



*Trattamenti Wellness  
& Massaggi*



# Candle massage

Il massaggio con candela è una tecnica di massaggio moderna, che soddisfa la ricerca di benessere, la distensione dell'organismo e il rilassamento, attraverso la dolcezza e il calore, grazie a un approccio manuale e naturale. Questo tipo di massaggio si inserisce tra le tecniche olistiche dolci, utilizzate per alleviare i mali fisici e psicologici.



Tra i paesi in cui queste tecniche si sono diffuse per prime, ricordiamo le Hawaii, come evoluzione del tipico massaggio Lomi lomi praticato dai maestri Kahuna, e la Cina, legato all'aromaterapia e alle tecniche che utilizzano le pietre calde, praticate nei moderni distretti di Shangai.

Al calore delle materie prime di questi prodotti, si unisce un piacevole aroma diffuso dalle essenze e fragranze che contengono e il massaggio che dona benessere, può essere eseguito sia con le mani che con altre parti del corpo.

Per usare questa candela, si accende la candela da massaggio e si lascia che il prodotto si scioglia in superficie per 10-15 minuti. Si spegne poi la candela e, dopo qualche minuto, si versa poca cera sul palmo della mano per verificare la temperatura e, una volta controllato, si versa il quantitativo desiderato ancora sul palmo della mano o direttamente sul corpo di chi riceve il massaggio e si procede con ampi massaggi su tutto il corpo, che ricordano i movimenti delle onde tipici del massaggio hawaiano Lomi lomi.

I burri vegetali della candela spalmati sul corpo per effettuare il massaggio non scottano perché il punto di fusione è di 40/45°, di poco superiore alla temperatura corporea. In genere il massaggio con candele è praticato direttamente con le mani, i pollici e gli avambracci, con manovre ampie che rilassano e tonificano i muscoli. L'intensità del massaggio si attenua progressivamente, mano a mano che il ricevente si rilassa. Il massaggiatore termina la seduta avvolgendo in superficie la pelle, facendo in modo che le sostanze vengano accolte e assorbite dall'organismo.

# Hot Stone massage

Il massaggio hot-stone è un trattamento che utilizza pietre laviche lisce e riscaldate.

Il calore trasmesso da queste pietre determina un rilassamento dei muscoli contratti, permettendo a chi esegue il massaggio di agire più efficacemente e in profondità.



Grazie all'azione del calore e del massaggio combinate si migliora la circolazione sanguigna e si rilassa il sistema nervoso.

Le pietre si possono usare anche fredde, con effetti e benefici diversi.

I benefici apportati dall'inserimento di pietre calde durante il massaggio sono moltissimi. Il primo, quello più "fisico", è il maggior assorbimento dell'olio e delle essenze che utilizziamo. Il calore che rilasciano le pietre laviche dona uno stato di benessere profondo, amplifica gli effetti del massaggio e riporta la persona alle sensazioni dell'abbraccio materno e del sole, per questo uno dei maggiori effetti riscontrati è il rilassamento. E' quindi un massaggio ottimo per chi soffre di ansia, nervosismo, panico, insonnia e depressione.

Oltre agli effetti sull'umore, ne troviamo altri sia estetici che prettamente fisici come: il miglioramento della circolazione, l'eliminazione delle tossine, miglioramento dei dolori muscolari. Agisce inoltre sulla rigidità muscolare, sulla mobilità delle articolazioni e sulla circolazione linfatica. Le pietre calde apportano benefici anche alla pelle, dopo il massaggio infatti risulterà più rilassata, luminosa e levigata.

Nella pratica di questo massaggio è possibile effettuare delle disposizioni di pietre calde a seconda di ciò che vogliamo andare a trattare, del tipo di persona che riceve il massaggio e della problematica fisica od emozionale che esprime.

# Massaggio aromaterapico con olio caldo

Il massaggio con **olio caldo** è tipicamente un massaggio rilassante.

