

## Massaggi Olistici *Rilassanti e Riequilibranti*

*“Il tuo corpo è prezioso, poiché ospita la tua mente e il tuo spirito.  
La pace interiore inizia da un corpo riposato”  
(Norman Vincent Peale)*

### Massaggio relax

È il trattamento ideale per chi cerca un momento di autentico “relax psicofisico”. Grazie all’utilizzo di manovre dolci, lente, ritmiche e avvolgenti, genera un piacevole effetto distensivo e rigenerante. È un valido strumento di prevenzione dello stress e di ottimizzazione dello stato di benessere generale; un viaggio esperienziale, che induce un profondo stato di rilassamento fisico e mentale.

**Controindicazioni generali al trattamento:** dermatiti, disturbi cutanei; in presenza di patologie infettive in atto; durante la gravidanza, in particolare modo nella fase iniziale o finale.

50 min | € 70  
75 min | € 105

### Massaggio psicosomatico

Il segreto per rigenerarsi e ritrovare il benessere sta nel riuscire a ritagliarsi uno spazio in cui abbandonare tutti i pensieri, i problemi e gli impegni quotidiani, rilassandosi totalmente, per ritrovare nuove energie vitali ed un rinnovato equilibrio globale. L’approccio operativo “olistico” utilizzato in questo trattamento non segue un preciso schema o “protocollo”, ed è in grado, attraverso l’utilizzo di specifiche tecniche manuali e stimoli tattili differenti, di produrre effetti benefici, che influenzano positivamente sia la sfera fisica che quella psichica. Infatti, il massaggio psicosomatico, è un’esperienza multisensoriale profonda, che facilitando il riequilibrio emozionale ed energetico, migliora, in generale, il tono dell’umore.

**Controindicazioni generali al trattamento:** dermatiti, disturbi cutanei; in presenza di patologie infettive in atto; durante la gravidanza, in particolare modo nella fase iniziale o finale.

50 min | € 70  
75 min | € 105

### Massaggio personalizzato antistress

È un trattamento manuale, che si adatta alle singole esigenze del ricevente. Durante la seduta, in base alle zone da trattare ed alle problematiche specifiche che si riscontreranno, verranno combinate e utilizzate varie tecniche e manualità, derivanti dalla tradizione orientale e da quella occidentale. Le parole chiave del massaggio Antistress sono: empatia, contatto, ascolto e rilassamento profondo. È Ideale per chi attraversa periodi di forte stress, ansia o affaticamento, poiché aiuta a ritrovare calma ed equilibrio interiore, favorendo il recupero di energia e vitalità.

**Controindicazioni generali al trattamento:** dermatiti, disturbi cutanei; in presenza di patologie infettive in atto; durante la gravidanza, in particolare modo nella fase iniziale o finale.

50 min | € 75  
75 min | € 110

## Massaggi Olistici *Rilassanti e Riequilibranti*

### Massaggio distrettuale personalizzato

Ideale per rilassare e lenire specifiche zone del corpo, che necessitano di particolare cura e attenzione.

Sarà possibile scegliere tra diversi tipi di massaggio localizzato, come schiena, cervicale, arti superiori e /o inferiori, testa e viso. Durante la seduta, le numerose tecniche manuali disponibili, verranno selezionate e utilizzate, valutando sempre in modo specifico, le esigenze del ricevente.

**Controindicazioni generali al trattamento:** dermatiti, disturbi cutanei; in presenza di patologie infettive in atto; durante la gravidanza, in particolare modo nella fase iniziale o finale.

30 min | € 50

### Massaggio Californiano emozionale personalizzato

Nato in California negli anni '70, a Big Sur presso l'istituto Esalen, è considerato il massaggio psico-emozionale per eccellenza, un'esperienza sensoriale intensa e rigenerante. Avvalendosi dell'utilizzo di specifiche tecniche di "rilascio somato-emozionale", con manualità lente, avvolgenti, fluide e distensive, è in grado di generare un profondo stato di rilassamento e di benessere generale, promuovendo un'armonica interazione tra corpo e mente. È particolarmente indicato per tutte le persone che manifestano particolari condizioni di stress psicofisico, ansia, irrequietezza, insonnia e mancanza di energie.

