



**PHYSIO LAB**

PHYSIOTHERAPY & SPA



# OUR PHILOSOPHY



Physio Lab nasce nel 2008 come Studio di Fisioterapia per poi ampliare i suoi servizi ad una concezione di wellness a 360°. È un'autentica esperienza basata su mani esperte, in grado davvero di migliorare il benessere. Il servizio personalizzato di prima classe si combina con la tipica ospitalità caprese fornendo un'esperienza unica.

"Sono onorato di potervi coccolare e lasciarvi uno splendido ricordo della mia bella isola, Capri".

Physio Lab was founded in 2008 as a Physiotherapy Studio and then expanded its services to a 360° wellness concept. Is an authentic experience based on professional hands truly able to improve wellness.

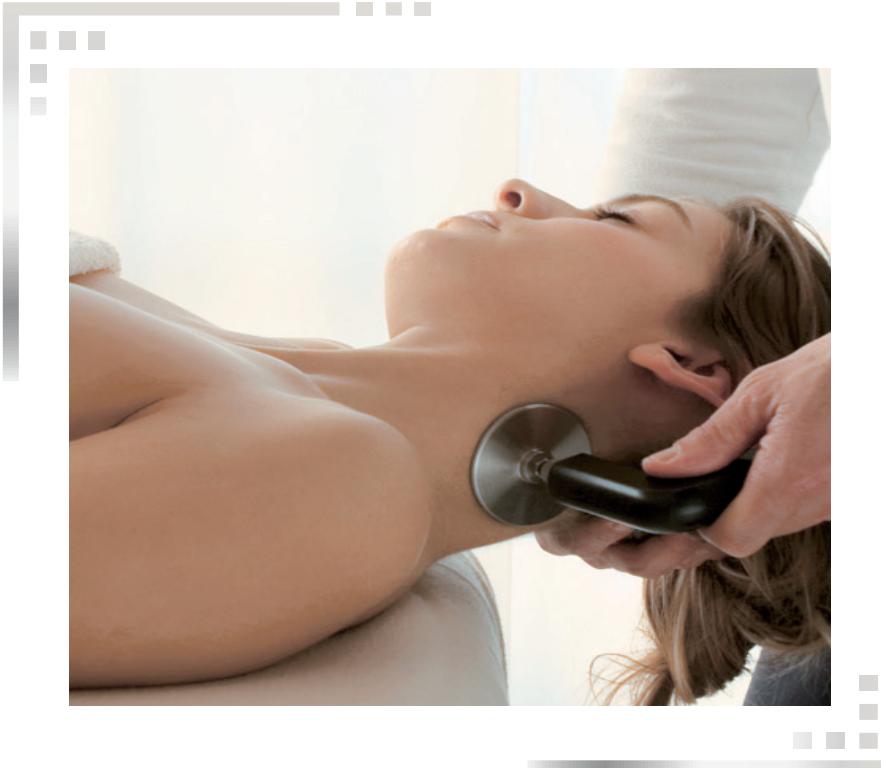
A personalized first class service is combined with typical "caprese" hospitality providing a unique experience.

"I am honored to be able to pamper you and leave you a splendid memory of my beautiful island, Capri".

*Dr. Sergio De Martino*



# ❖ PHYSIOTHERAPY ❖



## ❖ Fisioterapia - Physiotherapy

- Riabilitazione Ortopedica - Orthopaedic Rehabilitation
- Riabilitazione dello sportivo - Sport Rehabilitation
- Riabilitazione del paziente anziano - Geriatric Rehabilitation

## ❖ Massoterapia - Massage Therapy

- Massaggio Fisioterapico - Physiotherapeutic Massage
- Linfodrenaggio (Metodo Vodder) - Lymphatic Drainage (Vodder Method)
- Massaggio Sportivo - Sport Massage
- Coppettazione Cinese - Cupping Massage

## ❖ Terapia Fisica - Physical Therapy

- Diatermia Human Tecar® - Human Tecar® Diathermy
- Onde D'Urto Storz Medical®-Storz Medical® Shock Waves
- Laser Terapia Theal® - Theal® Laser Therapy
- MagnetoTerapia - MagnetoTherapy

## ❖ Postura - Posture

- Analisi Posturale - Postural Analysis
- Rieducazione Posturale - Postural Re-education
- Ginnastica Posturale Mezieres - Mezieres Method

## ❖ Consulenze Specialistiche Specialist Consultancy

- Ortopedia - Orthopedics
- Posturologia - Posturology
- Osteopatia - Osteopathy
- Dietologia - Dietetics

- Ultrasuoni - Ultrasounds
- Ionoforesi - Iontophoresis
- Terapia Vacuum - Vacuum Therapy
- Elettrostimolazione TENS - TENS Electrostimulation

## ❖ Tecar® Terapia

L'energia per guarire viene da dentro.

Il principio della Terapia Tecar? Agire dall'interno.

Ovvero il metodo Tecar stimola energia dall'interno dei tessuti biologici per attivare i naturali processi riparativi e antinfiammatori.

