



WELLNESS IN VILLA MASSAGGIO AYURVEDICO

DESCRIZIONE

Il Massaggio Ayurvedico è una pratica tradizionale dell'India. Le principali tecniche includono l'Abhyanga, un massaggio con oli riscaldati, lo Shirodhara, il versamento di olio sulla fronte per calmare il sistema nervoso, e il Pinda Swedana, l'applicazione di sacchetti di erbe riscaldate per alleviare tensioni muscolari. I benefici di questo massaggio includono la riduzione della tensione muscolare e dei dolori, il miglioramento della qualità del sonno, un aumento dell'energia e della vitalità, e un equilibrio emotivo e mentale. Inoltre, il massaggio può stimolare la funzione immunitaria e digestiva. Si raccomanda di bere acqua e riposare dopo la sessione, evitando temperature estreme e attività fisica intensa.

TEMPO

60 Minuti.

ATTREZZATURA

Per lo svolgimento di questa attività, l'attrezzatura è fornita dal professionista.

