

# OBIETTIVO RELAX

*Scarica lo stress, favorisce il rilassamento psico-fisico e allevia le tensioni muscolo-scheletriche.*

## 1. IDRO POOL - 10 MIN

Il massaggio dell'acqua calma e rilassa il corpo, la mente e lo spirito.

## 2. BAGNO TURCO "2 CICLI DA 10 MINUTI INTERVALLATI DA 45 SECONDI IN ICE POOL O DOCCIA FREDDA"

Purifica e rigenera le vie respiratorie, scioglie le rigidità articolari e favorisce la disintossicazione e la pulizia dell'epidermide.

Intervallare e concludere sempre con Ice Pool o doccia fredda.

N.B L'Ice Pool o la doccia fredda rinfrescano e rinvigoriscono tutto l'organismo.

## 3. BIO-SAUNA "10 MINUTI + 45 SECONDI IN ICE POOL"

Purifica e rigenera le vie respiratorie. Rafforza il metabolismo.

Scioglie le tensioni muscolari e le rigidità articolari.

Attraverso il vapore le piante officinali diffondono effluvi che penetrano nei pori della pelle producendo un piacevole effetto rivitalizzante eliminando le tossine attraverso il sudore.

## 4. RIFUGIO HIMALAYANO

La ionizzazione del sale scioglie le tensioni muscolari, allevia i sintomi del mal di testa e migliora la circolazione del sangue.

Regola l'omeostasi idro-salina che controlla i parametri vitali come pressione arteriosa, frequenza respiratoria, quantità di ossigeno nel sangue e frequenza cardiaca.

## 5. MASSAGGIO

Un trattamento specifico a scelta tra stone-massage, candle massage e massaggio profondo anti stress, completerà il percorso rilassante. (DA PRENOTARE)

## RITO DEL RESPIRO HIMALAYANO

*La forza di tutti gli oligoelementi della natura in un unico ed avvolgente rituale dalle antiche tradizioni THAI. I sale Himalayano regala un'azione purificante e rivitalizzante in grado di agire positivamente sull'organismo.*