



MENÙ DEI MASSAGGI

‘Abbi cura del tuo corpo, è l'unico posto in cui devi vivere’ – *Jim Rohn*

MASSAGGIO AL VISO

30 min.

Crema – Gesichtscreme – *Face cream*

€ 40,00

Il massaggio viso **ha un'azione detossinante**,
permette quindi di rilasciare le tossine accumulate nel tempo.
Attraverso la stimolazione del derma, che contiene collagene, elastina e
acido ialuronico, il massaggio al viso ha un profondo effetto
rinvigorente, tonificante e anti-age.



MASSAGGIO RILASSANTE

Total body 50 min. – Solo piedi 30 min.

€ 70,00 - € 35,00

Il massaggio rilassante **total body** viene fatto su tutto il corpo,
viso compreso, con movimenti lenti ed avvolgenti,
esercitando pressioni più o meno profonde.
Questo massaggio ha la funzione di stimolare il rilassamento e donare la
consapevolezza del proprio corpo. Il massaggio rilassante **solo piedi**,
invece, è un toccasana in caso di innumerevoli problematiche, non
strettamente connesse alle estremità del nostro corpo, ricordandoci che il
piede è uno dei punti più sensoriali del nostro corpo e dalla pianta del
piede si irradia l'energia a tutto il corpo.

MASSAGGIO LINFODRENANTE - ANTICELLULITE

50 min.
€ 80,00

Il massaggio linfodrenante è una tecnica di massaggio il cui effetto principale è quello di facilitare la microcircolazione e il drenaggio dei fluidi linfatici, contrastando l'insorgere di edemi e gonfiori causati da un eccessivo ristagno dei liquidi.

Il **linfodrenaggio** e il **massaggio anticellulite connettivale** sono tecniche che possono essere adoperate in combinazione, prima per agire ad un livello meno profondo sul sistema linfatico e sulle scorie e quindi sulla linfa che andrà deviata e drenata verso i reni, poi con manipolazioni più profonde il massaggio connettivale lavorerà sui tessuti, sul ristagno dei liquidi e quindi sulla cellulite.



MASSAGGIO CONNETTIVALE

50 min.
€ 65,00

Il massaggio connettivale è un tipo di massaggio che prevede specifiche tecniche di manipolazione che vanno a **raggiungere e stimolare il tessuto connettivo**.

Il massaggio connettivale viene utilizzato sia come trattamento contro inestetismi di vario tipo, sia come rimedio contro disturbi che interessano muscoli e articolazioni.

HOT STONE MASSAGE

Massaggio con pietre calde

50 min.

€ 90,00

Conosciuto anche come “**Terapia Geotermica**”, un massaggio estremamente rilassante, naturale, eccezionale per riscaldare il proprio corpo nelle giornate invernali.

Le pietre vengono scaldate e applicate sulla pelle con lo scopo di alleviare la tensione muscolare per riparare i tessuti molli danneggiati o perfino migliorare l’energia del corpo.



MASSAGGIO DECONTRATTURANTE

50 min.

€ 65,00

Il massaggio decontratturante è una tipologia di massaggio che agisce sulle contratture muscolari, per sciogliere e ripristinare la corretta **mobilità delle articolazioni** interessate.

MASSAGGIO SPORTIVO

Particolarmente consigliato pre o post sport o gara

50 min.
€ 70,00

Adatto agli sciatori e nato proprio per gli sportivi,
si utilizzano molteplici tecniche.

Il massaggio sportivo può essere di due tipi:

Prima dello sport o di una gara, sarà attivante ed energetico;
Dopo lo sport o la gara sarà rilassante e di recupero energie
ed è consigliato per chi ha già terminato l'attività fisica.



RIFLESSOLOGIA PLANTARE

30 min.
€ 40,00

Con la riflessologia plantare è possibile massaggiare indirettamente
anche gli organi interni attraverso i punti di pressione che stimoleranno i
meridiani a **rilasciare energia**.

La riflessologia plantare è una **tecnica di massaggio di
microstimolazione puntiforme** applicata principalmente sui piedi
e/o eventualmente sulle mani.

Applicando il massaggio riflessologico si ha un effetto e si influisce
sull'organo o sistema, corrispondente al riflesso stimolato.

MASSAGGIO PERSONALIZZATO SU RICHIESTA

30 min.

Da € 40,00

Su richiesta è possibile fare un massaggio personalizzato in base alle proprie esigenze e bisogni su una delle seguenti parti del corpo:

- Gambe
- Schiena
- Cervicale
- Addome

Le tecniche e il tipo di massaggio adoperato sono in base alle esigenze del singolo cliente:

- Connettivale
- Linfo-drenante
- Solo rilassante
- decontratturante



NON SOLO MASSAGGI...

PERSONAL TRAINER

Durata: 1 ora

Luogo: Gym panoramica dell'hotel

Su prenotazione

€ 40,00

Preparazione personalizzata fisica – atletica – psichica e motivazionale, per la ricerca della massima prestazione, adatta a tutti gli sport, sia individuali come lo sci, o di gruppo come il calcio, di situazione come il basket, o di prestazione come il tiro con l'arco.

Allenamento della resistenza, velocità, forza, flessibilità, coordinazione e potenza, con l'utilizzo di attrezzatura da palestra, oppure allenamento a corpo libero, tramite un lavoro ed uno studio preciso delle varie componenti del corpo, delle tecniche, degli approcci agli esercizi e dei vari sistemi di allenamento.



NEL NOSTRO PROGRAMMA SETTIMANALE

PILATES

Nasce come ginnastica riabilitativa. Il pilates mat work viene fatto a corpo libero, senza l'ausilio di macchinari. Si basa principalmente sul "power house", o baricentro del corpo.

Il motto per Joseph Pilates, ideatore di tale ginnastica riabilitativa è stato:
"Non importa quanto fate, importa come lo fate".



TAI JI QUAN – STILE YANG

Il kung fu che parte dal cuore e ricerca l'armonia e la perfetta postura.



SAUNA AUFGUSS

La gettata di vapore **nella nuova Sauna Eventi** con #latemarview ispirata al Nord Europa con #latemarview, ha una componente spirituale chiamata "il respiro della sauna" che fa parte della cultura finlandese.

Con l'Aufguss si ottengono moltissimi benefici, tra i quali una corretta circolazione del sangue, l'eliminazione delle tossine depurando profondamente la pelle, godere un effetto decontrattuale sui muscoli e aumentando le difese immunitarie