

**Voglia di una pausa di profondo benessere?**

- Massaggio Terapeutico Classico
- Massaggio Relax
- Massaggio Sportivo
- Massaggio del tessuto connettivo
- Massaggio Ayurvedico
- Massaggio Wellness Hot-Stones
- Massaggio andino
- Massaggio Lomi Lomi
- Peeling al Sale Marino
- Linfodrenaggio manuale
- Riflessologia plantare
- Ortho Bionomy
- Terapia Cranio-Sacrale
- Terapia dell'Aura
- Lettura dell'Aura
- Equilibrio acido-basico



## I nostri terapisti e le nostre terapie

### **Daniela Biadici**

è nata nel 1971 e vive a Bignasco, Vallemaggia. Diplomata e membro presso la Federazione Svizzera Massaggiatori Professionali (SVBM). Ha lavorato diversi anni presso l'Esplanade Hotel & Spa a Minusio.

Presso l'Eco-Hotel Cristallina pratica le seguenti terapie:

### **Massaggio Relax**

Questo massaggio favorisce il rilassamento fisico e mentale.

Viene eseguito con oli aromatici e salutari, con movimenti lenti e, a seconda dei casi, più o meno profondi. Calma la mente, stimola e riattiva le funzioni vitali dell'organismo. Favorisce il sonno e diminuisce lo stress.

25 min / CHF 50.00      50 min / CHF 90.00

### **Massaggio Ayurvedico**

«La scienza della vita» questo massaggio è l'arte sottile di ridare il sorriso al corpo e soprattutto alla salute. Più che una semplice pratica estetica, il massaggio ayurvedico serve a liberarsi dalle tossine, a facilitare la circolazione delle energie e a eliminare tensioni e stanchezza. Si pratica con vari oli aromatici riscaldati, per un totale rilassamento psico-fisico.

60 min / CHF 100.00      90 min / CHF 140.00

### **Riflessologia Plantare**

Questa tecnica rientra nella concezione di salute olistica, secondo la quale l'individuo va considerato nella sua totalità di mente, corpo ed energia.

Massaggiare i piedi ha un'influenza profonda sulla persona; non solo sul piano fisico ma anche su quello emotivo, mentale e spirituale, portando a una vera e propria rigenerazione dell'individuo.

50 min / CHF 90.00

E per i mesi più freddi

### **Massaggio Hot-Stone (con pietre laviche calde)**

60 min / CHF 100.00      90 min / CHF 140.00

### **Massaggio con candele profumate naturali al 100 %**

Con candele al cioccolato, mosto d'uva, lavanda, vaniglia e avocado

50 min / CHF 100.00



## I nostri terapisti e le nostre terapie

### **Monica Vanoni**

è nata nel 1956. Terapista diplomata in Cranio Sacrale e Ortho Bionomy. Nel 1976 si è diplomata come aiuto medico. A partire dal 2000 ha iniziato una formazione nel campo della medicina alternativa conseguendo il diploma per le terapie Ortho- Bionomy (2000) e Cranio Sacrale (2001). Negli anni successivi ha approfondito le sue conoscenze con vari corsi e seminari supplementari (terapia per gli occhi, fiori di Bach, terapia acido-basico, ecc.). Dal 2000 è riconosciuta come terapeuta complementare e lavora a Maggia.

Presso l'Eco-Hotel Cristallina pratica le seguenti terapie:

**Ortho Bionomy** Dal greco ORTHO = corretto, giusto; BIO = vita, natura; NOMY = legge, principio. Applicazione corretta delle leggi della vita. L'Ortho-Bionomy contribuisce sia a rilassare la struttura scheletrico- muscolare che il sistema nervoso, ghiandole, organi, tessuti, ecc. Partendo dal presupposto che qualsiasi malattia, dolore, malessere è dovuta/o a uno squilibrio corporeo o mentale, grazie alla terapia il corpo introduce il riflesso auto-correctivo (secondo il suo ritmo) e scioglie il malessere fisico e/o psichico. Poiché l'Ortho-Bionomy è una tecnica manuale che viene applicata dolcemente e senza manipolazioni del corpo, è adatta anche alle persone anziane e ai bambini.  
Durata 1 ora ca. / CHF 110.00

