



LISTINO
MASSAGGI, TRATTAMENTI e CONSULENZE
su appuntamento

OSTEOPATIA

Durata 60 min. € 70

I nostri professionisti sono specializzati nella diagnosi e nel trattamento delle disfunzioni muscoloscheletriche e viscerali. I trattamenti sono rivolti alla salute del corpo nella sua totalità, attraverso tecniche manuali per aiutare i pazienti a raggiungere il benessere fisico e mentale.

NUTRIZIONE

Durata 60 min. € 150 prima visita, € 60 a controllo

Visita nutrizionale completa: dopo un'accurata anamnesi e una completa analisi delle tue abitudini e del tuo stile di vita, il nostro esperto nutrizionista elaborerà un piano personalizzato e ti seguirà in ogni fase del tuo percorso.

COACHING

Durata 60 min., 1 incontro individuale a settimana

Un percorso di sviluppo, maturazione ed evoluzione che si intraprende per valorizzare le proprie potenzialità imparando a credere in se stessi. Significa rimodellare il proprio percorso di vita in base a quello che si desidera migliorare, diventare o realizzare. I programmi sono completamente personalizzati e vengono adattati per massimizzarne i benefici, poiché mirano a far emergere ogni persona definitivamente potenziata, capace di applicare in autonomia le strategie acquisite nella propria vita quotidiana.

Tecniche integrate:

Biohacking, Brain Training, Mindfulness, attività fisica somatica, Sofrologia, Floating Therapy

€ 80 sessione singola

€ 840 percorso di 12 incontri

€ 1.440 percorso di 24 incontri



BIOENERGETICA - PRANOTERAPIA

Durata 60 min. € 70

Trattamento che si basa sul riequilibrio dei chakra, per ristabilire il giusto flusso energetico e riportare così la persona ad avere una condizione fisica ed emozionale in perfetta armonia. Si pratica sdraiati comodamente sul lettino, vestiti in abiti comodi.

TRATTAMENTI AYURVEDICI

Durata 60-90 min.

DOSHABHIANGAM - € 70

Questo massaggio viene fatto a seconda del dosha della persona, pertanto prima del trattamento verranno fatti dei test per determinarne la tipologia.

NEERAABHYANGAM - € 60

Massaggio linfodrenante.

UDVATNANA - € 60

Massaggio a base di polveri di erbe e oli specifici per eliminare tossine e di conseguenza a ridurre i pruriti della pelle e cattivi odori, migliorare l'aspetto della pelle in generale.

UDGHHARSHANA - € 70

Massaggio realizzato grazie allo strofinamento di polveri di erbe a secco, di solito usato in combinazione con massaggio al sistema linfatico per eliminare l'accumulo di cellulite, aiuta a nella pulizia della pelle di tutto il corpo.

SHIRODHARA - € 90 (di solito da fare in combin con un minimo di 3 e pagando subito tutti i trattamenti con sconto)

Il trattamento è composto da un massaggio preparatorio e dal fluire di un flusso di olio sulla fronte, questo trattamento va a riequilibrare i squilibri causati dal sistema nervoso, quali insonnia, irrequietezza, ansia ecc.

VASTI - € 70 (di solito fatti in combin di pacchetti quindi da valutare con sconto ad personam)

Trattamento viene fatto generalmente sulle articolazioni e sulla spina dorsale in caso di ernie, infiammazioni, spondilosi, dolori cronici al collo, sciatica, osteoartriti ecc.

PINDA SWEDA - € 70

Trattamento svolto attraverso dei boli di tessuto riempiti di erbe mediche, questi vengono imbevuti in olio caldo, questo trattamento è particolarmente efficace contro rigidità muscolari, colpi di freddo, tensioni nervose ed è ottimo anche per l'eliminazione delle tossine.

MASSAGGIO KALARI - € 70

Un massaggio dalle antichissime origini, veniva eseguito anticamente dai guerrieri prima di una battaglia, infatti questo massaggio è particolarmente consigliato per rimuovere le rigidità delle articolazioni, sciogliere i blocchi muscolari, nel suo complesso è molto fluido, perciò migliora la anche circolazione ed è rinvigorente in quanto aiuta a ritrovare una rinnovata energia.



MURIABHIANGAM - € 60

Massaggio articolare, il suo scopo è quello di sbloccare e mobilizzare le articolazioni rendendole più flessibili e vigorose. Il massaggio può essere anche parziale e coadiuvato da altri trattamenti per la completezza del trattamento.

MASSAGGIO SHIROABHYANGA - € 70

Lo Shiroabhyanga è un massaggio specifico della testa, collo e spalle eseguito utilizzando oli caldi medicati. Si tratta di un trattamento che allevia le tensioni muscolari. Sia il cuoio capelluto che i capelli traggono grande beneficio dall'uso degli oli medicati rinforzandoli e purificandoli. Previene la caduta e l'incanutimento dei capelli, migliora i problemi di secchezza del cuoio capelluto e di forfora. Induce un rilassamento profondo e favorisce una migliore percezione sensoriale.