L'olio viene scaldato fino a raggiungere la temperatura desiderata e utilizzato in quantità abbondante su tutto il corpo durante il trattamento. Ne deriva una profonda sensazione di relax e abbandono, ci si immerge totalmente nelle sensazioni positive che si vivono e si dimentica per un momento la routine quotidiana.

E' un massaggio che può coinvolgere tutta la superficie corporea che spesso viene trattata contemporaneamente.



Ad esempio se si sta massaggiando la schiena si può includere anche il collo e le gambe nella sequenza di manipolazioni, come si fa nel massaggio hawaiano Lomi Lomi, ma questa è una scelta di chi esegue il massaggio.

Il risultato che vogliamo raggiungere è il benessere e il relax generale, sia fisico che psichico. I muscoli con l'aiuto della manipolazione e del calore si decontraggono, il cervello rilascia endorfine e la manipolazione aiuta il corpo a depurarsi da possibili liquidi stagnanti con effetti positivi sul nostro organismo e sulla nostra mente. Ci sentiremo più leggeri e di buon umore, affronteremo le cose con maggior ottimismo.

# Massaggio decontratturante

Il massaggio decontratturante è un massaggio che scioglie le tensioni e le contratture e che viene considerato un vero e proprio trattamento di benessere per i soggetti con dolore muscolare localizzato in distretti specifici a seguito di posture scorrette, sforzi fisici inadeguati, incidenti automobilistici o sul lavoro, cause organiche, emotive, disordine alimentare o stanchezza.

Quando un muscolo si contrae, si accorcia e, di conseguenza, limita l'ampiezza dell'estensione dei nostri movimenti. Questo dà la sensazione di sentirsi legati e irrigiditi. In alcuni casi provoca dolore e, in fase acuta, può bloccare i movimenti.



La tecnica consiste in manovre di pressione pura: sfioramenti leggerissimi in fase acuta dolente o

sfregamento profondo, vigoroso per una contrattura di vecchia data, impastamento per scollare e rendere più elastici i tessuti, percussioni o battiture per avere effetto stimolante e vasodilatatorio.

Questo Massaggio utilizza tecniche totalmente naturali, dolci e non invasive, allo scopo di prevenire, riequilibrare e migliorare lo stato di salute di chi beneficia del trattamento al fine di restituire al ricevente, di qualunque età, una migliore qualità della vita.

# *Massaggio in gravidanza*

Il massaggio in gravidanza riveste un'importanza fondamentale per il benessere di entrambi, mamma e bimbo.



Sia sul piano curativo (come nel caso di lombalgie, sciatalgie, crampi muscolari e problemi circolatori agli arti inferiori), sia sul piano preventivo, il massaggio risulta senza ombra di dubbio la tecnica di elezione.

Grazie a un massaggio specifico per la gravidanza eseguito professionalmente, la mamma scopre un rigenerato benessere generale, sia a livello fisico che psichico.

Il massaggio in gravidanza o massaggio prenatale è una pratica che asseconda le necessità del corpo della futura mamma nel corso delle varie fasi che precedono il parto e non solo in presenza di disturbi articolari. Il suo scopo è quello di accrescere le funzioni dei muscoli e delle articolazioni, migliorare la circolazione, tonificare il corpo e rinvigorire la partoriente sia sul piano fisico che mentale.

Si tratta di una pratica relativamente recente, la cui popolarità e diffusione è in contenuto aumento, poiché estremamente piacevole, oltre che utile, alla madre e al nascituro. I benefici fisici, inoltre, comprendono la riduzione dello stress ormonale e di quello fisico legato alla trasformazione del corpo della donna durante la gravidanza. Esso può prevenire, tra l'altro, le smagliature derivanti dalla distensione della pelle, migliorando la sua elasticità attraverso una stimolazione della circolazione sanguigna.

# *Massaggio neonatale*

Il massaggio Neonatale è rivolto alle neomamme e ai neopapà; attraverso l'insegnamento di una semplice sequenza di massaggi offriamo ai genitori la possibilità di migliorare il rapporto con il loro bambino dandogli un aiuto fondamentale per la sua crescita.



