

L'IMPORTANZA DEL MASSAGGIO

Il massaggio rientra appieno nella categoria delle "coccole", è una comunicazione silenziosa, ma essenziale, il **tatto** è la prima sensazione importante che prova un neonato ed è fondamentale per uno sviluppo psichico di ogni individuo, oltre ad intervenire in modo decisivo nella vita di relazione e sociale.

Il massaggio è certamente la più antica e intuitiva modalità attraverso la quale l'essere umano ha imparato a mitigare la sofferenza di un suo simile; è un atto **intimo e solidale** che porta ogni individuo alla calda e rassicurante **relazione corporea** con la madre, quella in cui il linguaggio del corpo può comunicare l'ineffabile, ciò che non può essere detto. Ogni cultura umana ha delimitato uno spazio d'intimità personale attorno ad ogni individuo, spazio che può essere oltrepassato solo da persone care o estremamente fidate. Questa distanza, non esiste fra la mamma e il bambino quando il piccolo dipende interamente da lei per il nutrimento e la sopravvivenza fisica e quindi emotiva. In una società in cui il contatto fisico fra adulti avviene solo in situazioni codificate e protette dall'esistenza di un legame di sangue o di erotismo è difficile pensare di lasciare ad altri la possibilità di toccare il proprio sistema nervoso. Infatti è proprio attraverso la pelle (*organo più esteso di comunicazione e di ricezione che possediamo*) che si crea una sorta di collegamento diretto con il sistema nervoso e attraverso questo, il corpo ed i visceri della persona. **L'arte e la scienza del massaggio costituiscono una delle più raffinate e potenti forme di comunicazione tra esseri umani.**

Questo spiega come in ogni cultura terapeutica fosse presente, fin dai tempi antichi una forma di massaggio, dalle società primitive dell'Africa o dell'Amazzonia alle sofisticate culture del lontano Oriente, per arrivare fino ai giorni nostri.

Il massaggio oggi rappresenta sempre più un potente strumento per ricreare il contatto con la dimensione più intima e delicata della nostra identità.

Come ogni forma di comunicazione, necessita di sensibilità, delicatezza e gentilezza, rispetto, discrezione, attenzione e ascolto del linguaggio del corpo. Ci deve essere un contatto umano che va oltre il contatto fisico, ci deve essere uno scambio di emozioni, che può essere fatto anche di silenzi-assensi, di grazia di sguardi, toni di voce e parole.

Esiste anche il rituale dell'automassaggio del corpo ed è parte della storia e della cultura delle cure di bellezza in paesi come il Giappone e l'India. Massaggiare per alcuni minuti il proprio corpo è, allo stesso tempo, cura della pelle e riequilibrio dell'intero organismo. Il massaggio quotidiano del corpo può avere, infatti, effetti positivi sul sistema nervoso, circolatorio, linfatico, endocrino e immunitario. Eliminare lo stress che colpisce l'epidermide e l'Anima è il primo passo per rendere la nostra pelle radiante e visibilmente curata. L'automassaggio è la rappresentazione della cura per noi stessi, ed è un momento privilegiato di contatto con il nostro corpo; da questa intimità si sviluppa una sensazione di benessere, che aiuta la riduzione dell'ossidazione dei tessuti provocata dai radicali liberi generati dallo stress. Il momento ideale per l'automassaggio è nei minuti immediatamente successivi al bagno o alla doccia.

"IL CENTRO" è uno spazio speciale dove abbandonarsi al relax. Al piacere di prendersi cura di Sé, dove tecniche, competenze e prodotti regalano risultati visibili e duraturi. Uno spazio dove respirare una profonda sensazione di BenEssere e bellezza, dentro, dove ogni momento è un prezioso tesoro. Una bellezza non intesa come qualcosa di intoccabile, ma come qualcosa da vivere per avere un'esperienza.

Noi lavoriamo tantissimo con trattamenti ispirati a culture e tradizioni di varie zone del mondo orientale e mediterraneo: incensi, aromi, oli essenziali, fiori, frutti e manualità diverse entrano in un percorso che non è solo un percorso di tocco, di massaggio, ma un percorso interiore, che effettivamente si prende cura e rilassa non solo il corpo ma anche l'Anima. Oppure con le pietre calde sapientemente usate nell'hot stone massage o ancora, derivati marini ricchi di principi attivi che avvolgono il corpo in un caldo abbraccio.