**Cranio-Sacrale** Dal latino CRANIO=testa, capo; SACRALE=osso, sacro, sacrum. La terapia Cranio-Sacrale è stata sviluppata dal Dr. W.G. Sutherland sulla base dell'osteopatia craniale del ventesimo secolo. Si tratta di una tecnica non invasiva che consiste nel percepire con le mani il movimento ritmico del liquido cerebrospinale nella testa e nella colonna vertebrale. Questi impulsi sono direttamente collegati con la respirazione del tessuto (respirazione primaria) che regola la respirazione polmonare (respirazione secondaria) e tutte le funzioni nel nostro corpo e ciò viene percepito e decodificato dalle mani del terapeuta. Gli impulsi organizzano le nostre forze curative interne sia mentali che fisiologiche e portano il corpo a un equilibrio (= salute). La terapia Cranio-Sacrale è eseguita con dolcezza ed è quindi adatta anche ai bambini, alle persone anziane e a persone che soffrono di forti dolori.  
Durata 1 ora ca. / CHF 110.00

La terapia è accompagnata (a discrezione del cliente) da musica rilassante e/o fiori di Bach. Su richiesta possono essere effettuate anche altre terapie quali terapia per gli occhi, fiori di Bach, equilibrio acido-basico nel corpo (contro la cellulite e la perdita di capelli).



## I nostri terapisti e le nostre terapie

### **Claudio Andretta Devam**

Vive a Moghegno, Vallemaggia. È maestro di yoga e terapeuta dipl. Come Guida Ufficiale per la Svizzera Italiana ([www.guidesi.ch](http://www.guidesi.ch)) è specializzato in luoghi energetici, tema che lo vede impegnato come accompagnatore, istruttore, ricercatore e autore. Lavora nel suo studio "Centro del Cuore".

Presso l'Eco-Hotel Cristallina pratica le seguenti terapie:

### ***Terapia dell'Aura***

La terapia dell'aura e dei chakra (centri energetici) è una terapia spirituale, un lavoro dolce e naturale sul nostro campo energetico.

Con l'imposizione delle mani vengono purificati e ricaricati gli strati dell'aura e vengono riequilibrati i chakra. È una fonte di benessere per l'anima, il corpo, la mente e le emozioni.

50 min / CHF 100.00 (fino a 18 anni CHF 80.00)

### ***Lettura dell'Aura***

Leggiamo i colori dell'aura per conoscere meglio il nostro compito, risvegliare i doni che ognuno di noi ha e approfondire le nostre qualità. Attraverso l'analisi dei chakra possiamo conoscere i nostri lati già sviluppati e i nostri punti deboli per accettarli ed elaborarli. La lettura è un aiuto nella nostra crescita personale e per temi specifici che ci impegnano al momento.

50 min / CHF 100.00 (fino a 18 anni CHF 80.00)

### ***Luoghi energetici – benessere per l'anima***

I luoghi di forza sono luoghi ricchi di energie naturali e di proprietà benefiche. Queste forze cosmiche e terrestri sono un balsamo per la nostra anima. Insieme possiamo visitare luoghi energetici piccoli e grandi della magica Vallemaggia, per es. a Giumaglio, Lodano, Maggia e Moghegno. Esercizi di percezione, semplici movimenti e tecniche di respirazione tratte dallo yoga ci permettono di entrare in profondo contatto con la natura e con il nostro vero Sé.

1h ½ / CHF 150.00

2h / CHF 170.00

3 - 4 ore / CHF 220.00;

6h / CHF 340.00

Per persone singole, coppie o piccoli gruppi fino a 12 persone.

