	Prezzo:	donna	uomo
Massaggio cranio-sacrale	**60 ‘**	**65 €**	**65 €**

Il massaggio cranio sacrale è una tecnica olistica che l’operatore attua tramite un tocco leggero sulle ossa craniche e sulla colonna vertebrale di un soggetto, al fine di stabilire un contatto con il ritmo cranio sacrale della persona, per stimolarlo e assecondarlo. È una terapia delicata e sicura. Per questo, viene spesso consigliata in circostanze considerate rischiose, come gravidanza, dopo un’operazione o incidenti. In merito alla natura non invasiva della tecnica, il massaggio cranio-sacrale si può praticare anche sui neonati, sulle persone anziane e sulle donne in gravidanza. Ci si può avvicinare a tale trattamento per differenti disturbi o patologie, di origine fisica o psicologica. Poche sedute di cranio sacrale rimettono in sesto i disordini più comuni.

Massaggio rilassante antistress

60 ’ con oli essenziali e aromaterapia	**70 €**	**80 €**
30 ’ massaggio parziale schiena/gambe	**35 €**	**40 €**

La principale finalità di questo massaggio è il recupero della percezione di se stessi. Il massaggiatore aiuta il paziente a rientrare nel proprio corpo, a reimparare a sentire il corpo nel tempo presente (qui e ora) che è il tempo del rilassamento, del rallentamento dei ritmi, del percepire finalmente sé stessi in ogni parte del corpo, in ogni muscolo, in ogni tessuto, riacquisendo la consapevolezza del proprio corpo.
Un massaggio ben fatto corrisponde a 4-5 ore di sonno profondo.
Grazie al massaggio il nostro organismo, se stimolato appropriatamente e in assenza di interferenze, produce in autonomia alcune sostanze curative di cui ha bisogno come analgesici, ansiolitici, endorfine che migliorano l’umore e lo stato di salute generale.
I benefici del massaggio rilassante antistress:
- Favorire un più rapido recupero dello stato di salute.
- Impedire cronicizzazione delle malattie da stress.
- Accrescere conoscenza e consapevolezza in se stessi migliorando l’umore.
- Attenuazione dei segnali di tensione (dolori da contratture, spasmi muscolari, crampi, ansia, insicurezza, mal di schiena, mal di testa, ecc.).
- Potenziamento del sistema immunitario,migliorando la circolazione linfatica.
- Miglioramento della circolazione sanguigna, favorendo lo scambio cellulare.
- Miglioramento del trofismo (tonicità) della pelle che attraverso l’eliminazione delle cellule morte ed il nutrimento con gli oli da massaggio risulterà più tonica e vellutata.
- Aumentata sensazione di benessere generale dovuta al fatto di sentirsi accarezzati e coccolati.

TRATTAMENTI BENESSERE

HOTEL
LA TORRE

Per informazioni e prenotazioni

tel. 0435 470160 info@hotelspalatorre.com