



Trattamenti Benessere

Listino prezzi



Trattamenti Benessere

la
loggia
di
gradara

GRATA
AURA
SPORT & WELLNESS

SHIATSU

Terapia naturale che stimola i punti di agopuntura attraverso la digitopressione. Stimola il metabolismo e le difese immunitarie, migliora la circolazione, scioglie le contratture e allevia l'ansia.

SHIATSU Natural therapy that stimulates acupuncture points through acupressure. It stimulates the metabolism and the immune system, improves circulation, dissolves contractures and relieves anxiety.

40 min € 80,00

50 min € 95,00

TRATTAMENTO MOXIBUSTIONE

Durante il trattamento shiatsu, si può integrare l'utilizzo della Moxa, sigari e conini di erbe medicinali di artemisia, per scaldare punti specifici riflessi.

MOXIBUSTION TREATMENT During shiatsu treatment, the use of Moxa, cigars and mugwort medicinal herb cones, can be integrated to heat specific reflex points.

60 min € 105,00

CRANIO SACRALE

Terapia osteopatica svolta tramite delle micromanipolazioni alle ossa craniche e lungo la colonna vertebrale. Favorisce il riequilibrio psico-fisico, agendo sul sistema nervoso e inducendo uno stato di benessere.

CRANIAL SACRAL Osteopathic therapy carried out by means of micromanipulations on the cranial bones and along the spinal column. It promotes psychophysical rebalancing, acting on the nervous system and inducing a state of well-being.

40 min € 75,00

MASSAGGIO RILASSANTE AROMATERAPICO

Tecnica che sfrutta le essenze aromatiche per promuovere la salute del corpo, della mente e dello spirito e a stimolare i processi di guarigione psicologici e fisiologici, dal mal di testa ai crampi muscolari.

AROMATHERAPY MASSAGE A technique that uses aromatic essences to boost the health of the body, mind and spirit and to stimulate as well the psychological and physiological healing processes, from headaches to muscle cramps.

40 min € 75,00

50 min € 85,00

MASSAGGIO TERAPEUTICO DELLA SCHIENA, SPALLE E COLLO

Massaggio manuale terapeutico efficace per eliminare il dolore cronico, lo stress e altri disturbi funzionali.

THERAPEUTIC BACK, SHOULDER AND NECK MASSAGE Therapeutic manual massage that is effective in eliminating chronic pain, stress and other functional disorders.

40 min € 75,00

MASSAGGIO ANTISTRESS VISO, COLLO, MANI E PIEDI

Il massaggio dell'eterna giovinezza stimola la circolazione sanguigna e linfatica, ossigena i tessuti ed elimina le tossine. Stimola zone soggette ad affaticamento attraverso manipolazioni e digitopressione.

ANTI-STRESS MASSAGE FACE, NECK, HANDS AND FEET The massage of eternal youth revitalises the blood and lymphatic circulation, oxygenates the tissues and eliminates toxins. It stimulates areas prone to fatigue through manipulation and acupressure.

30 min € 65,00

MASSAGGIO DECONTRATTURANTE

Massaggio specifico per sciogliere le contratture muscolari e ridurre il dolore indotto da esse attraverso manovre di frizionamento, impastamento, pizzicamento, sfregamento e percussione.

DECONTRACTING MASSAGE Specific massage to release muscular contractures and to reduce the pain by means of friction manoeuvres kneading, pinching, rubbing and percussion.

50 min € 95,00

MASSAGGIO LINFODRENANTE

Particolare massaggio che facilita il flusso linfatico, elimina le tossine e i liquidi in eccesso. Indicato per trattamenti anticellulite.

LYMPHATIC DRAINAGE MASSAGE A special massage that facilitates lymphatic flow, eliminates toxins and excess fluid. Indicated for anti-cellulite treatments.

60 min € 95,00

MASSAGGIO DETOX AL SALE (SCRUB)

Lo scrub salino viene massaggiato partendo dalle caviglie e risalendo verso l'alto per favorire la circolazione e il rinnovamento cellulare, levigare la pelle, impedire l'accumulo di liquidi e tossine.

SALT DETOX MASSAGE (SCRUB) The salt scrub is massaged starting from the ankles and going upwards to improve circulation and cell renewal, smooth the skin and prevent the accumulation of liquids and toxins.

50 min € 105,00

MASSAGGIO SENSORIALE

Tecnica di massaggio che stimola e risveglia tutti i 5 sensi: utilizzo della campana tibetana (suono), della cromoterapia (colori), degli oli essenziali (profumi), dell'olio per il corpo (contatto) e una buona tisana (gusto).

SENSORY MASSAGE Massage technique that stimulates and awakens all 5 senses: use of the Tibetan bell (sound), colour therapy (colours), essential oils (scents), body oil (contact) and herbal tea (taste).

