

# Elenco TRATTAMENTI / MASSAGGI proposti a Casale Civetta

Tiziano, operatore del benessere, **esperto in trattamenti di massaggio tradizionali, olistici emozionali e bio energetici**. I diplomi, gli attestati e le competenze sono stati acquisiti presso la TAO massaggi, una delle più rinomate scuole di massaggio Italiane.



1. **SVEDESE:** Classico massaggio occidentale, completo, rilassante e comprensivo di tutte le manovre base (sfioramento, frizione, impastamento, vibrazione, percussione ecc . . .). **“total body” di 60 minuti o zonale di una parte del corpo 30 minuti.**
2. **LINFODRENAGGIO metodo “VODDER”:** trattamento classico occidentale estremamente lento e superficiale per riequilibrare il sistema linfatico. Indicato per gonfiore, ritenzione e convalescenza post operatoria. **Durata 45 minuti circa.**
3. **MASSAGGIO SPORTIVO:** per atleti che devono sostenere o hanno sostenuto uno sforzo fisico, il massaggio sportivo alterna manovre pre-gara decise, profonde e vigorose a tocchi delicati di sfioramento e impastamento superficiale per trattare il ricevente post gara quando ha bisogno di recuperare pienamente ed eliminare velocemente l'acido lattico accumulato. Il massaggio può interessare tutto il corpo o sola una zona specifica congestionata da trattare. **Durata 60 minuti.**
4. **ANTICELLULITE:** Massaggio occidentale energico e dalla frequenza elevata, adatto per sciogliere la cellulite dura, drenare i liquidi in eccesso e tonificare il corpo. **Durata 45-60 minuti.**
5. **DECONTRATTURANTE:** Trattamento occidentale già in uso presso l'impero romano, riservato ai gladiatori e particolarmente indicato oggi per sciogliere le contratture locali e distendere le fibre muscolari anche in soggetti particolarmente tesi. Le manovre di frizione (pressione) possono provocare temporanei livori cutanei. Si utilizza olio caldo. **Durata 45-60 minuti.**
6. **AYURVEDA su lettino:** Massaggio olistico indiano estremamente delicato e geometrico. Basato sullo sfioramento, il riequilibrio energetico dei chakra e dell'energia nota come “KUNDALINI”, **Durata 60 minuti.**
7. **AYURVEDA a terra:** Racchiude in sé tutta la filosofia e il mondo spirituale della tradizione indiana. Questo trattamento, accompagnato da una piacevole musica rilassante di sottofondo, ha come fine, la ricerca dell'armonia e dell'equilibrio dei tre dosha (aspetti della personalità di ogni individuo), VATA, PITTA, e KAPHA. **Durata 60-75 minuti.**
8. **LINFO DRENAGGIO AYURVEDICO:** un linfo drenaggio molto diverso dallo stile occidentale ma con le stesse finalità. E' un trattamento veloce e molto energetico. **Durata 60 minuti.**
9. **THAILANDESE:** Massaggio orientale estremamente energico e non adatto a tutti. Il ricevente deve essere in ottime condizioni psico-fisiche per poter gradire stretching, rotazioni e trazioni alle articolazioni. Non fa uso di olio. **Durata 60 minuti.**
10. **THAI OIL:** La tradizione Thailandese offre anche un massaggio delicato con olio e tanto sfioramento. Non ci sono controindicazioni ed è molto rilassante e decongestionante. La tecnica utilizzata è lo “sfioramento”. **Durata 60 minuti**
11. **TANTRA:** Massaggio sensuale indiano; intimo e da proporre solo a riceventi compatibili e che siano già stati trattati in precedenza; occorre un elevato grado di fiducia tra massaggiatore e massaggiato. Si fa a terra. **Durata 45-60 minuti.**
12. **SHIATSU:** è un trattamento energetico della tradizione giapponese. La filosofia e la pratica che lo caratterizza richiama molto la MTC (Medicina Tradizionale Cinese) e la possibilità di intervenire sull'individuo, convogliando l'energia che scorre in canali energetici detti “meridiani”. Si fa a terra utilizzando la pressione delle dita, della mano o del gomito. **Durata 60 minuti.**
13. **MTC:** Acronimo per Medicina Tradizionale Cinese. E' un sistema medico e filosofico che permea da millenni la cultura cinese. E' una valida alternativa (spesso si affianca) alla medicina tradizionale che, grazie alla stretta iterazione mente-corpo, si pone come obiettivo il riequilibrio energetico. Tutto il corpo umano è percorso da meridiani energetici e, grazie all'individuazione

di punti specifici, è possibile applicare una pressione digitale oppure un ago o anche una penna con punta arrotondata per “curare” disfunzioni organiche. Il trattamento olistico proposto è puramente teorico o legato al riequilibrio dell’addome.

