionata, SAT TV, moquette, cassaforte, minibar, Wi-Fi, bagno (asciugacapelli), vista parco. Possibilità culle previa conferma.
**Internet:**
**Ristorazione >** prima colazione e cena a buffet (a seconda del numero di ospiti) presso il Convent Hotel o in un altro ristorante del resort.
**Servizi >** ristorante centrale, Ribičeva e ristorante Taverna sulla spiaggia, diversi bar, nel centro benessere del resort. Parcheggio con supplemento 6 € / giorno. Wi-Fi gratuito area dell'intero hotel.
**Offerta per i più piccoli >** piscina coperta per bambini con scivolo, piscina scoperta per bambini sulla spiaggia, parco giochi e area sabbia sulla spiaggia. Animazione per bambini: acquagym, mini club, mini discoteca.
**Attività sportive >** a pagamento la possibilità di affittare campi da tennis, da calcio e da basket e campi da beach volley, ping pong.
Possibilità di sport acquatici in spiaggia (a pagamento). Programma di animazione e ricreazione dell'hotel per adulti e bambini.
**Animali >** non ammessi.
**GIUDIZIO KOMPAS:** ★★★★

## Aquapark
# ZUSTERNA
★★★★

**Posizione >** lungo la passeggiata costiera e la spiaggia di Žusterna, a ca. 1.5 km da Capodistria
**Spiaggia >** nelle immediate vicinanze della piscina Žusterna, piattaforme artificiali con aree di erba e ciottoli e alcuni pini che offrono ombra naturale. Sulla spiaggia piscina olimpionica scoperta con acqua di mare, piscina in mare e parco giochi per bambini. Possibilità di affittare ombrelloni e sdraio (a pagamento).
**Piscine >** complesso di piscine Aquapark Žusterna su 1.200 $m^2$ di piscine interne ed esterne con acqua di mare e acqua dolce: anche diverse piscine all'aperto, parco giochi per bambini, diverse piscine coperte, inclusa piscina con acqua di mare riscaldata e piscina per bambini con giochi, diverse vasche idromassaggio all'aperto e al coperto.
**Camere >** tutte con aria condizionata, SAT TV, frigo bar, wifi nelle camere con balcone, bagno (phon per capelli).
**Ristorazione >** prima colazione e cena a buffet.
**Servizi >** ristorante centrale con terrazza, bar per aperitivi, Aquapark - complesso di piscine dell'hotel con piscine interne ed esterne, vicino al centro Sportivo Bonifika. Parcheggio gratuito per gli ospiti dell'hotel fino ad esaurimento posti. Wi-Fi gratuito nelle camere con balcone e nelle aree comuni dell'hotel.
**Programma di animazione per bambini >** acquagym, mini club, animazione serale. Programma di animazione e ricreazione anche per adulti.
**Attività sportive >** Centro Sportivo Bonifika (calcio stadio, pista di atletica, sport polivalenti, bowling e diversi campi da tennis).
**Animali >** non ammessi
**GIUDIZIO KOMPAS:** ★★★★

# Izola

## Vile
## BELVEDERE
★★★

**Posizione >** nel Parco paesaggistico di Strugnano, direttamente su una collina sopra il mare e offre una bellissima vista sul Golfo di Trieste, a circa 800 m dalla spiaggia, da il centro di Izola a circa 3,5 km.
**Spiaggia >** la spiaggia più vicina dista circa 800 m (in parte ghiaioso e sabbioso e in parte con piattaforme artificiali con zone erbose); da luglio a settembre un bus navetta gratuito è a disposizione degli ospiti per le spiagge e ritorno.
**Piscine >** piscina all'aperto di acqua dolce e piscina per bambini (aperto da giugno a settembre), lettini e ombrelloni a bordo piscina (ombrelloni con supplemento)
**Camere >** tutte con aria condizionata, SAT TV, bagno (asciugacapelli), wifi. Possibilità di culla previa conferma (supplemento in loco).
**Ristorazione >** prima colazione e cena a buffet.
**Servizi >** ristorante centrale, bar, piscina all'aperto. Parcheggio gratuito per gli ospiti dell'hotel. Wi-Fi gratuito nel ristorante, camere e in piscina.
**Attività sportive >** minigolf, escursionismo, ciclismo.
**Animali >** non ammessi.
**GIUDIZIO KOMPAS:** ★★★

