

**Massaggio Shirodhara 80'**  
*Shirodhara Massage 80'*  
€150,00

derivante dall'antica medicina indiana dell'Ayurveda, consiste nel versare un flusso continuo d'olio caldo sul «terzo occhio» della fronte al fine di apportare benefici al sistema nervoso e preservare la giovinezza della pelle.  
*deriving from the Indian Ayurvedic medicine, it consists in pouring a continuous flow of heated oil over the «Third Eye» of the forehead in order to benefit the mental status and preserve the youthfulness of the skin.*

**Massaggio Ayurvedico 80'- 60'**  
*Ayurvedic Massage 80'- 60'*  
€140,00 - €120,00

prevede una sequenza di manipolazioni su diverse aree del corpo che, attivando i centri energetici dell'organismo, i cosiddetti «Chakra», pongono in armonia la mente, lo spirito e il corpo.  
*it involves a sequence of manipulations on different areas of the body that, by activating the body's energy centers, known as «Chakras», bring the soul, spirit and body in harmony.*

**Massaggio Olistico 70'**  
*Face and Body Holistic Massage 70'*  
€130,00

ispirandosi ai principi della medicina olistica, si prefigge l'obiettivo di infondere nell'individuo una sensazione di benessere globale, aiutandolo ad entrare in sintonia con l'ambiente circostante.  
*drawing inspiration from the Holistic Medicine, it is an effective form of massage, whose purpose is to generate a sense of overall well-being and help the person get in tune with nature.*

**Massaggio Hot Stone 70'**  
*Hot Stone Massage 70'*  
€130,00

risalente all'epoca degli Antichi Egizi, è eseguito con pietre basaltiche di origine vulcanica, in grado di trattenere il calore e rilasciarlo gradualmente, regalando benefici tanto al corpo quanto alla mente.  
*dating back to the time of the Ancient Egyptians, it is performed with the use of basalt rocks of volcanic origin, which are excellent at holding heat and releasing it gradually, and it brings benefits to both body and mind.*

**Massaggio Deep Tissue 50'**  
*Deep Tissue Massage 50'*  
€110,00

si costituisce di manovre decise, ma costanti e delicate, che, agendo in profondità, sollecitano il tessuto connettivo, con la finalità di promuovere il flusso ematico e alleviare le infiammazioni muscolari.  
*it is based on firm manual techniques which act in depth until the connective tissue for the purpose of boosting the blood circulation and alleviate muscle inflammations.*

**Massaggio Sportivo 50'**

*Sportive Massage 50'*

€110,00

è una tecnica di massaggio consigliata non soltanto per decontrarre la muscolatura e incentivarne l'ossigenazione, ma anche e soprattutto per prevenire gli infortuni e accelerare i tempi di recupero.

*it is advisable not only to combat contractures and promote muscle oxygenation, but also to prevent injuries and speed up recovery time.*

**Massaggio Personalizzato 50'**

*Personalized Massage 50'*

€110,00

è un massaggio che prende forma direttamente in cabina a seguito della valutazione del terapeuta al fine di identificare la zona del corpo sulla quale insistere e la pressione da esercitare.

*it is a customized massage which is decided directly in the booth in the wake of an interview with the therapist in order to identify the area of the body needing to be treated and establish the pressure which most suits the needs.*

**Massaggio Thailandese 60'**

*Thai Massage 60'*

€120,00

discendente dalla cultura orientale, consiste nell'esecuzione di varie manipolazioni, senza olio e sul tatami, con l'obiettivo di coadiuvare l'organismo nel miglioramento del sonno, della concentrazione e della postura.

*descending from the Oriental culture, it encompasses a series of maneuvers, performed without any oil and on the tatami, which are good at favoring sleep, increasing concentration and improving posture.*

**Massaggio Jet Lag 50'**

*Jet Lag Massage 50'*

€100,00

è ottimo per combattere i sintomi del Jet Lag al fine di risintonizzare l'orologio biologico con l'orario e il ciclo buio/luce, all'indomani di un lungo viaggio in aereo attraverso diversi fusi orari.

*is ideal to contrast the symptoms of the Jet Lag and restore the circadian cycle, after a long flight towards a foreign destination crossing different time zones.*

**Massaggio Linfodrenante 50'**

*Lymphatic Drainage Massage 50'*

€100,00

riflette i bisogni di coloro che necessitano di stimolare il flusso della linfa, impedire il ristagno dei liquidi e prevenire la conseguente insorgenza di gonfiori ed edemi localizzati.

*it is a specialized type of massage which helps stimulate the flow of the lymph, avoid fluid stagnation, remove toxins and protect against swelling and water retention.*

**Massaggio Circolatorio 50'**  
*Circulatory Massage 50'*  
€100,00

è praticato per regolarizzare il sistema circolatorio; incrementando il volume di sangue all'interno dell'organismo, facilita la mobilizzazione dell'adipe sottocutaneo e l'espulsione delle scorie.  
*it is designed to regulate and fortify the circulatory system; by increasing the bloodstream, it helps break up fat deposits and purify the body from toxins.*

**Massaggio Rilassante 50'**  
*Relaxing Massage 50'*  
€100,00

basato su movimenti morbidi e delicati, agisce sulle terminazioni nervose della pelle, provocando il rilascio di endorfine, apprezzate per il loro potere di antidolorifici naturali e per la loro capacità di attenuare lo stress.  
*it is focused on soft and harmonious movements that, acting on the sensory nerve endings in the skin, trigger the release of endorphins, well-known for being natural painkillers and having an anti-stress power.*

**Massaggio Preparto 50'**  
*Prenatal Massage 50'*  
€100,00

realizzabile soltanto dal 4° all'8° mese di gravidanza, è un alleato ideale per le future mamme sia sul piano fisico sia su quello emozionale.  
*executable only from the 4° to the 8° month of pregnancy, it is an ideal ally for mothers-to-be as it contributes to regenerating them at both physical and emotional levels.*

**Massaggio Pacif Dream 40'**  
*Pacific Dream Massage 40'*  
€90,00

garantisce gli stessi benefici del Massaggio Rilassante sopramenzionato in un tempo più breve.  
*it ensures the same benefits of the aforementioned 50-minute Relaxing Massage in a shorter time.*

**Massaggio Decontratturante 30'**  
*Decontracting Massage 30'*  
€70,00

concepito per scopi terapeutici, prevede la manipolazione di una zona specifica del corpo al fine di sciogliere le tensioni muscolari, lenire il dolore da esse cagionato e velocizzare le tempistiche di guarigione.  
*used for therapeutic purposes, it involves a specific zone of the body in order to dissolve muscle stiffness, ease cramps and accelerate the healing process.*

**Riflessologia Plantare 30'**  
*Decontracting Massage 30'*  
€70,00

sollecita i «punti riflessi» della pianta dei piedi senza il ricorso a oli o lozioni particolari, in base alla teoria secondo la quale a determinate zone dei piedi corrispondono ben precisi organi.  
*it is centered on the manipulation of the « reflex points» of the soles of the feet without special oils or lotions in compliance with the theory that certain parts of the feet are connected to specific organs.*