**Principali controindicazioni al trattamento:** dermatiti, disturbi cutanei; in presenza di patologie infettive in atto; durante la gravidanza, in particolare modo nella fase iniziale o finale.

50 min | € 75

75 min | € 110

### Massaggio Hawaiano Lomi Lomi personalizzato

Nella lingua hawaiana e in quella delle Isole Samoa, il termine lomi significa "impastare, strofinare, lenire o lavorare dentro e fuori". La parola viene per enfasi ripetuta due volte. Questa terapia olistica, nella tradizione hawaiana, non è intesa solo come un semplice massaggio, ma è parte integrante di un pensiero filosofico; è definito, infatti, come "il **massaggio del cambiamento**" per la sua interazione con la componente non solo fisica ma anche emotiva, energetica e spirituale.

**Controindicazioni generali al trattamento:** dermatiti, disturbi cutanei; in presenza di patologie infettive in atto; durante la gravidanza, in particolare modo nella fase iniziale o finale.

50 min | € 75,00

## Massaggi Olistici *Rilassanti e Riequilibranti*

### Massaggio aromaterapico emozionale con gli olii essenziali

È un trattamento olistico, che affonda le sue radici nell'aromaterapia, una branca della Fitoterapia, che sfrutta le essenze aromatiche per alleviare disturbi di lieve entità, di natura non patologica. L'utilizzo del massaggio, attraverso specifiche manualità di sfioramento, frizione ed impastamento, risulta essere uno dei metodi più semplici per veicolare il potere terapeutico degli olii essenziali. Le essenze che vengono miscelate e utilizzate agiscono tramite un'importante stimolazione olfattiva, e per diffusione attraverso la pelle, influenzando, in particolar modo, la sfera psico-emotiva. L'aromamassaggio, infatti, è un'esperienza multisensoriale profonda, che contribuisce ad armonizzare gli stati emotivi, inducendo sensazioni di benessere e di profondo rilassamento psico-fisico.

**Controindicazioni generali al trattamento:** è sconsigliato in gravidanza e nei periodi di allattamento; in presenza di dermatiti e di allergie cutanee o in presenza di eventuali patologie infettive in atto.

50 min | € 75

### Riflessologia plantare

È una tecnica di trattamento manuale o, più precisamente, di micro-stimolazione puntiforme, che fa parte delle Riflessoterapie. Nel corso del tempo, con la progressione degli studi su questa disciplina olistica, la collocazione delle zone riflesse presenti nei piedi, è stata oggetto di una mappatura. In linea generale, la corrispondenza tra parti del piede e strutture o organi del corpo umano, segue un criterio di simmetria. Secondo alcune recenti teorie, sul piede destro sono situate le zone riflesse corrispondenti alle strutture anatomiche della metà destra del corpo. Allo stesso modo, sul piede sinistro risiedono le zone riflesse collegate agli elementi anatomici della metà sinistra del corpo. Applicando il massaggio riflessologico, l'operatore utilizza tecniche digito-pressorie, sfregamenti, frizioni e *pompaje* sui piedi del ricevente, con lo scopo di stimolare o inibire la funzione di un organo o sistema, corrispondente all'area riflessa che viene trattata. La riflessologia plantare può aiutare a riequilibrare i sistemi corporei, riducendo in particolar modo gli effetti derivanti da condizioni croniche di ansia e stress.

**Controindicazioni generali al trattamento:** in presenza di trombosi venosa profonda agli arti inferiori, flebiti e tromboflebiti; in presenza di ulcere, gotta e di micosi cutanea ai piedi (es: "piede d'atleta"); durante la gravidanza, in particolare modo nella fase iniziale o finale.

30 min | € 50

## Massaggi e Trattamenti Olistici

### *Drenanti, Detossinanti e Anticellulite*

#### Massaggio Linfodrenante Detossinante

È una particolare tecnica manuale che, attraverso l'azione meccanica del massaggio, effettuato con manovre dolci, ritmiche e a bassa pressione, favorisce il drenaggio dei liquidi interstiziali in eccesso, con un aumento della corrente linfatica che “porta via” dalla zona trattata le sostanze nocive e di scarto, riducendo visibilmente il gonfiore e la ritenzione idrica.