## Hotel
## DELFIN
★★★

(put icone for disable)
**Posizione >** direttamente sopra il porto turistico di Isola, lontano dalla spiaggia circa 200 m, dal centro di Izola circa 500 m.
**Spiaggia >** piattaforme artificiali
**Piscine >** piscine coperte con acqua di mare (circa 30-34 ° C), Piscina Elisa con cascata, piscina per bambini piccoli, idromassaggi e circuito freddo Kneipp; grande piscina esterna con acqua di mare.
**Camere >** tutte con aria condizionata, SAT TV, bagno (asciugacapelli), wifi, balcone. Alcuni camere adattate per disabili.
**Ristorazione >** prima colazione e cena a buffet.
**Servizi >** ristorante centrale, pizzeria Villa Raineri, snack bar Pergola, giardino Kneipp piante officinali ed erbe aromatiche, salone di bellezza.
Parcheggio gratuito per gli ospiti dell'hotel. Wi-Fi gratuito in tutto Hotel.
**Animali >** non ammessi
**GIUDIZIO KOMPAS:** ★★★

Hotel
## HALIAETUM/MIRTA
★★★★

**Posizione >** nel verde della baia di San Simon, a circa 1 km dal centro di Izola.
**Spiaggia >** in parte di ghiaia e sabbia e in parte con piattaforme artificiali con zone erbose. Sulla spiaggia diversi ristoranti e scivoli (a pagamento).
Possibilità di affittare ombrelloni e sdraio (a pagamento).
**Piscine >** piscina coperta con acqua di mare riscaldata in Hotel Haliaetum (chiuso in luglio e agosto), Wellness e centro termale dell'Hotel Mirta (diversi tipi di saune, massaggi,bagni e trattamenti viso e corpo).
**Camere >** in tutte le stanze aria condizionata, SAT TV, frigo bar, Wi-Fi, bagno (asciugacapelli), balcone.
Culla disponibile previa conferma.
**Ristorazione >** prima colazione e cena a buffet.
**Servizi >** ristorante centrale del resort (situato in un edificio separato), bar per aperitivi. Parcheggio gratuito per gli ospiti dell'hotel fino ad esaurimento posti. Wi-Fi gratuito area dell'intero hotel.
**Offerta per i più piccoli >** parco giochi per bambini, programma di animazione acquagym, mini club,mini discoteca, laboratori creativi stagionali a tema.
**Attività sportive >** piscina coperta con acqua di mare riscaldata, fitness. Possibilità di sport acquatici in spiaggia (a pagamento).
Programma di animazione e ricreazione per adulti e bambini.
**Animali >** ammessi previa conferma e supplemento
**GIUDIZIO KOMPAS:** ★★★★

# Strunjan

> da Trieste 30 km

## Hotel SALINERA
★★★★/★★★

**Posizione >** in una piccola baia, immersa nel verde e fitta vegetazione mediterranea, a circa 150 m dalla parte spiagge di ghiaia e in parte artificiali con prati erbosi. Nelle immediate vicinanze i 12 punti energetici del Salinera Bioenergy Park.
**Spiaggia >** in parte di ghiaia e in parte con piattaforme artificiali con zone erbose. Possibilità di affittare ombrelloni e sdraio (a pagamento).
**Piscine >** coperta (chiusa a luglio) e piscina scoperta con acqua di mare.
**Camere >** standard *** TV satellitare, bagno; superior **** aria condizionata, TV satellitare, pavimento in parquet al primo piano, nelle altre stanze moquette, minibar, Wi-Fi, bagno (asciugacapelli), balcone.
**Possibilità culle previa conferma.**
**Ristorazione >** prima colazione e cena a buffet.
**Servizi >** ristorante centrale, aperitivo bar, negozio di souvenir, centro benessere. Parcheggio gratuito per gli ospiti dell'hotel fino ad esaurimento posti. Wi-Fi gratuito area dell'intero hotel.
**Offerta per i più piccoli >** parco giochi per bambini, al coperto e piscina per bambini all'aperto. Programma di animazione per bambini: acquagym, mini club, mini discoteca, a tema laboratori creativi stagionali.
**Attività sportive >** piscina coperta con acqua di mare riscaldata, rimessa per biciclette e possibilità di noleggio biciclette (a pagamento).
L'hotel ha anche acquisito il marchio di specializzazione per i ciclisti. Programma di animazione e ricreazione per adulti e bambini.
**Animali >** non ammessi
**GIUDIZIO KOMPAS:** ★★★★