60 min € 105,00

MASSAGGIO INTEGRATO GRATA AURA

Massaggio manuale di tutto il corpo attraverso l'integrazione di varie tecniche di massaggio, una peculiarità del centro benessere Grata Aura.

INTEGRATED "GRATA AURA" MASSAGE Manual full-body massage using the integration of various massage techniques, a speciality of the Grata Aura wellness centre.

90 min € 115,00

MASSAGGIO CON PIETRE CALDE

Antico massaggio con pietre laviche in grado di trattenere calore e di rilasciarlo lentamente. Agisce su diversi problemi: scioglie le rigidità muscolari, aumenta la circolazione, combatte la cellulite, disintossica la pelle.

HOT STONE MASSAGE An ancient massage with lava stones that retain heat and slowly release it. It acts on various problems: it loosens stiff muscles, increases circulation, fights cellulite, purifies the skin.

50 min € 85,00

MASSAGGIO CON CANDELE AI BURRI VEGETALI

Particolare massaggio effettuato attraverso candele specifiche ai burri vegetali con doppia azione: nutre e idrata la pelle grazie ai notevoli principi attivi; scioglie le tensioni grazie al calore donando un piacevole relax.

MASSAGE WITH BUTTERS CANDLES A special massage performed using specific candles made from vegetable butters with a dual action: nourishes and moisturises the skin thanks to the considerable active ingredients; it relieves tensions thanks to the heat, providing pleasant relaxation.

40 min € 85,00

50 min € 95,00

RITUALE DEI FANGHI

Applicazione di un impacco a scelta tra fanghi e argille per idratare e nutrire il corpo, complementare ad un massaggio connettivale che migliora la circolazione a livello muscolare.

MUD RITUAL Application of a mud or clay pack to moisturise and nourish the body, complemented by a connective tissue massage that improves circulation at muscular level.

60 min € 95,00

Trattamenti Benessere

la
loggia
di
gradara

GRATA
AURA
SPORT & WELLNESS

MASSAGGIO RILASSANTE E ANTISTRESS (SVEDESE)

Attraverso manovre di sfioramento e impastamento superficiale e profondo, favorisce il rilassamento, tonifica i muscoli, elimina i liquidi in eccesso. Durante il massaggio sarà utilizzato un unguento completamente fatto in casa.

RELAXING AND ANTI-STRESS MASSAGE (SWEDISH) Through touch manoeuvres and superficial and deep kneading, this treatment promotes relaxation, tonifies muscles and eliminates excess fluid. During the massage a homemade ointment is applied.

40 min € 75,00

50 min € 85,00

MASSAGGIO DI COPPIA

Massaggio rilassante eseguito da due terapisti diversi, contemporaneamente e all'unisono, nella stessa stanza, per condividere la stessa esperienza e le stesse sensazioni.

COUPLE MASSAGE A relaxing massage performed by two different therapists, simultaneously and in perfect unison, in the same room, to share the same experience and the same sensations.

50 min € 210,00

60 min € 230,00

MASSAGGIO THAI

Massaggio originario della Thailandia caratterizzato da manipolazioni di diverso tipo, fra cui pressioni, stiramenti e allungamenti, associate a tecniche di yoga. Apporta numerosi benefici, favorendo elasticità muscolare, circolazione sanguigna e linfatica, eliminazione delle tossine.

THAI MASSAGE Massage originally from Thailand characterised by manipulations of different types, including pressure, stretching and lengthening, combined with yoga techniques. It brings numerous benefits, promoting muscular elasticity, blood and lymphatic circulation and elimination of toxins.

60 min € 95,00

MASSAGGIO ALOE VERA

Massaggio rinfrescante con gel dell'aloè consigliato dopo l'esposizione al sole, come ricostituente per affrontare al meglio le giornate più afose o in caso di irritazioni. Un vero toccasana per la pelle.

ALOE VERA MASSAGE Refreshing massage with aloe gel recommended after sun exposure as a restorative to better face sultry days or in case of irritations. A true panacea for the skin.

50 min € 95,00

MASSAGGIO CON PINDASWEDA

Massaggio Thailandese in combinazione con sacchetti di cotone contenenti erbe thai benefiche nel trattamento di problemi muscolari e articolari, ansia da stress, cattiva circolazione.

MASSAGE WITH PINDASWEDA Thai massage in combination with the use of cotton bags containing Thai herbs that are beneficial in the treatment of muscle and joint disorders, stress related anxiety, poor circulation.

80 min € 120,00

* La **disdetta** di massaggi e trattamenti deve essere effettuata con almeno 24 ore di anticipo, diversamente verrà addebitato l'intero importo del servizio.

Cancellations of massages and treatments must be made at least 24 hours in advance, otherwise the full amount of the service will be charged.