

RESORT NATURISTA GROTTAMIRANDA &
BELLEZZA INTEGRALE BY VALERIA AND GIANLUCA

VOS RITUELS BIEN-ÊTRE





RESORT GROTTAMIRANDA

L'Italia del Sud, naturalmente

"Parce que votre bien-être naturiste est notre priorité, nous avons choisi de vous proposer une expérience unique de relaxation et de soins personnalisés."

Martine & Pierre



ATMASHAKTI
BELLEZZA
INTEGRALE



FAITES VOTRE CHOIX

PARCOURS BIEN-ÊTRE

Parcours à la carte qui se déroulent sur 4 à 5 jours.
Proposés à titre individuel, ils peuvent aussi être réalisés en couple.

ACTIVITÉS DE GROUPE

Activités au cours desquelles vous pourrez ressentir l'énergie et l'âme du groupe.

RITUELS INDIVIDUELS

Rituels à la carte



PARCOURS BIEN-ÊTRE

Ces parcours tout-compris peuvent se dérouler sur
4 à 5 jours.

Faites votre choix...

ANTISTRESS ESPRIT ET CORPS

Composition du parcours:

- 1 Consultation Bien-Être pour identifier vos besoins
- 2 Rituels Terre et Ciel : massages de la tête et des pieds avec stimulation des points d'énergie (1 heure) - 2 Sauna - Douche - 2 tisanes.
- 2 sessions de relaxation guidée et personnalisée.

Bénéfices:

- Calme et concentration profonds,
- Vous sentirez votre esprit et votre corps profondément régénérés
- Vous sentirez plus d'optimisme et d'enthousiasme
- Plus d'énergie physique et mentale.

...Prix: Individuel : 216 €
Couple : 370 €

ENERGIE ESPRIT ET CORPS

Composition du parcours:

- ◆ 1 Consultation Bien-Être pour identifier vos besoins
- ◆ 2 Gommages effet Froid aux huiles essentielles + 2 massages (1 heure) - 2 Sauna - Douche - 2 tisanes
- ◆ 2 sessions de relaxation guidée et personnalisée

Bénéfices:

- ◆ Fraîcheur et légèreté du corps et de l'esprit
- ◆ Élimination de la chaleur excessive
- ◆ Réactivation de votre énergie physique

...Prix: Individuel : 216 €
Couple : 370 €



PARCOURS BIEN-ETRE

DETOX ESPRIT ET CORPS

Composition du parcours:

- ◆ 1 Consultation Bien-Être pour identifier vos besoins
- ◆ 2 Gommages detox + 2 massage aux huiles detox (1 heure) - 2 Sauna - Douche - 2 tisanes detox.
- ◆ 2 sessions de relaxation guidée et personnalisée

Bénéfices :

- ◆ Détoxifie l'esprit et le corps.
- ◆ Renforce le système immunitaire,
- ◆ Aide l'organisme à se rééquilibrer,
- ◆ Prévient la survenue de maladies.
- ◆ Allège le corps et l'esprit.

...Prices: 1 person : 216 €
Couple : 370 €



ACTIVITÉS DE GROUPE

Activités au cours desquelles vous pourrez ressentir l'énergie et l'âme du groupe.

Ces activités de groupe sont en libre accès.

RÉVEIL YOGA

Sessions de yoga pour tous.

Une expérience de yoga nu, au cours de laquelle vous pourrez respirer, ressentir un sentiment de liberté et de relaxation ainsi que vous connecter avec la nature.

Chaque matin ----1 heure

BAIN SONORE ET MANTRA DANS LA GROTTÉ

Gong Tibétain, Handspan, Chanting

Calme l'esprit, régule le système glandulaire et encourage la régénération du système nerveux.

Sentiment d'harmonie et de paix,

Vous aide à reprendre contact avec vous-même.

1 fois par semaine----1 heure

RELAXATION GUIDÉE (YOGA NIDRA)

Yoga nidra est une pratique de relaxation profonde guidée, spécifiquement pensée pour vous maintenir entre éveil et sommeil.

Le but du yoga nidra est d'alléger les tensions physiques, mentales et émotionnelles, de rompre les pensées récurrentes et par là de réduire le stress à long terme.

Chaque soir ---30 minutes



RITUELS INDIVIDUELS

Faites votre choix...

MASSAGE TÊTE & VISAGE

Massage aux huiles essentielles de la tête et du visage

- Agit sur les points de tension,
- Amène l'esprit dans un état profond de relaxation.
- Effet Anti-stress.

----30 minutes

...Prix: 49 €

MASSAGE DES PIEDS

Massage aux huiles essentielles des pieds sur les points d'énergie.

- Améliore le sommeil.
- Améliore le système immunitaire.
- Améliore la circulation sanguine.

----30 minutes

...Prix: 49 €

RITUEL TERRE & CIEL

Massages aux huiles essentielles du visage et des pieds avec stimulation des points d'énergie.

Ce rituel combine les bénéfiques des deux précédents traitements.

----60 minutes

...Prix: 69 €

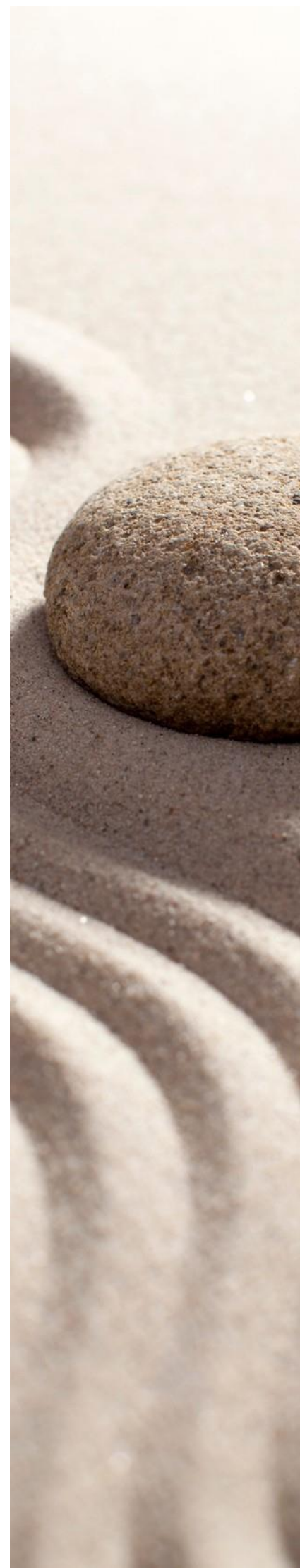
RITUEL AIR PUR

Traitement du système respiratoire aux huiles ayurvédiques (Nasya) avec un massage facial et du cou, sauna avec huiles essentielles balsamiques et douche.

- Prévient l'inflammation du système respiratoire,
- Améliore la respiration.

----60 minutes

...Price: 69 €



RITUELS INDIVIDUELS

Faites votre choix...

GOMMAGE AROMATHÉRAPIQUE FULL BODY

Les granules exfoliantes aux huiles essentielles :

- Enlèvent les cellules mortes,
- Stimulent la circulation et favorisent le drainage lymphatique.
- Augmentent le flux sanguin jusqu'aux couches superficielles de la peau.

----45 minutes

...Prix: 59 €

TRAITEMENT ANTI-ÂGE

Massage du visage et masque facial aux huiles essentielles, stimulation des points d'énergie et douche.

- ◆ Permet un drainage lymphatique relaxant avec une sensation agréable de peau compacte et uniforme.
- ◆ Brillance,
- ◆ Effet lifting naturel

----60 minutes

...Prix: 69 €