Richiamando le cariche elettriche naturali da tutto il corpo, la Terapia Tecar aumenta i processi metabolici e permette di ripristinare la fisiologia dei tessuti e l'innalzamento del potenziale energetico delle membrane cellulari.

I risultati, documentati da studi clinici, sono una netta riduzione del gonfiore e un rapido recupero della funzionalità.



## ❖ Tecar® Therapy

Healing energy comes within.

What is the fundamental principle of Tecar Therapy? Acting from within. That is to say, the Tecar method stimulates the intrinsic energy of biological tissue to activate its natural reparative and antinflammatory processes.

Tecar Therapy attracts the natural electric charges from the entire body, thus increasing cellular metabolism and restoring tissular physiology by means of two mechanism combined: endogenous temperature increase: increased energetic potential of cell membranes.

Results, documented by clinical data, consist in conspicuously reducing pain and swelling as well as swiftly restoring functionality.

## ❖ Onde D'Urto Storz Medical®

Le Onde D'Urto radiali sono onde ad alta energia acustica. Vengono trasmesse attraverso la superficie della pelle e diffuse radialmente (sfericamente) nel corpo.

Il corpo risponde con un aumento dell'attività metabolica intorno all'area di dolore, stimolando ed accelerando il processo di guarigione.

Trovano applicazione sia nella cura di patologie ortopediche quali tendiniti e contratture muscolari che in Estetica per il trattamento delle rughe, dell'adipe e della cellulite.

## ❖ Shock Waves Storz Medical®

Radial Shock Waves are high acoustic energy waves. They are transmitted through the surface of the skin and spread radially (spherically) in to the body.

The body responds to an increase in metabolic activity around the area of pain, stimulating and accelerating the healing process.



# ❖ PHYSIO AESTHETICS ❖

La Fisio Estetica ricerca le patologie che sono alla base degli inestetismi cutanei. Utilizzando apparecchiature elettromedicali e tecniche manuali provenienti dalla Fisioterapia, propone trattamenti in grado di migliorare il funzionamento fisiologico del corpo.

Physio Aesthetics researches pathologies that are cause of skin imperfections.  
Using electro-medical equipment and manual techniques from Physiotherapy, it proposes treatments that can improve physiological body functions.



## ❖ Tecar® Trattamento Viso anti-aging

Tecar® stimola i meccanismi anti-età a tornare efficacemente attivi. Sfruttando i principi del "trasferimento energetico capacitivo", si ottiene un maggior apporto sanguigno e di conseguenza una migliore ossigenazione delle cellule.

## ❖ Tecar® Trattamento Corpo anti-cellulite

Trattamento modellante anti-cellulite.  
Il "trasferimento energetico resistivo" Tecar stimola il micro circolo migliorandone il funzionamento.  
Il trattamento è completato da un massaggio drenante e modellante.



## Tecar® Anti-aging Facial Treatment

Tecar® stimulates the anti-aging mechanisms to effectively return more active.  
Using the principles of "capacitive transfer" is possible to have a great blood supply and consequently a better cells oxygenation.

## Tecar® Anti-cellulite Body Treatment

Cellulite treatment with Human Tecar®.  
"Resistive energy transfer" stimulates microcirculation and improves it.  
The treatment is completed by a draining and firming massage.



## ❖ Onde D'Urto Storz® Viso

- Rughe
- Azione anti-età
- Rimpolpamento viso

## ❖ Onde D'Urto Storz® Corpo

- Cellulite
- Modellamento del corpo
- Rassodamento della pelle



## Acoustic Waves Storz® Facial Treatment

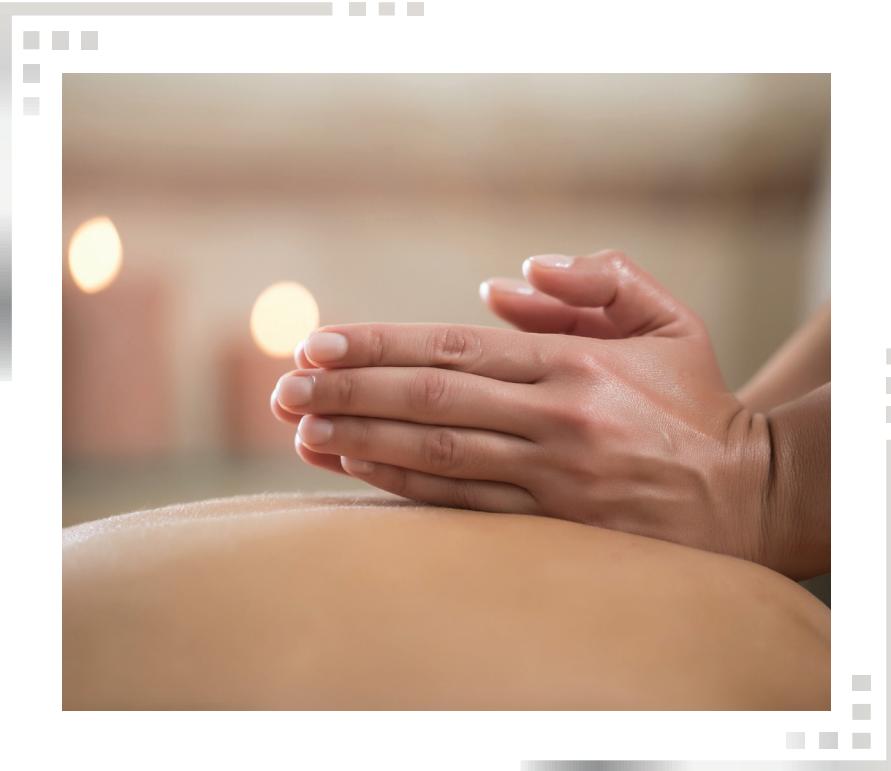
- Wrinkles
- Anti-aging action
- Skin tightening

