

## MASSAGGI E TRATTAMENTI



**80 min / € 90**

### **MONTANO**

*rinvigorente e rilassante*

Scrub corpo ai fiori di fieno e albicocca abbinato ad un massaggio rilassante con olio alle erbe montane caratterizzato da manovre rinvigorenti. Il trattamento porta con sé ricordi di cime innevate e boschi rigogliosi. Ginepro, menta selvatica e stella alpina donano al corpo sensazioni di freschezza, potenza e rilassamento.

**50 min / € 70**

### **DOLOMITICO**

*decontratturante e energizzante*

Massaggio decontratturante, drenante e tonificante all'olio di mandorla arnica e calendula, dalle proprietà lenitive e anti-infiammatorie. Abbinato all'azione della sauna con il suo calore scioglie le tensioni e prepara i tessuti ad essere trattati. Indicato sia per dolori muscolari da postura o affaticamento e come pre o post attività sportiva.

**50 min / € 70**

### **TEPORE D'INVERNO**

*avvolgente e distensivo*

Massaggio ai Tamponi Caldi alle Erbe Aromatiche: Lenitivo e anti-infiammatorio. I preziosi tamponi caldi ai petali di cirmolo donano una sensazione di calma come in un abbraccio. Questo legno riscaldato, sprigiona il suo intenso profumo che armonizza gli stati di irrequietezza e favorisce il sonno mentre avvolge e distende.

**50 min / € 70**

### **DOLCI SOGNI**

*morbido e rilassante*

Massaggio rilassante che concilia il riposo, caratterizzato da movimenti dolci che avvolgono tutto il corpo in una morbida e calda carezza. La tecnica del massaggio hawaiano lomi lomi incontra i profumi degli olii essenziali di montagna.

**50 min / € 70**

### **TRATTAMENTO GAMBE BENESSERE**

*esfoliante e drenante*

Dry Brushing, grazie all'utilizzo di una spazzola con setole naturali si esfolia la pelle rimuovendo le cellule morte e riattivando la circolazione; accompagnato da un massaggio drenante per favorire l'eliminazione dei liquidi in eccesso. Trattamento ideale per gambe stanche e pesanti.

## **MASSAGGIO DELLA STUBE**

**25 min / € 45**

*riequilibrante cielo e terra*

Un massaggio riequilibrante che lavora sulle estremità del nostro corpo, la testa (cielo) e i piedi (terra). Cielo e terra devono essere in equilibrio per stare bene. L'affaticamento mentale può portare a disturbi come l'insonnia, il massaggio calma il sistema nervoso attraverso manovre avvolgenti alternate a digitopressioni. Particolarmente adatto come rito della sera.

## **MASSAGGIO BREZZA DI BOSCO**

**25 min / € 45**

*vigoroae e distensivo*

massaggio miofasciale a scelta tra gambe o schiena, energetico e tonificante, scioglie la muscolatura tesa, agisce sulle contratture e l'irrigidimento muscolare. Attraverso le proprietà degli olii essenziali di abete bianco, pino mugo e pino cembro rasserena i pensieri e dona nuova energia.

## **TRATTAMENTO IDRATANTE**

**25 min / € 45**

*purificante e rilassante*

Dry Brushing con spazzola dalle setole naturali per pulire ed esfoliare la pelle preparandola ad assorbire le proprietà vitaminiche dell'impacco idratante al burro di karitè; accompagnato da un massaggio rilassante e tonificante al viso.



**TRATTAMENTO SPA DI COPPIA  
SOGNO ALPINO**

**50 min / € 90**

*rilassante e rigenerante*

Caldo bagno che profuma di bosco, alternato ad un massaggio rilassante e distensivo di 25 minuti, da condividere con una persona speciale per un momento di profumo, benessere e relax. Frutta fresca con una bevanda abbinata insieme.

**Hotel Garni Laurino**

info@hotelgarnilaurino.it +39 0462 340151

50 min / € 70

### IL TEMPO DEL BENESSERE

*Drenante, rinvigorente*

Un'efficace tecnica di drenaggio con coppette di vetro che produce un beneficio importante ed immediato, in grado di rilassare la muscolatura in modo molto profondo e agire anche sull'ansia, oltre che sull'assetto posturale globale. Il corpo ritrova il suo equilibrio energetico e la sua armonia e, in ultima analisi, può essere molto efficace per combattere la cellulite.



50 min / € 70

### HOT STONE MASSAGE

Questo massaggio è indicato per alleviare tensioni muscolari, lenisce il mal di schiena, allenta stress e tensioni, aiuta a prevenire l'insonnia, riattiva la microcircolazione cutanea per il benessere della pelle. Le pietre rilasciano calore lentamente ed uniformemente, ogni forma trasmette una sensazione diversa.



50 min / € 75

### MASSAGGIO MODELLANTE

Massaggio energetico e ritmato, leviga gli inestetismi della cellulite, drena i tessuti, rassoda e rimodella la silhouette. Indicato per i problemi di ritenzione idrica legati alla cattiva circolazione, le manualità sono volte a migliorare l'ossigenazione dei tessuti e di conseguenza la microcircolazione sanguigna.



50 min / € 70

### CALIFORNIAN DREAM

Le manualità fluide, lente e armoniose sono studiate per trasmettere energia alla persona, stimolando dolcemente le numerose terminazioni nervose dell'organismo, favorendo la sensazione di accoglienza e protezione risaltando l'interiorizzazione. Aiuta a raggiungere lo stato di calma e di equilibrio mente-corpo.



25 min / €

### **BENESSERE PER VISO E TESTA**

*Rilassante, profondo, antistress*

Massaggio distensivo del viso e della testa per un rilassamento profondo, la pelle riconquista luminosità e tono, e allo stesso tempo la curiamo, la nutriamo e acceleriamo il naturale processo di rinnovamento delle cellule.

### **TRATTAMENTO AROMATERAPICO**

50 min / € 75

*Rilassante, riequilibrante*

Allevia lo stress e gli stati di tensione, aiuta a migliorare la circolazione sanguigna e linfatica, rinforza il sistema immunitario, permette il naturale rilascio di tossine, nutre la pelle. Unisce gli effetti rilassanti della stimolazione manuale alle proprietà benefiche degli olii essenziali per mantenere la salute e l'equilibrio psicofisico dell'organismo.

### **TRATTAMENTO ANTI STRESS**

50 min / € 75

Massaggio riequilibrante, tonificante e disintossicante, capace di alleviare le tensioni e i dolori dovuti allo stress, ritrovando nuovo slancio vitale. Le manualità stimolano gli strati più profondi, favorendo l'ossigenazione dei tessuti, migliorando la microcircolazione sanguigna periferica e l'eliminazione di ristagni venosi. L'organismo ritrova il giusto equilibrio, uno stimolo rinnovato alla produzione di endorfine e sostanze endogene capaci di generare benessere, come antidolorifici naturali, mediatori endocrini del buonumore ecc.

