

## **MASSAGGIO RELAX**

**Durata 30' costo €35.00**

**Durata 60' costo €60.00**

Un massaggio dolce ma molto profondo, che induce uno stato di rilassamento e benessere totali. Sfrutta il potere naturale di propagazione degli oli essenziali per rilassare la muscolatura.



## **BUSINESS MASSAGE**

**Durata 30 min - €45,00**

Dopo lunghe e intense ore di lavoro, spesso passate alla scrivania, è importante concedersi una pausa antistress e fare il pieno di energia.

Grazie a manovre rapide ed efficaci, permette di sciogliere le tensioni muscolari (schiena e tratto cervicale) producendo un rilassamento globale.



## **DEEP TISSUE MASSAGE o Massaggio Sportivo**

**Durata 60' costo €80.00**

Ottimo per rilassare la muscolatura soprattutto per chi si dedica alla pratica di un' attività sportiva, ma anche per tutti coloro che accumulano sotto forma di tensione muscolare (in particolar modo nel tratto cervicale) lo stress quotidiano. E' il risultato di una sapiente fusione di varie tecniche di massaggio orientale e occidentale, e manipolazione corporea: micro massaggio cinese, riflessologia plantare, shiatsu, massaggio neuro-muscolare, connettivale e manipolazione di tutto il corpo.



## **MASSAGGIO ANTISTRESS**

**Durata 60' costo €70.00**

**Durata 90' costo €90.00**

Il massaggio anti-stress affronta in maniera mirata il problema "stress". E' stato ideato per offrire, in modo efficace, il recupero dell' equilibrio psico-fisico e liberarsi dalla morsa della tensione.



## **STONE MASSAGE**

**Durata 60' costo €80.00**

**Durata 90' costo €110.00**



**Stone Massage**, il potere delle pietre si combina con quello del massaggio ayurvedico: movimenti lenti e avvolgenti che rilassano e distendono, sciogliendo le tensioni del corpo e della mente, con uno straordinario effetto armonizzante e riequilibrante.

## **MASSAGGIO A 4 MANI**

**Durata 60' costo €130.00**

**Durata 90' costo €150.00**



Il massaggio a 4 mani è eseguito da due operatrici su tutto il corpo.

I movimenti sono assolutamente simmetrici: stesse manovre, stesso ritmo, stessa dinamica di lavoro. Anche dal punto di vista emotivo la tecnica a quattro mani ha un impatto più forte rispetto a quella a due poiché dà la sensazione di essere coccolati e accuditi in modo completo.

## **MASSAGGIO GOURMET AL CIOCCOLATO**

**Con degustazione**

**Durata 60' costo €70.00**



**Chocolat Massage** : addolcente ,goloso, delizioso momento edonistico, è un'autentica full immersion polisensoriale di benessere fisico e mentale: una tentazione cui è impossibile resistere. oltre a dare serenità e relax, idrata, nutre e addolcisce la pelle del corpo.

## **MASSAGGIO CHAMPAGNE E PETALI DI ROSE**

**Durata 60' costo €70.00**

**Durata 90' con esfoliazione costo €90.00**



Un prezioso elisir che unisce l'aroma dello champagne al profumo dei petali di rosa. Un trattamento il cui profumo e ricchezza si combinano in una magia unica. Il trattamento consiste in un peeling arricchito da preziosi boccioli di rosa e da un massaggio con olio la cui formula è ricca di petali di rosa e principi attivi detossinanti della vitis vinifera ed idratanti della rosa. Il trattamento ha inoltre un'azione antiossidante, detossinante e drenante.

## **MASSAGGIO AYURVEDICO**

**Durata 60' costo €70.00**

L'Ayurveda (letteralmente "scienza della longevità") è la medicina tradizionale indiana.

Praticata sin dal IV millennio a.C., è una vera e propria filosofia di cura, che si propone di portare ogni individuo alla soglia del pieno benessere.

Nella visione ayurvedica la salute si ottiene realizzando la perfetta armonia del corpo con la mente, obiettivo che il massaggio avvicina attraverso la stimolazione e il bilanciamento dei sette Chakra, i principali centri di energia del corpo

## **SHIRODHARA**

**Durata 30' costo €50.00**



Dalla millenaria sapienza indiana dell'Ayurveda, ripropone **Shirodhara** : uno straordinario trattamento di benessere che rilassa profondamente, esalta la percezione dei sensi e mitiga tensione, stress, difficoltà di concentrazione, insonnia, nervosismo. Il **Trattamento Shirodhara** migliora anche la vista, la crescita dei capelli, la circolazione e quindi la disintossicazione.

