

RILASSATI E TONIFICA IL CORPO

# SCEGLI IL TUO MASSAGGIO

*Relax and tone your body.  
Choose your massage.*

---

## MASSAGGIO CERVICO-DORSALE

🕒 30 min | €39

---

Rilassa ed elasticizza la colonna vertebrale, prevenendo lombosciatalgie e cervicalgie, la concentrazione e lo star bene con se stessi.  
Ha un effetto rilassante e decontratturante

### *CERVICAL DORSAL MASSAGE*

*This massage aims at relaxing and decontracting the vertebral column to help preventing cervicalgia (neck pain) and lumbosciatica. It has a relaxing effect while improving the mind and general wellbeing.*

---

## RIFLESSOLOGIA PLANTARE

🕒 30 | €39

---

Una delle mappe più esatte e dettagliate dei punti riflessi si trova sui nostri piedi. Questi infatti oltre che ad espletare funzioni motorie hanno anche la capacità di evidenziare lo stato di salute dell'intero organismo. Il piede è la radiografia dei nostri pensieri nascosti. Stimolando i vari punti risulta un metodo efficace e naturale per aiutare a restare in buona salute.

### *FOOT REFLEXOLOGY*

*One of the most accurate and detailed maps of the reflex points are on our feet. In fact, in addition to performing motor functions, they also have the ability to highlight the state of health of the entire organism. The foot is the X-ray of our hidden thoughts. Stimulating the various points is an effective and natural way to help you stay healthy.*

---

## MASSAGGIO TENSIO RIFLESSOGENO FASCIALE

🕒 50 min | €69

---

La colonna vertebrale è il deposito delle nostre emozioni: da lì arrivano e lì, quando non vengono espresse, ritornano. Ogni lacrima deviata in gola, ogni urlo soffocato, ogni gesto trattenuto, ogni dubbio non chiarito, ogni verità sostituita ad una bugia, rendono la colonna estremamente forte per sopportare il peso delle repressioni e sufficientemente rigida da potersi spezzare da un momento all'altro. Il massaggio tensio riflessogeno fasciale agisce sui recettori della colonna vertebrale, vista come un armadio, nei quali cassetti vi sono riposte tutte le emozioni non vissute andando a "pulire" ripristinando l'equilibrio psico-fisico.

### FASCIAL TENSION-REFLEX MASSAGE

*The vertebral column is the hub of all our emotions: that's where they originate and that is where they go back to where our emotions are not expressed. Everytime we stop ourselves from crying, screaming, speak up, every doubt, every lie will make our column really heavy and stiff to be able to go on and eventually the weight of our emotions will be too much. This massage will work on the receptors of the column, let's think of a wardrobe where all the withheld emotions are kept in its drawers, we need to work on tidy up and clean the drawers to reinstate the psychological and physiological balance.*

---

## MASSAGGIO RELAX


🕒 50 min | €59

---

Specifiche manualità avvolgenti morbide e leggere, liberano corpo e mente da ogni stato di tensione, donando una sensazione di profondo rilassamento.

### RELAX MASSAGE

*Specific soft and light enveloping movements, freeing body and mind from any state of tension, giving a sensation of deep relaxation.*



---

## MASSAGGIO PREPARTO

🕒 50 min | €59

---

Aiuta la gestante nell'affrontare la gravidanza e l'arrivo del bimbo con maggiore serenità e pace interiore, favorendo il rilassamento e l'elasticità della pelle.

### *PRENATAL MASSAGE*

*This massage helps the mum to be to reduce stress during pregnancy and improves wellbeing and skin elasticity.*

---

## MASSAGGIO POST PARTO

🕒 50 min | €59

---

Aiuta la neo-mamma a tornare in forma, rilassa e rimodella il corpo, dando un aiuto fisico e mentale nell'affrontare il delicato momento quale "il diventare mamma".

### *POST-PARTUM MASSAGE*

*This massage helps new mums physically and mentally with the healing process, distressing and remodelling their bodies after birth and this delicate moment.*

---

## MASSAGGIO LINFODRENANTE


🕒 50/60 min | €69

---

Atto a migliorare la circolazione linfatica, per eliminare accumuli di impurità. Aiuta il metabolismo ad eliminare i gonfiori o edemi legati all'accumulo dei liquidi nei tessuti.

