

TRATTAMENTI E MASSAGGI

**Massaggi Ayurvedici, Californiani, Thai, Linfodrenaggi
Trattamenti Reiki, Shiatsu e Riflessologia Plantare**



*Trattamenti e Massaggi vengono eseguiti presso il Centro Yoga "Vento d'Oriente" in Via Alessandria, 40 (Porta Pia). Il Centro, situato nel cortile interno di un vecchio stabile del 900, lontano dai rumori della strada, offre uno spazio semplice ed accogliente. Si trova in una zona centrale di Roma facilmente raggiungibile da qualsiasi mezzo pubblico e dalla Metro B (fermata Castro Pretorio).
Su richiesta veniamo a domicilio.*

MASSAGGIO AYURVEDICO (TERAPIA DEI MARMA)

L'Ayurveda, letteralmente "scienza della vita", è in realtà (come la scienza dello Yoga) uno stile di vita che integra medicina, dieta, comportamento, meditazione, tecniche di purificazione, massaggi, uso di oli... L'Ayurveda trova le sue origini nei più antichi testi indiani, i Veda (4000 a.C) ed è quindi il più antico metodo di autoguarigione naturale che considera l'individuo nella sua totalità (corpo, mente e anima). Il Massaggio Ayurvedico è uno degli strumenti principali di cui si serve la medicina ayurvedica per mantenere una condizione di buona salute. Il Massaggio ayurvedico agisce a livello fisico su tutti i sistemi ed apparati corporei (immunitario, respiratorio, nervoso, circolatorio, muscolare, scheletrico, digestivo, linfatico), a livello mentale ed emozionale rilassa la mente e scioglie le emozioni e a livello spirituale armonizza l'intero essere sviluppando un senso di pace e ritrovamento interiore.

La **Terapia dei Marma** è tra i massaggi ayurvedici quello che coniuga l'Ayurveda con lo Yoga, stimolando i punti marma corrispondenti ai chakra e nadi dello yoga, attraverso digitopressioni, impastamenti, drenaggi. Originario del sud dell'India era utilizzato da danzatori, praticanti di arti marziali, sportivi.. Energico ma al contempo rilassante **promuove la flessibilità, la forza e l'elasticità del corpo; rinforza e rilassa il sistema nervoso riducendo lo stress. Drena e tonifica, riduce i grassi, favorisce la circolazione del corpo e rimuove le tossine, mantiene in efficienza ossa ed articolazioni.**

Durata: 70 minuti. Costo: 50 €

MASSAGGIO CALIFORNIANO

Il **Massaggio Californiano** è considerato il **Re dei Massaggi**. Particolarmente **rilassante è una vera e propria coccola**. Anche definito come **Massaggio Sensitivo, Massaggio Meditativo, Massaggio Anatomico, Massaggio rilassante psicosomatico**, è quello che **più di ogni altro insiste sulla nozione del contatto**.

Fluida ed avvolgente modella ed armonizza il corpo attraverso una vasta gamma di manipolazioni, rendendolo il più completo tra i massaggi. E' anche una **tecnica gestaltica** che spostando l'attenzione dalla testa al corpo **fa percepire la persona nella sua totalità**. *Durata: 70 min. Costo: 50 € (a domicilio 70 €)*

MASSAGGIO THAI

Il **Massaggio Thai o Massaggio Thailandese** è anche detto **Massaggio Yoga (yoga passivo)**. Nato 2500 anni fa, è stato custodito dai monaci buddisti fino alla metà del secolo scorso ed ancora oggi si pratica nei templi. Combina i punti sen di digitopressione della medicina cinese con lo stretching delle posture Yoga. Rilassante e molto energetico utilizza un sistema di digitopressioni e palmopressioni eseguite su tutto il corpo, lungo le linee energetiche Sen. Attraverso rotazioni, pressioni e stiramenti (che vengono eseguiti non solo con le mani, ma anche con l'ausilio di gomiti e piedi) questo tipo di massaggio **scioglie le articolazioni e le contratture muscolari, favorendo il rilassamento del corpo e del sistema nervoso**. A livello sottile il massaggio Thai **favorisce la ricarica energetica del corpo e ristabilisce il naturale fluire del prana nei canali energetici, donando nuova forza a livello fisico e rilassamento al sistema nervoso centrale**.

