

PER EQUILIBRARE
BELLEZZA
E BENESSERE
CI VUOLE TATTO



AYURVEDA

La scienza della lunga vita

Il massaggio ayurvedico nasce in India circa 5000 anni fa come tecnica della medicina ayurvedica, che mira a ristabilire l'equilibrio tra corpo e mente considerando la totalità dell'individuo nei suoi aspetti fisico, emotivo e spirituale. Come testimonia, infatti, il nome stesso Ayus (vita) e Veda (consapevolezza): la traduzione di Ayurveda sarebbe, quindi, Consapevolezza della Vita. Nello specifico, i trattamenti ayurvedici lavorano sul ristabilizzare i centri energetici dell'organismo attraverso la stimolazione manuale, producendo un generale senso di benessere in tutto il corpo.

IL MASSAGGIO AYURVEDICO

Mens sana, in corpore sano

Emicranie, mal di schiena, problemi depressivi e svariate altre patologie, possono essere conseguenze di stress o di vecchi shock subiti anni prima. Ma anche una vita sregolata o stressata può portare ansia, dolori di stomaco e tensioni muscolari a collo e schiena. Per tutti questi motivi, il trattamento ayurvedico è specifico più per la persona che per il disturbo, perché indirizza la terapia sulle cause piuttosto che sui sintomi. Stimolando il libero fluire delle energie vitali, infatti, provoca un benessere generale che agisce a livello psicofisico in tutto l'organismo, restituendo il naturale equilibrio tra corpo e mente.

BENEFICI

- ⊙ Nutre e dona lucentezza alla pelle
- ⊙ Tonifica e decontrae il tessuto muscolare
- ⊙ Aumenta il calore del corpo e migliora la circolazione
- ⊙ Aumenta il flusso che ossigena i tessuti
- ⊙ Scarica i prodotti di rifiuto
- ⊙ Aumenta la resistenza del corpo alle malattie rafforzando il sistema immunitario
- ⊙ Migliora la concentrazione
- ⊙ Crea la consapevolezza del proprio corpo

PINDASWEDA

PINDA (Bolo- Tampone) SWEDA (Calore)

É un trattamento che appartiene alle antiche tecniche della tradizione ayurvedica. Un'eccezionale combinazione di calore e manovre di massaggio praticate con i Pinda (tamponi di cotone alle erbe ,scaldati a vapore) capace di apportare un benessere molto profondo e di riattivare nel corpo tutto ciò che non circola più regolarmente a livello fisico e psico-emotivo.

BENEFICI

- Ⓢ Stimola la circolazione sanguigna e linfatica
- Ⓢ Favorisce l'eliminazione dell'eccesso di muco dalle vie respiratorie
- Ⓢ Aiuta l'eliminazione delle tossine dai tessuti e dai canali circolatori
- Ⓢ Valido per problemi di artrite, rigidità e gonfiori a livello articolare
- Ⓢ Un tonico per la mente ed il recupero di energie

MASSAGGIO DEL VISO

Oltre ad essere un ottimo rimedio preventivo contro l'invecchiamento della pelle, il massaggio del viso è utile per alleviare i dolori della testa e le tensioni facciali causati da posizioni errate o da affaticamenti, e le tensioni muscolari dovute a nervosismo e ansia.

BENEFICI

- Ⓢ Pelle più liscia, luminosa e tonica
- Ⓢ Elimina le tossine e le cellule morte
- Ⓢ Stimola la naturale produzione dell'elastina e del collagene
- Ⓢ Allevia le tensioni e i dolori muscolari

HOT STONE THERAPY

Fin dalla notte dei tempi, civiltà e culture millenarie si sono sempre affidate alle pietre per scopi medicinali. E da sempre, il calore è un nostro prezioso alleato anche per fini terapeutici. Combinare questi elementi insieme dà vita all'Hot Stone Therapy.

L'azione terapeutica si ottiene applicando sul corpo pietre basaltiche e vulcaniche, che rilasciano lentamente il loro calore.

Secondo il disturbo da trattare, all'azione della pietra viene associato il massaggio adatto e spesso la terapia viene combinata all'azione di oli essenziali.

BENEFICI

- Ⓞ Migliora la circolazione
- Ⓞ Scioglie la rigidità muscolare
- Ⓞ Migliora la mobilità delle articolazioni
- Ⓞ Allevia la tensione della colonna vertebrale
- Ⓞ Decongestiona i depositi linfatici
- Ⓞ Migliora la ritenzione dei liquidi
- Ⓞ Influisce positivamente sulla circolazione arteriosa
- Ⓞ Migliora il ritorno venoso
- Ⓞ Aiuta a disintossicare l'organismo, sbloccando inoltre gli scambi metabolici
- Ⓞ Leviga e rilassa la pelle
- Ⓞ Riduce lo stress
- Ⓞ Contrasta l'insonnia e la depressione

Il trattamento con pietre calde è controindicato per chi soffre di fragilità capillare. È inoltre sconsigliato su ferite aperte, lesioni cutanee e in caso di nausea, febbre e infiammazioni dei vasi linfatici.

LINFODRENAGGIO

È una tecnica finalizzata al drenaggio dei liquidi interstiziali del tessuto connettivo. Con il linfodrenaggio manuale, infatti, la velocità di scorrimento della linfa aumenta e permette la riduzione dell'edema sia linfatico, sia di altra origine. Il miglioramento della circolazione superficiale della linfa favorisce così la circolazione linfatica profonda.

BENEFICI

- © Potenzia le difese immunitarie
- © Rinnova il liquido interstiziale
- © Migliora l'ossigenazione dei tessuti

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Dimmi che piede hai e ti dirò chi sei

Il piede comunica lo stato di salute di tutto il corpo attraverso diversi segnali: forma, colore, odore, struttura delle dita, aspetto delle unghie, posizione di calli e duroni, sporgenze ossee, pieghe della pelle.

Tutto dice di noi. Chi siamo e come stiamo.

La riflessologia è, infatti, una tecnica diagnostica e terapeutica che si basa sul principio che nei piedi vi sono punti che agiscono di riflesso in corrispondenza di tutte le ghiandole, gli organi e le diverse parti del corpo.

Stimolando i punti riflessi si va così ad agire direttamente sull'organo corrispondente, apportandovi beneficio.

BENEFICI

- © Aiuta a stabilizzare il naturale equilibrio psicofisico del corpo
- © Riduce lo stress e la tensione
- © Migliora il flusso sanguigno

Cristina Trigila



Terapie Ayurvediche
& Riflessologia Plantare



+39 329 4167615