## Appartamenti SALINERA
★★★/★★

**Posizione >** su una collina che domina la baia di Strugnano, a circa 250 m dalla spiaggia. Vicino ai 12 punti energetici del Bioenergy Park Salinera.
**Spiaggia >** in parte di ghiaia e in parte di piattaforme artificiali con zone erbose. Possibilità di affittare ombrelloni e sdraio (a pagamento).
**Piscine >** coperta (chiusa a luglio) e piscina scoperta con acqua di mare all'Hotel Salinera.
**Appartamenti >** angolo cottura (fornello elettrico, frigorifero, stoviglie), TV satellitare, bagno con doccia, asciugacapelli, terrazzo o balcone.
**Appartamento 2 *** per 3 persone: circa 28 $m^2$; soggiorno con 3 o 4 letti; possibilità di utilizzare l'aria condizionata dispositivi previa richiesta.
**Appartamento 2 *** per 5 persone: circa 42 $m^2$; camera da letto con letto matrimoniale e soggiorno con 3 o 4 letti, aria condizionata.
**Appartamento 3 *** per 3 persone: circa 28 $m^2$; soggiorno, camera con 3 o 4 letti; aria condizionata
**Appartamento 3 *** per 5 persone: circa 42 $m^2$; 2 camere da letto con letto matrimoniale e soggiorno con 2 letti aggiunti, aria condizionata.
Reception presso Hotel Salinera.
**Ristorazione >** solo affitto.
**Servizi >** offerta hotel Salinera, Wi-Fi gratuito, parcheggio gratuito accanto agli appartamenti o in garage accanto all'Hotel Salinera.
**Offerta per i più piccoli >** parco giochi per bambini, al coperto e piscina per bambini all'aperto. Programma di animazione per bambini: acquagym, mini club, mini discoteca, a tema laboratori creativi stagionali.
**Attività sportive >** piscina coperta con acqua di mare riscaldata, rimessa per biciclette e possibilità di noleggio biciclette (a pagamento).
L'hotel ha anche acquisito il marchio di specializzazione per i ciclisti. Programma di animazione e ricreazione per adulti e bambini.
**Animali >** ammessi previa conferma solo negli appartamenti 2 *
**GIUDIZIO KOMPAS:** ★★★

> da Trieste 30 km

## Strunjan

*Strunjan fa parte di un parco naturale protetto, pertanto in contesto di bellezza e natura. E' situata a 30 km da Trieste e a 3 km da Portorose ed è celebre per le sue saline.*

### Hotel SVOBODA
★★★★

**Posizione >** vicino al mare, immerso nel parco con la macchia mediterranea, a 2 km dal cento del paese.
**Camere >** 128 stanze, tutte con servizi privati, doccia, asciugacapelli, sat TV, telefono, radio, mini bar, A/C, accesso ad internet gratuito, alcune hanno il balcone o il terrazzo. Le stanze doppie superior – vasca da bagno, più ampie e hanno il balcone con vista sulle saline.
**Ristorazione >** prima colazione e cena a buffet.
**Servizi >** reception, ristorante, negozietto, aperitiv bar, club, campi da tennis, sentieri sulle saline, possibilità di noleggiare bici, ecc.. piscina scoperta con acqua di mare riscaldata (26 - 28°C), piscina coperta con acqua di mare riscaldata (32°C), 3 piscine ad idromassaggio, una piscina per bambini
**Servizi supplementari >** sauna finlandese, bagno turco, sauna ai raggi infrarossi, sauna aromatica, centro Benessere Salia – bagno al vapore marino, talassoterapia per il relax, le coccole, la bellezza e il miglioramento del benessere generale. Programmi classici di bellezza: cura del viso, del collo e del decolleté, manicure, trucco, pedicure; servizi di talassoterapia: bagni all'acqua di mare, fango marino, peeling al sale, massaggi, impacchi.
**Animali >** non ammessi
**GIUDIZIO KOMPAS:** ★★★★