Durata: 70 min. Costo: 50 € (a domicilio 70 €)

LINFODRENAGGIO

La linfa raccoglie e purifica dai tessuti i fluidi in eccesso non completamente assorbiti dal sangue: a causa dell'eccessiva immobilità, essa tende a ristagnare. Posizioni scorrette, calzature inadatte ed immobilismo costringono gli arti inferiori a tensioni innaturali. Il **Linfodrenaggio** è un **massaggio drenante** che **facilita il flusso dei liquidi in eccesso, eliminandone il ristagno; depura l'organismo e rinforza il sistema immunitario; favorisce la microcircolazione, combattendo la cellulite; nutre i tessuti, restituisce equilibrio idrico alle zone disidratate, rende la pelle luminosa e ha un effetto rilassante sui muscoli interessati da strappi o contratture; inoltre dona un benessere psicofisico generale poiché aiuta la gestione di ansia, nervosismo e stress, rilassando il sistema nervoso**.

Durata: 70 min. Costo: 50 €

TRATTAMENTO REIKI

Il Reiki è un **Metodo antico di Autoguarigione Naturale**. I **Trattamenti Reiki** eseguiti da Operatori Reiki o Master Reiki sono vere e proprie **trasmissioni di energia universale**. Rei-Ki significa unione dell'energia universale con l'energia individuale. Il Reikista attraverso l'imposizione delle mani e l'uso di simboli (ideogrammi energetici) attiva nel ricevente un **processo di armonizzazione energetica**. La malattia, intesa come disfunzione energetica, viene allora elaborata dalle cause più profonde ai sintomi apparenti. Possono allora emergere alla coscienza dolori, stati d'animo, emozioni irrisolte... dando così la possibilità di risolverli. Il **Trattamento Reiki armonizza tutti i piani dell'esistenza (fisico, psichico,**

emotivo, mentale, spirituale), in particolare va ad agire "intelligentemente" lì dove vi è una necessità **in linea con le esigenze del ricevente**. **A livello psico-fisico attiva un processo di purificazione sciogliendo nel corpo fisico** (apparati, organi..) **i blocchi energetici**. **A livello mentale-emozionale scioglie le difese e i condizionamenti caratteriali ed interviene sul superamento dei traumi del passato o anche sulla realizzazione dei progetti futuri**. **A livello spirituale fa acquisire assoluta fiducia nel proprio destino**. **In generale infonde un grande senso di pace e di armonia interiore**. *Durata: 60 min. Costo: 45 €*

SHIATSU

Shiatsu significa letteralmente "premere con le dita". Il **Trattamento Shiatsu** è una **tecnica manuale di Medicina Cinese** che, attraverso particolari pressioni con pollici, dita, palmi delle mani, gomiti, ginocchia e piedi, **contatta il livello energetico più profondo dell'individuo, risvegliandone l'autoguarigione**. I Trattamenti Shiatsu considerano l'individuo nella sua globalità come corpo, mente ed anima; per questo intervengono più sulla causa all'origine dello squilibrio energetico che sul sintomo. **Lo scopo** dello Shiatsu è **riequilibrare gli eccessi e le carenze di energia nelle varie parti del corpo**: riduce ciò che è in eccesso, accresce ciò che è carente, riscalda ciò che è troppo freddo, raffredda ciò che è troppo caldo, fa circolare ciò che è stagnante, mette in movimento ciò che è fermo, stabilizza ciò che si muove troppo. Attraverso pressioni, stiramenti e rotazioni **vengono stimolati e armonizzati organi e sistemi interni**. **Le articolazioni diventano più mobili e lubrificate, le tensioni si allentano e si ha una generale sensazione di rilassamento**.

Durata: 60 min. Costo: 45 € (a domicilio 65 €)

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

La Riflessologia Plantare è una tecnica antichissima presente in Cina da oltre 3000 anni. Riflessologia letteralmente significa "scienza del riflesso", in quanto **stimola nel piede i punti riflessi di tutti gli organi del corpo, tonificandoli e rinforzandoli**. Dai punti di riflessologia agli organi ci sono dei percorsi attraverso cui passa l'energia.

Attraverso i punti di riflessologia nel piede **è possibile rilevare le alterazioni energetiche per riportare armonia** in tutti gli organi ed apparati del corpo (circolatorio, respiratorio, scheletrico, sistema nervoso, linfatico, endocrino..).

Durata: 50 min. Costo: 40 € (a domicilio 60 €)

Acquistando un Pacchetto Benessere di 10 TRATTAMENTI offriamo UN TRATTAMENTO IN OMAGGIO



Per informazioni e prenotazioni contattare:

329 3276989 o sirived@libero.it

www.ventodoriente.com

Centro Yoga "VENTO D'ORIENTE" – Via Alessandria, 40 (Porta Pia) Roma