



IN CONTATTO CON SE STESSI

Il nostro augurio:
non smettere mai di prenderti cura di te!



MASSAGGI E TRATTAMENTI

Massaggio californiano

30 min. € 30; 50 min. € 50

Questo trattamento rappresenta la soluzione ideale per chi sia alla ricerca di un momento di vero relax. È adatto a tutti coloro i quali desiderino abbandonarsi e ritrovare l'armonia con il proprio corpo. La dolcezza e la delicatezza dei movimenti del massaggio californiano risvegliano i sensi e favoriscono il rilassamento alle persone stressate e sposate.

Massaggio al viso

25 min. € 30

Proprio come il resto del corpo, i muscoli del viso possono essere tonificati e distesi con un bel massaggio facciale, utilissimo per prevenire le rughe, rassodare, drenare migliorando la circolazione sanguigna.

Massaggio rilassante

25 min. € 30; 50 min. € 50

Aiuta a migliorare il benessere mentale ed emotivo dell'essere umano, alleviando lo stato di stress ed ottenendo un risultato di elevato stato di benessere, rilassamento e salute mentale e fisica.

Massaggio decontratturante

25 min. € 30; 50 min. € 50

Il massaggio decontratturante ha la funzione di sciogliere le contratture muscolari. Il massaggio decontratturante è un massaggio piuttosto intenso, basato su pressioni e tocchi energici, che puntano a stimolare i tessuti profondi e la muscolatura sofferente, così da rilassarla, sciogliere la contrattura che la affligge, e riportarla allo stato originale.

Massaggio anticellulite con crema rimodellante

25 min. € 30

I massaggi anticellulite possono essere la soluzione ideale per dire addio a ritenzione idrica e pelle a buccia d'arancia: abbinati ad una sana alimentazione e ad attività fisica costante, aiutano a drenare i liquidi in eccesso e a rimodellare la pelle, rendendola anche più liscia ed elastica.

Riflessologia plantare

30 min. € 35; 50 min. € 55

La riflessologia plantare è una tecnica che sfrutta il massaggio su punti specifici del piede per ristabilire l'equilibrio del corpo.

MASSAGGI E TRATTAMENTI

Linfodrenaggio manuale Vodder

30 min. € 35; 50 min. € 55

Il linfodrenaggio manuale secondo Vodder utilizza manovre molto delicate, movimenti circolari e a pompa, che modificano la pressione dei tessuti. Le varie manualità esercitate con una o due mani, vengono eseguite in specifiche sequenze prossimo-distali, nella direzione delle stazioni linfonodali di competenza di un determinato territorio linfatico. La sua azione terapeutica viene svolta in superficie a livello di cute e sottocute dove si trovano i vasi linfatici escludendo le zone più profonde come la fascia muscolare.

L'azione del linfodrenaggio manuale stimola un aumento della motilità dei vasi linfatici e un drenaggio della zona interstiziale favorendo un riassorbimento di liquidi, di proteine e cellule immunitarie oltre alla eliminazione di cataboliti a beneficio della circolazione dei tessuti.

Chiedete al terapeuta eventuali controindicazioni.

Massaggio miofasciale

50 min. € 50

Il Massaggio Miofasciale è un trattamento che va a lavorare sulla fascia, ottenendo importanti effetti benefici come la decontrazione muscolare, lo smaltimento dei cataboliti, il miglioramento della della postura e della performance muscolare.



Massaggio Ayurvedico Tridosha

45 min. € 50

Il trattamento Tridosha comprende specifiche sequenze di massaggio che suddividono il corpo in tre parti distinte, da cui appunto nasce il nome Tri Dosh.

Secondo la filosofia ayurvedica, la tecnica di manipolazione utilizzata per eseguire il massaggio in questione rappresenta il mezzo attraverso il quale è possibile raggiungere l'equilibrio e la perfetta armonia fra corpo e mente.

Sempre secondo l'ayurveda, infatti, ogni parte del corpo è influenzata da tre bioenergie principali, i cosiddetti dosha (chiamati Vata, Pitta e Kapha); uno squilibrio di queste energie porterebbe alla comparsa di disturbi di diverso tipo, variabili in funzione del dosha interessato e della parte del corpo da esso influenzata.

L'uso di oli naturali, uniti alla profumazione di essenze e ad un massaggio dolce ma efficace, fanno del massaggio Ayurvedico un meraviglioso metodo per togliere lo stress e rilassare tutto il corpo, aumentando le difese immunitarie.



MASSAGGI E TRATTAMENTI

Massaggio Hot Stone

50 min. € 50

Nel massaggio hot stone, l'operatore effettua un massaggio con pietre laviche lisce e calde, le quali svolgono una funzione molto simile a quella delle mani. Le pietre calde vengono così apposte in determinati punti del corpo per coadiuvare l'azione del massaggio con le mani. È un massaggio rilassante in cui ad una manualità molto dolce e avvolgente si abbina il calore delle pietre che, rilasciato gradualmente, fa sì che l'effetto termico piacevole rimanga nel tempo.