Il massaggio è un'occasione di relazione, contatto, ascolto profondo, aiuta nelle coliche, infonde sicurezza, rilassa, migliora le difese immunitarie.

Attraverso il massaggio infantile i genitori imparano un modo per stare con il proprio bambino, imparano ad ascoltare i suoi bisogni.

Il massaggio infantile si rivela uno strumento comunicativo, semplice e diretto, ed è una preziosa opportunità di crescita e di conoscenza. Massaggiare aiuta a rafforzare la relazione con i propri figli, favorisce il benessere psico-fisico e facilita il processo di attaccamento.

# *Massaggio estetico*

Il massaggio estetico ha l'obiettivo di eliminare gli inestetismi cutanei e sottocutanei e di rallentare l'invecchiamento della pelle.



L'azione di questo tipo di massaggio riguarda quindi perlopiù la pelle, in particolare il derma e l'ipoderma, e viene normalmente combinato all'utilizzo di prodotti estetici (creme, oli ecc.) specifici.

È un trattamento che si basa essenzialmente sul favorire la microcircolazione e sul riattivare e tonificare i tessuti trattati.



# Linfodrenaggio

Il linfodrenaggio è un massaggio specialistico che si esegue sul corpo o sul viso a seconda delle patologie. È in assoluto il massaggio tra i più delicati: si tratta di movimenti di pressione e depressione fatti con le dita o con il percorso della linfa, un liquido lattiginoso composto di acqua, sali, proteine e cellule immunitarie, dette linfociti.

Questo liquido benefico che nasce dal sangue, attraversa ogni distretto corporeo per ripulirlo dalle scorie e delle tossine accumulate ogni giorno della vita. Le sostanze da espellere anziché seguire il normale deflusso tendono a



ristagnare e, nel tempo, a stratificarsi dando origine al fenomeno della "cellulite" e al fastidioso inestetismo che comporta, la pelle a buccia d'arancia.

Il termine stesso "cellulite" prende il nome proprio da questo mal funzionamento e

ricambio rallentato del liquido "interstiziale", il liquido appunto dove sono immerse le cellule. Tali prodotti di scarto vengono neutralizzati all'interno di stazioni linfatiche in cui la linfa è obbligata a passare per essere "drenata", cioè passata al setaccio, e da dove riparte, pulita e caricata di rinnovata vitalità da portare al sangue.

Il problema cellulite si può quindi ricondurre a una disfunzione dei sistemi circolatori sanguineo e linfatico, oltre che a motivi di altro ordine (predisposizione naturale o ereditaria, alimentazione scorretta, ecc...).

Il linfodrenaggio manuale, con i suoi lenti e ritmici movimenti, aiuta la linfa ad entrare nelle stazioni linfatiche ed evita che si creino ristagni di liquidi nei tessuti dove si addenserebbero le tossine.

È particolarmente indicato in tutti casi di edemi, di ritenzione idrica, nella cellulite, nelle stasi linfatiche dovute a interventi chirurgici, e in tutte le patologie in cui è necessario potenziare il sistema immunitario.

## *Massaggio relax*

Il Massaggio Relax è una forma di trattamento particolarmente rilassante e tonificante che, attraverso un lavoro su tutto il corpo, aiuta a reintegrare i diversi livelli dell'essere umano: fisico, emotivo e mentale.



Questo massaggio fonde in maniera armonica e sensibile diverse tecniche e manipolazioni, attivando diversi movimenti per riportare tono e vigore a tutti i muscoli oltre a ristabilire una giusta postura su tutto il sistema osteo articolare. Man mano che il corpo si rilassa, allenta e scioglie le tensioni muscolari e libera l'energia bloccata, inducendo così uno stato di profondo rilassamento e, allo stesso tempo, un ripristino della vitalità e della gioia di vivere.

Come una morbida danza meditativa, il massaggio rilassante agisce dolcemente ma in modo così profondo da svuotare la mente dai pensieri e ripristinare il naturale flusso energetico grazie al quale il dolore lascia posto al benessere ed il corpo è riportato ad uno stato naturale di rilassamento e di apertura.

