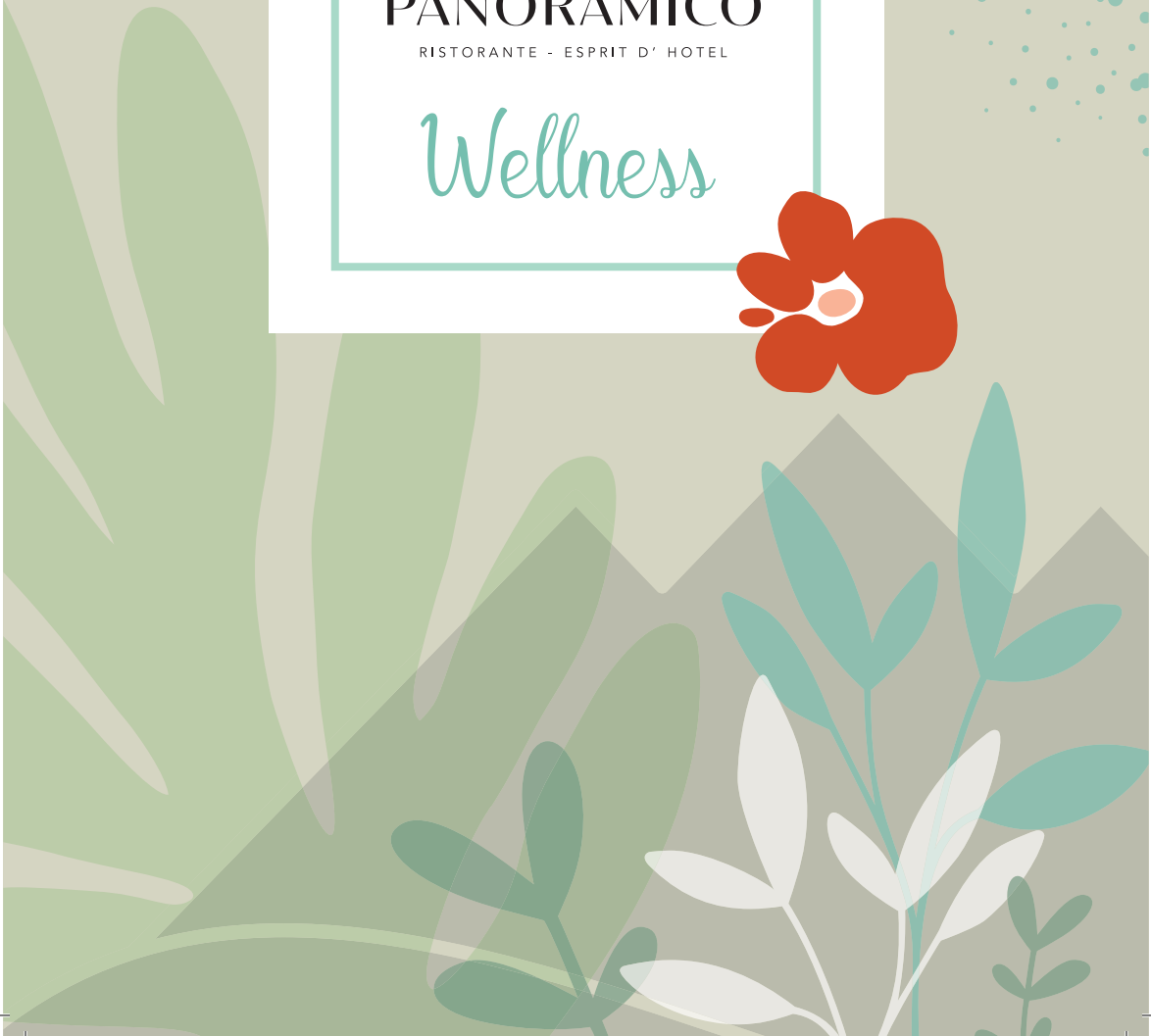
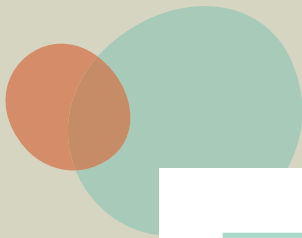