Il massaggio hot stone è soprattutto un massaggio benefico mirato a rilassare tutto il corpo aprendo i canali energetici bloccati grazie al calore delle pietre. Questa circolazione di energia ha l'effetto di rilassare immediatamente il corpo stimolando la circolazione sanguigna e linfatica.

L'intenso rilassamento eseguito dal massaggio con pietre calde può far superare dolori articolari, muscolari o problemi legati allo stress quali la fibromialgia, la depressione e l'insonnia.

Massaggio Hawaiano Lomi Lomi

50 min. € 55

Il massaggio Lomi Lomi si avvale di manovre lunghe e movimenti fluidi e avvolgenti, che si ispirano alla ciclicità delle onde: chi lo riceve si sente immerso in un lungo abbraccio che sa donare una profonda sensazione di rilassamento e benessere fisico e mentale.

Il massaggiatore alterna movimenti dolci a manovre energetiche. La stessa alternanza vige tra azione leggera e intensa, rilassante o tonificante. Il massaggio lomi lomi distende i muscoli, favorisce la circolazione del sangue e un totale stato di relax.



MASSAGGI E TRATTAMENTI

Trattamento Shiatsu

50 min. € 55

Una seduta Shiatsu si può definire come un'esperienza unica nel suo genere che coinvolge innumerevoli aspetti come quello fisico, emozionale, energetico. Durante il trattamento si è distesi su un morbido materasso di cotone poggiato a terra e si resta comodamente vestiti, con abiti leggeri, preferibilmente in materiale naturale (cotone, lana, lino). L'operatore effettua pressioni dolci ma profonde con i palmi delle mani, i pollici, e a volte anche con gli avambracci/gomiti, su determinati punti (tsubo) per riequilibrare l'energia (ki) lungo i meridiani. Le pressioni, sempre rispettose della condizione energetica del ricevente, entrano in profondità, senza scivolare sulla pelle, producendo uno stimolo a cui l'organismo della persona trattata "risponde", recuperando la piena espressione delle proprie risorse Vitali.



Massaggio Sonoro con Campane Tibetane

50 min. € 55

Il massaggio sonoro o bagno armonico è effettuato con le campane tibetane che vengono disposte attorno alla persona o direttamente sul corpo vestito, possibilmente da abiti di cotone. Le antiche ciotole tibetane, posizionate sul corpo (prono o supino), all'altezza dei chakra (i nostri centri energetici), vengono suonate delicatamente, attraverso lo sfregamento e la percussione, trasmettendo la vibrazione ed il suono ai centri energetici, creando un "guscio sonoro - vibrazionale" che dona un rilassamento profondo, ristabilendo il perfetto equilibrio energetico dei Chakra. Ogni suono esercita un'azione su di noi a tutti i livelli: fisico, emotivo, mentale e spirituale. Il suono e le vibrazioni trasmesse al corpo e alla mente agiscono in profondità su tessuti, organi ed ossa; stimolano i Chakra sbloccando e rigenerando l'energia e inducendo al profondo rilassamento e al benessere totale.





TRATTAMENTI ESTETICI

Scrub corpo ai sali marini	35 min.	€ 40
Bendaggio freddo	25 min.	€ 30
Viso: pulizia e peeling	50 min.	€ 50
Viso: trattamento fango	30 min.	€ 30
Viso: trattamento antiage con acido ialuronico		€ 55
Manicure con smalto base		€ 25
Pedicure con smalto base		€ 40



ARMONIA € 195 - SOGGIORNO 6 NOTTI

- 1 Trattamento viso: pulizia e peeling 50 min.
- 1 Scrub corpo 35 min.
- 1 Massaggio Lomi Lomi 50 min.
- 1 Massaggio Ayurvedico Tridosha 45 min.

ORIENTALE € 145 - SOGGIORNO 4 NOTTI

- 1 Trattamento shiatsu 50 min.
- 1 Riflessologia plantare 30 min.
- 1 Massaggio sonoro con Campane Tibetane 50 min.

DETOX € 339- SOGGIORNO 5 NOTTI

- 1 Massaggio rilassante 50 min.
- 1 Bendaggio freddo
- 1 Linfodrenaggio manuale metodo Vodder 50 min.
- 3 Sedute detox con metodo SynthéXer

SENSATION € 155 - SOGGIORNO 3 NOTTI

- 1 Massaggio Lomi Lomi 50 min.
- 1 Massaggio Californiano 50 min.
- 1 Massaggio Hot Stone 50 min.



STAR € 115 - SOGGIORNO 2 NOTTI

- 1 Massaggio relax 50 min.
- 1 Manicure con smalto base
- 1 Scrub corpo ai sali marini 35 min.

BEAUTY € 115 - SOGGIORNO 1 NOTTE

- 1 Pulizia viso 50 min.
- 1 Manicure con smalto base
- 1 Pedicure con smalto base

AL SOLE TERME
via Valerio Flacco, 72
35031 Abano Terme (PD)
Italia

TELEFONO
+39 049 8601571

EMAIL
info@abanoalsole.com

SITO
www.abanoalsole.com