

# DESIGN YOURSELF AT THE STRAF!

Chiedi il tuo benessere personalizzato al nostro concierge

*Let our concierge staff help you create a personalized wellbeing experience*

## Zen Shiatsu

Praticato con abiti comodi, secondo la tradizione formale giapponese, lo Shiatsu si manifesta come morbida pressione di punti precisi che corrono lungo i “canali energetici” o *meridiani*: il corpo intero viene contattato, stimolato, al fine di ripristinare il “libero flusso del *Ki*”, l’energia sostanziale che ci compone e ci attraversa.

Shiatsu è quindi aiutare l’altro a riappropriarsi di quella conoscenza di sé, immediata ed inconscia, che saprà renderlo capace di preservare o ripristinare equilibri, integrare elementi dispersi, pacificare sistemi.

Traditional Japanese Massage, performed over a person’s clothing, without oil. Using thumbs or palms as means of pressure on precise anatomical points and using the bodies *meridians* to “channel energy”. The flow of *Chi* or “essential energy” can reopen and freely conduct a state of wellbeing throughout the body. Returning the body to its “center”, free of tension, increased perception and overall balance of body and mind.

**60 min. Euro 100,00**

## Trattamento Indiano del Viso - Trattamento Integrale del corpo / Indian Face Massage - Indian Body Massage

Il Massaggio Indiano del Viso è un trattamento completo e integrale: i principali organi e sistemi vengono stimolati attraverso delicati, ma decisi sfioramenti del collo, del viso, della testa, per raggiungere zone remote attraverso i “punti riflessi”, massaggiati con oli caldi ed essenze benefiche. Le tensioni dell’apparato muscolare vengono rilasciate. Lo stress abbandona la persona che ritrova la sua dimensione di equilibrio. La dimensione emozionale scivola in uno stato di quiete.

Il Massaggio Indiano Integrale è pratica assolutamente globale, capace di coinvolgere l’intero corpo, dai piedi fino alla testa. Il contatto, effettuato direttamente sulla pelle con l’ausilio di oli veicolanti ed essenziali – scelti in base alla *costituzione individuale ayurvedica* – stimola con armoniosa intensità i sistemi sanguigno e linfatico, l’apparato muscolare e, più in profondità, quello scheletrico. Il sistema nervoso, inoltre, trae un beneficio immediato, palese nella ritrovata “percezione di sé” che diviene rilassata, serena, fresca e vitale.

A gentle but deep massage, performed with warm oil and essential oils. Two personal *ayurvedic* programs; the first is totally complete and the duration is 60/80 minutes, the second involves only the face and the duration is 50 minutes. Both programs deeply stimulate and harmonize the circulatory, lymphatic, muscular, and skeletal systems. Furthermore, the nervous system immediately benefits. A clear self-perception is found through relaxation, serenity, and vitality of life.

**Viso/face 50 min. Euro 90,00**

**Corpo/Body 60/80 min. Euro 100,00/130,00**

## Riflessologia Plantare / Foot Reflexology

Estremamente intenso nelle modalità, tuttavia mai invasivo perché distale, il Trattamento del Piede stimola le funzionalità dell’intero sistema psicocorporeo, riattivandone la vitalità in forma serena ed equilibrata. La sua azione è precisa, mirata. Ottimo aiuto per superare momenti di confusa cerebralità, apatia, o ristagno nell’azione, esso si rivela ideale per gli atleti, anche prima di una gara, così come si presta a donare nuove energie alle persone che soffrono di carenze energetiche, qualunque sia la causa scatenante.

Reflexology works on the feet to heal the whole person. Treating reflex points of the feet decongest the organs and systems of the body, allowing new energy to flow throughout the body. The treatment is very specific and targeted, can be extremely intense but not invasive. This treatment promotes optimal functioning of the internal systems, revitalizing and balancing the mind. It is ideal for athletes, especially prior to a competition or challenge. The elderly and those recovering from illness or injury also benefit greatly.

**50 min. Euro 90,00**

## Yoga

Yoga è strumento di benessere psicofisico e di conoscenza interiore. Nel suo aspetto *integrale* spazia da una modalità di esecuzione prettamente dinamica, quindi intensa, adatta ad un corpo allenato, ad altre più lente, con posture tenute più a lungo e pause maggiori di ascolto.

Le posizioni (*Āsana*) forgianno il corpo donandogli elasticità e tonicità, così aiutando il libero flusso del *prānā* – o energia vitale – laddove gli stati emotivi vengono invece armonizzati attraverso un lavoro più sottile, quello sul respiro. La mente viene rieducata alla concentrazione e alla meditazione, per scoprire un preciso spazio interiore di silenzio e risveglio.

Yoga is an ancient tool – a mystery that has always existed.

Its movement flows in everyone, its immobility rests in everybody.

The positions, or *Asana*, give strength and flexibility to your body, clearing the ground to stillness, the perfect state of thought. Breathing exercises bring your emotions into the aware quiet. Through a space of deep listening, movement, rest and relaxation you will get to find out *what* you really are. When finally you seat quiet and still, meditation teaches you how to enjoy the simplicity of “*just being*”.

**80 min. Euro 100,00**

**Altri massaggi/ Other massages 60/80 min. Euro 100,00/130,00**

**Supplemento dopo le ore 22 / Additional cost after 10 p.m. Euro 20,00**