PANORAMICO

RISTORANTE - ESPRIT D' HOTEL

Wellness





## Per il corpo e la mente For body and mind

### **Massaggio Ayurvedico**

L'Ayurveda è la medicina tradizionale indiana che, a differenza di quella Occidentale, punta non alla cura di una malattia, bensì al mantenimento dello stato di benessere. Tra le abitudini e attività previste dall'Ayurveda, c'è l'antica arte del massaggio che ha come obiettivo quello di smuovere i blocchi energetici tramite la manipolazione del corpo, lavorando sul sistema circolatorio, linfatico, ma anche nervoso. Attraverso il massaggio ayurvedico si individuano gli eccessi di fuoco, aria, terra, acqua o etere e si applicano manovre specifiche che rendono il trattamento assolutamente personalizzato. La tecnica Abhyanga da noi utilizzata, in particolare prevede l'utilizzo di olio tiepido, preparato con essenze dedicate a ciascun caso, per contribuire a ristabilire l'equilibrio coinvolgendo tutti i sensi.

### **Ayurvedic massage**

Ayurveda is the traditional Indian medicine that, unlike Western one, aims not to cure a disease, but to maintain a state of well-being. Among habits and activities provided by Ayurveda, there is the ancient art of massage that aims to remove energetic blocks through the manipulation of body, working on circulatory, lymphatic, but also nervous system. Through ayurvedic massage you can identify excesses of fire, air, earth, water or ether and apply specific maneuvers with a high customization of the treatment. In particular we employ Abhyanga technique that uses warm oil with specific essences for each problem, to help restore balance involving all senses.



### **Massaggio Reiki**

Il trattamento Reiki viene eseguito tramite la tecnica dell'imposizione delle mani ed è basato sull'idea che esista una forza vitale invisibile che fluisce attraverso di noi e ci dona la vita. Se questa forza vitale ristagna o è troppo debole, diveniamo più facilmente soggetti a stress e malattie; se invece è bilanciata e sufficientemente alta, ci consente di essere in salute e felici.

Il Reiki guarisce scorrendo attraverso le parti interessate del campo energetico e caricandole con energia positiva. Questo trattamento solleva il livello vibratorio dell'energia dentro e intorno al corpo fisico dove risiedono i pensieri e le sensazioni negative. Così facendo, corregge, rinforza e guarisce i canali di scorrimento dell'energia, consentendo alla forza vitale di fluire in modo sano e naturale.

### **Reiki massage**

Reiki treatment is performed with the technique of laying on of hands: it is based on the idea of an invisible vital force that flows through us and gives us life. If this force stagnates or is too weak, we become more easily stressed and sick; on the contrary if this force is balanced and sufficiently high, it allows us to be healthy and happy.

Reiki heals by flowing through affected parts of the energy field and charging them with positive energy. This treatment raises the vibratory level of energy in and around the physical body where negative thoughts and feelings lie. In this way, it corrects, strengthens and heals the energy flowing channels, allowing life force to flow in a healthy and natural way.



### **Massaggio olistico rilassante e anti-stress con Aromaterapia**

Massaggio estremamente rilassante e distensivo eseguito con l'utilizzo di tecniche lente e manovre manuali che sommano tutti i benefici di diverse tecniche, aiutando a ridurre lo stress e le tensioni muscolari. È definitivo olistico, perché tratta il corpo in maniera globale, considerandolo non soltanto un "corpo anatomico", ma un essere unico ed irripetibile, in un connubio tra fisico e psiche. Il trattamento si concentra sulle articolazioni, sui muscoli, sulle aponeurosi di contenimento, sui liquidi interstiziali, il sangue, la linfa, sul tessuto cutaneo e sull'energia globale, riequilibrando i chakra, i meridiani energetici, i flussi e l'aura, interagendo con la respirazione e con le emozioni trattenute.

L'uso dell'Aromaterapia esalterà in modo sinergico i benefici di questa tecnica manuale mirata al mantenimento del benessere corporeo.

### **Relaxing and anti-stress holistic massage with Aromatherapy**

Extremely relaxing massage performed with slow techniques and manual maneuvers that combine all the benefits of different techniques, helping to reduce stress and muscle tension. It is defined holistic massage, because it treats body in a global way, considering it not only an "anatomical body", but a unique and unrepeatable being, in a marriage between body and psyche. The treatment focuses on joints, muscles, aponeurosis of containment, interstitial fluids, blood, lymph, skin tissue and global energy, rebalancing chakras, energy meridians, flows and aura, interacting with breathing and pent up emotions.

