

HOTEL | SUITES | SPA

ATEMAR

just you and the view

**MASSAGGI DALLE 14.00 ALLE 19.00, SU RICHIESTA ANCHE LA MATTINA.
PRENOTAZIONI ALLA RECEPTION DELL'HOTEL (O CHIAMANDO IL #413)**

MASSAGES FROM 2 PM TO 7 PM, ON REQUEST IN THE MORNING TOO.
BOOKINGS AT THE RECEPTION OF THE HOTEL (OR BY PHONE CALLING #413)

MASSAGGIO OLISTICO RILASSANTE

Il massaggio olistico rilassante con i suoi movimenti armonici, aiuta l'organismo a ripristinare il suo originario equilibrio psico-fisico, creando un'esperienza di totale abbandono e benessere.

Ogni parte del corpo, dai piedi fino alla testa sarà coinvolta in questo rituale di piacere.

E' un massaggio particolarmente consigliato a chi tende ad accumulare la tensione e lo stress.

DURATA (indicativa):

- massaggio rilassante 55-60 min
- rilassante + plus 85-90 min

RILASSANTE PLUS

Il massaggio rilassante può essere accompagnato da:

- i movimenti del **MASSAGGIO PSICOSOMATICO**, formulato dagli esperti dell'istituto Riza di Milano.

Dopo aver stabilito con l'operatore quale biotipo prevale tra il Collerico, il Sanguigno, il Melanconico e il Linfatico, attraverso i "tocchi" di questo particolare massaggio, verrà stimolato il piacere di avere un corpo e il benessere di starci.

- il massaggio **SIROABYANGAM**, nella sua parte dedicata al viso con l'utilizzo dei quarzi rosa.

OLIO UTILIZZATO

L'olio vettore comunemente utilizzato è l'olio di mandorla.

E' previsto l'utilizzo di oli essenziali.

PREZZI

- MASSAGGIO OLISTICO RILASSANTE	55 euro
- MASSAGGIO RILASSANTE + PSICOSOMATICO	65 euro
- MASSAGGIO RILASSANTE + SIROABYANGAM	65 euro

PHENAKAM LINFODRENAGGIO AYURVEDICO

E' una pratica Sodhana, ovvero di purificazione ed eliminazione delle tossine.

E' un massaggio molto importante nella tradizione indiana, poichè rende il corpo fluido, aiutandolo a smaltire i liquidi, anche emotivi, stagnanti.

Dopo l'apertura dei centri linfatici in determinate parti del corpo, il massaggio verrà eseguito su gambe, addome, braccia, viso e schiena.

La durata varia dai 45 ai 50 minuti.

BENEFICI

Con la riattivazione della circolazione linfatica e del microcircolo, i gonfiori corporei verranno notevolmente ridotti.

La rivitalizzazione dei tessuti e la sua depurazione aiuta il corretto funzionamento del sistema immunitario.

A CHI E' ADATTO

Potranno trarne maggiori giovamenti gli individui il cui dosha dominante è Kapha, ovvero coloro che più di tutti tendono a trattenere liquidi e grassi.

E' particolarmente indicato per le donne in gravidanza (non verrà eseguito sull'addome), per gli sportivi e per chiunque abbia bisogno di sentirsi più leggero.

Consigliato a chiunque avesse terminato terapie antibiotiche o si fosse sottoposto ad anestesie.

OLIO UTILIZZATO

Verrà utilizzato un particolare olio medicato ayurvedico detto Anti-Kapha, poichè è meno unto del comune olio di mandorla.

E' previsto l'utilizzo di oli essenziali.

PREZZO

- PHENAKAM LINFODRENAGGIO AYURVEDICO 60 euro

SIROABYANGAM MASSAGGIO AYURVEDICO TESTA, SCHIENA E VISO

Uno dei massaggi ayurvedici più antichi. E' dedicato solo alla testa, alla schiena e al viso.

Solo nella testa si concentrano ben tre chakra (Vishuddha, Ajna e Sahasrara).

DURATA (indicativa):

- Siroabyangam completo 40-50 min
- Siroabyangam testa e schiena 20-25 min
- Siroabyangam viso 20-25 min

COME SI SVOLGE

La prima parte è dedicata al cuoio capelluto e alla schiena e verrà svolto in uno sgabello. I movimenti saranno energici e dinamici.

La seconda parte, molto delicata e rilassante, coinvolge il viso e verrà svolto sul lettino con l'uso del quarzo rosa.

BENEFICI

Seppur limitato a poche zone del corpo, è un massaggio che avvolge completamente e dona benessere totale.

Armonizza il sistema nervoso mettendo "a posto i pensieri", favorendo il rilassamento e attenuando l'ansia.

Indicato anche per chi soffre di mal di testa e/o disturbi agli occhi, orecchie e naso.

OLIO UTILIZZATO E QUARZO ROSA

Verrà utilizzato un particolare olio medicato ayurvedico detto Anti-Pitta, con azione calmante e rinfrescante.

Il quarzo rosa è fondamentale nella seconda parte del massaggio e lavorerà in sinergia con il chakra del cuore, Anahata.

