

Percorsi Benessere

corsi

Relaxgin Un'ora dedicata al nostro benessere in un'atmosfera rilassante, sciogliendo con esercizi di ginnastica energetica, movimento danzato e yoga runico i blocchi e le tensioni che spesso si trasformano in rigidità e dolori fisici. Gradatamente, dal movimento si andrà verso il rilassamento guidato con vaporizzazione di fiori di Bach ed oli essenziali.
Gruppi di max 10 persone.

Fit&Face Il nuovo metodo di allenamento per i muscoli del viso, che coniuga la ginnastica facciale allo scioglimento delle tensioni del collo e della colonna vertebrale. Il nostro viso ha più di 50 muscoli, se sono indeboliti causano cedimenti, se troppo tesi rughe di espressione. Agli esercizi, verranno abbinati semplici rimedi naturali e tecniche di automassaggio, Fiori di Bach per il viso e rilassamento guidato.
Gruppi di max 10 persone.

trattamenti

Massaggio Hot Stone Il massaggio Hot Stone è un trattamento con pietre di origine vulcanica riscaldate, che abbina l'efficacia del calore per curare manifestazioni tensive e dolorifiche dell'apparato muscolare, a quella delle pietre, utilizzate sin dall'antichità a scopo curativo. Ha origini radicate nelle tradizioni sciamaniche degli indiani d'America e nella medicina ayurvedica indiana e tibetana.
È possibile alternarlo al massaggio con pietre fredde, per ottenere effetti benefici sulla circolazione.

Massaggio con i pennelli Unico nel suo genere, il massaggio effettuato con i pennelli è un trattamento stimolante ma non invasivo, che rilassa e dona piacevoli sensazioni. Il corpo viene massaggiato interamente dai piedi fino al viso, compresi i capelli, e non si utilizzano né oli né creme. Il trattamento con i pennelli lavora su più fronti, apportando benefici sia dal punto di vista psicologico, che fisico ed estetico. A proposito di quest'ultimo, può essere infatti considerato un trattamento drenante che riattiva la circolazione e riossigena i tessuti di tutto il corpo

Massaggio Olistico antistress È la fusione della tecnica occidentale con quella orientale e permette di rivitalizzare il corpo e rigenerare la mente. Lo stress può essere causa di problematiche di natura psico-fisica, malattie cardio-vascolari e disturbi muscolo scheletrici.
Attraverso il Massaggio Olistico Antistress si ottiene un senso di pace interiore e di rilassamento fisico.

Trattamento Reiki Il Reiki è un metodo di risveglio dello spirito, crescita personale e di autoguarigione. L'energia viene canalizzata attraverso le mani del terapeuta, e fluisce spontaneamente nel corpo del ricevente nei punti dove è maggiormente necessaria.
Il *Reiki* favorisce il riequilibrio energetico, individuando le cause dei blocchi fisici e psichici ed infondendo energia e benessere.

Fiori di Bach Su prenotazione sono possibili consulenze e/o trattamenti personalizzati con i *Fiori di Bach*, in sinergia con riflessologia, cristalli ed oli essenziali. Dopo un colloquio iniziale, il terapeuta stimola alcuni punti lungo i meridiani, poi applica i fiori individuati come necessari, e dispone i cristalli. Nell'aria verranno vaporizzati gli oli essenziali che agiscono in sinergia con pietre e fiori.
Utile per tutti i malesseri dovuti a tensioni e stress, per riequilibrare i chakra e purificare l'organismo.

Gemma Messori è nata in Venezuela nel 1959 e si occupa di discipline olistiche, come terapeuta e ricercatrice. Ha un diploma post laurea nel campo della comunicazione, un master in **Fiori di Bach e Medicina Tradizionale Cinese**, l'attivazione a livello Master in **Terapia spirituale per animali**, il secondo livello **Reiki**. È istruttrice di ginnastica facciale con il metodo **Fit&Face**, esperta di cristalloterapia, teatroterapia, riflessologia, massaggio **Hot Stone** e rilassante, **yoga runico**.
Autrice e interprete di testi letterari e teatrali.

cell 340 00041030 - gemma@argasoft.it