



## **LISTINO TRATTAMENTI**

**Massaggio al viso con gua sha** in pietra di giada con effetti benefici:

- Stimola la circolazione sanguigna e linfatica;
- Sgonfia e decongiona;
- Riduce le borse e illumina la zona del contorno occhi, attenuando le occhiaie;
- Modella e rassoda l'ovale del viso;
- Leviga, rivitalizza e tonifica le pelle rendendola luminosa;
- Allevia le tensioni rilassando i muscoli facciali;
- Rilassa il sistema nervoso.

Durata 40 minuti circa, Costo € 70,00

**Massaggio riflesso ai piedi** effetti benefici:

- migliora la circolazione sanguigna e linfatica
- calma ansia e stress
- scioglie rigidità e tensioni
- riduce il dolore a muscoli e articolazioni
- tonifica la cute
- rafforza il sistema immunitario

Durata 40 minuti circa, Costo € 70,00

**Massaggio alla schiena con gua sha** utile per:

- Stimolare la circolazione
- Sciogliere le tensioni
- Diminuire la stanchezza
- Favorire il sonno
- Portare in superficie le tossine

Durata 35 minuti circa, Costo € 65,00

**Massaggio Breuss** con olio d'iperico utile per:

- ernia del disco
- Disturbi dell'apparato locomotore
- lombalgia
- problemi alla colonna vertebrale
- lombalgia acuta
- superamento di blocchi psicologici, energetici e fisici

Controindicazioni: osteoporosi e sotto i 18 anni

Durata 40 minuti circa, Costo € 90,00

**Massaggio cromatico del viso** utile per:

- Rilassare profondamente
- Riattivare le risorse energetiche
- Regolare le emozioni
- Rinnovare le cellule cutanee
- Disintossicare
- Donare tono e vitalità
- Donare gioia

Durata 40 minuti circa, Costo € 75,00

**Massaggio cromatico della schiena** utile per:

- Alleviare stress posturale
- Decontrattare le tensioni
- Favorisce il sonno
- Lenisce l'ansia
- Allevia il mal di testa
- Disintossicare l'organismo
- Regolare le emozioni
- Rilassare profondamente
- Sciogliere blocchi emozionali e fisici
- Rielaborare le emozioni
- Migliorare circolazione sanguigna e linfatica
- Migliorare il tono muscolare
- stimola la produzione di dopamina, endorfine e serotonina, sostanze chimiche che danno una percezione di benessere nel corpo

Durata 40 minuti circa, Costo € 80,00

**Riequilibrio energetico con cristalli** utile per:

- Migliorare l'energia vitale
- Donare pace e serenità
- Portare in equilibrio i due emisferi cerebrali

Durata 40 minuti circa, Costo € 65,00

**Tappeto di luce con cristallo ialino** utile per:

- Favorire la lucidità mentale e l'intuizione
- Rafforzare l'energia vitale
- Accrescere l'autostima
- Donare pace e serenità

Durata 35 minuti circa, Costo € 65,00

**Massaggio alla schiena con cristalli** utile per:

- Infondere un profondo benessere mentale
- Riportare armonia e calma
- Rivitalizzare l'energia
- Ridurre ansia e stress
- tonificare i muscoli
- Ridurre il dolore delle articolazioni
- Stimolare la circolazione

Durata 40 minuti circa, Costo € 75,00

**Massaggio drenante alle gambe con coppette** utile per:

- Stimolare la circolazione nei punti strategici
- Migliorare la circolazione linfatica
- Drenare
- Eliminare le tossine
- Donare leggerezza e benessere

Durata 30 minuti circa, Costo € 70,00

**Massaggio corpo con campane tibetane** utile per:

- Eliminare le tossine e equilibrare i fluidi del corpo
- Indurre ad un profondo rilassamento
- Ridurre le tensioni
- Favorire il sonno e la concentrazione
- Stimolare il sistema immunitario
- Regolare la pressione

Durata 45 minuti circa, Costo € 80,00



### **Massaggio corpo sportivo** utile per:

- Preparare la muscolatura alla competizione
- Eliminare le tossine
- Ridurre le tensioni
- Ridurre il rischio di contratture muscolari

Durata 40 minuti circa, Costo € 85,00

### **Attività di gruppo**

#### **Respirare ben-essere giovedì 18.30-19.00 € 15,00**

Un metodo semplice e alla portata di tutti per ridurre l'ansia e ritrovare un immediato senso di leggerezza.

