

# LISTINO MASSAGGI

## MASSAGGIO OLISTICO

90 min - 80€

Il mio obiettivo è quello di riconnetterti con la tua emotività, infatti è una pratica molto indicata per chi conduce una vita frenetica e stressante, in quanto aiuta a "staccare la spina". Se ti senti stancø ed affaticatø sia mentalmente che fisicamente questo potrebbe essere un modo per prenderti del tempo per te stessø e ritrovarti.

## MASSAGGIO DECONTRATTURANTE

50 min - 60€

Che tu sia sportivø oppure abbia uno stile di vita sedentario, questa tipologia di massaggio si adatta perfettamente alle esigenze di qualsiasi persona. Serve a sciogliere le contratture e le tensioni muscolari presenti nel corpo che si possono verificare per vari motivi, i piø comuni sono: un movimento scorretto, problematiche posturali, uno sforzo fisico e/o un allenamento troppo intenso.

## MASSAGGIO CLASSICO SVEDESE

50 min - 55€ / 90 min - 80€

È considerato rilassante, tonificante e drenante. Agisce anche sul circolo emolinfatico ed è utile nella prevenzione di adipe e cellulite e rende la pelle vellutata ed elastica dal momento che promuove l'eliminazione delle cellule morte permettendo così l'assorbimento di nuovi nutrienti.

## MASSAGGIO VISO CON GUA SHA

60 min - 70€

Consiste un una serie di tecniche in cui la pelle viene manipolata e stimolata con la pietra in modo molto piacevole con lo scopo di migliorarne il tono, l'aspetto, l'elasticità e l'idratazione, insomma un vero e proprio effetto lifting naturale! Inoltre sul viso sono presenti innumerevoli punti riflessologici che, se stimolati correttamente, conferiscono uno stato di benessere, rilassamento ed una maggior consapevolezza di noi stessø.

# MASSAGE LIST

## HOLISTIC MASSAGE

90 min - 80€

My goal is to help you reconnect with your emotions. In fact, it's a practice highly recommended for those leading a hectic and stressful life, as it helps you 'unplug'. If you feel tired and drained, both mentally and physically, this could be a way to take some time for yourself and rediscover your inner balance

## DECONTRACTING MASSAGE

50 min - 60€

Whether you are athletic or lead a sedentary lifestyle, this type of massage is perfectly suited to the needs of any person. It helps to release muscle contractures and tension in the body, which can occur for various reasons. The most common causes include improper movement, postural issues, physical strain, and/or excessive or intense training

## SWEDISH CLASSIC MASSAGE

50 min - 55€ / 90 min - 80€

It is considered relaxing, toning, and draining. It also works on the blood and lymphatic circulation and is helpful in preventing fat accumulation and cellulite. It leaves the skin soft and elastic, as it promotes the elimination of dead skin cells, allowing for the absorption of new nutrients.

## FACIAL MASSAGE WITH GUA SHA

60 min - 70€

It consists of a series of techniques in which the skin is gently manipulated and stimulated with the stone, with the aim of improving tone, appearance, elasticity, and hydration—essentially providing a true natural lifting effect! Furthermore, the face has numerous reflex points that, when properly stimulated, promote a sense of well-being, relaxation, and a greater awareness of oneself