



Hotel Edelweiss - Via Guido Rey, 18 - Breuil Cervinia - Valle D'Aosta

Tel: +39 0166.94.90.78 - fax: +39 0166.94.97.46

e-mail: info@matterhorn.it

## **massaggi**

### **massaggio anti-stress:**

tecnica di massaggio olistico costituita da leggerissimi tocchi e sfioramenti che producono stati di rilassamento durevoli e profondi. Allenta le rigidità, i blocchi e scioglie le tensioni. Rigenerante permette di raggiungere una distensione totale sia a livello mentale che fisico.

- trattamento: 50 minuti circa.

### **aroma-massaggio:**

**(lavanda, menta, agrumato, olio d'Argan , olio di oliva , miele)**

È un trattamento olistico che permette il raggiungimento di una buona forma psicofisica. Attenua l'effetto dello stress, migliora la circolazione aumentando così il rilascio di tossine, equilibra il flusso energetico, distende i muscoli sovraccaricati, contratti e doloranti. Tonificante sui tessuti e i suoi muscoli più deboli. L'applicazione degli oli essenziali assorbiti attraverso la pelle e per via olfattiva ne accresce l'effetto benefico. Scioglie le tensioni e le contratture muscolari migliorando così la mobilità delle articolazioni e della colonna vertebrale. La piacevole sensazione di calore nei periodi freddi è di grande beneficio per l'organismo e per l'umore. Può essere integrato con l'applicazione di una miscela di oli essenziali rilassanti

- trattamento corpo: 60 minuti circa.
- trattamento viso corpo: 80 minuti circa.

### **aroma-massaggio decontratturante:**

l'effetto benefico di questo massaggio è potenziato dall'utilizzo di oli naturali appositamente scelti, i quali grazie alle loro proprietà stimolano il sistema nervoso e contribuiscono a riportare il tono muscolare al suo livello normale. Particolarmente indicato dopo una intensa attività fisica.

- trattamento corpo: 60 minuti circa.
- trattamento schiena: 25 minuti circa.
- trattamento gambe: 25 minuti circa.

### **massaggio cervicale:**

ottimo per risolvere problemi di tensione, contratture e disagi locali dovuti a posture scorrette assunte nel sonno e nel corso delle giornate frenetiche. Questo massaggio è un utile trattamento per distendere le tensioni e lenire i dolori ridonando anche serenità mentale.

- trattamento completo: 50 minuti circa.
- posizione seduta: 25 minuti circa.

### **massaggio Hot Stones e cristalli:**

è una tecnica olistica che prevede l'uso di pietre vulcaniche scaldate. Favorisce il rilassamento e il riequilibrio energetico in quanto il calore stimola la produzione di endorfine. Scioglie le tensioni e le contratture muscolari migliorando così la mobilità delle articolazioni e della colonna vertebrale. La piacevole sensazione di calore nei periodi freddi è di grande beneficio per l'organismo e per l'umore. Può essere integrato con l'applicazione di una miscela di oli essenziali rilassanti.

- trattamento: 50 minuti circa.

### **massaggio cranio-sacrale:**

tecnica di massaggio olistico dove l'operatore effettua un tocco molto leggero sulle ossa craniche e sulla colonna vertebrale. Si apportano benefici a vari livelli: dal semplice trattamento antistress al riequilibrio energetico della funzionalità del corpo. Nonostante la delicatezza con cui viene praticato agisce profondamente favorendo l'armonia degli stati psicologici ed emotivi e procurando un piacevole senso di benessere.

- Trattament: 60 minuti circa.

### **riflessologia plantare integrata:**

tecnica molto sottile di massaggio del piede che ricrea e mantiene equilibrio ed armonia nel corpo tramite la stimolazione dei punti riflessi localizzati sulla pianta del piede. Trattando i punti riflessi le tossine vengono disperse migliorando la circolazione energetica vitale. È anche particolarmente indicata per ridurre lo stress.

- trattamento: 50 minuti circa.

### **Reiki:**

antica arte di riequilibrio energetico del dr. Mikao Usui. È la trasmissione di energia vitale pranica mediante l'imposizione delle mani. L'effetto è di grande rilassamento e di ricarica energetica.

- trattamento completo riequilibrante: 80 minuti circa.
- trattamento energizzante: 40 minuti circa.

### **massaggio ayurvedico:**

trattamento manuale che si avvale dell'uso di oli intiepiditi. Agisce non solo sul piano fisico ma anche su quello psichico ed emotivo. Le sue caratteristiche generali sono di agire sulla circolazione venosa, aiutando il ritorno del sangue al cuore, favorisce la disintossicazione e calma il sistema nervoso. Toglie la fatica, sia essa causata da sforzo mentale, da sforzo muscolare o da accumulo di tossine.

- trattamento: 80 minuti circa.

### **massaggio californiano:**

massaggio molto dolce composto da semplici gesti ma molto efficaci perchè danno spazio al contatto umano. È indicato per ristabilire il benessere negli stati di stress o stanchezza fisica e mentale. Si armonizzano varie funzioni del corpo: la respirazione, il ritmo cardiaco, digestione, circolazione dei fluidi e metabolismo. Questo massaggio inoltre rende omogenea la temperatura delle varie parti del corpo stimolando le energie vitali.

- trattamento: 50 minuti circa.