## Acoustic Waves Storz® Body Treatment

- Cellulite
- Body Shaping
- Skin tightening



# ◆ SPA ◆



## ◆ BODY MASSAGE ◆

### ◆ Massaggio Post Jet-Lag

Il trattamento consiste in una lenta e delicata pressione che favorisce il drenaggio dei liquidi in eccesso. Particolamente indicato per alleviare gli effetti del jet-lag.

### ◆ Massaggio Di Coppia

Questo massaggio è particolarmente indicato per quelle coppie che intendono godersi un trattamento insieme. Il trattamento è eseguito da due terapisti qualificati, in un'unica stanza, su due lettini separati. Il profumo di candele aromatiche e musica di sottofondo vanno ad arricchire l'atmosfera.

### ◆ Linfodrenaggio - Metodo Vodder

Delicato massaggio che stimola il sistema linfatico, migliora il metabolismo, favorisce l'eliminazione di tossine e rafforza il sistema immunitario.

### Post Jet-Lag Massage

Slow and gentle pressure aimed at draining off excess of liquids. The treatment is specifically suitable for relieving jet lag's effects.

### Couples Massage

This massage is for couples who want to spend a one hour treatment together. The service is delivered by two qualified therapists in one shared room, on two different beds.

The atmosphere is nuanced by soft background music and candles.

### Lymphatic Drainage - Vodder Method

This delicate massage stimulates the body's lymphatic system, increases the metabolism, favours the elimination of toxins and strengthens the immune system.

## ❖ Candle Massage

Massaggio avvolgente ad azione anti-stress. Candele aromatiche sciolgono producendo un piacevole olio vegetale caldo e burroso.

Il trattamento combina i positivi effetti di un rilassante massaggio e di una carezza idratante sulla pelle.

## ❖ Massaggio in Maternità

Questo massaggio è studiato per le donne che hanno completato il terzo mese di gravidanza. Esso si basa sull'utilizzo di tecniche delicate, ma efficaci, miranti ad alleviare la rigidità nelle aree critiche, quali la zona lombare e i fianchi.

## ❖ Massaggio Thai Herbal Compress

Le erbe, avvolte in garze di lino, scaldate al vapore, vengono tamponate ritmicamente su tutto il corpo. Per il trattamento viene usato un miscuglio di erbe, radici, canfora e mentolo, passato al mortaio secondo l'antica tradizione Thai quindi racchiuso in sacchetti di garza, dalla tipica forma arrotondata.

Il calore del vapore fa rilasciare alle compresse le proprietà benefiche sulla pelle, il cui progressivo assorbimento contribuisce a migliorare la circolazione, rilassare e decontratturare la muscolatura.

Ne consegue una piacevole e generale sensazione di benessere psicofisico.

## Candle Massage

This is an encompassing, anti-stress massage. Aromatic candles slowly turn into a pleasant and warm buttery vegetable oil. The treatment combines the positive effects of a relaxing massage with a moisturising caress for the skin.

## Maternity Massage

This massage is for expectant mothers at the completion of their first trimester. Gentle yet effective techniques are aimed at relieving tension in critical areas such as the lower back and hips.

## Thai Herbal Compress Massage

The herbs, wrapped in linen gauzes, heated by steam, are rhythmically buffed on the body. For this treatment a mixture of herbs, roots, camphor and menthol is used, passed to the mortar according to the ancient Thai tradition and then enclosed in gauze bags, with a typical rounded shape.

The heat of the steam causes the tablets to release the beneficial properties on the skin. Progressive absorption improves circulation and relaxes the muscles.

The result is a pleasant feeling of psychophysical well-being.

## ❖ Bamboo Massage

Questo trattamento si basa sull'utilizzo di bastoncini di bamboo di diversa misura che vengono fatti rotolare e scivolare lungo la schiena. Tecniche di rilassamento vengono utilizzate al fine di ottenere un effetto decontratturante che agisce in profondità.

## Bamboo Massage

Bamboo sticks of different measures are employed that glide and roll along the back. Relaxing techniques are also used that have a deep de-contracting action.

## ❖ Massaggio Decontratturante

Questo massaggio mira a trattare sia il dolore localizzato che diffuso. Si avvale di tecniche rilassanti e decontratturanti che agiscono in profondità.



## Deep Tissue Massage

This massage is aimed at treating localised and widespread pain. The treatment is based on relaxing and de-contracting techniques that act in depth.