The use of aromatherapy will enhance the benefits of this manual technique maintaining well-being body synergistically.

### **Massaggio Skin sensation**

Delicatissimo trattamento epiteliale la cui caratteristica principale è l'utilizzo di tecniche miste leggerissime a sfioramento, senza l'uso di olii, creme e prodotti di alcun genere. Si basa su lenti sfioramenti della pelle, alternati a leggeri picchiettamenti, pizzicamenti, pressioni medie superficiali, lenti passaggi a palmo di mano e sfioramenti quasi impercettibili che stimolano il risveglio dell'energia prana. È adatto a persone che sentono il bisogno di rilassarsi tramite un intimo contatto con la propria percezione sensoriale.

### **Skin sensation massage**

Extremely delicate epithelial treatment that mainly uses mixed and very light techniques, without oils, lotions or products of any kind. It is based on gentle touches of the skin, alternating with slight beats, pinchings, middle superficial pressures, slow hand-in-hand passages and almost imperceptible touches that stimulate the awakening of prana energy. It is suitable for those who need to relax through intimate contact with their own sensorial perception.





### **Riflessologia plantare**

Trattamento che agisce attraverso una specifica stimolazione delle zone riflesse dei piedi. Infatti, la pressione applicata a una terminazione nervosa costituisce uno stimolo che mette in moto un impulso nervoso, una risposta elettrochimica che provoca un cambiamento nei processi nervosi. Con questa stimolazione, l'operatrice effettua un trattamento finalizzato a ricreare equilibrio e armonia nelle funzioni alterate dell'organismo: si eliminano blocchi energetici e si riattiva il sistema circolatorio e vascolare stimolando con pressioni graduate e ritmiche determinati punti specifici del piede secondo precise corrispondenze con parti e organi vitali dell'organismo.

### **Foot Reflexology**

Treatment that acts through a specific stimulation of reflex areas on feet. Actually, pressure applied to a nerve ending sets up a stimulation that puts in motion a nervous impulse, an electrochemical response causing a change in nerve processes. Thanks to this stimulation, the operator performs a treatment aimed to recreate balance and harmony in the altered functions of body: energy blocks are removed, circulatory and vascular systems are reactivated by the stimulation with graduated and rhythmic pressures of specific points on foot, according to particular correspondences with vital parts and organs of body.

## Hot stone Massage

Trattamento che utilizza calde pietre laviche che hanno la proprietà di mantenere molto bene il calore. In antichità molte civiltà si affidavano alle proprietà benefiche delle pietre per intervenire su vibrazioni di energia negativa. Il calore è da sempre considerato un prezioso alleato per combattere stress, tensioni e contratture muscolari.

Unendo questi due elementi, si dà vita all'Hot Stone Massage: dopo aver scaldato le pietre in acqua a 65/70°C, si procede al posizionamento delle pietre sui chakra, punti energetici del corpo che hanno bisogno di essere riequilibrati; successivamente si passa all'applicazione dell'olio sulle parti da massaggiare. Con le pietre calde vengono effettuate manovre lente a pressione media, mirate al rilassamento delle tensioni muscolari.

Le proprietà benefiche dell'Hot stone Massage sono molteplici: dal punto di vista fisico è indicato per combattere i dolori muscolari e reumatici, sciogliere le contratture, migliorare la mobilità delle articolazioni e della colonna vertebrale. Inoltre decongela i depositi linfatici, migliora la ritenzione dei liquidi, la circolazione arteriosa e il ritorno venoso. Ha anche effetti estetici, poiché leviga e rilassa la pelle. Dal punto di vista psicofisico è un toccasana contro lo stress, utilissimo per l'insonnia e la depressione migliorando notevolmente l'umore e il benessere dello spirito.