(La tariffa per la guida resta uguale e in caso di gruppi va suddivisa tra i partecipanti)



## I nostri terapisti e le nostre terapiste

### **Ueli Leu**

È massaggiatore medico e vive e lavora a Minusio dove ha uno studio.

Presso l'Eco-hotel Cristallina pratica le seguenti terapie:

### ***Massaggio classico***

Il massaggio è una delle forme più antica di terapia fisica, per alleviare dolori e decontrarre il tessuto

30 min / CHF 60.00

60 min / CHF 100.00

### ***Riflessologia plantare***

La riflessologia plantare agisce tramite le zone di riflesso sul piede, per riequilibrare le attività fisiche e psichiche.

30 min / CHF 60.00

60 min / CHF 100.00

### ***Linfodrenaggio***

Il linfodrenaggio è un particolare tipo di terapia manuale, per drenare i liquidi accumulati nel corpo.

30 min / CHF 60.00

60 min / CHF 100.00

### ***Terapia cranio-sacrale***

La percezione del ritmo cranio sacrale tramite tecniche specifiche, mette in moto le forze rigenerative per guarire da traumi e disfunzioni.

30 min / CHF 60.00

60 min / CHF 100.00

### ***Massaggio andino***

Il massaggio andino è un antico trattamento del Perù che libera il flusso energetico naturale seguendo l'energia lunare e solare.

30 min / CHF 60.00

60 min / CHF 100.00

### ***Lomi Lomi***

Trattamento tradizionale delle Hawaii; serve per armonizzare il corpo psicofisico con le forze spirituali.

30 min / CHF 60.00

60 min / CHF 100.00



## I nostri terapisti e le nostre terapiste

### **Laura Casè**

È nata nel 1981 e vive a Maggia, Vallemaggia. È massaggiatrice medica diplomata dal 2010 e lavora come indipendente nel suo studio di Maggia.

Presso l'Eco-Hotel Cristallina pratica le seguenti terapie:

### ***Massaggio sportivo***

Previene i rischi d'infortunio, aumenta la capacità di prestazione, riduce i tempi di recupero e cura i postumi di traumi.

### ***Massaggio terapeutico***

Ha quale obiettivo principale la riduzione del dolore, la prevenzione, la cura di patologie, danni o disturbi funzionali legati in particolare all'apparato locomotore.

### ***Massaggio rilassante***

Procura benessere e distensione, aiuta ad alleviare stress e fatica agendo sul sistema nervoso. Riattiva la circolazione, ha effetti drenanti e antalgici.

### ***Massaggio del tessuto connettivo***

Partendo da uno stimolo a livello cutaneo, sfruttando le vie del sistema nervoso vegetativo, questa speciale tecnica di massaggio riesce a influenzare gli organi interni riequilibrandoli e migliorandone la funzione. È indicato per problemi funzionali a carico degli organi interni, malattie croniche, problemi vegetativi, problemi circolatori.

### ***Linfodrenaggio***

Il drenaggio linfatico manuale (DLM) agisce sui vasi linfatici attivandone l'automatismo e aiutando l'eliminazione dei liquidi in eccesso. Le manipolazioni che si eseguono durante il drenaggio linfatico sono delicate, lente e ripetitive. L'azione principale del DLM è l'effetto drenante e antiedemizzante, ma ha anche un effetto sedativo, rilassante, antalgico, diuretico e cicatrizzante.

### ***Riflessologia plantare***

La riflessoterapia plantare rappresenta una forma di trattamento manuale derivante da antichi insegnamenti popolari. Tutte le parti del corpo umano hanno nel piede le loro zone riflesse. Con prese manuali specifiche possiamo riordinare e armonizzare i processi energetici turbati, rafforzando la capacità auto guaritrice del nostro corpo.

Costo dei diversi massaggi: 60 min / CHF 100.00