> da Trieste 35 km

## Fiesa

### BARBARA PIRAN BEACH Hotel & SPA
★★★

**Posizione >** nella baia di Fiesa tra Pirano e Strugnano, nelle immediate vicinanze del mare e del lago dolce e salato.
**Spiaggia >** proprio accanto a una spiaggia in parte di piattaforme artificiali e in parte rocciosa con zone erbose, un bar sulla spiaggia. Possibilità noleggio ombrelloni e sdraio (gratuito, in base alla disponibilità).
**Camere >** tutte con aria condizionata, SAT TV, cassaforte, frigo bar, Wi-Fi, bagno (asciugacapelli),alcune con balcone e vista mare o lago.
Letto extra non possibile, possibilità di soggiorno bambino fino a 7 anni senza letto. Possibilità di culla previa conferma.
**Internet >** Wi-Fi gratuito area dell'intero hotel.
**Ristorazione >** prima colazione a buffet (servita fino a nuovo avviso).
**Servizi >** ristorante centrale, anche con piatti alla carta, Wellness Barbara (due saune finlandesi, grotta di ghiaccio e diversi tipi di massaggi).
Parcheggio a pagamento (9,50 EUR / giorno; fino a massima occupazione).
**Offerta per i più piccoli >** parco giochi per bambini.
**Attività sportive >** possibilità di noleggiare biciclette e acqua sport da spiaggia (a pagamento).
**Animali >** ammessi su richiesta (supplemento 15€)
**GIUDIZIO KOMPAS:** ★★★

# Piran

## Hotel PIRAN
★★★★

**Posizione >** si trova lungo la costa, a 100 m da Piazza Tartini nel centro storico di Pirano.
**Spiaggia >** proprio accanto a una spiaggia artificiale con zone lastricate e in parte rocciosa. Possibilità noleggio di ombrelloni e sdraio (a pagamento).
**Camere >** 103 camere e suite, offre un'esperienza unica, il centro storico, intervallato da strade strette da un lato e dall'altro vista laterale mozzafiato sul mare Adriatico che può essere goduto dal proprio balcone. Tutte con aria condizionata, tv sat, cassaforte, frigo bar, Wi-Fi, bagno (asciugacapelli), alcune con balcone e vista sul mare. Il letto supplementare non è possibile, possibilità di soggiornare un bambino fino a 7 anni senza letto. Possibilità culla su richiesta.
**Ristorazione >** prima colazione a buffet (fino a nuovo avviso servita)
**Servizi >** ristorante, bar, terrazza (aperto da giugno a settembre), Spa & Wellness centro. Garage a pagamento (9,50 EUR / giorno; fino a massima occupazione). Wi-Fi gratuito area dell'intero hotel.
**Animali >** ammessi su richiesta (supplemento € 20,00 a notte)
**GIUDIZIO KOMPAS:** ★★★★

## Art Hotel TARTINI
★★★

**Posizione >** nel centro di Pirano con vista su Piazza Tartini.
**Spiaggia >** spiaggia lastricata e in parte rocciosa. Possibilità noleggio di ombrelloni e sdraio (a pagamento).
**Camere >** tutte con aria condizionata, SAT TV, wifi, cassaforte, bagno (asciugacapelli); terzo letto non disponile.
**Ristorazione >** prima colazione a buffet.
**Servizi >** ristorante, reception, garage presso Fornače (a pagamento) Wi-Fi gratuito area dell'intero hotel.
**Animali >** non ammessi
**GIUDIZIO KOMPAS:** ★★★★

*Portorose si estende sulla lunga e splendida baia che si affaccia sul golfo di Pirano. Sorta nel secolo scorso come stazione termale che sfruttava i fanghi e l'acqua delle saline per la cura della pelle e dei postumi di malattie reumatiche, è cresciuta come stazione balneare fino a diventare uno dei centri turistici più mondani dell'Adriatico, ricco di strutture alberghiere e alloggi di vario tipo.*
*Il mare, il sole, le terme, lo sport, la cultura, il Casinò, la marina, il lungomare sempre gremito, la vita notturna piena di energia, sono parti del mosaico cosmopolita turistico del famoso "porto delle rose".*