La riduzione della frequenza respiratoria, la decontrazione muscolare servirà per acquisire calma e stabilità agendo sullo stato emotivo.

Questa pratica di circa mezz'ora è rivolta a chiunque voglia concedersi uno spazio in cui ricaricarsi, imparando a respirare con consapevolezza dedicando del tempo per sé stessi.

#### **Meditazione di consapevolezza venerdì 18.30-19.10 € 15,00**

Si tratta di un esercizio che richiede di portare l'attenzione in modo graduale e consapevole alle diverse parti del corpo restando sdraiati.

L'obiettivo è iniziare ad accorgerci delle nostre sensazioni fisiche ed accettarle, senza giudicarle o cercare di modificarle, acquisendo consapevolezza del momento presente grazie alla connessione con il corpo.

Le meditazioni saranno di volta in volta diverse.

#### **Bagno sonoro con le campane tibetane sabato 18.30-19.10 € 15,00**

Dopo un breve rilassamento guidato (circa 5 minuti), dove rilasseremo profondamente il corpo attraverso il respiro consapevole, entreremo nel mondo del suono e della vibrazione attraverso le sonorità ricche di armonia delle Campane Tibetane per liberarci dalle tensioni fisiche ed emotive.

Questa pratica produce effetti benefici sul corpo rilasciando le tensioni e liberando la mente dai pensieri e la stanchezza grazie al suono di questi antichi strumenti.

#### **Possibilità di bagno di coppia dopo le 19.45**

Per info e prenotazioni contattare Sara al 347-3134667

## BEHANDLUNGSLISTE

### **Gesichtsmassage mit Jadestein Gua Sha mit wohltuender Wirkung:**

- Stimuliert die Durchblutung und die Lymphzirkulation;
- Entleerungen und Entstauungen;
- Reduziert Taschen und hellt den Augenkonturbereich auf, wodurch dunkle Ringe gedämpft werden;
- Modelliert und festigt das Oval des Gesichts;
- Glättet, revitalisiert und strafft die Haut und macht sie strahlend;
- Löst Muskelverspannungen durch Entspannung der Muskeln;
- Entspannt das Nervensystem.

Dauer ca. 40 Minuten, Kosten € 70,00

### **Fußmassage wohltuende Wirkungen:**

- verbessert die Durchblutung und die Lymphzirkulation
- beruhigt Angst und Stress
- löst Steifigkeit und Spannung auf
- reduziert Schmerzen in Muskeln und Gelenken
- strafft die Haut
- stärkt das Immunsystem

Dauer ca. 40 Minuten, Kosten € 70,00

### **Rückenmassage mit Gua Sha nützlich für:**

- Stimuliert die Durchblutung
- Spannungen lösen
- Verringerung der Ermüdung
- Schlafförderung
- Bringen Sie Giftstoffe an die Oberfläche

Dauer ca. 35 Minuten, Kosten € 65,00

### **Breuss-Massage mit Johanniskrautöl nützlich für:**

- Bandscheibenvorfall
- Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Hexenschuss
- Probleme mit der Wirbelsäule
- akute Rückenschmerzen
- Überwindung psychischer, energetischer und physischer Blockaden

Kontraindikationen: Osteoporose und unter 18 Jahren

Dauer ca. 45 Minuten, Kosten € 90,00

**Chromatische Gesichtsmassage nützlich für:**

- Tiefenentspannung
- Reaktivierung von Energieressourcen
- Emotionen regulieren
- Erneuern Sie die Hautzellen
- Entgiften
- Geben Sie Ton und Vitalität
- Schenke Freude

Dauer ca. 40 Minuten, Kosten € 75,00

**Chromatische Massage des Rückens nützlich für:**

- Entlastung von Haltungsstress
- Spannungen abbauen
- Fördert den Schlaf
- Beruhigt Angstzustände
- Lindert Kopfschmerzen
- Entgiften Sie den Körper
- Emotionen regulieren
- Tiefenentspannung
- Emotionale und körperliche Blockaden auflösen
- Emotionen überarbeiten
- Verbesserung der Blut- und Lymphzirkulation
- Verbesserung des Muskeltonus
- stimuliert die Produktion von Dopamin, Endorphinen und Serotonin, Chemikalien, die eine Wahrnehmung des Wohlbefindens im Körper vermitteln