## ❖ Altri Trattamenti / Other Treatments:

Massaggio Rilassante / Swedish Massage  
Massaggio Plantare / Foot Massage



# ◆ BIO THAI ◆

**"Amore per il benessere naturale"**

Dalla Millenaria Tradizione Erboristica Thailandese nasce Bio Thai, una linea di prodotti cosmetici unica per qualita', naturalita' ed efficacia. I prodotti Bio Thai sono realizzati artigianalmente e formulati con ingredienti purissimi e selezionati offerti dalla natura.

Un connubio perfetto tra Oriente ed Occidente nel pieno rispetto della persona e dell'ambiente.

**"Love of Natural Beauty"**

From the ancient Thai herbal tradition comes Bio Thai, a line of cosmetic products unique for quality, natural ingredients and effectiveness.

The Bio Thai products are handcrafted and formulated with pure and selected ingredients offered by nature.

A perfect blend between East and West in the full respect of the person and the environment.



# FACIAL RITUALS

BIO THAI

## ◆ Purezza Del Volto

Rituale indicato per detossinare, levigare e contrastare l'invecchiamento cellulare attraverso l'utilizzo di oli vegetali, polveri di piante macinate a pietra, oli essenziali purissimi e specifiche tecniche di massaggio. La cute dopo il trattamento risulterà purificata, luminosa ed elastica.

## ◆ Tocco Sensoriale All'aloë

Rituale rigenerante e calmante a base di Olio di Cocco, Polvere di riso Jasmine e Aloe vera. Rimineralizza, nutre e decongestiona la cute, proteggendola dagli agenti atmosferici e riportando in equilibrio il naturale film idrolipidico.

## ◆ Gemme D'oriente (Anti Age)

Rituale detossinante, antiossidante e ossigenante del viso attraverso le antiche virtù delle piante officinali asiatiche, particolarmente ricche di elementi nutritivi. Il meraviglioso profumo di Mandarino e Lemon grass utilizzati durante il rituale contribuiscono a coinvolgere i 5 sensi donando un assoluto benessere.

## The Purity Of The Face

A purifying ritual to detoxify, smooth and counteract cell ageing through the use of vegetable oils, stone-ground plant powders, pure essential oils and specific massage techniques. After treatment skin is visibly purified, brighter and more elastic.

## Aloe Sensory Touch

Regenerating and calming ritual using coconut oil, rice powder Jasmine and aloe vera. Remineralises, nourishes and soothes the skin, protecting it from the elements and bringing into balance the natural protective layer.

## Oriental Gems (Anti Age)

An anti-ageing detoxifying and oxygenating facial thanks to the ancient virtues of Asian medicinal plants, particularly rich in nutrients. The wonderful scent of mandarin and lemon grass, used during the ritual, contribute to involving the 5 senses, resulting in overall absolute wellness.

## ◆ Omega 3 Illuminante Viso

Rituale elasticizzante ed illuminante del volto e decolletè attraverso l'utilizzo del frutto del Noni in sinergia con il prezioso Olio di Perilla, meglio conosciuto in Oriente come l'Olio delle Principesse. Questo rituale è particolarmente indicato per pelli stressate e disidratate.

Ottimo per la cute dopo un'intensa esposizione ai raggi solari, calmendo il rossore e restituendo idratazione e nutrimento. Un vero elisir di giovinezza.

## ◆ Oriental Face Lifting

Antico Rituale proveniente dalla millenaria tradizione Olistica Thailandese. I fagottini di erbe officinali scaldati a vapore utilizzati migliorano l'ossigenazione dei tessuti e stimolano la circolazione sanguigna rendendo la pelle più tonica, elastica e luminosa.



## Omega 3 Illuminating Facial

Firming and illuminating ritual of the face and décolleté through the use of Noni fruit in synergy with the precious oil of Perilla, better known in the East as the oil of the Princesses.

This ritual is particularly suitable for stressed and dehydrated skin.

Great for the skin after extended exposure to sunlight, calming redness and restoring hydration and nourishment. A true elixir of youth.

## Oriental Face Lifting

An ancient facial technique originating from traditional holistic Thai rituals.

A steam heated herbal compress is used to improve the oxygenation of the tissues and stimulate blood circulation making the skin more toned, supple and radiant.



**BIO  
Thai**

# BODY RITUALS

BIO THAI



## ◆ Body Complex Rassodante

Trattamento tonificante, rassodante e anti-age effettuato con un mix di alpha, beta e poli idrossiacidi naturali in sinergia con una miscela di oli vegetali vergini e oli essenziali.

Contrasta la mancanza di tono della cute, ridefinisce la silhouette e restituisce elasticità e compattezza. Rende meno visibili smagliature e cicatrici.

## ◆ Body Complex Rimodellante

Trattamento rimodellante, riducente e tonificante effettuato con un mix di alpha, beta e poli idrossiacidi naturali in sinergia con una miscela di oli vegetali vergini e oli essenziali purissimi.

Assottiglia lo strato corneo eliminando spessori e rugosità e agisce con estrema efficacia su cellulite, adipone e pelle a buccia d'arancia, rimodellando le forme e restituendo compattezza ai tessuti privi di tono.

