

Massaggio decontratturante

E' una tecnica mirata a sciogliere le contratture muscolari e le tensioni localizzate. Viene utilizzato per rilassare i muscoli rigidi, migliorare la circolazione e ridurre i dolori muscolari, spesso causati da posture scorrette, stress o sforzi fisici.

Durata 1 ora 70€

Agevolazione riservata agli associati 60€

Metodo Renata França - Drenaggio linfatico

Ha una pressione decisa e un ritmo veloce, manovre esclusive e più sode per avere risultati immediati. La tecnica riduce l'edema, attiva la circolazione sanguigna e migliora una complessa rete di vasi che muovono i fluidi corporei, combattendo la temuta cellulite. Il risultato è un corpo sgonfio e ben fatto con un metabolismo accelerato e quindi un senso di benessere impagabile.

Durata 1 ora 90€

Agevolazione riservata agli associati 80€

Metodo Renata França - massaggio modellante

Tecnica di massaggio manuale la cui caratteristica principale è l'applicazione di manovre più sode, decise e ritmo diverso su tutto il corpo. Questo massaggio ha risultati sorprendenti perché è stato creato per modellare gli adipociti, cioè spostare il grasso nei punti giusti e quindi, dare più contorno al corpo. Impastare, pizzicare e scivolare sono solo alcune delle manovre che permettono di rimodellare il corpo e garantire una silhouette perfetta.

Durata 1 ora 100€

Agevolazione riservata agli associati 90€

Massoterapia connettivale

Agisce sugli strati profondi del tessuto connettivo (fasce, legamenti, tendini). Stimola la circolazione, migliora l'ossigenazione dei tessuti e favorisce l'eliminazione delle tossine. E' utile a riequilibrare le tensioni miofasciali e migliorare la funzionalità di organi e apparati.

Durata 1 ora 70€

Agevolazione riservata agli associati 60€

Tecnica lastm

La Tecnica lastm (Instrument Assisted Soft Tissue Mobilization) è una tecnica che utilizza strumenti specifici in acciaio o plastica per mobilizzare i tessuti molli. Migliora la mobilità, rompe le aderenze fasciali, stimola la guarigione e riduce dolore e infiammazione.

Durata 45 min. 60€

Agevolazione riservata agli associati 50€