

OBIETTIVO DETOX

*Purifica corpo, mente e spirito
dalle tossine accumulate durante la giornata.*

1. PERCORSO KNEIPP "10 GIRI"

Stimola il ritorno venoso delle gambe e attiva la microcircolazione;
Aumenta il battito cardiaco ed il metabolismo basale;
Prepara al meglio il corpo a ricevere i benefici degli sbalzi di temperatura.

2. PERCORSO RASOUL "SCRUB ALL'UVA CON MICRO PARTICELLE DI BAMBÙ" - 10 MIN

Libera i pori dalle impurità, favorendo la purificazione della pelle
rendendola morbida e levigata.

3. SAUNA DEL FUOCO "3 CICLI DA 6-5-5 MINUTI INTERVALLATI DA 12-10-10 DI LAGUNA TALASSO"

Rafforza le difese immunitarie e il sistema cardio-circolatorio.
Elimina le tossine favorendo le funzioni metaboliche.
N.B Termina ogni ciclo con la vasca di reazione o una doccia fredda.

4. LAGUNA TALASSO - A PIACERE

L'acqua salata riporta il pH della pelle al suo valore ottimale
ed aiuta il corpo a liberarsi da impurità.
Il massaggio dell'acqua calma e rilassa il corpo, la mente e lo spirito.

5. RIFUGIO HIMALAYANO - A PIACERE

La ionizzazione del sale scioglie le tensioni muscolari, allevia i sintomi del mal di testa e
migliora la circolazione del sangue.
Regola l'omeostasi idro-salina che controlla i parametri vitali come
pressione arteriosa, frequenza respiratoria, quantità di ossigeno nel sangue e frequenza cardiaca.

6. TISANA DETOX

RITO DEL FIORE DI LOTO

*Il fiore di loto è da sempre simbolo di purezza, rinascita e risveglio spirituale perchè in grado
di nascere e mantenersi perfettamente pulito, in acque torbide.*