

OBIETTIVO RELAX

Scarica lo stress, favorisce il rilassamento psico-fisico e allevia le tensioni muscolo-scheletriche.

1. LAGUNA TALASSO - 10 MIN

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.

2. BAGNO TURCO "2 CICLI DA 10 MINUTI INTERVALLATI DA 45 SECONDI IN VASCA REAZIONE O DOCCIA FREDDA"

Purifica e rigenera le vie respiratorie, scioglie le rigidità articolari e favorisce la disintossicazione e la pulizia dell'epidermide.

Intervallare e concludere sempre con vasca di reazione o doccia fredda.

N.B La vasca di reazione o la doccia fredda rinfrescano e rinvigoriscono tutto l'organismo.

3. BIO-SAUNA "10 MINUTI + 45 SECONDI IN VASCA DI REAZIONE"

Purifica e rigenera le vie respiratorie. Rafforza il metabolismo.

Scioglie le tensioni muscolari e le rigidità articolari.

Attraverso il vapore le piante officinali diffondono effluvi che penetrano nei pori della pelle producendo un piacevole effetto rivitalizzante eliminando le tossine attraverso il sudore.

4. RIFUGIO HIMALAYANO

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.

5. MASSAGGIO

Un trattamento specifico a scelta tra stone-massage, candle massage e massaggio profondo anti stress, completerà il percorso rilassante. (DA PRENOTARE)

RITO DEL RESPIRO HIMALAYANO

La forza di tutti gli oligoelementi della natura in un unico ed avvolgente rituale dalle antiche tradizioni THAI. I sale Himalayano regala un'azione purificante e rivitalizzante in grado di agire positivamente sull'organismo.