Dauer ca. 40 Minuten, Kosten € 80,00

**Energie-Rebalancing mit Kristallen nützlich für:**

- Verbesserung der Lebensenergie
- Schenke Ruhe und Gelassenheit
- Die beiden Gehirnhälften ins Gleichgewicht bringen

Dauer ca. 40 Minuten, Kosten € 65,00

**Leichter Teppich mit hyalinem Kristall nützlich für:**

- Förderung der geistigen Klarheit und Intuition
- Vitalenergie stärken
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Schenke Ruhe und Gelassenheit

Dauer ca. 35 Minuten, Kosten € 65,00

### **Rückenmassage mit Kristallen nützlich für:**

- Vermitteln Sie ein tiefes psychisches Wohlbefinden
- Stellen Sie Harmonie und Ruhe wieder her
- Energie revitalisieren
- Reduzieren Sie Angst und Stress
- straffen die Muskeln
- Reduzieren Sie Gelenkschmerzen
- Stimuliert die Durchblutung

Dauer ca. 40 Minuten, Kosten € 90,00

### **Drainierende Beinmassage mit Tassen nützlich für:**

- Ankurbelung der Zirkulation an strategischen Punkten
- Verbesserung der Lymphzirkulation
- Abfluss
- Beseitigen Sie Giftstoffe
- Schenken Sie Leichtigkeit und Wohlbefinden

Dauer ca. 30 Minuten, Kosten € 70,00

### **Körpermassage mit tibetischen Glocken nützlich für:**

Beseitigen Sie Giftstoffe und gleichen Sie Körperflüssigkeiten aus  
Tiefenentspannung herbeiführen  
Spannungen abbauen  
Fördern Schlaf und Konzentration  
Stimulieren Sie das Immunsystem  
Stellen Sie den Druck ein

Dauer ca. 45 Minuten, Kosten 80,00 €

### **Sportmassage nützlich für:**

Bereiten Sie die Muskeln auf den Wettkampf vor  
Giftstoffe beseitigen  
Spannungen abbauen  
Reduzieren Sie das Risiko von Muskelkontrakturen

Dauer ca. 40 Minuten, Kosten 85,00 €

### **Gruppenaktivität**

**Atmen Sie Wohlbefinden am Donnerstag von 18.30 bis 19.00 Uhr € 15,00**

Eine einfache und erschwingliche Methode für jedermann, um Ängste abzubauen und sofort wieder ein Gefühl der Leichtigkeit zu erlangen.

Die Reduzierung der Atemfrequenz und die Muskelentspannung tragen dazu bei, Ruhe und Stabilität zu erlangen, indem sie auf den emotionalen Zustand einwirken.

Diese halbstündige Übung richtet sich an alle, die sich Raum zum Aufladen geben und lernen möchten, bewusst zu atmen, indem sie sich Zeit für sich selbst nehmen.

### **Bewusstseinsmeditation Freitag 18.30-19.10 € 15,00**

Es handelt sich um eine Übung, bei der Sie Ihre Aufmerksamkeit im Liegen schrittweise und bewusst auf die verschiedenen Körperteile richten müssen.

Das Ziel besteht darin, unsere körperlichen Empfindungen wahrzunehmen und zu akzeptieren, ohne sie zu beurteilen oder zu verändern, und durch die Verbindung mit dem Körper ein Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment zu erlangen.

Die Meditationen werden von Zeit zu Zeit unterschiedlich sein.

### **Klangbad mit tibetischen Glocken Samstag 18.30-19.10 € 15,00**

Nach einer kurzen geführten Entspannung (ca. 5 Minuten), bei der wir den Körper durch bewusstes Atmen tief entspannen, tauchen wir durch die harmonischen Klänge tibetischer Glocken in die Welt der Klänge und Schwingungen ein, um uns von körperlichen und emotionalen Spannungen zu befreien.

Diese Praxis hat eine wohltuende Wirkung auf den Körper, indem sie dank des Klangs dieser alten Instrumente Spannungen löst und den Geist von Gedanken und Müdigkeit befreit.

Möglichkeit eines Paarbades nach 19.45 Uhr

Für Info und reservierung kontaktieren Sie bitte Sara unter 347-3134667