Tra gli effetti principali del trattamento ricordiamo:

- Un “effetto drenante, antiedemigeno, antinfiammatorio ma anche analgico e rilassante”, con un miglioramento della microcircolazione e un incremento dell'ossigenazione cellulare e tissutale
- una **stimolazione del sistema immunitario**, che facilita la circolazione delle cellule immunitarie e degli anticorpi
- Il massaggio Linfodrenante è particolarmente indicato anche **in ambito estetico**, ad esempio in presenza di cellulite.

**Controindicazioni generali al trattamento:** dermatiti, disturbi cutanei; in presenza di eventuali patologie infettive in atto; trombosi venosa profonda, tromboflebiti e condizioni cardiache instabili; durante la gravidanza, in particolare modo nella fase iniziale o finale.

**50 min | € 80**

#### Massaggio drenante emolinfatico personalizzato

Questo trattamento manuale agisce sia sulla circolazione sanguigna, sia su quella linfatica, con lo scopo di riossigenare, eliminare le tossine dai tessuti, agevolando l'eliminazione delle scorie metaboliche, con un effetto generale drenante, distensivo e riequilibrante. Ogni manualità è un atto pressorio che agisce dall'esterno verso l'interno sui vasi sanguigni e linfatici, accelerando in senso centripeto la circolazione locale e generale. Il massaggio emolinfatico trova ampia applicazione non solo in ambito estetico ma anche in quello sportivo.

**È particolarmente indicato:**

- Su pelli poco ossigenate; stimola la produzione di collagene ossigenando e rigenerando i tessuti
- Sui soggetti in fase di dimagrimento, per la sua efficacia sulla stimolazione dei tessuti, (effetto snellente e tonificante)
- Per la sua delicatezza ed efficacia è indicato in presenza di PEFS (cellulite), edema agli arti inferiori, gonfiore addominale e stipsi
- Quando effettuato globalmente, è un massaggio antistress molto efficace, in quanto produce una distensione della muscolatura scheletrica e viscerale, attraverso la normalizzazione del sistema nervoso. (effetto analgico e rilassante)

**Controindicazioni generali al trattamento:** dermatiti, disturbi cutanei; in presenza di eventuali patologie infettive in atto; trombosi venosa profonda, tromboflebiti e condizioni cardiache instabili; durante la gravidanza, in particolare modo nella fase iniziale o finale.

**50 min | € 75**

75 min | € 110

## Massaggi e Trattamenti Olistici *Drenanti, Detossinanti e Anticellulite*

### Massaggio Connettivale detossinante anticellulite

Questa metodica nasce dall'intuizione, dalla pratica e dall'esperienza clinica di una terapeuta tedesca, Elisabeth Dike. Grazie all'utilizzo di opportune manovre di trazione e pressione, la sua azione si esplica principalmente sul tessuto connettivo sottocutaneo e interstiziale, favorendo la decontrazione e il rilassamento dell'area trattata.

#### Principali effetti del trattamento:

- effetto antinfiammatorio, anti-edematoso, antalgico sull'apparato osteo-artro-muscolare
- una stimolazione del sistema venoso - linfatico, con un incremento dell'ossigenazione, dell'idratazione cutanea e del trofismo tissutale
- questa tecnica manuale agisce, inoltre, per via riflessa, sui distretti corporei distanti dal punto in cui si pratica la manipolazione; ciò è reso possibile dai rapporti che intercorrono tra le aree cutanee trattate, l'innervazione somatica e gli organi interni
- il massaggio connettivale trova largo impiego anche in ambito estetico, per il trattamento della cellulite, ma può essere utilizzato anche per contribuire a ridurre altre tipologie di inestetismi cutanei, come smagliature, rilassamento cutaneo, esiti cicatriziali.

**Controindicazioni generali al trattamento:** dermatiti, disturbi cutanei; in presenza di eventuali patologie infettive in atto; trombosi venosa profonda e tromboflebiti; durante la gravidanza, in particolare modo nella fase iniziale o finale.