## Body Complex Sculpting System

Toning, firming and anti-aging treatment carried out with a mix of natural alpha, beta and natural poly hydroxy acids in synergy with a mixture of virgin vegetable oils and essential oils.

Contrasts the lack of tone of the skin, redefines the silhouette and restores elasticity and compactness. It makes stretch marks and scars less visible.

## Body Complex Remodeling System

Remodeling, reducing and toning treatment carried out with a mix of alpha, beta and natural poly hydroxy acids in synergy with a mixture of virgin vegetable oils and pure essential oils. Thin the stratum corneum eliminating thickness and roughness and acts with extreme effectiveness on cellulite, fat and orange peel skin, reshaping the forms and restoring firmness to the tissues without tone.



# ◆ NAIL CARE ◆

SPA Manicure  
SPA Pedicure

Manicure uomo  
Pedicure uomo

Cambio Smalto  
Rimozione Gel  
Applicazione French

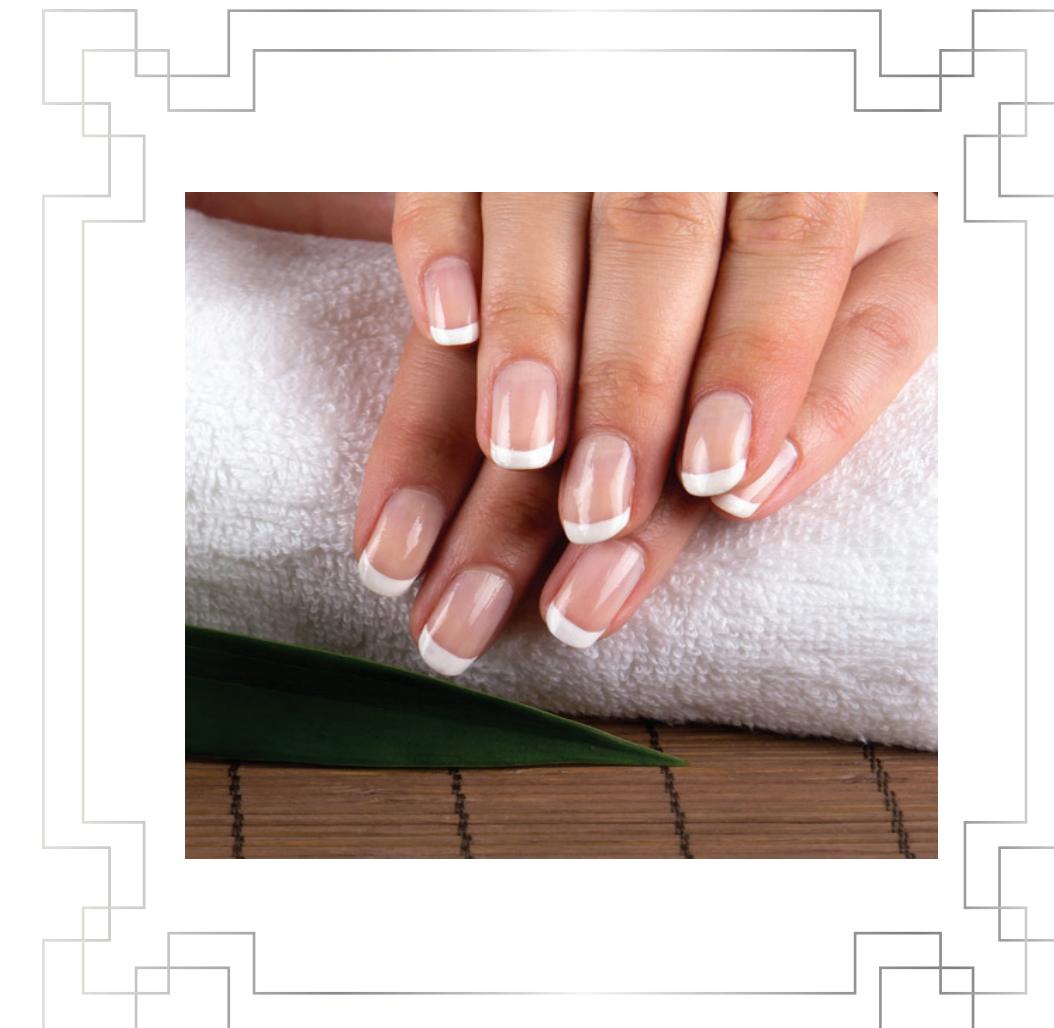
Manicure Semi Permanente CND Shellac®  
Pedicure Semi Permanente CND Shellac®

