

MASSAGGIO DEL BENESSERE E SPORTIVO

Come prendersi cura di se stessi nella quotidianità...con poco: il massaggio, la ricerca sincronica della felicità del corpo, della mente e del cuore attraverso il contatto corporeo.

Il massaggio svedese: il massaggio "occidentale" per eccellenza, favorisce il rilassamento e il miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica, donando al corpo nuova energia.

Il massaggio drenante: un valido aiuto contro la ritenzione idrica, mira ed eliminare le scorie e le tossine accumulate dall'organismo attraverso la stimolazione del sistema linfatico; modella, rassoda e dona un senso di leggerezza.

Il massaggio californiano: direttamente dall'America anni '70, un massaggio lento dal potere rilassante e destrutturante; grazie agli effetti sul sistema nervoso, incide positivamente sul piano sia fisico sia psicologico.

Il massaggio "Hot stone": un trattamento effettuato con pietre laviche e basaltiche applicate calde sul corpo, con lo scopo di sciogliere la rigidità muscolare e articolare grazie alla stimolazione della circolazione.

Il podomassaggio: un trattamento che mira a stimolare il "secondo cuore" che c'è nel nostro corpo: il piede. Dona una immediata sensazione di leggerezza e aumenta la flessibilità degli arti inferiori, andando a stimolare il sistema linfo-venoso attraverso manovre effettuate a partire dal piede fin sopra il ginocchio. Particolarmente consigliato per gli sportivi, ma indicato per tutti.

Il massaggio decontratturante: un trattamento che consente di eliminare le contratture attraverso un lavoro diretto sul muscolo, effettuato con manovre profonde e decise. Ha l'effetto di donare nuova "vitalità" al muscolo, ripristinando l'integrità della struttura di base. Particolarmente consigliato per gli sportivi, ma indicato per tutti.

Il mantenimento detossinante: un massaggio ideale per "ripulire" il muscolo dalle tossine accumulate durante l'attività sportiva (prestazioni particolarmente intense in allenamento e/o in gara): attraverso l'azione sul sistema linfatico e circolatorio, viene eliminata la tipica sensazione di affaticamento e appesantimento muscolare accelerando il recupero tra un impegno sportivo e l'altro.

INFO & PRENOTAZIONI

Maria Cristina Moncelsi

whatsapp /cell.: 331.6403286 e-mail: macry_84@hotmail.it

Massaggiatrice del benessere e dello sport ai sensi della Legge n. 4/2013

(diploma CSEN)

LISTINO PREZZI (speciale Convenzione)

Benessere

- Gambe (20 min.) 10 €
- Schiena (20 min.) 10 €
- Viso (30 min.)..... 15 €
- Massaggio svedese (corpo completo – 60 min.) 25 €
- Drenante (gambe e braccia – 50 min.) 27 €
- Californiano (corpo completo – 90 min.) 35 €
- *Hot stone* (corpo completo – 60 min.)..... 40 €

Sport

- Podomassaggio (gambe e piedi - 40 min.) 20 €
- Decontratturante (a seconda dei problemi lamentati - 60 min. circa) 25 €
- Miofasciale** (qualsiasi parte del corpo - 30 min.)..... 30 €
(* ** è possibile effettuare il trattamento unitamente ad altra tipologia di massaggio, in forma integrata e complementare)
- Mantenimento detossinante (corpo completo – 60 minuti) 27 €
- Trattamento pre - gara (una parte del corpo, in base all'attività fisica – 10/15 min.)..... 10 €
- Trattamento post - gara (corpo completo - 30 min.) 15 €
- Trattamento pre + post- gara 20 €

Trattamenti aggiuntivi, inseriti – in base alle necessità / problematiche rappresentate dal cliente – in altri massaggi del benessere o sportivi (inclusi nel prezzo)

- Mobilità articolare
- Trattamento diaframma
- Trattamento cervicale e muscoli ausiliari della respirazione

Per i trattamenti viene utilizzato, di base, olio di mandorla; è possibile, su richiesta o con il consenso del cliente, utilizzare olio arricchito con oli essenziali, selezionati a seconda delle specifiche esigenze (costo aggiuntivo: 1 €).

Per i trattamenti sportivi: (i) prima dell'attività fisica, su richiesta, può essere applicata una crema naturale (a base di aloe) con effetto “riscaldante”, per donare sollievo ai muscoli affaticati; (ii) dopo l'attività fisica, può essere applicata, su richiesta, una crema naturale (a base di aloe ed estratti botanici) per agevolare il processo di recupero in seguito a traumi derivanti dall'attività sportiva (costo aggiuntivo: 1 €).

Su richiesta o con il consenso del cliente, nel corso del trattamento vengono utilizzati incensi e/o candele.

(Si chiede, cortesemente, di informare in anticipo l'operatore circa la presenza di eventuali fattori allergici, in particolare all'olio di mandorla).