50 min | € 75

### Maderoterapia e trattamento anticellulite

È una tecnica di massaggio nata in Sudamerica (Madeira significa legno) nella quale, oltre a specifiche tecniche manuali, vengono utilizzati una grande varietà di strumenti in legno di faggio per la stimolazione meccanica diretta del tessuto connettivo e per il trattamento selettivo di alcune regioni corporee. La Maderoterapia è indicata soprattutto nei soggetti con problemi di adiposità localizzate superficiali e profonde, ritenzione idrica, gonfiore addominale e agli arti inferiori.

**Nei tessuti trattati è in grado di generare numerosi e immediati effetti benefici, tra i quali ricordiamo:**

- Effetto drenante e detossinante;
- Effetto rassodante e rimodellante;
- Effetto antalgico e rilassante;
- Migliora il tono e l'elasticità della pelle, rendendola più liscia e luminosa.

**Controindicazioni generali al trattamento:** dermatiti, disturbi cutanei; in presenza di eventuali patologie infettive in atto; trombosi venosa profonda e tromboflebiti; durante la gravidanza, in particolare modo nella fase iniziale o finale.

50 min | € 75

## Massaggi e Trattamenti Viso *Tonificanti e Drenanti*

*“Un volto sempre sereno possiede una misteriosa e potente attrattiva:  
i cuori tristi vi si scaldano come al sole.”  
(Joseph Roux)*

### Massaggio viso e décolleté ad effetto Lifting

È un trattamento che, in modo totalmente naturale, grazie all'utilizzo di una tecnica manuale profonda e precisa, aiuta a contrastare i segni di invecchiamento cutaneo di viso, collo e décolleté, rendendo la pelle più tonica, più levigata e luminosa. Il massaggio Lifting, stimolando in modo diretto ed efficace il tessuto connettivo, svolge un'eccellente finalità preventiva sulla pelle più giovane, mentre, su quella più matura, sprigiona tutta la sua forza ricompattante e intensamente tonificante.

#### Principali benefici del trattamento:

- Effetto anti-age, che migliora il tono, l'elasticità e la texture della pelle, stimolando la produzione di collagene e di elastina;
- Stimola e riattiva il microcircolo con un effetto drenante e detox che combatte borse e occhiaie;
- Attenua le rughe di espressione, ad esempio quelle naso-labiali;
- Permette di assorbire in maniera ottimale i cosmetici (oli e creme) che vengono utilizzati durante il trattamento;
- Dopo la seduta il viso appare più riposato e radioso;
- Bilancia l'equilibrio emozionale e regala un senso di profondo benessere e relax.

**Le principali controindicazioni includono:** acne infiammatoria, dermatiti; herpes labiale o altre condizioni infettive in corso. Nel caso in cui, di recente siano stati effettuati trattamenti di medicina estetica come filler o botox, dovranno passare almeno 30 giorni, prima di potersi sottoporre alla seduta di massaggio.

**30 min | € 50**

### Trattamento Gua Sha antiage viso e décolleté

Letteralmente: **Gua** significa “strofinare” e **Sha** significa “calore”. Si tratta di un'antica pratica olistica, basata sui principi della medicina tradizionale cinese, che utilizza pietre piatte e rulli di giada o di quarzo per massaggiare e drenare viso e décolleté. Stimolando la circolazione sanguigna e il sistema linfatico, distende le rughe d'espressione, decongestiona le borse sotto gli occhi e il viso, tonifica, ossigena e leviga la pelle, rassodando l'ovale del viso. Il trattamento è coadiuvato dall'utilizzo di uno specifico siero viso Anti age-Bio, che aiuterà a rinforzare la barriera cutanea, aumentando l'elasticità e l'idratazione della pelle.

**Controindicazioni generali al trattamento:** in presenza di pelle irritata e di acne attiva, dermatiti e disturbi cutanei. Nel caso in cui di recente siano stati effettuati trattamenti di medicina estetica come filler o botox, dovranno passare almeno 30 giorni prima di potersi sottoporre al trattamento Gua Sha.