Hotel
## KEMPINSKI PALACE
★★★★★S

**Posizione >** immerso nel porto turistico di Portorose, non distante dalla perla medievale di Pirano (raggiungibile a piedi)
**Spiaggia >** piattaforme artificiali/sabbiosa/erbosa a 100 m
**Camere >** 181 tutte dotate di aria condizionata, sistema audio-video di ultima generazione che include TV LCD, telefono, accesso internet, video-on-demand e consolle per video giochi, mini bar, cassaforte, servizi privati, asciugacapelli. L'arredamento delle camere è stato curato da un architetto francese che ha caratterizzato l'atmosfera con un quadro raffigurante una rosa.
Le camere situate all'interno dell'antico palazzo hanno un arredamento tradizionale e molto elegante.
**Ristorazione >** prima colazione a buffet nella Cristal Hall e cena à la carte nei diversi ristoranti dell'hotel.
**Servizi >** piscina interna ed esterna, centro benessere, ristoranti, pool bar, Wine Cellar (cantina con selezione di vini per degustazione), 6 sale riunioni, shopping gallery, lobby bar
**Attività sportive >** nelle vicinanze possibilità di sport acquatici (barca a vela, immersioni, nuoto, sci nautico), centro tennistico, campi da golf, noleggio biciclette, passeggiate a cavallo, caccia al tartufo.
**Animali >** ammessi (di piccola taglia con suppl. da pagare in loco)
**GIUDIZIO KOMPAS:** ★★★★★

# Portorož

> da Trieste 34 km

## Complesso LIFECLASS HOTELS & SPA

Complesso di 6 alberghi nel centro di Portorose, in riva al mare, con spiaggia propria e pubblica cementata/erbosa, adatta anche ai bambini; ristorante sulla spiaggia (terrazza e spettacolo serale di intrattenimento con musica da ballo nel periodo estivo); pizzeria; centro benessere Wai Thai famoso per il tradizionale massaggio tailandese; centro Thalasso che offre bagni con l'acqua Madre, impacchi con alghe e fanghi; complesso di piscine coperte con acqua di mare e acqua termominerale (650 m² di superficie adibita alla balneazione, sauna, massaggi, grande solarium); parcheggio e garage a pagamento.
***Sistemazione:*** Slovenija, Riviera, Apollo, Mirna, Neptun, G. H. Portoroz.
***Servizi inclusi:*** ingresso alla spiaggia privata e pubblica, ingresso alle piscine, ingresso al Casinò di Portorose. (tranne il 31.12.)
***Nota Bene:*** il sauna park rimarrà chiuso dal 02.07 al 03.08 incluso. Le piscine presso il centro termale Terme & Wellness Lifeclass (collegate interamente al GH Portoroz e all'Apollo) saranno chiuse dal 02.07 al 12.07 incluso.

## Grand Hotel **PORTOROŽ**

★★★★ superior

**Posizione >** sul lungo mare, nel centro di Portorose
**Spiaggia >** sabbiosa/erbosa a 50 metri
**Camere >** telefono, sat. tv, Pay tv, minibar, servizi privati, aria condizionata, cassaforte (gratis), asciugacapelli, accappatoio
**Ristorazione >** prima colazione e cena a buffet,
**Servizi >** 196 camere - vani comuni climatizzati, 2 ristoranti, piano bar, 2 sala congressi, pasticceria con propria produzione di dolci, 2 ascensori interni e 1 panoramico, accesso Internet, garage (a pagamento)
**Animali >** animali di piccola taglia ammessi solo su richiesta con supplemento da pagare in loco
**GIUDIZIO KOMPAS:** ★★★★★

## Hotel **RIVIERA**

★★★★

**Posizione >** situato accanto all'hotel Slovenija
**Spiaggia >** cementata/erbosa a 50 metri
**Camere >** servizi privati, telefono, TV, mini-bar, tutte con aria condizionata. L'Hotel dispone di camere per portatori di handicap.
**Ristorazione >** prima colazione e cena a buffet
**Servizi >** 183 camere - ristorante, aperitif-bar, pasticceria
**Servizi supplementari >** complesso alberghiero Life Class Hotels & Spa
**Animali >** animali di piccola taglia ammessi solo su richiesta con supplemento da pagare in loco
**GIUDIZIO KOMPAS:** ★★★★ sup.

