

Scegli le coccole più adatte a te.....

MASSAGGIO CONNETTIVALE RIFLESSO PROFONDO

E' una tecnica di massaggio che si usa in tutti quei casi di dolori cronici e contratture di muscoli e di tessuto connettivo, di schiena, collo, braccia e gambe. Ottimo per preparazione ad attività sportive, ma anche come defaticante, come anticellulite e rimodellante delle gambe, glutei, pancia. **DURATA 1h - € 40**



LINFODRENAGGIO MANUALE RIFLESSO

E' un trattamento specifico per stasi venose e linfatiche, molto delicato, consigliato in tutti i casi di fragilità capillare, cattiva circolazione e cellulite edematosa. Azione di drenaggio e pulizia dei tessuti con immediati benefici. L'effetto immunostimolante è tuttora oggetto di studio per una conferma ufficiale ma la pratica di migliaia di terapeuti, lo ha dimostrato: la persona trattata diventa più resistente alle infezioni. **DURATA 1h - € 40**



MASSAGGIO ARTICOLARE

Tecnica di sblocco di articolazioni come spalle e gambe, spesso rigide e contratte. Consente una migliore postura e un allungamento di tutti i muscoli. L'effetto distensivo provocato da un massaggio articolare è molto profondo, l'allentamento delle tensioni e la correzione dei movimenti articolari, rallenta la produzione di adrenalina riequilibrando il sistema neurovegetativo. **DURATA 45 MIN - € 40**



MASSAGGIO MIO FASCIALE PROFONDO E TRIGGER POINT

E' un massaggio che viene eseguito quasi per intero con l'uso dell'avambraccio. Questa tecnica consente uno stiramento e allungamento di tutto il mio fasciale, tessuto che riveste i muscoli. Con il pollice invece si cercano i punti più profondi di tensione, chiamati trigger e si cerca di decontrarli. Ottimo per tutti quei casi di rigidità e cellulite resistente e per rilassare i muscoli di schiena e gambe.

DURATA 45 MIN. - € 40



MASSAGGIO BIOLIFTING VISO

E' un massaggio specifico viso e collo. Utilizzando diverse tecniche manuali si va a stimolare la produzione di collagene ed elastina, ossigenando la pelle in profondità. Si può abbinare a dei trattamenti specifici. L'effetto è immediato, con una diminuzione di rughe e gonfiori.

DURATA 40 MIN. - € 25



MASSAGGIO CON PIETRE CALDE (HOT STONES)

Antico metodo di usare pietre laviche, provenienti da vulcani messicani per curare dolori e tensioni. Il massaggio è eseguito con olio caldo aromatizzato e pietre riscaldate. Si usano soprattutto sulla schiena e gambe. La sua funzione e azione è di rilassare e ricaricare, infatti si posizionano anche nei punti energetici. Un massaggio fantastico da provare e regalare.

DURATA 1h15 MIN - € 50



MASSAGGIO CON BENDE ELASTICHE (BANDING MASSAGE)

Il massaggio viene eseguito con l'uso di fasce elastiche imbevute di olii ed essenze aromatiche. Si esegue una sorta di molleggiamento e basculamento sulle articolazioni e sulla postura. Questa tecnica ha una azione drenante, come fosse una pressoterapia, dovuta alla pressione delle fasce. Agisce sull'apparato muscolo scheletrico riequilibrandolo. La sensazione è di essere sospesi e fluttuare nell'aria. Un metodo assolutamente nuovo e molto piacevole. **DURATA 1h - € 45**



MASSAGGIO CALIFORNIANO (IL RE DEI MASSAGGI)

Definito anche massaggio sensitivo o rilassante psicosomatico. Durante il massaggio il corpo viene interessato da movimenti ritmici, fluidi e avvolgenti, sfioramenti e pressioni sui muscoli e dolci stiramenti. Stimola la circolazione sanguigna e linfatica. Riattiva la vitalità della respirazione, favorisce la digestione e l'eliminazione delle tossine. Ha effetto benefico sulla mente e sulle emozioni che affiorano. Uniforma la temperatura delle varie zone del corpo, favorendo la circolazione delle energie vitali. Modella il corpo e lo ringiovanisce, come un trattamento di bellezza.

Particolarmente indicato per chi soffre di ansie e paure, per liberarsi dallo stress, insonnia, difficoltà digestive, tachicardie, sensazioni di soffocamento, eccesso di dinamismo, mancanza di energie, depressione, sfiducia. In generale è adatto a tutti perché fa sentire bene e in forma.

DURATA 1h - € 35



MASSAGGIO DECONTRATTURANTE CERVICALE-SCHIENA

Questa tecnica di massaggio si concentra in particolare su collo e schiena. Si utilizzano manovre di sblocco articolare-connettivale-miofasciale. Favorisce il rilassamento e rende più elastici i movimenti di spalle e braccia, sciogliendo le tensioni di testa e collo. Molto piacevole da sentire, è ottimo anche come massaggio antistress. Il massaggio viene fatto sia sul lettino, quindi distesi, sia seduti per migliorare la postura. **DURATA 30-45 MIN. - € 35**



MOBILITA' ARTICOLARE (TECNICA THAILANDESE)

E' un trattamento eseguito su futon, con manualità di allungamento e decontratturanti. Utile per risolvere rigidità articolari e tensioni muscolari. Ottimo per sportivi e per le persone con difficoltà motorie e articolari.

DURATA 30-45 MIN. - € 35



TECNICA MANUALE SHIATSU-NUMIKOSHI

Lo shiatsu è un trattamento che si effettua su futon, per terra, utilizzando quasi esclusivamente le pressioni dei pollici. Ottima terapia per dolori e contratture di collo e schiena, ma nel trattamento completo migliora diverse problematiche. Insonnia, disturbi digestivi-ormonali, mal di testa, torcicollo e tutte le situazioni legate a stress.

DURATA 45 MIN. - € 40



a cura di

DANIELA GALATI

Estetista con specializzazione in massaggi estetici e terapie olistiche