**30 min | € 50**

## Valutazione e Trattamenti Osteopatici

*“Il corpo umano contiene al suo interno la capacità di guarire.  
Se questa capacità viene riconosciuta e normalizzata,  
si può sia prevenire che curare la malattia.”  
(Dr. Andrew Taylor Still)*

### Valutazione osteopatica e trattamento

Nella prima fase della seduta l'Osteopata, dopo la raccolta anamnestica, condurrà un'approfondita valutazione posturale statica e dinamica, andando a ricercare le **“Disfunzioni somatiche”** che possono portare al manifestarsi di eventuali segni e sintomi.

L'osteopatia si avvale di un **“approccio operativo globale, causale e non sintomatico”**, che si dimostra efficace per il trattamento e la prevenzione di **“disturbi funzionali”** che talvolta possono interessare non solo l'apparato muscolo-scheletrico, ma anche altre strutture e sistemi del corpo umano.

50 min | € 85,00

### Valutazione osteopatica e trattamento cranio-sacrale

È un trattamento manuale, dolce e non invasivo che consiste nell'ascolto e nella normalizzazione del ritmo del sistema cranio-sacrale attraverso lievi pressioni craniali, trazioni, tecniche di decompressione e normalizzazione vertebrale. È particolarmente indicato nei periodi di forte stress. Per il ricevente risulta essere un'esperienza rilassante e rigenerante, uno spazio neutro dove lasciare andare le tensioni più profonde, sperimentando una piacevole sensazione di benessere e una rinnovata energia psico-fisica.

50 min | € 85,00

### Valutazione e trattamento osteopatico miofasciale per lo sportivo

Il trattamento manuale dei **Trigger Points** e dei **Tender Points** si avvale di un approccio manuale osteopatico che, attraverso la mobilizzazione e l'allungamento dei tessuti molli, trova la sua efficacia in presenza di dolore, restrizione e tensione del sistema Miofasciale.

#### Principali effetti del trattamento:

- migliora la mobilità, riducendo il dolore e la rigidità articolare e muscolare;
- favorisce il ripristino dell'equilibrio funzionale nel sistema muscolo-scheletrico;
- genera un immediato e diffuso benessere psicofisico;
- È particolarmente indicato in ambito sportivo, nella prevenzione di numerosi disturbi osteo-articolari e muscolo-tendinei.

È sempre consigliabile una **“temporanea riduzione”** dell'attività fisica agonistica / amatoriale nelle successive 24 ore post-trattamento.

**Controindicazioni generali al trattamento:** in presenza di lesioni traumatiche recenti; dermatiti, disturbi cutanei; in presenza di patologie infettive in atto; durante la gravidanza, in particolare modo nella fase iniziale o finale.

50 min | € 80

## Valutazione e Trattamenti Osteopatici

### Trattamento osteopatico somato-emozionale

**Osteopatia e Psicosomatica** nascono verso la fine degli anni '70, grazie alle numerose ricerche e intuizioni del Dottor John Upledger, medico e osteopata americano che elaborò e applicò un nuovo trattamento osteopatico su alcuni pazienti affetti da disturbi di natura psicosomatica. Gli attuali studi clinici riguardanti le correlazioni esistenti tra la psiche e i grandi sistemi di regolazione generale dell'organismo dimostrano che le emozioni, soprattutto quelle non espresse o represses, possono infatti influenzare direttamente la funzione di alcuni sistemi biologici, in modo particolare il sistema nervoso autonomo, il sistema immunitario, il sistema neuroendocrino e l'apparato cardiovascolare. In generale, secondo Upledger, qualsiasi trauma psichico può essere somatizzato, manifestando una conseguente e specifica risposta fisiologica in specifiche regioni anatomiche, a livello tissutale e organico, spesso evidenziabile con segni e sintomi ben definiti. Il **"Rilascio Somato-Emozionale"** è un processo terapeutico, che aiuta il paziente ad individuare e **"rilasciare la componente emotiva"** correlata agli effetti residui di un trauma pregresso ed alla sintomatologia ad esso associata.