E' previsto l'utilizzo di oli essenziali.

PREZZI

- SIROABYANGAM COMPLETO 50 euro
- SIROABYANGAM TESTA E SCHIENA 25 euro
- SIROABYANGAM VISO 25 euro

Chakra: questa parola sanscrita significa ruota, disco o vortice e descrive i nostri centri energetici. Tradizionalmente vengono rappresentati 7 chakra principali nel nostro corpo e ad ognuno viene associata una specifica ghiandola endocrina. Ad un chakra in disequilibrio corrisponderà una ghiandola endocrina malfunzionante e ciò può compromettere il benessere generale del corpo.

**HOLISTIC
RELAXING
MASSAGE**

A calming massage promoting total relaxation.

*It can be powered up by : - movements of PSYCHOSOMATIC MASSAGE or
- SIROABYANGAM MASSAGE focused on the face using rose
quartz minerals.*

*It is a so-called Sodhana practice, which helps with the purification and elimination of
toxins.*

*It is a very important massage in the Indian tradition, as it makes the body fluid, helping it
to swallow of stagnant liquids, even emotional ones.*

*One of the oldest Ayurvedic massages. It involves only the head, the back and the face.
Although limited to a few areas, it is a massage that completely embraces all your body
and mind.*

It harmonizes the nervous system promoting relaxation and alleviating anxiety.

*Rose quartz is essential in the second part of the massage and will work in synergy with
the Heart chakra, Anahata.*

SPECIFIC ESSENTIAL OILS WILL BE USED DURING ALL THE MESSAGES

PRICES

-HOLISTIC RELAXING MASSAGE	55 euros
-RELAXING M + PSYCHOSOMATIC M	65 euros
-RELAXING M + SIROABYANGAM M	65 euros

DURATION

-HOLISTIC RELAXING MASSAGE	55/60 min
-RELAXING M + EXTRAS	85/90 min

PRICE

-PHENAKAM	60 euros
-----------	----------

DURATION

It varies from 45 to 50 minutes.

PRICES

-TOTAL SIROABYANGAM	50 euros
-SIROABYANGAM HEAD+BACK	25 euros
-SIROABYANGAM FACE	25 euros

DURATION

-TOTAL SIROABYANGAM	40-50 min
-SIROABYANGAM HEAD+BACK	20-25 min
-SIROABYANGAM FACE	20-25 min

**PHENAKAM:
AYURVEDIC
LYMPHDRAINAGE
MASSAGE**

**SIROABYANGAM:
AYURVEDIC
MASSAGE
(HEAD, BACK AND
FACE)**

GANZHEITLICHE ENTSPANNUNGS MASSAGE

Eine beruhigende Massage, die die totale Entspannung fördert.

Es kann angetrieben werden durch:

- *Bewegungen der PSYCHOSOMATISCHEN MASSAGE oder*
- *SIROABYANGAM-MASSAGE mit Rosaquarz auf das Gesicht mit Quarz Mineralien.*

IEs ist eine sogenannte Sodhana-Praxis, die bei der Reinigung und Ausscheidung von Giftstoffen hilft.

Es ist eine sehr wichtige Massage in der indischen Tradition, da sie den Körper flüssig macht und ihm hilft, stagnierende Flüssigkeiten, auch emotionale, zu schlucken.

Eine der ältesten ayurvedischen Massagen. Es betrifft nur den Kopf, den Rücken und das Gesicht.

Obwohl auf wenige Bereiche beschränkt, ist es eine Massage, die Ihren ganzen Körper und Geist vollständig umfasst.

Harmonisiert das Nervensystem, fördert die Entspannung und lindert Angstzustände.

Rosenquarz ist im zweiten Teil der Massage unerlässlich und arbeitet in Synergie mit dem Herzchakra Anahata.

PREISE

-GANZHEITLICHE ENTSPANNUNGSMASSAGE	55 euros
-ENTSPANNEN M+ PSYCHOSOMATISCHEN M	65 euros
-ENTSPANNEN M + SIROABYANGAM M	65 euros

DAUER

-GANZHEITLICHE ENTSPANNUNGSMASSAGE	55/60 Min
-ENTSPANNUNG M + EXTRAS	85/90 Min

PREISE

-PHENAKAM	60 euros
-----------	----------

DAUER

Zwischen 45 und 50 Minuten

PREISE

-GESAMT SIROABYANGAM	50 Euro
-SIROABYANGAM KOPF+RÜCKEN	25 Euro
-SIROABYANGAM GESICHT	25 Euro

DAUER

-GESAMT SIROABYANGAM	40-50 Min
-SIROABYANGAM KOPF+RÜCKEN	20-25 Min
-SIROABYANGAM GESICHT	20-25 Min

PHENAKAM: AYURVEDISCHE LYNFDRAINAGE- MASSAGE

SIROABYANGAM: AYURVEDISCHE MASSAGE (KOPF, RÜCKEN UND GESICHT)



HOTEL | SUITES | SPA

ATEMAR
just you and the view