### *LIMPHATIC DRAINAGE MASSAGE*

*This massage aims at improving the lymphatic system by helping to eliminate toxins and impurities. It helps metabolism to get rid of swelling and bloating.*





---

## MASSAGGIO SPORTIVO

🕒 50/60 min | €89

---

Massaggio utile a chi pratica sport, comprese tutte le attività ginniche come fitness o la palestra, poiché l'atleta utilizza i suoi muscoli in maniera più intensa e differente da quella di un individuo non allenato. Inoltre un eccessivo accumulo di scorie metaboliche nel muscolo, conseguente all'attività sportiva, genera fatica. Grazie alla sua azione meccanica il massaggio accelera la rimozione dell'acido lattico e delle altre scorie, aiutando i muscoli a recuperare molto più velocemente.

### SPORT MASSAGE

*This massage is for anyone who practices any sport that helps dispersing lactic acid from overworked muscles which causes fatigue. Thanks to this specific mechanical technique it helps preventing fluids from accumulating in the tissue and restoring the muscles quickly.*

---

## TECNICA CONNETTIVALE


🕒 50/60 min | €69

---

Lento e profondo, stimola e dà beneficio nella zona trattata e in via riflessa nelle varie parti del corpo riattivandone la circolazione, inoltre è decontratturante e rilassante.

### CONNECTIVE TISSUE MASSAGE

*Slow and deep tissue massage helps with pain relief of the treated areas while also relaxing and decontracting the body.*



---

## HOT STONE MASSAGE

🕒 50/60 min | €89

---

Attraverso il calore delle pietre vulcaniche, le contratture si sciolgono e le tensioni si alleviano, raggiungendo un profondo relax e la piacevole sensazione di riappropriarsi del proprio corpo.

### *HOT STONE MASSAGE*

*Through the heat of the volcanic stones, contractures and tensions are alleviated, reaching a deep relax and the pleasant sensation of reappropriation of your body.*

---

## TRATTAMENTO SHIATSU

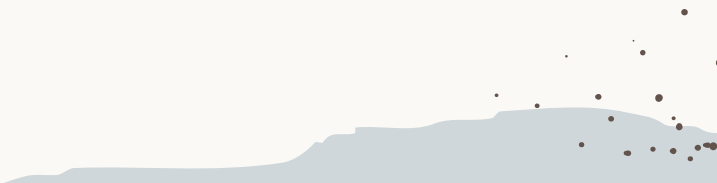
🕒 50 min | €59

---

È una tecnica di riequilibrio energetico lungo i meridiani del corpo. Lo Shiatsu riequilibra il corpo in profondità la tecnica lavora sull'armonia globale della persona. etteralmente significa "pressione" (atsu), che viene effettuata con le dita (shi), le mani, i gomiti e le ginocchia su determinati punti (tsubo) per riequilibrare l'energia (ki) lungo i meridiani. Il massaggiatore che fa la differenza ha sviluppato una tale sensibilità da avvertire profondamente il fluire dell'energia. Non si usa olio e vene eseguito sul tipico fouton giapponese, comodamente vestiti.

### *SHIATSU TREATMENT*

*It is a oriental technique of energy rebalancing along the body meridians. The Shiatsu rebalances the body in depth, the technique works on the overall harmony of the person. Literally it means "pressure" (atsu), which is done with the fingers (shi), hands, elbows and knees on acupoints (tsubo) to rebalance the energy (ki) along the meridians. The masseur, who makes the difference, has developed a sensibility to feel the flow of energy. It is performed on the typical Japanese fouton, comfortably dressed, no oils are used.*





---

## MASSAGGIO AYURVEDA

🕒 50/60 min | €79

---

Il massaggio Ayurveda si propone di ripristinare una condizione di equilibrio dell'organismo generando benessere fisico e mentale. È un trattamento dolce e rilassante molto efficace per la cura del corpo per la bellezza fisica e l'armonia spirituale rigenerando il funzionamento degli organi dei tessuti portando il corpo in uno stato di equilibrio e benessere.

