

## MASSAGGI E RITUALI AYURVEDA

**San Lorenzo Dorsino | Azienda Agricola Il Ritorno  
Cares di Comano Terme**

Con Giordano Preda

### ABHYANGAM

Massaggio rilassante e nutriente per i tessuti del corpo. Scioglie le contratture, allevia tensioni e dolori muscolari. Favorisce l'eliminazione delle tossine. L'utilizzo di olio caldo e medicato riequilibra le energie dei Dosha. Ringiovanente e defaticante.

Durata 50 | 70 minuti

€ **55 | 70**

### SHIRO ABHYANGAM

Massaggio della testa con utilizzo di olio specifico per idratare la cute e i capelli. Questo trattamento viene eseguito con il massaggio del collo e delle spalle per un profondo rilassamento e come potente antistress.

Durata 45 minuti

€ **50**

### MUKHABHYANGAM

Trattamento di bellezza del viso con utilizzo di olio allo zafferano. Distende e tonifica il volto, dona luminosità ed elasticità alla pelle. Molto adatto per problematiche relative allo stress, ansia e insonnia.

Durata 30 minuti

€ **35**

### PINDA SWEDA

Massaggio con sacchetti di tela ripieni di erbe mediche e spezie. Adatto per rilassare e decontratturare ma anche in presenza di rigidità articolare e dolori muscolari.

Durata 60 minuti

€ **70**

### BASTI ESTERNO

Trattamento con olio caldo medicato di nutrimento dei tessuti. Massaggio localizzato in aree specifiche come cervicale, lombo-sacrale e articolazioni. Adatto per tutte quelle situazioni croniche e in presenza di dolore.

Durata 50 minuti

€ **60**

Prenotazione

T. **351 9335703**



### Giordano Preda

Mi sono formato in India con il dottor Arun Sharma, approfondendo l'Ayurveda, antica medicina olistica che promuove il benessere di corpo, mente e spirito attraverso tre Dosha (Vata, Pitta e Kapha) e l'armonia con i ritmi della natura.