

PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ DELLA "SETTIMANA DEL BENESSERE NATURALE"

Ore 9:30 Yoga del Buon Risveglio in spiaggia (GRATIS PER TUTTI)

Prepariamo il corpo a godere pienamente di tutti i benefici delle acque termali.

Ore 11:00 Yoga in acqua termale

Fluire in "Ischia" (piscina 34°C) con esercizi energetizzanti e gioiosi potenziati dalle proprietà benefiche dell'acqua termale.

Ore 17:30 Yoga al tramonto in terrazza (GRATIS PER TUTTI)

Pratiche rilassanti che predispongono ad un buon riposo.

TRATTAMENTI INDIVIDUALI SU APPUNTAMENTO

I fiori di Bach: Cura personalizzata con estratti di fiori che aiuta a conoscersi meglio e a raggiungere maggiore serenità psicofisica in fasi particolarmente difficili della vita come anche nella vita di tutti i giorni.

Massaggio Metamorfico con diagnosi individuale: tramite la lettura del piede saranno trattati punti specifici per alleviare i disturbi fisici e per ristabilire l'equilibrio del corpo sciogliendo anche blocchi emozionali da traumi remoti.

Cristalloterapia: ritrovare l'equilibrio fisico-emotivo-mentale attraverso i "campi energetici" dei cristalli che vengono scelti e massaggiati sul corpo secondo le necessità dell'individuo.



Dai piedi alla testa attraverso il cuore: massaggio che fonde gli elementi della riflessologia, del craniosacrale, del massaggio indiano e del metamorfico.

Shiatsu e Shiatsu in acqua: con la digitopressione si stimolano i punti sensibili sui meridiani energetici del corpo. L'efficacia di questa terapia viene potenziata dall'effetto rilassante e piacevole dell'acqua.

Ayurvedico: massaggio con oli aromatici specifici che armonizza il flusso energetico del corpo basandosi sull'antica scienza indiana.