#### Principali Indicazioni al trattamento:

- Disturbi del sonno, di concentrazione o attenzione
- Cefalea muscolo-tensiva
- Colon irritabile
- Stanchezza cronica fisica e mentale
- Scarsa energia e vitalità
- Irritabilità, stress e ansia
- Iperattività

50 min | € 85

### Valutazione e trattamento osteopatico fasciale

**Trattamento manuale del sistema fasciale:** in qualità di costituente del sistema connettivale, la fascia può essere considerata un tessuto ubiquitario che permea l'intero organismo. È un organo sensoriale, ricco di recettori della sensibilità e del dolore, che vanta importanti caratteristiche funzionali sistemiche, con un ruolo importante nella percezione della postura, del movimento e della propriocezione. Quando la fascia si infiamma, a causa di posture incongrue e coatte, esposizione prolungata a microtraumi ripetuti, iper-sollecitazioni funzionali, oppure sovraccarichi articolari, questa tende a perdere la sua plasticità e a diventare più densa, rendendo difficoltoso e doloroso il movimento e la coordinazione motoria. Dopo un'attenta anamnesi e valutazione Osteopatica, il trattamento fasciale prevederà l'utilizzo di specifiche tecniche manuali a secco, statiche e dinamiche. Le pressioni, le frizioni e le micro-mobilizzazioni assistite svilupperanno un calore locale endogeno, che riattiverà la funzionalità della fascia. Grazie a questo processo verrà favorito, fin dalla prima seduta, un miglioramento della mobilità e una riduzione significativa della sintomatologia dolorosa.

**Controindicazioni generali al trattamento:** in presenza di lesioni traumatiche recenti; dermatiti, disturbi cutanei; in presenza di patologie infettive in atto; durante la gravidanza, in particolare modo nella fase iniziale o finale.

50 min | € 85

## Valutazione e Trattamenti Osteopatici

### Valutazione e trattamento osteopatico posturale

“Osteopatia e postura” rappresentano un connubio sempre più attuale e diffuso. Dopo un’attenta anamnesi e valutazione, grazie all’utilizzo sinergico dell’osteopatia e degli esercizi funzionali posturali, possiamo intervenire sugli atteggiamenti posturali scorretti, “Disfunzionali”, che spesso sono la causa di dolore e rigidità muscolo-scheletrica. Gli esercizi di allungamento, coadiuvati dalla mobilizzazione articolare, ci consentiranno di prevenire e ridurre situazioni di contrattura e retrazione muscolare, migliorando l’elasticità tissutale. Si possono percepire i benefici sin dalla prima seduta, con una progressiva sensazione di leggerezza, benessere e rilassamento, oltre all’attenuazione o addirittura alla scomparsa dei sintomi più frequenti (il dolore in particolare).

50 min | € 85

## Massaggi e Trattamenti Defaticanti *Per chi pratica sport*

*“Non muovere mai l’anima senza il corpo, né il corpo senza l’anima,  
affinché difendendosi l’uno con l’altro, queste due parti  
mantengono il loro equilibrio e la loro salute.”  
(Platone)*

### Massaggio decontratturante e defaticante

È ideale per il trattamento di contratture, rigidità e tensioni muscolari.

#### Principali effetti del trattamento:

- Attenuazione dei segni di tensione presenti sotto forma di crampi e spasmi muscolari;
- Favorisce la risoluzione delle contratture muscolari, attraverso il decongestionamento e il rilassamento dei tessuti;
- Stimolazione della microcircolazione locale, con effetto drenante che facilita la rimozione delle tossine e dei cataboliti e dei liquidi in eccesso, migliorando l’ossigenazione dei tessuti;
- Migliora la performance sportiva, previene il rischio di infortuni a lungo termine, accorciando i tempi di recupero post-gara e post-allenamento.

**Controindicazioni generali al trattamento:** dermatiti, disturbi cutanei; in presenza di patologie infettive in atto; trombosi venosa profonda, tromboflebiti e condizioni cardiache instabili; durante la gravidanza, in particolare modo nella fase iniziale o finale.

50 min | € 80