## Complesso LIFECLASS HOTELS & SPA TERME & WELLNESS LIFECLASS PORTOROŽ

Un modernissimo centro termale e benessere che si estende su una superficie di 7500 m$^2$ offre oltre 150 trattamenti termali effettuati dal personale altamente specializzato. Le Terme & WELLNESS Palace sono caratterizzate per l'uso dei cinque fattori curativi naturali: il fango e l'acqua madre dalle vicine saline di Siciole, l'acqua termominerale - unica in questa parte d'Europa, l'acqua di mare ed il clima mediterraneo.

***A disposizione dei clienti cinque centri:***

> centro di Thalassoterapia - dove si effettuano impacchi di fango a scopo terapeutico che cosmetico, vari bagni, massaggi subacquei
> centro estetico
> centro di ayurveda
> centro termale ricreativo (con 3 piscine alimentate con acqua termominerale)
> centro medico di fisioterapia
> Il sauna Park (chiuso dal 02.07 - 03.08) un complesso di saune su 1000 m$^2$, con tepidarium 37-39 °C per la revitalizzazione del corpo, ruscello Kneipp con cascata, panchina murale con cascata massaggio, whirlpool con acqua calda termominerale, luogo di riposo esterno, laconium 60 C per la purificazione del corpo, bagno di vapore saraceno, sauna finlandese con doccia a secchio, vasca pediluvio Kneip, bagno di vapore marino, grotta gelata- la nostra risposta al salubre tuffo in acqua gelata

I clienti possono scegliere una vasta gamma tra i pacchetti per il relax e benessere oppure farsi un programma personalizzato dal medico del centro termale.

***Sistemazione:*** GH Portorož, Apollo, Neptun, Mirna, Riviera, Slovenija

***Nota Bene:*** il sauna park rimarrà chiuso dal 02.07 al 03.08 incluso. Le piscine presso il centro termale Terme & Wellness Lifeclass saranno chiuse dal 02 al 14 luglio incluso.

MIND HOTEL

## SLOVENIJA

★★★★★

**Posizione >** sul lungomare nel centro di Portorose
**Spiaggia >** sabbiosa/erbosa a 50 m
**Camere >** servizi privati, TV-SAT, mini-bar, telefono, balcone, aria condizionata
**Ristorazione >** prima colazione e cena a buffet
**Servizi >** 160 camere - ristorante, terrazza, bar, night club, piscina all'aperto coperta con acqua di mare, sauna, massaggi , parcheggio
**Animali >** non ammessi
**GIUDIZIO KOMPAS:** ★★★★★

# Portorož

> da Trieste 34 km

## Wellness Hotel
## APOLLO
★★★★

**Posizione >** su un dolce pendio dietro al GH Palace, collegato, tramite corridoi coperti e riscaldati, direttamente agli ambienti del centro termale
**Spiaggia >** sabbiosa/erbosa a 50 metri
**Camere >** aria condizionata, telefono, TV-sat, mini-bar, servizi privati
**Ristorazione >** prima colazione e cena a buffet
**Servizi >** 87 camere - vani comuni climatizzati, ristorante, aperitif-bar, sala da gioco per bambini, parcheggio custodito a pagamento
**Animali >** animali di piccola taglia ammessi solo su richiesta con supplemento da pagare in loco
**GIUDIZIO KOMPAS:** ★★★★

## Socializing Hotel
## MIRNA
★★★★

**Posizione >** su un dolce pendio dietro al GH Palace, Apollo e Neptun, collegato con il centro termale tramite corridoi coperti e riscaldati.
**Spiaggia >** sabbiosa/erbosa a 100 metri
**Camere >** aria condizionata, telefono, TV-sat, mini-bar, servizi privati
**Ristorazione >** prima colazione e cena a buffet
**Servizi >** 81 camere - vani comuni climatizzati, ristorante, aperitif-bar, servizio "baby sitting"
(su richiesta), animazione per bambini, sala giochi per bambini all'aperto; garage a pagamento
**Animali >** animali di piccola taglia ammessi solo su richiesta con supplemento da pagare in loco
**GIUDIZIO KOMPAS:** ★★★★