Abbiamo pensato e creato per Voi una mappa che possa condurvi in questo meraviglioso mondo che è il corpo e i trattamenti inerenti ad esso che il nostro Studio propone. Partiremo dal massaggio per arrivare a trattamenti o rituali veri e propri, dandovi delle indicazioni di massima su alcuni di loro. Alcuni certo li conoscete, altri possono essere per voi del tutto nuovi

Molteplici sono le tipologie dei massaggi e diverse le loro funzioni

Hot stone massage o massaggio Maori: antica tecnica di massaggio che si avvale dell'utilizzo delle pietre laviche calde. L'ospite viene cosperso di oli essenziali caldi e agendo sulle terminazioni del plesso brachiale e di quello lombosacrale, subisce dolcemente, l'irradiazione a contatto del corpo delle pietre laviche calde. Con le stesse viene dolcemente massaggiato in tutto il corpo. L'ospite è immerso in un'atmosfera particolare, calda e rilassante, l'aromaterapia, la cromoterapia, la musicoterapia interagiscono con questa particolare tecnica di massaggio. Si tratta di riequilibrare il flusso di energie che passa nel nostro organismo, creando quella sintonia fra corpo e mente fondamentale per raggiungere uno stato di rilassamento e BenEssere.

Il massaggio con le pietre calde riduce lo stress, le tensioni e la stanchezza, induce vasodilatazione, stimola il metabolismo, migliora la circolazione, attenua le tensioni muscolari e favorisce l'eliminazione delle tossine. Specifico per la cura di disturbi da affaticamento cronico, ansia, depressione, disturbi del sonno, disturbi circolatori, disturbi reumatici e articolari, dolori cervicali, mal di testa cronico, sinusite, rinite, allergie respiratorie e alimentari, disturbi digestivi, metabolici, sovrappeso, disturbi in menopausa, squilibri mestruali.

Oltre al massaggio integrale con le pietre calde, è possibile effettuare un'azione più diretta su una zona del corpo che necessita di cure particolari, con l'applicazione di basalti caldi abbinati a cristalli sferici freddi.

Questa metodologia viene utilizzata in particolare per trattare i punti Marma, centri energetici situati sulla schiena e direttamente collegati agli organi vitali. In questo modo, posizionando le pietre, è possibile lavorare sugli organi interni per riequilibrare anche quel flusso energetico che passa dai chakra, altri centri energetici vitali, che presidono tutte le più importanti attività fisiche e spirituali come l'espressione, la creatività, i sentimenti e la sessualità.

Durata del trattamento 60 minuti



Pantha jama o cerimonia d'oriente: un massaggio realizzato con tamponi di lino a base di spezie ed erbe aromatiche sapientemente scelte e miscelate, immerse in olio caldo. Un massaggio che permette di riequilibrare la mente, lo spirito, il corpo dell'ospite. Durata del massaggio 60 minuti



Massaggio al sale, profumo di mare: ai cristalli di sale nei sacchetti di lino si aggiungono oli eterici di piante mediterranee (basilico, ginepro, lavanda, pino e rosmarino) e olio vegetale, affinché possano scivolare delicatamente sulla pelle accarezzando il corpo affaticato e cullandolo nelle profondità marine, rilassandolo e ravvivandolo. La pelle assorbe con piacere l'olio che la nutre, rendendola splendente ed elastica; i piccoli cristalli di sale eliminano le cellule morte purificando la cute in profondità senza essicarla. Per concludere un passaggio con crema idratante per nutrire ulteriormente la pelle. Durata del massaggio 60 minuti