L'estetista esegue poi un massaggio dolce ed intenso che vede l'utilizzo di particolari olii; il trattamento, così genera una condizione di consapevolezza equilibrata e conduce ad un elevato stato di benessere e salute mentale.

# Massaggio del viso

Il massaggio al viso comprende tecniche miorilassanti, tonificanti, rassodanti, rinvigoriscenti del microcircolo, stimolanti (nella produzione di collagene, elastina e ricambio cellulare). Questo massaggio ha una storia lunga quanto il mondo e le sue applicazioni appartengono alle civiltà ed alle dottrine che le hanno generate.



Il massaggio viso è molto utile a spianare le rughe d'espressione, ovvero a rilassare i tessuti muscolari sottostanti, e sortisce un potente drenante, aiutando il tuo viso ad ottenere un colorito roseo, una migliore compattezza generale e soprattutto ad eliminare le tossine e i liquidi in eccesso.

Il massaggio viso linfodrenante è un delicato massaggio bidirezionale, attuato con precisi criteri, con cui si può stimolare il moto linfatico ed aumentare le capacità di trasporto della linfa, evitando così che si creino ristagni di liquidi nei tessuti nonché l'addensamento delle tossine.

Il massaggio viso sportivo è il detensionante per eccellenza. Permette alla muscolatura mimica e funzionale di rilassarsi completamente. E' un prezioso supporto alla ginnastica facciale in quanto riesce anche da solo a spianare le rughe d'espressione.

Il massaggio viso rassodante è in grado di dare turgore alla pelle e ai muscoli, di riattivare il microcircolo sanguigno e di compattare la pelle.

# Massaggio della mano

Il massaggio della mano consente di tenere in forma, non solo l'arto di per sé, ma anche tutto il corpo. Nei piedi e nelle mani si trova una mappa di zone corrispondenti ad altre parti del nostro corpo, trattando e stimolando queste aree, possiamo portare il paziente ad uno stato di benessere su tutto l'organismo.



Il massaggio alle mani consiste in una serie di manovre eseguite in modo regolare attraverso pressioni e decompressioni ritmiche.

Queste pressioni devono essere delicate e allo stesso tempo decise e profonde e il pollice deve compiere delle pigiature su tutta la superficie del palmo. La mano durante il trattamento deve risultare completamente rilassata, per evitare l'indolenzimento dei muscoli.

Effettuare un massaggio alle mani può migliorare notevolmente il nostro stato di benessere favorendo lo scioglimento delle tensioni corporee che si hanno dopo una giornata stressante e alleggerendo la mente liberandola da quei pensieri martellanti e ripetitivi; in pratica porta benefici sul piano fisico, mentale ed emozionale.

# Massaggio del piede

Il massaggio del piede è un massaggio che viene praticato da molte culture e le sue origini si perdono nella notte dei tempi.

I cinesi hanno dato un contributo notevole in termini di scoperte, in quanto furono i primi a capire che sulla superficie plantare esistono dei punti di “riflesso” ed in stretta connessione con le varie parti del corpo.



Vennero a tal scopo realizzate delle speciali mappe per l'individuazione dei suddetti punti riflessi che, se opportunamente manipolati ripristinerebbero il corretto flusso energetico (Qi) nel corpo.

Le tecniche che vengono utilizzate e praticate sono generalmente conosciute come “riflessologia zonale” o “riflessologia plantare”.

La metodologia utilizzata concentra le manipolazioni sui punti riflessi più “congestionati”, i quali rappresenterebbero il sintomo di una disfunzione di un organo corrispondente.

Nel piede, possiamo quindi rivedere proiettato tutto il nostro organismo, e attraverso il piede possiamo agire su di esso per risolvere disturbi e patologie.

# Pedicure

Il **pedicure** consiste in tutta una serie di trattamenti benessere del piede, che vanno dal pediluvio all'applicazione di prodotti emollienti ed idratanti, dalla limatura all'applicazione dello smalto sulle unghie.