## Action Hotel
## NEPTUN
★★★★

**Posizione >** su un dolce pendio, dietro al GH Palace ed all'hotel Apollo, collegato con il centro termale tramite corridoi coperti e riscaldati.
**Spiaggia >** sabbiosa/erbosa
**Camere >** telefono, TV-sat, mini-bar, servizi privati
**Ristorazione >** prima colazione e cena a buffet
**Servizi >** 8˜7 camere - ristorante, aperitif-bar (Hotel Apollo), parcheggio custodito a pagamento
**Animali >** non ammessi
**GIUDIZIO KOMPAS:** ★★★★

Grand hotel BERNARDIN

## Complesso alberghiero BERNARDIN

Complesso di 3 alberghi situato tra Pirano e Portorose, con spiaggia erbosa e di piattaforme artificiali (scuola di windsurf imbarcazioni a remi e a vela a pagamento, sedie a sdraio e ombrelloni inclusi); ristoranti con specialità nazionali e di pesce, ristorante con taverna, grill, pasticceria, bistrot, caffetteria, gelateria, estetista, bancomat, terrazza con musica da ballo; serate di svago ed intrattenimento; 6 campi da tennis, campo di basket. Gli ospiti hanno a disposizione piscine coperte con 1000 m$^2$ complessivi di superficie acquatica. Il parco acquatico è composto da cinque piscine, dal massaggio idrico, dalla cascata d'acqua, dallo scivolo acquatico, da calme insenature per il riposo e comprende, inoltre, a pagamento sauna finlandese, bagno turco, solarium ecc. Durante le giornate di bel tempo le vetrate del parco acquatico vengono aperte per collegarlo con la spiaggia e la terrazza.
***Sistemazione:*** Nel Grand Hotel Bernardin e nell'hotel Histrion è disponibile una camera per portatori di handicap.
***Servizi inclusi:*** ingresso al complesso di piscine "Laguna Bernardin", ingresso alla spiaggia.

Hotel HISTRION

Hotel VILE PARK

## Grand hotel **BERNARDIN**

★★★★★

**Posizione >** sulla costa, a strapiombo sulla scogliera
**Spiaggia >** di piattaforme artificiali con zone erbose (2 sedie a sdraio e un ombrellone a camera), beach bar
**Camere >** aria condizionata, TV-SAT, mini-bar, telefono, servizi privati, balcone con vista mare.
Camere doppie comunicanti disponibili (su richiesta)
**Ristorazione >** prima colazione e cena a buffet
**Servizi >** 242 camere - completamente climatizzato, 3 ristoranti, 2 bar, ascensore, piscina coperta con acqua di mare riscaldata, sauna e solarium (a pagamento), fitness, centro congressi, parcheggio privato (gratuito), garage (a pagamento). CENTRO BENESSERE "PARADISE SPA" con una superficie complessiva di 2000 m$^2$ ospita 13 sale massaggi, 6 tipi di saune, sala fitness di 100 m$^2$, bar e piscina panoramica.
**Servizi supplementari >** complesso alberghiero Bernardin
**Animali >** non ammessi
**GIUDIZIO KOMPAS:** ★★★★★

## Hotel **HISTRION**

★★★★

**Posizione >** direttamente sul mare
**Spiaggia >** terrazze cementate, beach bar
**Camere >** rinnovate, dotate di aria condizionata, TV-SAT, minibar, telefono, servizi privati, balcone.
Camere quadruple o doppie comunicanti disponibili (su richiesta)
**Ristorazione >** prima colazione e cena a buffet
**Servizi >** 275 camere - ristorante climatizzato, piano bar, sala riunioni, parcheggio coperto privato a pagamento (circa € 5 al giorno).
**Servizi supplementari >** complesso alberghiero Bernardin
**Animali >** non ammessi
**GIUDIZIO KOMPAS:** ★★★★

## Hotel **VILE PARK**

★★★

**Posizione >** situato a pochi passi dal mare e a 50 metri dall'Hotel Histrion, si compone di quattro caratteristiche palazzine al cui interno sono dislocate le camere, il tutto a soli 1500 metri dal centro di Portorose.
**Spiaggia >** a 100 m. in prevalenza terrazze cementate alternate a zone erbose ed un breve tratto ghiaioso - sedie a sdraio e ombrelloni a pagamento, beach bar
**Camere >** dotate di telefono, TV-SAT, servizi privati.
Camere doppie comunicanti disponibili (su richiesta)
**Ristorazione >** prima colazione e cena a buffet
**Servizi >** 210 camere - reception, ristorante (presso hotel Histrion).
**Servizi supplementari >** complesso alberghiero Bernardin
**Animali >** ammessi (suppl. da pagare in loco)
**GIUDIZIO KOMPAS:** ★★★