SPA Manicure  
SPA Pedicure

Men's Manicure  
Men's Pedicure

Polish Replacement  
Gel Remove  
French Application

CND Shellac® Semi Permanent Manicure  
CND Shellac® Semi Permanent Pedicure



# ◆ CEREMONIES ◆

## ◆ Buongiorno Capri - 2 Ore

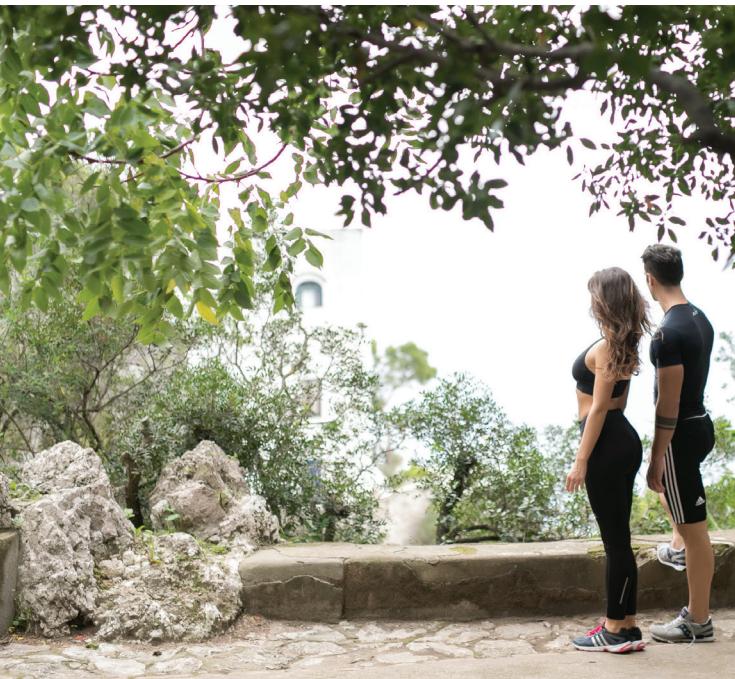
- Percorso Jogging Vista Mare
- Degustazione Spremuta di Limoni Capresi
- Massaggio

Incontrarsi al mattino con un personal trainer qualificato per iniziare la giornata con 1 ora di corsa e/o jogging, con intensità e percorso studiati su misura per godersi la vista mozzafiato del Mediterraneo. Avere la possibilità di fermarsi a bere un succo di limoni locali. Concludere questo rituale mattutino con 1 ora di un massaggio a scelta tra quelli introdotti in questa brochure.

## Good Morning Capri - 2 Hours

- Jogging or Running Customized Route
- Lemon Juice Tasting
- Massage

Meet with a qualified personal trainer early in the morning. Start the day with a 1 hr. jog and/or run tailored to your needs, and enjoy the view over the Mediterranean Sea along breathtaking routes. You will have the chance to stop and relax while drinking a local hand-made lemon juice. A 1 hr. massage to choose from those in this brochure will conclude such a morning 'ritual'.



### ❖ Imperatore Di Capri (per lui) - 2 Ore

- Pulizia Viso
- Rituale Viso
- Massaggio Rilassante

Questo rituale è pensato per il bisogno del gentiluomo di muscoli tonici, e una pelle del viso e del corpo idratata e libera da impurità.

### Capri's Emperor (for him) - 2 Hours

- Deep Cleansing
- Facial Ritual
- Relaxing massage

This ritual is conceived to fulfill the gentleman's need for tonic muscles, as well as for a hydrated and free from impurities face-body skin.



### ❖ Dolce Vita

- Manicure
- Messa In Pieghe
- Trucco Professionale

Rituale concepito per coloro che vogliono regalarsi un tocco di bellezza per un appuntamento o una cena con gli amici.

### Dolce Vita

- Manicure
- Blowdry
- Make Up Application

This ritual is conceived for those who wish to look good for a date or a dinner with friends.



#### ❖Percorso Della Dea - 2 Ore

- Massaggio Rigenerante ai Fiori d'Oriente
- Rituale Viso illuminante e ringiovanente

Rituale anti age detossinante, rilassante e ringiovanente. L'utilizzo di olii vegetali aromatici, polvere di riso Jasmine ed estratti di piante asiatiche in sinergia con profonde e avvolgenti manovre di massaggio favoriranno l'eliminazione delle tossine e il ringiovanimento dei tessuti. Gli olii essenziali personalizzati contribuiranno a calmare la mente infondendo uno stato di serenità e leggerezza assoluta.

#### Path of the Goddess - 2 hours

- Floral Oriental Regenerating Massage
- Illuminating and Rejuvenating Facial Ritual

Anti-ageing detoxifying, relaxing and rejuvenating ritual. The use of aromatic plant oils, Jasmine rice powder and extracts of Asian plants in synergy with deep and enveloping massage favours the elimination of toxins and rejuvenation of tissues. Custom essential oils help to calm the mind by infusing a state of serenity and absolute lightness.