**Pedicure estetico:** consiste nel rimuovere le cuticole in eccesso (le cosiddette “pellicine”), nel limare l’unghia, nutrirla con speciali applicazioni di prodotti idratanti ed elasticizzanti e, se necessario, nella ricostruzione e nell’applicazione finale dello smalto. Quest’ultima fase varia in base alle richieste specifiche della cliente: si sceglie il colore da utilizzare e la presenza, o meno, di decorazioni.

**Pedicure completo:** si tratta dei trattamenti di base del pedicure estetico, con l’aggiunta di applicazioni curative e correttive di duroni, calli e di tutti i classici inestetismi del piede, per mezzo di prodotti di alta qualità.

**Pedicure Spa:** per chi volesse rilassarsi ulteriormente e godere del benessere legato anche alle cure dedicate ai piedi, questo trattamento unisce i trattamenti estetici tradizionali all’efficacia di applicazioni di prodotti intensivi. Completo di massaggio, scrub, peeling e tanto altro ancora, mira a lenire e rinfrescare i piedi, risultando un vero e proprio trattamento di relax.

# Massaggio ayurvedico abhyangam

L'Abhyanga è Il Massaggio indiano con gli oli caldi.

Il massaggio è una delle Arti più antiche che si conoscono.

Le azioni che compie un massaggio sono molteplici: per comunicare un sentimento, come nel caso del massaggio della mamma al bambino; per indurre rilassamento; per tonificare i tessuti o per alleviare dolori e tensioni.



In tutte le tradizioni, culture e civiltà, la pratica del massaggio, è sempre esistita.

Uno dei paesi dove il massaggio, fin dai tempi remoti, è stato parte della vita quotidiana di un intero popolo, è sicuramente l'India.

In India, la vita, inizia con il massaggio. Basti pensare che il primo atto, eseguito sul bambino alla nascita, è il suo “avvolgimento” con oli ed unguenti. Questo, continuerà quotidianamente fino al terzo anno di vita.

Nella Tradizione Ayurvedica la pratica del Massaggio ricopre un ruolo di primo grado come mezzo per il mantenimento o il ripristino di uno stato di salute perfetta.

Il massaggio armonizza i Dosha Vata, Pitta e Kapha, gli umori biologici; si eliminano Ama, le tossine fisiche e mentali, si crea un flusso emozionale positivo e si eleva lo spirito. Il Massaggio Ayurvedico armonizza tutte le tipologie costituzionali.

Ma poiché il massaggio è accompagnato dall'uso di olio ed è fatto da movimenti armonici che creano calore, la sua azione prevale sul dosha Vata.

Con il massaggio si equilibra Vata e poiché Vata è il “Re” dei dosha, il suo equilibrio armonizza sia Pitta che Kapha.

Ciò avviene attraverso la forza del movimento dell'Aria, che alimentando il Fuoco di Pitta, fa fluire l'Acqua di Kapha.

Affinché il Massaggio possa avere un effetto specifico su ciascun dosha vengono utilizzati diversi tipi di oli medicati o di essenze aromatiche, che vanno ad armonizzare il dosha specifico.

# Sauna a raggi infrarossi

La sauna a raggi infrarossi si distingue dalle tradizionali saune



finlandesi e dai bagni turchi, che per molti sono poco tollerabili a causa dell'eccessivo calore o per l'umidità, con i conseguenti cali di pressione o malessere. Inoltre, la necessità di fare la doccia fredda dopo la sauna non è da tutti sopportabile. La sauna a infrarossi è invece un "bagno" di calore secco che dà una piacevole e rilassante sensazione di benessere, simile a quella che si prova esponendo il corpo al sole.

La principale differenza è nei raggi infrarossi (R.I.), invisibili, che riscaldano direttamente il

corpo senza riscaldare tanto l'aria.