Altri trattamenti tra cui:

RIEQUILIBRIO ENERGETICO

RADIESTESIA

RIFLESSOLOGIA FACCIALE E CORPORALE da € 20 a € 80 a seconda del caso da trattare

DEPURAZIONI AFRO BRASILIANE da € 30 a € 60 a seconda della tipologia

TRATTAMENTO SHIATSU

Durata 60 min. € 70

Lo shiatsu è una tecnica energetica di origine orientale che ha lo scopo di preservare e far riacquistare la salute. L'operatore shiatsu applica pressioni lungo questi meridiani e su diverse aree del corpo per preservare e riequilibrare il flusso di energia tramite uno strumento semplice e fondamentale: le mani.

La tecnica shiatsu si basa sul principio che, toccando con l'intensità e la qualità giuste determinate parti del corpo, questo ne riceve uno stimolo energetico che aiuta a migliorare lo stato di benessere e ristabilire l'equilibrio, ove compromesso.

Si pratica vestiti, distesi su un tappeto in posizione supina, prona e di fianco o anche seduti, a seconda delle esigenze. Gli indumenti devono essere comodi, preferibilmente composti da fibre naturali.

MASSAGGI OLISTICI

Durata 60-90 min.

OMEOBALANCE O2 - € 80

Per liberare il corpo dalle tensioni che si annidano a livello toraco-addominale, in quanto un corpo sotto stress influenza diversi sistemi corporei (circolatorio, endocrino, nervoso, muscolare, viscerale) creando nel tempo vere e proprie disfunzioni, innescando problematiche infiammatorie e/o degenerative dei tessuti nonché contratture muscolari.

Indicato per ridurre gonfiori e congestioni, ritenzione dei liquidi, senso di fatica, insonnia, stress muscolo articolare, attivazione per via riflessa sugli emuntori, detossificante.



DETOX INTERSTIZIALE VISCERALE - € 80 a € 120 (da 45 a 90 min) *il prezzo varia a seconda delle condizioni della persona se molto congestionata il tempo di trattamento sarà inferiore per aumentare con le sedute successive.*

Per facilitare l'eliminazione degli scarti metabolici, ridurre lo stato di tensione e stress, attivare le funzioni circolatorie, liberare lo stato di acidosi e le fibrosità del corpo per via riflessa.

Indicato per risvegliare le attività circolatorie emuntorie – muscolari affinché il corpo possa essere aiutato nel processo disintossicante – drenante al fine di una maggiore vitalità e raggiungimento di un profondo senso di benessere.

CRANIO-SACRALE ANTI-AGING VISO - € 80

Induzione della fascia del viso nelle aree temporale, massetere, zigomatico, orbicolare di bocca e occhi, mento e platisma. Indicato come trattamento anti-rughe per allentare le tensioni di viso e collo al fine di distendere e sollevare i lineamenti, tonificare e stimolare la tonicità muscolo tissutale.

DETOX DRAIN FLUID POMPE MUSCOLARI SEQUENZIALI - € 80 a € 120 (da 45 a 90 min) *il prezzo varia a seconda delle condizioni della persona se molto congestionata il tempo di trattamento sarà inferiore per aumentare con le sedute successive.*

Manualità con la quale si stimola l'attivazione del sistema venoso linfatico attraverso l'induzione di contrazioni sequenziali ritmiche muscolari. Indicato per il potenziamento dell'attività muscolare al fine di garantire un buon flusso venoso e linfatico agevolando il drenaggio.

DETOX ADDOME STEVENSON - € 80 a € 120 (da 45 a 90 min) *il prezzo varia a seconda delle condizioni della persona se molto congestionata il tempo di trattamento sarà inferiore per aumentare con le sedute successive.*

Manualità atta ad allentare le tensioni mio fasciali addominali causa di fibrosità, restrizioni, stati di acidosi e infiammazioni, dovute a stile di vita, alimentazione non corretti e stress fisico ed emozionale prolungato. Indicato per agevolare il transito intestinale, la peristalsi, il drenaggio emuntoriale ed alleggerire il carico emozionale, detossificante e antistress.

SKIN GAME - € 80

Scrittura punto lineare viso: tecnica registrata che utilizza lapis stemmografici ideati dalla Dott.ssa Annamaria Previati al fine di connettere punti neuroriflessi.

Indicato per allentare le tensioni di viso e corpo, insonnia, stress, rughe, atonia, gonfiori.

TRATTAMENTO METODO FRANK LAPORTE ADAMSKI - € 80

Tecnica che stimola i 5 punti addominali per migliorare il transito intestinale e la tecnica T.R.A. stimolazione del drenaggio degli arti inferiori. Indicato: in tutti i casi di costipazione, stipsi, diarrea.