Massaggio Ayurveda: L'Ayurveda è l'antica medicina tradizionale indiana, un corpus di conoscenze, tecniche e metodi di diagnosi e cura altamente specializzati, con solide basi filosofiche, morali ed etiche, ed è caratterizzata principalmente dalla sua attenzione al tema della prevenzione. Le terapie fisiche sono varie nelle loro applicazioni e modalità: terapie semplici quali trattamenti e massaggi a base di oli medicati (Abhyanga parziali e completi, a due o quattro mani), impacchi a base di pasta di erbe specifiche per una zona del corpo (viso, dorso...), trattamenti a base di pure polveri di erbe e spezie. Secondo la tradizione Ayurveda il massaggio ha un effetto calmante sul sistema nervoso e sul sistema endocrino. Inoltre migliora la circolazione, rimuove tossine, aumenta la flessibilità dei muscoli, dei tessuti e delle giunture. Ricrea equilibrio nei livelli più profondi ricongiungendo corpo e mente, facilitando così il flusso naturale della comunicazione interiore nella sua totalità. Con la sinergia di oli essenziali altamente selezionati miscelati con oli vegetali di prima estrazione, contribuisce ad ammorbidire e levigare la pelle. Durata del massaggio 1ora e 50 minuti

Massaggio aromaterapico: Questo massaggio intenso del corpo e del cuoio capelluto con oli essenziali, selezionati in base alle esigenze individuali, rappresenta uno dei migliori trattamenti antistress e offre vantaggi straordinari. Il trattamento si concentra sui punti chiave della digitopressione, rinvigorendo così il sistema nervoso per riacquistare energia. Durata del massaggio 1ora e 10 minuti



Trattamento al cioccolato : dolci coccole per nutrirsi d'amore. Il trattamento al cioccolato è un'esperienza stimolante, quasi un peccato di gola, con la differenza che le calorie restano a fior di pelle. Un dolce peeling al cioccolato su tutto il corpo elimina tossine e cellule morte, una doccia calda dona tepore alla pelle e rimuove ogni impurità; si è poi cosparsi da abbondante cioccolato caldo, mentre sapienti mani massaggiano ogni tendine e muscolo sciogliendo dolcemente tensioni e pensieri... il delicato profumo del cioccolato rilassa rendendo più profonda la respirazione e più tangibile il senso di serenità, inebria e coccola. Una doccia calda concluderà il trattamento lasciando sulla pelle un film protettivo che isola dolcemente il corpo con un aroma intenso di cioccolato. Questa sostanza, di origini arabe, ha un forte potere emolliente e nutriente per la pelle e una risaputa proprietà antistress per la psiche, basti pensare che solo annusandola riattiva la serotonina e le endorfine, gli ormoni della felicità. Durata del trattamento 1 ora e 30 minuti



Il mare dei sensi: Il corpo dell'ospite è coinvolto in un trattamento purificante e riequilibrante che unisce l'uso di alghe marine tiepide ad un bagno di vapore ed ossigeno. L'intento è di stimolare il metabolismo e di ridurre la ritenzione dei liquidi, disintossicando quindi l'organismo. La preziosa miscela di piante marine, ricche di enzimi e minerali, permette di idratare e nutrire la pelle. Un massaggio finale al cuoio capelluto rende il trattamento ancora più distensivo. Durata del trattamento 60 minuti

Honey Therapy: Un vero rituale di bellezza, una delle tante novità dello studio **"IL CENTRO"**. Si inizia con uno scrub morbido e vellutato a base di sale marino, olio di mandorle dolci e miele; il suo utilizzo apre il trattamento di Honeytherapy e serve ad esfoliare le cellule morte dell'epidermide, a preparare il corpo a ricevere l'impacco caldo di miele e olio con un'azione idratante e nutriente, dolce seduzione dei sensi, lasciando una pelle morbida, vellutata e profumata per tutto il giorno. Un massaggio dolce ed estremamente rilassante che verrà personalizzato nelle manualità poiché deve adattarsi a ciò che il corpo richiede. Accompagnerà l'ospite in questa esperienza sensoriale di BenEssere. Durata del trattamento 1 ora e 30 minuti

Il trattamento pre-natale per la nuova vita: Concepito espressamente per la fase della gravidanza e dell'allattamento, questo trattamento tiene conto di tutte le possibili controindicazioni, aiutando a distendere e a tonificare la cute in un momento particolare della vita di una donna. Si tratta di un intervento assai gradevole che prevede il massaggio delle parti del corpo non a rischio, per mezzo di tecniche all'avanguardia e con l'utilizzo di impacchi, avvolgimenti e baume vegetali. Il massaggio rende la pelle più bella e dona una sensazione di completo relax. Durata del trattamento 1 ora 30 minuti

IL **"CENTRO"** offre un servizio di consulenza gratuito per un check up del corpo.