

RESORT NATURISTA GROTTAMIRANDA &
BELLEZZA INTEGRALE DI VALERIA E GIANLUCA

I TUOI SERVIZI BENESSERE





RESORT GROTTAMIRANDA

L'Italia del Sud, naturalmente

"Poiché il vostro benessere naturalista è la nostra priorità, abbiamo scelto di offrirvi un'esperienza unica di relax, energia e cura della persona."

Martine & Pierre



ATMASHAKTI

BELLEZZA

INTEGRALE



CONTENUTI

PERCORSI BENESSERE

Percorsi à la carte per un soggiorno di 4/5 giorni
Percorsi individuali o di coppia

ATTIVITÀ DI GRUPPO

Attività in cui si può sentire l'energia e lo spirito del
gruppo

SERVIZI SINGOLI

Menù à la carte



PERCORSI BENESSERE

Questi percorsi sono pensati all-inclusive per un soggiorno di almeno 4/5 giorni.

Fai la tua scelta.

ANTISTRESS MENTE E CORPO

Per te:

- 1 Consulenza Benessere
- 2 Rituali Terra/Cielo : Massaggi viso e piedi con stimolazione dei punti energetici (1 ora) - 2 Saune - Doccia - 2 Tisane
- 2 sessioni di Rilassamento guidate personalizzate

Benefici:

- Calma profonda e concentrazione
- Sentirai il tuo corpo e la tua mente profondamente rigenerati.
- Ti sentirai più ottimista ed entusiasta
- Più energia fisica e mentale.

Prezzi: 1 persona : 216 €
Coppia : 370 €

ENERGIA MENTE E CORPO

Per te:

- 1 Consulenza Benessere
- 2 Peeling effetto freddo con oli essenziali + massaggi (1 ora insieme) - 2 Sauna - Doccia - 2 Tisane
- 2 sessioni di Rilassamento guidate personalizzate

Benefici:

- Freschezza e leggerezza del corpo e della mente
- Eliminazione del calore eccessivo
- Riattivazione della tua energia fisica

Prezzi: 1 persona : 216 €
Coppia : 370 €



PERCORSI BENESSERE

Questi percorsi sono pensati all-inclusive per un soggiorno di almeno 4/5 giorni.

DISINTOSSICAZIONE MENTE E CORPO

Per te:

- ♦ 1 Consulenza Benessere
- ♦ 2 Peeling Detox con massaggi con olio Detox (1 ora insieme) – 2 Sauna - Doccia – 2 Tisane Detox
- ♦ 2 Sessioni di Rilassamento Guidate
- ♦

Benefici:

- ♦ Disintossicare mente e corpo.
- ♦ Rafforzare il sistema immunitario ,
- ♦ Aiuta il corpo a ritrovare la salute, Prevenire l'insorgenza di malattie.
- ♦ Alleggerisci il corpo e la mente.

Prezzi: 1 persona : 216 €

Coppia : 370 €

ATTIVITÀ di GRUPPO

Attività in cui si può sentire l'energia e lo spirito del gruppo
Queste attività di gruppo ti vengono proposte gratuitamente

YOGA DEL RISVEGLIO

Lezioni di yoga mattutine per tutti

Un'esperienza di yoga nudl, dove puoi respirare,
sentire libertà e relax e connetterti con la natura e
gli elementi.

Ogni mattina ----1 ora

BAGNO SONORO E MANTRA NELLA GROTTA

Gong tibetano, Handspan, Canto

Calma la mente, regola il sistema ghiandolaire e
favorisce la rigenerazione del sistema nervoso.

Una sensazione di armonia e pace,

Ti aiuta a rimetterti in contatto con te stesso.

