

| | |
|--|-------------|
| Trattamento Riequilibrante Vata, Pitta e Kapha 60' | 70 € |
| Trattamento dei punti energetici riflessologici Marma 60' | 60 € |
| Trattamento ayurvedico del viso 35' | 50 € |
| Trattamento ayurvedico dei piedi 20' | 40 € |
| Trattamento ayurvedico drenante e rimodellante 60' | 65 € |
| Trattamento ayurvedico anti-stress 60' | 65 € |
| Trattamento ayurvedico decontratturante 70' | 70 € |
| Trattamento ayurvedico del cuoio capelluto 20' | 45 € |
| Trattamento ayurvedico con polveri udvartana 70' | 80 € |

Il massaggio eseguito con polveri di erbe dona stabilità e leggerezza al corpo, aiuta a rimuovere le impurità della pelle.

Trattamento Pinda Swedana contribuisce a risvegliare la memoria cellulare 70' **75 €**

Trattamento hot stone con pietre laviche calde 70' **75 €**

Dopo l'oleazione con oli medicati, vengono eseguite manovre su tutto il corpo o su zone specifiche con pietre calde levigate unendo un benefico effetto di fomentazione, decontrazione, drenaggio e rilassamento.

Massaggio Gravidanza per la mamma e il bambino Garbabhyangam 60' **70 €**

Il massaggio in gravidanza riveste un'importanza fondamentale per il benessere di mamma e bimbo. Sia a livello curativo, come nel caso di lombalgie, sciatalgie, crampi muscolari e problemi circolatori agli arti inferiori, sia a livello preventivo, il massaggio risulta senza ombra di dubbio la tecnica di elezione.

Trattamento Kalari massaggio con i piedi 60' **70 €**

Il massaggio Kalari (dal nome di un'antica arte marziale indiana) è caratterizzato dall'uso esclusivo dei piedi anche se, per ottenere un effetto relax, è ammesso in particolari casi l'utilizzo delle mani. Molto amato tra i praticanti di arti marziali, i danzatori e gli artisti circensi, ha origini lontanissime, risalenti ad almeno 3000 anni fa: nella regione del Kerala (Sud-Ovest dell'India) era considerato il miglior tonificante per i guerrieri che si preparavano ad affrontare una battaglia o che dovevano guarire da traumi e contusioni. Anche oggi è usato per allentare la rigidità articolare, sciogliere i blocchi muscolari, alleviare la stanchezza.

Massaggio Miofasciale 50' **60 €**

Massaggio Sportivo Uomo 70' **80 €**

E' un massaggio di classe che prevede l'autentico riordino muscolare di gambe, schiena e cervicale. Genera la distensione mentale e favorisce la pace interiore.

Massaggio Sportivo Donna 70' **65 €**

Il massaggio esprime la vera eleganza nei movimenti armonici, precisi e delicati, dona la gioia e fa riemergere l'entusiasmo che è dentro di noi.

Massaggio Yoga 60' **60 €**

Massaggio in tuta comoda. Manovre distensive riequilibranti.

Trattamento Tridoshico riequilibrante (Tridosh Abyangam) 60' **65 €**

Massaggio Ayurvedico Abyangam

Il massaggio ayurvedico è chiamato "Abyangam" nella medicina Ayurveda. Il massaggio Ayurvedico è una delle tecniche più tradizionali per la cura del corpo. E' considerato un'arte senza eguali, intesa come la via che permette la riunificazione di corpo, mente e spirito, atta a produrre e a ricreare l'energia individuale reale. A supporto del massaggio vengono utilizzati oli vegetali medicati ed altri prodotti della farmacopea tradizionale indiana. L'utilizzo di questi oli a livello topico contribuisce, integrandosi ad altre terapie interne, a rinnovare gli stati di salute compromessi. Il massaggio Ayurvedico è un trattamento energetico generale; considerando che la sua azione si esplica principalmente sul sistema circolatorio con un'azione drenante dei tessuti, anche la sua efficacia estetica risulta evidente.

I benefici tradizionali del massaggio Ayurvedico si possono sintetizzare come segue:

- **Fortifica il corpo, poiché l'aumento della circolazione dei fluidi vitali e l'eliminazione delle tossine consentono un miglior nutrimento dei tessuti, fortificandoli.**
 - **Migliora il sonno: il massaggio di testa e piedi acquieta la mente.**
 - **Rafforza la pelle, mantenendone l'idratazione e rendendola morbida e luminosa.**
 - **Migliora la carnagione: migliorando il tono della pelle, la rende più forte e sana.**
 - **Elimina lo stress.**
 - **Favorisce l'aumento delle difese immunitarie e accelera la guarigione delle ferite, in quanto favorisce la circolazione ormonale e vitale.**
 - **Toglie la fatica, sia essa causata da sforzo mentale, da sforzo muscolare o da accumulo di tossine.**
 - **Aiuta a ritrovare l'armonia riequilibrando il sistema nervoso autonomo.**
- L'uso di appropriati oli e la manualità consentono comunque di mettere a punto trattamenti mirati a problemi specifici relativi ad esempio a malesseri psichici: stress, depressione o a malesseri fisici: muscolari, articolari, disturbi del sistema digerente, del sistema circolatorio e così di seguito.**