

TERAPIE CORPO

MASSOTERAPIA

(durata: 30 - 45 minuti oppure 1 ora)

Massaggio terapeutico eseguito da uno specialista sulla base delle esigenze individuali. Il trattamento personalizzato rilassa e stimola la circolazione, attenuando i dolori muscolari e articolari.

SHIATSU (durata: 1 ora)

Tecnica di massaggio giapponese.

Attraverso la pressione sui punti energetici aiuta a recuperare equilibrio e vitalità.

Si esegue a secco, a terra su un tradizionale materasso. Si consiglia di indossare abiti comodi.

TERAPIA CRANIO-SACRALE E RILASCIO SOMATO EMOZIONALE (durata: 1 ora)

Attraverso la mobilitazione dolce delle ossa craniche e della colonna vertebrale, compreso l'osso sacro e il tessuto miofasciale, la Terapia Cranio-Sacrale agisce in profondità sul corpo e sul sistema nervoso centrale influenzando anche gli stati psicologici ed emotivi (Rilascio Somato Emozionale).

La Terapia Cranio-Sacrale è particolarmente indicata per la terapia del dolore della colonna vertebrale e dell'apparato osteoarticolare più in generale (soprattutto in fase cronica). E' inoltre una terapia specifica contro le cefalee, l'insonnia, la ritenzione idrica e l'affaticamento cronico. E' infine consigliata per aumentare le difese immunitarie e la resistenza alle malattie.

TOP THERAPY (durata: 30 minuti)

Massaggio che si svolge su una specifica poltrona trattando prevalentemente le spalle e la schiena.

E' suggerita in presenza di tensioni cervicali, dorsali e lombari per un efficace rilascio delle contratture da trauma e da stress.

WATSU (durata: 1 ora)

Massaggio che unisce i benefici delle tecniche Shiatsu a quelli dell'acqua in un connubio perfetto di relax e tranquillità.

Si svolge in acqua tiepida, poco profonda, abbandonandosi alle braccia del terapeuta che svolge movimenti lenti sui meridiani.

TERAPIE CORPO



CENTRO BENESSERE STRESA