## Hot stone Massage

Treatment that uses hot lava stones able to maintain heat very well. In ancient times many civilizations relied on beneficial properties of stones to intervene on negative energy vibrations. Heat has always been considered a worthy ally to fight against stress, tension and muscle contractures. By joining these two elements, we get Hot Stone Massage: after having heated stones in water to 65/70°C, masseur puts stones on chakras, energetic points of body that need to be rebalanced; then oil is applied on parts to be treated. With hot stones, slow manoeuvres are carried out at medium pressure, to relax muscle tension. Beneficial properties of Hot Stone Massage are many: it is physically indicated to fight muscle and rheumatic pain, to dissolve contractures, to improve the mobility of joints and spine. It decongests lymphatic deposits, improves fluid retention, arterial circulation and venous return. It also has aesthetic effects as it smoothes and relaxes the skin. From psycho-physical point of view it is a blessing for stress, very useful for insomnia and depression improving greatly mood and well-being of the spirit.





## Per il corpo For body

### **Massaggio linfodrenante**

Trattamento terapeutico che agisce attraverso una serie di manovre ritmiche molto delicate secondo il metodo Vodder, eseguite per favorire la riattivazione del sistema linfatico, l'eliminazione delle tossine dai tessuti e per riequilibrare e migliorare la circolazione emolinfatica. Sgonfia gambe e addome, migliorando e riattivando l'eliminazione naturale dei liquidi che ristagnano nelle cellule adipose che, così alterate, causano la formazione della cellulite. Svolge un'azione disintossicante ed è consigliato soprattutto alle donne in dolce attesa e alle persone che soffrono di ritenzione idrica e sovrappeso.

### **Lymphatic drainage massage**

Therapeutic treatment based on a series of very delicate and rhythmic maneuvers according to Vodder method, performed to help the reactivation of lymphatic system, the loss of toxins from tissues and to rebalance and improve haemolymphatic circulation. It deflates legs and abdomen, improving and reactivating natural loss of fluids that stagnate in fat cells developing cellulite. It has a detoxifying action and it is recommended especially for pregnant women and people who suffer from water retention and overweight.





### **Massaggio anticellulite**

Energica manipolazione del tessuto connettivo eseguito sulle zone specifiche del corpo dove si formano più facilmente le cellule adipose che causano la formazione della cellulite. Vengono usate tecniche utili a riammorbidire e sciogliere il tessuto adiposo soffermandosi più specificatamente sulle zone più alterate.

### **Anti-cellulite massage**

Energetic manipulation of connective tissue performed on the specific areas of body where fat cells causing cellulite, most easily persist. Specific techniques are used to soften and dissolve the adipose tissue, focusing specially on the most altered areas.



### **Massaggio muscolare decontratturante**

Manipolazione profondo che interessa il tessuto muscolare con un insieme di tecniche in allungamento utili a rilassare ed eliminare le contratture, principali cause dei più comuni malesseri come torcicollo, lombaggini, mal di schiena, mal di testa. Durante il massaggio, si esegue un attento esame della condizione generale dei più importanti muscoli comunemente soggetti a contratture, soffermandosi ad analizzarne lo stato, uno per uno, per verificare la presenza di possibili tensioni, al fine di effettuare il trattamento e le manualità più idonei alla soluzione del problema.

### **Decontracting muscle massage**

Deep manipulation that concerns muscle tissue with a set of stretching techniques useful to relax and eliminate contractures, main causes of the most common malaises such as stiff neck, lumbago, backache, headache. During the massage, therapist performs a careful exam of the most important muscles general condition, commonly prone to contractures, analyzing their state, one by one, to verify the presence of tensions, in order to carry out most suitable treatment and manual skills to solve the problem.

### ● **Massaggio sportivo**

● Massaggio muscolare profondo, energetico e tonificante delle principali fasce muscolari. Attraverso un insieme di tecniche veloci e riequilibranti aiuta a ridurre le tensioni muscolari e ad ammorbidire i tessuti. Riattiva la circolazione sanguigna e prepara il muscolo rendendolo più tonico, sciolto e decontratto. È quindi adatto a chi svolge attività fisica.

### **Sports massage**

Deep, energetic and invigorating massage of main muscle groups. Through a set of fast and rebalancing techniques, it helps to reduce muscle tension and to soften tissues. It reactivates blood circulation and prepares muscle making it more toned, loose and relaxed. It is therefore suitable for those who perform physical activity.





# PANORAMICO

RISTORANTE - ESPRIT D' HOTEL

via Palazzine, 30 - 24060  
Fonteno (BG) - Lago d'Iseo

tel +39 035 969027  
info@panoramicohotel.com

www.panoramicohotel.com  
@ristorantehotelp panoramico