



# MW

## MARA WELLNESS

### MENU' WELLNESS

Per la tua forma fisica e mentale

#### **Trattamento All'uva Riequilibrante**

Massaggio con olio di vinaccioli e polifenoli dell'uva, favorisce una rigenerante esperienza di benessere

#### **Trattamento Relax – antistress**

Massaggio Rilassante e rigenerante. Una coinvolgente esperienza di aromaterapia con oli essenziali puri.

#### **Trattamento modellante-drenante**

Massaggio snellente e rassodante che stimola la liposi e il drenaggio dei liquidi, riducendo la circonferenza cosce, glutei e fianchi.

#### **Trattamento Muscolo – articolare**

Massaggio che scioglie le tensioni e le contratture causate da stress, atteggiamenti posturali errati e sforzi

60 minuti € 85,00

#### **Tenuta Mara Regeneration**

Sessioni personalizzate di tecniche di rigenerazione del corpo e della mente per un benessere totale (durata 1h)

#### **Possibilità di:**

Sessione individuale: Euro 50,00

Sessione di coppia: Euro 40,00 per persona

(E' consigliato abbigliamento comodo e utilizzo di un tappetino o telo personale)



## **Massaggi e Trattamenti Ayurvedici**

(Eseguiti da operatrice ayurvedica diplomata, docente di massaggi e trattamenti ayurvedici)

### **Abhyangam: Massaggio ayurvedico su tutto il corpo con olio**

Finalizzato a ristabilire e migliorare l'equilibrio fisico-mentale, energetico e strutturale della persona. Rallenta i processi degenerativi, pacifica la mente, potenzia il sistema immunitario, migliora il sonno.

### **Neerabhyangam: Linfodrenaggio ayurvedico**

Massaggio delicato, stimola e favorisce il sistema linfatico ripristinando il corretto equilibrio dei liquidi nel corpo.

### **Padabhyangam: massaggio ayurvedico a piedi e gambe**

Azione rilassante, rivitalizzante, calmante e bilancia vari disturbi del sistema nervoso. Un rituale che aiuta a calmare la mente, aiuta la vista e l'udito, migliora la qualità del sonno. Rimuove la fatica agli arti inferiori. Previene sciatalgia e promuove la robustezza degli arti.

Durata: 30 minuti

### **Udgharshana: massaggio tonificante, esfoliante e purificante**

Trattamento di strofinamento con polveri di erbe medicinali. Migliora la circolazione, lo stato dell'incarnato, il tono dell'epidermide, rimuove le tossine, elimina cattivo odore e l'eccessiva sudorazione, combatte la ritenzione idrica.

### **Trattamento Pindasweda**

Un massaggio eseguito con polveri di Thiphala, detossina e purifica il corpo facendo una pulizia profonda dei tessuti.

### **Ubtana: Trattamento viso e décolleté con maschere naturali**

Dona tonicità ed elasticità della pelle stimolando il ricambio cellulare.

Massaggi da 60 minuti 85 euro



## Shinrin Yoku a Tenuta Mara

Per momenti fuori dallo spazio e dal tempo

A disposizione dei nostri ospiti incontri di Shinrin Yoku, disciplina giapponese che ci riporta al contatto diretto con i luoghi della natura che sanno rigenerarci e nutrirci.

Questa pratica aiuta attraverso tecniche di rilassamento e respirazione a lasciarsi guidare dagli odori e colori portando beneficio alle nostre emozioni abbassando i livelli di stress e rinforzando il nostro sistema immunitario.

### Possibilità di:

Sessione individuale: Euro 60,00

Sessione di coppia: Euro 50,00 per persona

Sessione di gruppo: (a partire da 3 persone) Euro 45,00 per persona

Disponibili anche: pacchetti da 10 lezioni

Le sessioni sono di circa 1 ora, è consigliato abbigliamento comodo e utilizzo di un tappetino o telo personale.