## **CANDLE MASSAGE**

**Durata 60' costo €60.00**



Un nuovo massaggio che utilizza i burri vegetali di speciali candele per riscaldare il corpo sciogliendo le tensioni. È un massaggio ormai molto apprezzato, rilassante sia per il corpo che per la mente: la luce delle candele, infatti, agisce sull'ambiente con effetti cromoterapici e l'odore sull'aromaterapia, rendendo il Candle Massage un trattamento polisensoriale.

## **MASSAGGIO AROMATERAPEUTICO**

**Durata 60' costo €60.00**



Un massaggio olistico che coniuga tradizione orientale e occidentale, concentrandosi su schiena, testa, faccia, collo, spalle e piedi. Utilizza una miscela di oli essenziali estratti dalle piante, che si può combinare a propria scelta. A seconda delle essenze impiegate, il massaggio può avere finalità diverse: sollievo dai dolori, chiarezza mentale, rafforzante, rilassante, energizzante, detossificante.

## **MASSAGGIO THAILANDESE**

**Durata 60' €75.00**



Il massaggio tradizionale Thai (nuad phaen borarn), letteralmente "toccare per guarire", è un trattamento che si esegue a terra a pelle nuda o in abbigliamento comodo ed è vietato l'uso di olii. Attraverso manipolazioni e manovre di stretching (yoga passivo), libera le articolazioni, allunga i muscoli permettendogli una maggiore ossigenazione, migliora la circolazione linfatica e dei vasi del sangue, agisce sull'umore stimolando la produzione della serotonina (ormone del buon umore), e induce a un generale benessere fisico e mentale duraturo nel tempo.



CITY  
SPA

Relaxaria City Spa - Viale Porta d'Europa - 73100 Lecce  
Tel. 0832.272834 - Info@relaxariacityspa.it

TUTTO UN ALTRO  
BENESSERE  
SOLO PER TE

## RITUALI RELAXARIA CITY SPA GHT

Consigliato per il mal di schiena, dolori alle cervicali e in tutti i casi in cui il corpo ha bisogno di essere rivitalizzato.

### TRATTAMENTO SHIATSU



**Durata 60' costo €75.00**

Shiatsu da "shi" dito e "atsu" pressione, prende spunto dalla medicina tradizionale cinese (agopuntura). Attraverso pressioni in punti specifici del corpo "tsubo" e lungo i meridiani energetici, stimola l'energia vitale e permette al ricevente di iniziare un percorso di consapevolezza e di autoguarigione.

### TRATTAMENTO ASHIATSU



**Durata consigliata 30' costo €40.00**

Da "ashi" piede e "atsu" pressione, è un trattamento che si esegue con i piedi e con il supporto di stringhe appese ad una barra. E' un trattamento energetico e stimolante che si può abbinare allo Shiatsu tradizionale o al Thaiandese o eseguire da solo.

### MASSAGGIO EMOZIONALE con pennelli

**Durata 60' costo €60.00**

Il Massaggio Emozionale è la ricerca dell'unione fra corpo e mente.

Il Massaggio si esegue su una base musicale dapprima lenta poi abbastanza ritmata ed infine molto lenta. La musica accompagna i movimenti, le mani si alternano all'utilizzo di pennelli che danzano spontaneamente sul corpo per una presa di contatto, Questo Massaggio in ognuno di noi suscita sensazioni diverse: ha la capacità di riportati indietro nel tempo, nel tepore di una culla dondolata con amore, nel calore di un abbraccio avvolgente.

### Ritual Massage PINDA SWEDA

**Durata 60' costo €80.00**



Conosciuto come uno dei principali trattamenti Ayurvedici, consiste in un massaggio combinato all'utilizzo di piccoli sacchetti di erbe medicinali molto caldi, in modo da diffondere gli effetti del trattamento termico.

lo scopo è quello di rilassare il fisico e la mente, producendo benefici a livello emozionale, nervoso, energetico.

I principali effetti derivati da questo trattamento sono il rilassamento del nostro corpo, decontrarre la muscolatura, eseguire un peeling profondo a livello cutaneo.

### TIBETAN SOUND MASSAGE



**Durata 90' costo € 150.00**

E' un rituale contemporaneo indimenticabile, per offrire un'occasione unica di riequilibrio e bilanciamento. La combinazione delle tre tecniche Ayurvedica, antistress e il potere terapeutico della pietra lavica abbinato al **suono vibrante delle campane tibetane**, rendono questo rituale indimenticabile.