DRENAGGIO LINFATICO MANUALE METODO LEDUC-LANZA - € 80 a € 120 (da 45 a 90 min) *il prezzo varia a seconda delle condizioni della persona se molto congestionata il tempo di trattamento sarà inferiore per aumentare con le sedute successive.*

Una tecnica di drenaggio manuale italo-francese efficace per agevolare il drenaggio della circolazione veno-linfatica. Indicato: in caso di gambe gonfie, circolazione veno-linfatica rallentata, cellulite edematosa.

CONSULENZA FLORITERAPEUTICA (FIORI DI BACH) - € 60 comprensiva del rimedio consegnato dopo 24/48 ore.

Le essenze floreali agiscono a livello vibrazionale modulando le frequenze d'onda in base al principio di risonanza. I rimedi riequilibrano psiche e corpo, lavorando sia a livello emozionale superficiale che a livello fisico partendo da sintomatologie di vario genere.

Indicato: in tutte quelle situazioni di momentanea difficoltà psico-fisica-emozionale, un valido sostegno di fronte a piccole difficoltà previste (sostenere esami), migliorare situazioni mentali comuni (insonnia, ansia, stress, astenia), aumentare l'efficacia di altre terapie, anche allopatiche e per disturbi e problemi quali ciclo mestruale



doloroso, problemi ormonali negli adolescenti, sostegno valido per le varie fasi della vita quali parto, adolescenza, vecchiaia, svezzamento.

MASSAGGIO OLISTICO PERSONALIZZATO - € 80

TRATTAMENTO DETOX AI SALI DEL MAR MORTO E OLI ESSENZIALI - € 98

TRATTAMENTO DETOX AI SALI DEL MAR MORTO E OLI ESSENZIALI con BENDAGGIO - € 120

TRATTAMENTO REIKI - € 80 (da 30 a 60 min)

Trattandosi di un trattamento che consta della collaborazione della persona può avere durata diversa in base alla risposta della persona stessa

MASSAGGIO SVEDESE - € 60

Consigliato se si soffre di ansia, depressione, mal di testa, problemi di insonnia, artrosi, problemi muscolari, sciatalgie, lombalgie e problemi circolatori. Sono previsti l'uso di oli da massaggio e l'esecuzione di diverse manipolazioni praticate con differenti intensità che, generalmente, coinvolgono tutto il corpo.

MASSAGGIO DECONTRATTURANTE - € 60

L'obiettivo principale è quello di sciogliere le tensioni muscolari e favorire il rilassamento dei muscoli. E' un trattamento mirato, effettuato direttamente sulle zone interessate da contrattura e nella maggior parte dei casi ha effetto sia rilassante che antidolorifico. Viene utilizzato sia a scopo curativo che preventivo ed i suoi effetti sono immediati, con una notevole riduzione del dolore e favorendo il benessere a livello generale.

MASSAGGIO SPORTIVO - € 60

Il massaggio sportivo si distingue per la sua capacità di alleviare tensioni muscolari, migliorare la flessibilità e favorire il recupero dopo l'attività fisica intensa. Una combinazione di tecniche specializzate per stimolare la circolazione sanguigna e linfatica, sciogliere le tensioni muscolari e promuovere il rilassamento.

MASSAGGIO MAORI® - € 80

Nato dallo studio delle tradizioni e della simbologia delle tribù Maori della Polinesia: è un rituale per il coraggio, un massaggio intenso e profondo che restituisce al corpo e alla sfera emotiva il giusto equilibrio e le giuste energie per affrontare tutte le nostre "battaglie" quotidiane. Prevede un'azione manuale e strumentale, gli strumenti utilizzati sono in legno di faggio (precedentemente scaldati e sterilizzati) che permettono di agire in modo ottimale sui vari tessuti del nostro corpo compiendo azioni decontratturanti profonde e stiramenti miofasciali tali da ottenere importanti benefici sia estetici che terapeutici, per questo è adatta sia in preparazione allo sport, che in seguito ad un'attività muscolare intensa.

MASSAGGIO HAWAIANO (LOMI LOMI) - € 70

Uno stile di massaggio ritmico tipico delle Hawaii che consente di massaggiare l'intero corpo con un solo movimento: utilizza movimenti fluidi, ritmici e ampi delle mani, dei gomiti e degli avambracci per rilassare i muscoli e sciogliere le tensioni. I quattro elementi fondamentali su cui si basa questa tecnica sono il respiro, la danza, il tocco e la musica. È un massaggio ritmico profondo, utilizzando dei movimenti fluidi che danno l'impressione di essere in mezzo a dolci onde del mare. Viene spesso chiamato "massaggio del cambiamento" perché permette di risollevarsi dal fondo per ritrovarsi in superficie e mettersi così alla ricerca di una nuova collocazione e di nuove progettualità. È indicato anche per combattere la depressione, lo stress ed eventuali traumi.

*Scopri come ABBINARE UNO O PIU' TRATTAMENTI AL TUO PERCORSO di crescita personale,
alle tue sessioni floating o ai tuoi allenamenti:*

info@gravityitalia.it – 351.8205525 – www.gravityitalia.it