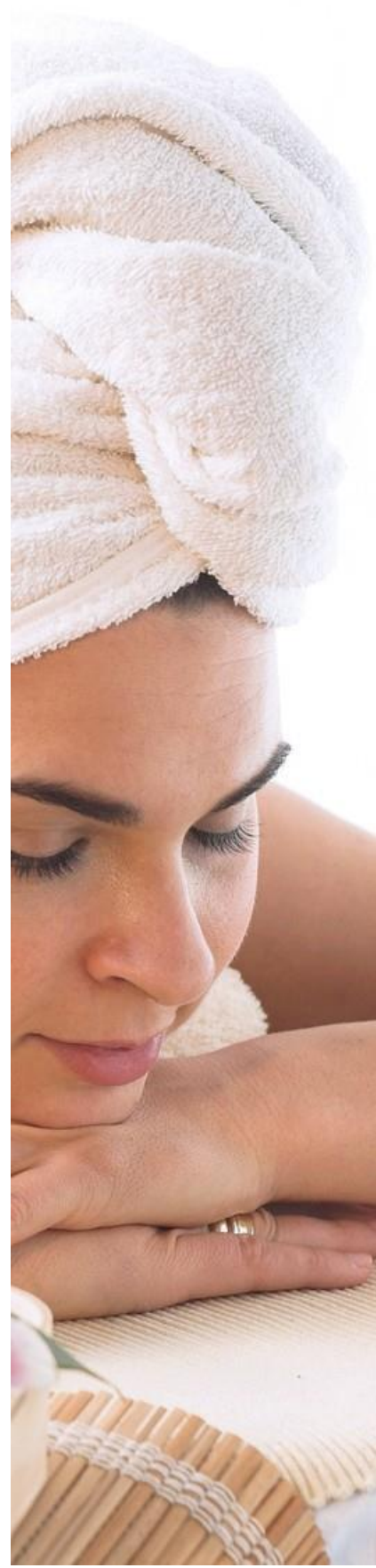
1 volta a settimana----1 ora

RILASSAMENTO GUIDATO (YOGA NIDRA)

Lo yoga nidra è una pratica di rilassamento
profondo guidato, specificamente progettata per
portarti tra la veglia e il sonno.

L'obiettivo dello yoga nidra è quello di rilasciare la
tensione fisica, mentale ed emotiva, rompere i
pensieri costanti e quindi ridurre lo stress a lungo
termine.

Tutte le sere ---30 minuti



S I N G L E S E R M O R E S

MASSAGGIO ALLA TESTA E AL VISO

Massaggio alla testa e al viso con oli essenziali

lavora sui punti di tensione,
porta la mente in un profondo stato di
rilassamento. Effetto antistress.

----30 minuti

... Prezzo: 49 €

MASSAGGIO PIEDI

Massaggio ai piedi sui punti energetici con oli essenziali

- ◆ Migliora il sonno.
- ◆ migliora il sistema immunitario.
- ◆ Migliora la circolazione sanguigna.

----30 minuti

... Prezzo: 49 €

TRATTAMENTO TERRA/CIELO

Massaggio viso e massaggio piedi con stimolazione
dei punti energetici con oli essenziali

Questo trattamento combina i benefici dei due
trattamenti precedenti.

----60 minuti

... Prezzo: 69 €

RITUALE DELL'ARIA PURA

Trattamento delle vie respiratorie con oli ayurvedici
(Nasya) con massaggio viso e collo, sauna con oli
essenziali balsamici e doccia

- ◆ previene l'infiammazione delle vie respiratorie
- ◆ Migliora la respirazione.

----60 minuti

... Prezzo: 69 €



SCRUB AROMATERAPICO TOTAL BODY

I granuli esfolianti con oli essenziali

Rimuove la pelle morta,

Stimola la circolazione e aiuta a drenare i
linfonodi.

Aumenta il flusso sanguigno agli strati superficiali
della pelle,

----45 minuti

... Prezzo: 59 €

TRATTAMENTO ANTIAGE

Sauna - Massaggio viso e maschera viso con
oli essenziali e stimolazione dei punti
energetici e doccia:

- ◆ Dona un effetto rilassante, linfodrenante con
una piacevole sensazione di pelle uniforme e
compatta.
- ◆ effetto lifting naturale

----60 minuti

... Prezzo: 69 €