# Portorož

> da Trieste 34 km

Complesso alberghiero METROPOL

## Complesso alberghiero METROPOL

Situato in un parco mediterraneo con molte aree verdi, sentieri per passeggiare, numerosi ulivi e piante di alloro, viale di cipressi • ***Acqua Relax Center del GH Metropol:*** 1600 m² dedicati alla balneazione, acqua di mare, piscina coperta, massaggi subacquei, una fontana, una cascata, 3 whirpool, terrazza all'aperto, 2 piscine all'aperto • ***Beauty Center:*** massaggi, solarium, fitness, parrucchiere, salone cosmesi • ***Spiaggia:*** stabilimento balneare con 3 piscine con acqua di mare, una piscina per bambini, la spiaggia si sviluppa per 500 metri, con scalette per l'accesso al mare, animazione • ***Parco sportivo di Lucija:*** 13 campi da tennis in terra battuta, tennis da tavolo, campo da calcetto, basket, pallavolo • ***Centro di sport acquatici:*** scuola di sci nautico, paracadute trainato da motoscafo, pedalò • ***Marina:*** noleggio imbarcazioni a vela e di altro genere • ***Casinò:*** presso il GH Metropol • ***Sistemazione:*** Remisens Premium Hotel Metropol, Remisens Premium Casa Rosa annex, Remisens Hotel Lucija. ***Servizi inclusi:*** piscina coperta del GH Metropol e dell' Hotel Lucija, uso delle piscine all'aperto, programma di animazione serale presso il GH Metropol.

Remisens Premium Hotel

## METROPOL

★★★★★

**Posizione >** su di un colle, collegato alla spiaggia
**Spiaggia >** di piattaforme artificiali con zone erbose (fondale sabbioso); sedie a sdraio e ombrelloni a pagamento (costo € 9 al giorno)
**Camere >** aria condizionata, telefono, TV-SAT, minibar, servizi privati, asciugacapelli, balcone
**Ristorazione >** prima colazione e cena a buffet
**Servizi >** 103 camere - vani comuni climatizzati, ristorante, bar, Casinò, piscina coperta, garage a pagamento
**Servizi supplementari >** complesso alberghiero Metropol
**Animali >** ammessi
**GIUDIZIO KOMPAS:** ★★★★★

## Remisens Premium Casa
## ROSA
★★★★

**Posizione >** a pochi passi dal centro, circondata da una rigogliosa vegetazione
**Spiaggia >** piattaforme artificiali con zone erbose
**Camere >** tutte dotate di servizi privati, aria condizionata, balcone, TV SAT, Wi-Fi, cassaforte
**Ristorazione >** Prima colazione e cena a buffet presso Hotel Metropol
**Servizi >** 91 camere – completamente ristrutturate, ascensore, terrazza, garage a pagamento
**Servizi supplementari >** complesso alberghiero Metropol
**Animali >** ammessi con supplemento da pagare in loco
**GIUDIZIO KOMPAS:** ★★★★

## Remisens Hotel
## LUCIJA
★★★ superior

**Posizione >** in un tranquillo parco, a 1 km dal centro di Portorose, vicino all'Hotel Roža
**Spiaggia >** di piattaforme artificiali con zone erbose (fondale sabbioso); sedie a sdraio e ombrelloni a pagamento (costo circa € 9 al giorno).
**Camere >** telefono, TV-SAT, servizi privati – disponibili su richiesta camere quadruple e comunicanti
**Ristorazione >** prima colazione e cena a buffet
**Servizi >** 182 camere - aperitif-bar, salone di ritrovo diurno e terrazza, piscina (dal 15/6).
**Animali >** supplemento da pagare in loco
**GIUDIZIO KOMPAS:** ★★★★

KOMPAS
Tour Operator

**Kompas Italy S.r.l.**
**Santa Croce 502**
**30135 Venezia**
**Italy**
T +39 041 2405600
F +39 041 5206184
info@kompas.it
**www.kompas.it**