# ◆ BROWS, LASHES & BEAUTY ◆



## ◆ Sopracciglia - Brows

Definizione Sopracciglia - Eyebrows Styling

Colorazione Sopracciglia - Eyebrows Tint

Colorazione Sopracciglia con Hennè - EXeyebrows Hennè Tint

## ◆ Ciglia - Lashes

Laminazione YUMI Lashes® - YUMI Lashes® Keratin Lift



## ◆ Depilazione - Gente Hair Removal

Sopracciglia - Eye Brow

Baffetto - Upper Lip

Ascelle - Underarm

Braccia - Arm

Bikini

Gamba parziale - Partial Leg

Gamba completa - Full Leg



# ◆MAKE UP◆ HAIR DRESSER

ON REQUEST | ROOM SERVICE

- Blowdry  
(short / medium / long hair)

- Hair Cut  
- Special Occasion Upstyle  
- Men's Cut  
- Men's Razor Cut

- Bridal Hair Styling Trial  
- Bridal Hair Styling

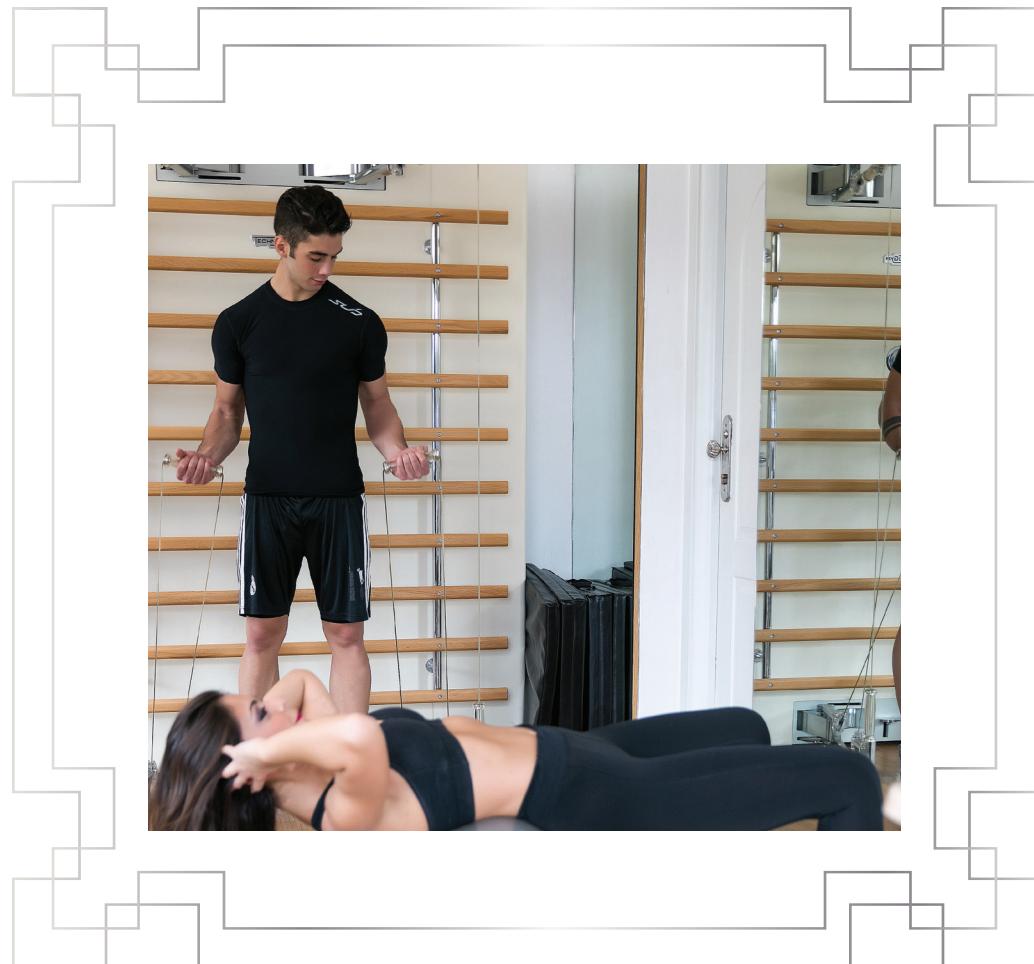
- Make Up Application  
- Bridal Make Up Application Trial  
- Bridal Make Up Application



## ◆ FITNESS ◆ EXPERIENCE

I nostri ospiti potrebbero richiedere l'assistenza di un personal trainer qualificato per il loro allenamento quotidiano. Siamo lieti di fornire questo servizio attraverso la professionalità di specialisti altamente qualificati e laureati in Scienze dello Sport.

Guests may wish to have a qualified personal trainer assist them in their daily work-out routine. We are pleased to offer this service providing the expertise of highly qualified professionals graduated in Sport Science.



## Personal Training

Walking \ Running \ Yoga \ Pilates

(\* price per person / 1 hr)

## Stott Pilates®

È la versione contemporanea del metodo originale creato da Joseph Pilates.

Si tratta di un'evoluzione del sistema tradizionale a cui incorpora le ultime ricerche in campo medico e i moderni criteri delle scienze motorie.

Questa tecnica applica principi di biomeccanica, è utilizzata nel post-riabilitazione della spina dorsale e migliora le prestazioni atletiche.

Gli esercizi di Stott Pilates® sono progettati per ripristinare le naturali curve della colonna vertebrale e riequilibrare i muscoli intorno alle articolazioni.

Is a contemporary version of the original method created by Joseph Pilates.