**14. RIEQUILIBRIO ADDOME:** Strettamente collegato alla MTC, il riequilibrio addominale è un tipo di riflessologia; il massaggio addominale riporta in equilibrio l’intero organismo, grazie alla sollecitazione di alcune zone dell’addome che riflettono determinati organi interni. **Durata 45-60 minuti.**

**15. CALIFORNIANO:** Massaggio bio energetico originario della California e ideato negli anni ’60 da un team di medici, tra cui psicologi con lo scopo di lenire i disturbi post traumatici da stress (DPTS) dei reduci dalla guerra del Vietnam. La particolarità di questo trattamento è l’uso simultaneo di mani e avambracci nonché l’assenza di una sequenza specifica, liberando la mente di massaggiatore e massaggiato. Avvolgente e di prossimità, il californiano si segnala per l’uso esclusivo dello sfioramento superficiale. **Durata 60 minuti.**

**16. LOMI LOMI:** Esperienza sensoriale per un massaggio bio energetico proprio della tradizione hawaiana. Lo sfioramento su ogni parte del corpo riproduce l’onda e l’energia dell’oceano Pacifico. **Durata 60 minuti.**

**17. RIFLESSOLOGIA PLANTARE:** Questo trattamento energetico, ormai un classico anche in occidente ha lo scopo riequilibrare gli scompensi di un organo, sollecitando una zona ben determinata sulla pianta del piede. In oriente, si fa derivare ogni disturbo da uno squilibrio energetico che deve essere compensato per riportare l’armonia globale. In questo tipo di riflessologia, il piede riflette l’insieme dell’organismo; l’uno nel tutto e il tutto nell’uno. **Durata 45-60 minuti.**

**18. RIFLESSOLOGIA FACCIALE:** Il trattamento attiene al più grande ambito della riflessologia. In questo caso è il viso che riflette gli organi interni da riequilibrare. Ideato dal medico vietnamita Prof. Chau, secondo cui il volto è la sede primaria della nostra identità, la stimolazione di una ben precisa “mappa dei punti del volto” ideata nel 1980, genera un segnale elettrolitico che viene trasmesso dal sistema nervoso e provoca una reazione in un altro punto (riflesso) del corpo. **Durata 30-45 minuti.**

**19. COLD STONE MASSAGE:** Massaggio Olistico ed energetico che prevede l’uso di pietre piatte fredde (preferibilmente di fiume) disposte sulla linea dei chakra (colonna vertebrale) del ricevente. E’ un trattamento “estivo” che dona benessere e riporta l’equilibrio. **Durata 45-60 minuti.**

**20. ANTISTRESS:** Massaggio quasi “obbligatorio” per riportare lo stress ad un livello compatibile con l’individuo. Il massaggio antistress si focalizza su tre zone specifiche: spalle-schiena, glutei e addome, sedi delle tensioni psico fisiche. E’ un massaggio lento, pesante e profondo adatto per distendere e donare ben-essere. **Durata 60 minuti.**

**21. TRAINING AUTOGENO:** Tecnica di rilassamento guidata, indicata in caso di ansia e stress; metodo di allenamento (training) all’auto (autogeno) regolazione psico fisica dell’organismo, inventato dal Dr. Schultz. I sei moduli del trattamento (calore, pesantezza, cuore, respiro, plesso solare e fronte) inducono alla calma e alla tranquillità. **Durata 60 minuti**

**22. MEDITAZIONE MINDFULNESS:** La meditazione “MINDFULLNESS” o meditazione della consapevolezza affonda le sue radici dalle tradizioni contemplative buddiste (meditazione buddista Vipassana) e si caratterizza principalmente per la capacità di prestare attenzione attiva al momento presente, senza giudizio, sostituendo nella vita quotidiana, i comportamenti reattivi automatici e distruttivi con scelte consapevoli e funzionali.. Contrariamente alle sue origini religiose tibetane, ha un atteggiamento laico. L’uomo moderno sta pagando a caro prezzo la conquista cognitiva della mente “inflattiva”, dei pensieri che continuamente la invadono, trasportandola in luoghi molto lontani dal “qui ed ora”. La “mindfulness” non vuole controllare la mente ma semplicemente osservarla senza giudicarla, allontanando i pensieri che impediscono di prestare attenzione al momento presente. **Durata 60 minuti.**

**Tutti i trattamenti hanno un costo di 40 euro. Necessaria la prenotazione in anticipo. Grazie.**