### AYURVEDIC MASSAGE

*Ayurvedic massage restores a condition of body balance generating physical and mental wellness. It is a very sweet and relaxing treatment for body care, physical beauty and spiritual harmony, regenerating the functions of organs and tissues, bringing the body into a state of balance and wellness.*

---

## MASSAGGIO AYURVEDA SHIRODARA

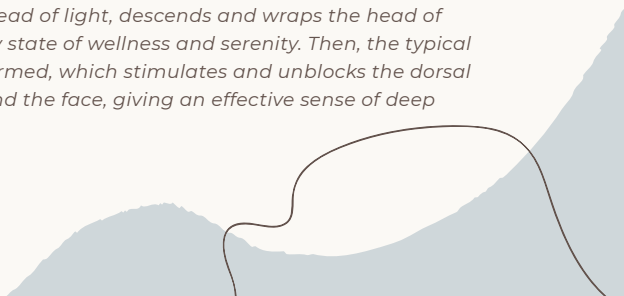
🕒 80/90 min | €99

---

Lo Shirodara consiste nel versare un filo di olio a temperatura corporea sulla fronte in un flusso costante e regolare. L'olio caldo come un filo di luce scende e avvolge il capo della persona che entra in uno stato straordinario di benessere e serenità. Adesso segue il massaggio della testa tipico rituale Ayurveda che stimola e sblocca la parte cervico dorsale rilassa la testa e il volto donando un effettivo senso di benessere profondo.

### AYURVEDIC SHIRODARA MASSAGE

*Shirodara, a thread of oil, at body temperature, poured on the forehead in a constant and regular flow. The warm oil, as a thread of light, descends and wraps the head of the person who enters an extraordinary state of wellness and serenity. Then, the typical Ayurvedic ritual head massage is performed, which stimulates and unblocks the dorsal cervical vertebrae, relaxing the head and the face, giving an effective sense of deep wellness.*



---

## MASSAGGIO SU LETTINO VIBBRO

🕒 50/60 min | €79

---

Vibbro è un lettino speciale che unisce l'azione benefica della musica, dei colori e delle vibrazioni, ispirate alle campane tibetane, andando a toccare i livelli energetici, portando l'individuo al raggiungimento del benessere di corpo mente e spirito.

### VIBBRO MASSAGE

*Vibbro is a special vibrating massage bed that brings together the beneficial effects of music, colours and vibrations inspired by Tibetan bells, influencing energy levels and aiming at reaching the wellbeing of the body, mind and spirit.*

---

## MASSAGGIO THAI YOGA


🕒 50/60 min | €79

---

Trattamento di origine Tailandese, il suo scopo è di riattivare la circolazione energetica interrotta o difficoltosa facendo leva sulla potenzialità di autoguarigione dell'organismo, aumenta l'attività vascolare, favorisce l'eliminazione delle tossine. Rilassa i muscoli e migliora il sistema nervoso.

### THAI YOGA MASSAGE

*This treatment originated in Thailand, it aims at re-activating disrupted or difficult energetic circulation, counting on the body's natural ability of self repair, it increases vascular activity and helps eliminating toxins. It relaxes muscles and improves the nervous system.*



---

## MASSAGGIO THETA

🕒 50/60 min | €79

---

Ci sono 5 tipi di onde cerebrali che funzionano quasi come le note musicali: insieme sono in grado di formare un accordo armonioso nel quale i nostri pensieri, le emozioni e le sensazioni possono raggiungere un equilibrio perfetto. Tra queste le onde Theta sono collegate alle nostre attività di immaginazione, visualizzazione, ispirazione creativa.

Studi scientifici dimostrano che esse possono:

- alleviare lo stress e promuovere una duratura diminuzione dell'ansia
- facilitare un profondo relax fisico e chiarezza mentale
- stimolare il rilascio di endorfine

Il massaggio Theta, per permettere a chi riceve il massaggio di sperimentare un profondo rilassamento e di avere accesso a sensazioni di assoluta e perfetta calma.

### *THETA MASSAGE*

*There are 5 waves that exist in the brain that almost work like musical notes: together they can create harmony to reach perfect balance of our thoughts, emotions and feelings.*

*Theta waves are connected to our imagination, visual activities and creative inspiration.*

*Scientific studies show:*

- They can relieve stress and promote reduction of anxiety*
- Facilitate a deep physical relax and mental clarity*
- Stimulate the release of endorphins*

*Theta massage will make you experience a deep relaxation and access absolute and perfect calm.*



---

## MASSAGGIO CRANIOSACRALE

🕒 40 min | €49

---

Il massaggio cranio-sacrale viene impiegato come strumento di prevenzione per mantenere una condizione di benessere. È una tecnica olistica dove l'operatore esegue una serie di input sulle ossa craniche e sulla colonna vertebrale con dei tocchi leggeri. Il massaggio cranio-sacrale essendo una tecnica non invasiva permette di eseguire la tecnica su tutte le persone. Questa particolare tecnica di massaggio può essere eseguita per persone che soffrono di diversi disturbi sia fisici che psichici come ad esempio: stress, depressione, disordini nervosi, iperattività, insonnia, cefalea.

