

### **Massaggio classico**

Il massaggio classico aiuta a sciogliere le tensioni muscolari, che possono formarsi attraverso movimenti o posture sbagliate, stress, contusioni o traumi. Lo scopo del massaggio è di attivare la circolazione, così da eliminare le tossine e riuscire a sciogliere la tensione nel muscolo. Rilassa la muscolatura, allevia il dolore e migliora il movimento.

**30 min / CHF 54**

**40 min / CHF 72**

**50 min / CHF 90**

### **Linfodrenaggio manuale.**

Si tratta di un leggero massaggio ideato per stimolare il sistema linfatico lento o danneggiato. Serve ad eliminare liquidi in eccesso nel corpo. Ideale per linfedemi, post-operazione, gambe gonfie e pesanti anche in gravidanza, ematomi.

**60 min / CHF 108**

### **Riflessologia plantare**

La riflessologia plantare è una tecnica di micro-stimolazione puntiforme usata sui piedi. Nel piede si trovano le zone riflesse delle varie parti del corpo, come pure le ghiandole e gli organi. Questo tipo di terapia può essere in alternativa o come supporto alle terapie mediche convenzionali.

**50 min / CHF 90**

### **Reiki**

Reiki è una tecnica energetica giapponese, immediata e naturale che permette di riequilibrare e trovare il benessere psico-fisico.

**50 min / CHF 90**

### **Ayurveda**

Il termine proviene dal sanscrito e significa conoscenza, scienza della vita. Questa filosofia di vita ha origine in India circa 5000 anni fa. L'Ayurveda vede l'essere umano come un'unità di corpo, mente e anima. Si occupa di curare le malattie e quello di mantenere la buona salute delle persone. Il massaggio e l'utilizzo degli oli rilassanti, di natura calda o fredda a seconda del bisogno della persona, hanno lo scopo di far rifluire l'energia nell'organismo, di riattivare la circolazione e di purificare il corpo, eliminando le tossine.

**Abhyanga                      90 min / CHF 162**

Abhyanga è la regina delle terapie ayurvediche. Vengono utilizzati differenti tipi di olio caldo. Oltre ad avere un effetto stimolante e purificante, porta allo stesso tempo ad un rilassamento intenso e allevia lo stress accumulato.

**Padabhyanga                30 min / CHF 54**

Trattamento profondamente rilassante, influenza positivamente tutti gli organi interni e riattiva la circolazione, riequilibrando e donando vitalità e leggerezza ai piedi e a tutto il corpo.

**Shirodhara                    60 min / CHF 108**

Il filo d'olio caldo lasciato oscillare e fluire lentamente sulla fronte, accompagnato da un armonizzante massaggio alla testa, rilassa e riequilibra il sistema nervoso vegetativo. Una nuova dimensione di profondo rilassamento è il risultato.

**Scrub corpo**

**30 min / CHF 54**

### **Massaggio hawaiano "Lomi Lomi Nui"**

In hawaiano Lomi Lomi Nui significa: "fare pressione, massaggiare, frizionare", così come lavorare da dentro e fuori. È un massaggio che può risultare dolce o energico, lento o rapido, rilassante o tonificante, intenso o leggero, a seconda delle tensioni riscontrate durante il lavoro e dà l'impressione di essere cullati dalle dolci onde del mare. Il massaggio tende a sollevare le tensioni direttamente con le manipolazioni o con allungamenti muscolari e sblocchi articolari, riequilibrando il livello energetico del corpo e riattivando le difese naturali. Una sensazione di benessere, perché basata sull'azione che tocca l'anima, riequilibrando così spirito e corpo.

**90 min / CHF 162**

### **Hot-Stone-Body-Massage**

Massaggio rilassante eseguito su tutto il corpo, con l'utilizzo di pietre di lava riscaldate nell'acqua. L'olio caldo usato per questo trattamento aiuta ulteriormente a rilassare corpo e mente.

**90 min / CHF 162**

### **Massaggio russo-tibetano al miele**

Questo massaggio ha origini in Russia e riceve influssi dalla terapia tibetana dei meridiani. Si trattano schiena e collo. Grazie a movimenti leggeri e ritmici vengono stimulate le cosiddette zone di riflesso del tessuto connettivo, di modo che i blocchi e le tensioni corporee si sciogliono. Il corpo assorbe inoltre tutte le sostanze contenute nel miele che gli necessitano.

**50 min / 90 CHF**