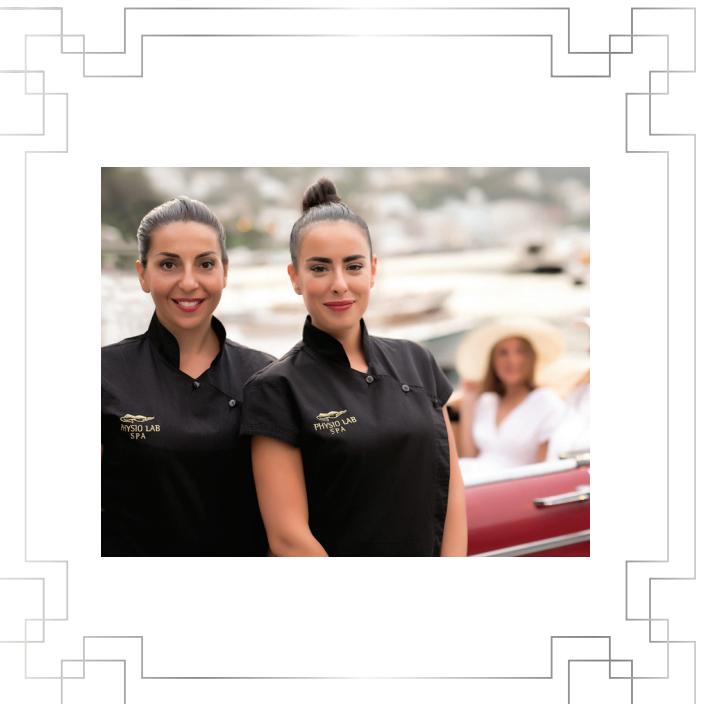
It is an evolution of the traditional system to which it incorporates the latest research in the medical field and the modern criteria of motor sciences.

This technique applies biomechanics principles, is used in post-rehabilitation of the spine and improves athletic performances.

Stott Pilates® exercises are designed to restore natural spine curves and rebalance muscles around joints.

# ◆PICK UP SERVICE◆

ON REQUEST



📞 +39 340 970.99.15 📸 physiolabspa

# ◆YACHT SERVICE◆

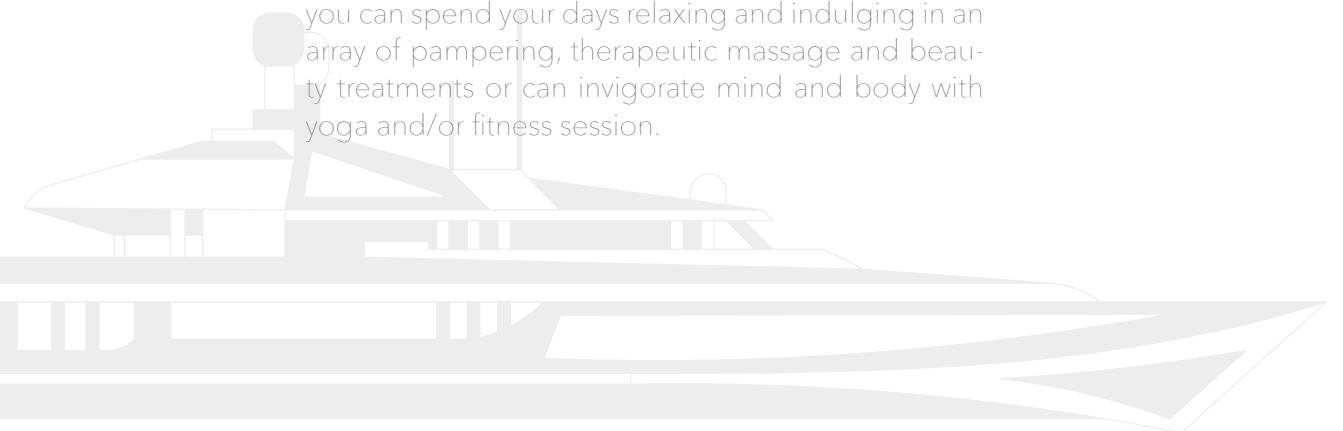
ON REQUEST

Dal 2008, il team di Physio Lab® fornisce ai proprietari di Yacht e ai suoi gentili ospiti una vasta gamma di massaggi e trattamenti di lusso a bordo.

Tutti i nostri terapisti sono professionisti qualificati e certificati nei loro campi scelti. Durante la vacanza in barca, puoi trascorrere le tue giornate rilassandoti e concedendoti una serie di coccole, massaggi terapeutici e trattamenti di bellezza o puoi rinvigorire la mente e il corpo con lezioni di yoga e / o fitness.

Since 2008, Physio Lab® team have been providing Yacht owners and guests with a wide range of massages and luxury on board treatments.

All of our therapists are licensed, certified professionals in their chosen fields. During yachting holiday, you can spend your days relaxing and indulging in an array of pampering, therapeutic massage and beauty treatments or can invigorate mind and body with yoga and/or fitness session.



# CAPRI WATCH®



CAPRI - Via Camerelle, 21 - Tel. 081 837 7148



# PHYSIO LAB

Via Li Curti, 2a | 80073 Capri (NA) | Mobile +39 340 970.99.15 | Tel. +39 081 837.77.58  
[info@physiolabcapri.it](mailto:info@physiolabcapri.it) | [www.physiolabcapri.it](http://www.physiolabcapri.it)

 Physio Lab |  physiolabspa