

PROGRAMMA ANTISTRESS

Percorso realizzato con un'inedita combinazione di tecniche orientali di rilassamento e più tradizionali tecniche di massaggio.

Consente di imparare a gestire e affrontare lo stress, i suoi fattori scatenanti e le sue conseguenze, per raggiungere un vero stato di benessere, recuperare le proprie energie e la completa efficienza fisica e mentale.

Il programma quotidianamente prevede:

- 30 minuti di esercizi di respirazione, consapevolezza corporea e yoga per favorire l'eliminazione delle tensioni muscolari, armonizzare mente e spirito e ottimizzare i benefici effetti dei trattamenti

- 30 minuti di Shiatsu: digitopressioni mirate a ristabilire il naturale flusso dell'energia rimuovendo i blocchi che lo condizionano.

- 30 minuti di Watsu: una sequenza di particolari movimenti ondulatori in acqua, guidati dalla terapeuta e associati ad esercizi di respirazione per favorire il rilassamento del corpo e della mente.

- 90 minuti di massaggi al viso e al corpo secondo antiche tecniche orientali, per stimolare le naturali funzioni dell'organismo e ristabilire l'equilibrio bioenergetico, tra cui riflessologia plantare, massaggio ayurvedico, aromatico, Okinam e altri.

- 30 minuti di sauna, bagno turco o idromassaggio, secondo il consiglio medico, arricchiti con estratti vegetali per purificare l'organismo nel suo insieme.

Settimanalmente è previsto un trattamento in Nuvola: uno spazio rassicurante e distensivo concepito per dar modo di usufruire contemporaneamente dei benefici effetti del vapore, degli oli essenziali, dei colori e della musica. Manualità esperte consentono di distendere le contratture e alleggerire la mente.

PROGRAMMA ANTISTRESS