Il corpo assorbe il calore dell'infrarosso più di quanto avvenga con l'aria calda nella sauna tradizionale. Pertanto nella sauna a raggi infrarossi si può tenere una temperatura più bassa, fino a un massimo di 60°C, senza perderne l'efficacia (un grado di calore molto inferiore, dunque, rispetto alle saune tradizionali che arrivano a 80°- 90°C). Impostando una bassa temperatura, volendo, si può stare nella sauna a infrarossi anche senza sudare molto, ma mantenendo tutti i benefici del bagno di calore. Considerando che il corpo non viene riscaldato dall'aria bensì direttamente dai raggi infrarossi, si potrebbe addirittura fare una seduta molto soft tenendo la porta aperta.

Anche il tempo fa la differenza: mentre in quelle tradizionali, ad alta temperatura, pochi minuti di permanenza devono essere alternati con la doccia fredda e il relax, nella sauna a R.I. difficilmente si avverte la necessità o il desiderio di uscire prima che siano trascorsi almeno venti o trenta minuti, e la doccia fredda non è necessaria. Per questi motivi la sauna a R.I. può essere gradita molto più di quella tradizionale e interessare una più vasta fascia di utenza.



## **Benefici del calore e della sudorazione**

La sauna può essere un'esperienza piacevole, defaticante e molto rilassante. Il senso di benessere è dovuto all'aumento di endorfine per effetto del calore. L'aumento di temperatura nella sauna può alleviare i dolori e la stanchezza cronica. Può migliorare la mobilità articolare, in particolare nei pazienti con malattie reumatiche. Inoltre, la sudorazione è efficace per la depurazione o purificazione e per questo motivo è stata introdotta in alcuni protocolli di cura. Esistono studi sulla sauna tradizionale che documentano l'efficacia della sauna-terapia per le persone con ipertensione, insufficienza cardiaca e per la cura post-infarto (infarto non recente). Diversi studi indicano che un uso regolare della sauna potrebbe ridurre l'incidenza di raffreddori comuni nei bambini e negli adulti. I miglioramenti transitori della funzione polmonare che si verificano nella sauna possono portare sollievo a chi soffre di asma e bronchite cronica. La sauna migliora la bellezza della pelle e dei capelli, e può dare benefici ai pazienti con psoriasi (malattia infiammatoria della pelle, non contagiosa).

La sauna è efficace per aumentare la produzione di latte nelle madri che allattano. Le donne sane in gravidanza possono rimanere nella sauna fino a 41°C per 10 minuti, senza alcun rischio che la temperatura interna possa causare problemi al feto. Tali benefici del calore, riscontrati con la sauna tradizionale, sono ragionevolmente estensibili all'utilizzo delle cabine riscaldate a raggi infrarossi.

## Regole di utilizzo

- Non utilizzare in caso di: patologie cardiovascolari, febbre, varici, diabete, emofilia, tumore, gravidanza, in allattamento e durante il ciclo mestruale, sotto i 6 anni e oltre i 75 anni, sotto l'effetto di alcolici o di stupefacenti.
- Non entrare in sauna a stomaco vuoto, ma dopo uno spuntino leggero.
- Effettuare una doccia calda prima dell'utilizzo.
- Asciugare perfettamente il corpo prima di entrare in sauna (l'acqua rovina il legno e altera l'umidità dell'ambiente).
- Usare sempre un asciugamano asciutto (mai quello utilizzato per asciugarsi) per la seduta e uno sotto i piedi (il sudore danneggia il legno della sauna).
- Non indossare costumi da bagno o indumenti intimi, la sauna va fatta nudi (gli abiti potrebbero irritare la pelle, impedire la respirazione e rilasciare sostanze tossiche alle alte temperature).
- Non entrare con ciabatte, non usare metalli o indossare monili.
- Non toccare il legno della sauna con alcuna parte del corpo compreso pavimento, seduta e pareti laterali.
- Non toccare e non fissare gli irradiator.
- Non superare i 30/45 minuti di utilizzo.
- Non uscire dalla sauna rapidamente, attendere 5-10 minuti dalla fine della sessione.
- Effettuare una doccia tiepida al termine.
- Reintegrare i liquidi e i sali minerali persi con il sudore dopo 15 minuti dalla fine della seduta.