### CRANIOSACRAL MASSAGE

*Craniosacral massage is used as a way of prevention to maintain good well-being. It's an holistic technique that uses light touch on cranial bones and on the vertebral column. Since it's non invasive, the craniosacral massage is suitable for everyone. This particular technique can be useful for people with physical and psychological issues like stress, depression, nervous disorders, hyperactivity, insomnia, headaches.*

---

## MASSAGGIO QUATTRO MANI

🕒 50 min | €119

---

La diversità o l'uguaglianza delle manovre in un massaggio quattro mani sono in equilibrio con il flusso del massaggio e la pressione del corpo. Un duplice benessere da non perdere.

### FOUR HANDS MASSAGE

*The diversity or equality of maneuvers in a four-handed massage is in balance with the flow of massage and the pressure on the body. A double wellness not to be missed!*





---

## MASSAGGIO DI COPPIA

🕒 50 min | €129 | Weekend €139

---

Un'esperienza sensoriale da condividere con chi ami.

### COUPLE MASSAGE

*a sensorial experience to share with those you love.*

---

## MASSAGGIO CALIFORNIANO


🕒 70 min | €89

---

Nato in California intorno agli anni '70, il massaggio californiano non mira solo al raggiungimento del benessere del corpo, ma soprattutto al raggiungimento di un "riequilibrio" fra il piano fisico e quello spirituale. L'intento del massaggio californiano, perciò, è quello di permettere il raggiungimento di uno stato di armonia fra corpo e mente. Data la fluidità del movimento delle mani del massaggiatore nel massaggio californiano completo, il ricevente avvertirà da subito un grande senso di relax. Altri benefici del massaggio californiano sono l'abbassamento della pressione sanguigna, dei livelli di stress e l'aumento del flusso sanguigno e della circolazione.

### CALIFORNIAN MASSAGE

*Created in California in the 70s, this massage helps to achieve body wellness but most of all to reach physical and mental rebalance, therefore the target is harmony between body and mind. Thanks to the fluidity of the therapist's hand, you will feel a great sense of relaxation from the very start. Other benefits include lowering blood pressure, stress levels and increase blood flow and circulation.*



---

## MASSAGGIO LOMI LOMI HAWAIANO

🕒 50 min | €79

---

Il massaggio Lomi Lomi è un particolare tipo di massaggio originario delle Hawaii. Lo scopo del massaggio Lomi Lomi non consiste nel semplice raggiungimento del benessere fisico, ma anche nel raggiungimento del benessere e dell'armonia con se stessi e con l'ambiente circostante. In un certo senso, pertanto, nonostante originario di un luogo geograficamente opposto, il massaggio Lomi Lomi si basa su una filosofia simile (ma non uguale) a quella che sta alla base di svariati tipi di massaggi orientali.

### LOMI LOMI MASSAGE

*This massage originated in Hawaii, the main achievement is not only the general well-being but also wellness and harmony within ourselves and our surroundings. Even if geographically far away, this massage is very similar to many oriental massages.*

---

## MASSAGGIO PINDASWEDA

🕒 60 min | €89

---

L'utilizzo dei nostri sacchetti Pinda, riempiti con sale caldo dell'Himalaya, delicati strofinamenti e movimenti rotatori con l'azione combinata del massaggio, del calore e dell'aromaterapia, donano un profondo stato di rilassamento e benessere, eliminando al contempo le tossine, riequilibrando la nostra energia e stimolando il rinnovamento delle nostre cellule.

### PINDASWEDA MASSAGE

*The use of our Pinda bags, filled with warm Himalayan salt, delicate rubbing and rotational movements with the combined action of massage, heat and aromatherapy, give a deep state of relaxation and well-being, while eliminating toxins, rebalancing our energy and stimulating the renewal of our cells.*





