

Voglia di una pausa di profondo benessere?

- Massaggio Terapeutico Classico
- Massaggio Relax
- Massaggio Sportivo
- Massaggio del tessuto connettivo
- Massaggio Ayurvedico
- Massaggio Wellness Hot-Stones
- Massaggio andino
- Massaggio Lomi Lomi
- Massaggio Raindrop Technique
- Peeling al Sale Marino
- Linfodrenaggio manuale
- Riflessologia plantare
- Ortho Bionomy
- Terapia Cranio-Sacrale
- Terapia dell'Aura
- Letture dell'Aura
- Equilibrio acido-basico

Per maggiori informazioni rivolgersi alla ricezione



I nostri terapisti e le nostre terapie

Daniela Biadici

è nata nel 1971 e vive a Caveragno, Vallemaggia. Diplomata e membro presso la Federazione Svizzera Massaggiatori Professionali (SVBM). Ha lavorato diversi anni presso l'Esplanade Hotel & Spa a Minusio.

Presso l'Eco-Hotel Cristallina pratica le seguenti terapie:

Massaggio Relax

Questo massaggio favorisce il rilassamento fisico e mentale. Viene eseguito con oli aromatici e salutari, con movimenti lenti e, a seconda dei casi, più o meno profondi. Calma la mente, stimola e riattiva le funzioni vitali dell'organismo. Favorisce il sonno e diminuisce lo stress.
25 min / CHF 50.00 50 min / CHF 90.00

Massaggio Ayurvedico

«La scienza della vita» questo massaggio è l'arte sottile di ridare il sorriso al corpo e soprattutto alla salute. Più che una semplice pratica estetica, il massaggio ayurvedico serve a liberarsi dalle tossine, a facilitare la circolazione delle energie e a eliminare tensioni e stanchezza. Si pratica con vari oli aromatici riscaldati, per un totale rilassamento psico-fisico.
60 min / CHF 100.00 90 min / CHF 140.00

Riflessologia Plantare

Questa tecnica rientra nella concezione di salute olistica, secondo la quale l'individuo va considerato nella sua totalità di mente, corpo ed energia. Massaggiare i piedi ha un'influenza profonda sulla persona; non solo sul piano fisico ma anche su quello emotivo, mentale e spirituale, portando a una vera e propria rigenerazione dell'individuo.
50 min / CHF 90.00

E per i mesi più freddi

Massaggio Hot-Stone (con pietre laviche calde)

60 min / CHF 100.00 90 min / CHF 140.00

Massaggio con candele profumate naturali al 100 %

Con candele al cioccolato, mosto d'uva, lavanda, vaniglia e avocado
50 min / CHF 100.00

Inoltre nuovi oli per massaggi naturali al 100 % quali olio al cioccolato, cannella zenzero e sesamo, vaniglia e avocado, Lomi Lomi e altri ancora...



I nostri terapisti e le nostre terapie

Claudio Andretta Devam

Vive a Moghegno, Vallemaggia. È maestro di yoga e terapeuta dipl. Come Guida Ufficiale per la Svizzera Italiana (www.guidesi.ch) è specializzato in luoghi energetici, tema che lo vede impegnato come accompagnatore, istruttore, ricercatore e autore. Lavora nel suo studio "Centro del Cuore".

Presso l'Eco-Hotel Cristallina pratica le seguenti terapie:

Terapia dell'Aura

La terapia dell'aura e dei chakra (centri energetici) è una terapia spirituale, un lavoro dolce e naturale sul nostro campo energetico. Con l'imposizione delle mani vengono purificati e ricaricati gli strati dell'aura e vengono riequilibrati i chakra. È una fonte di benessere per l'anima, il corpo, la mente e le emozioni.
50 min / CHF 100.00 (fino a 18 anni CHF 80.00)

Lettura dell'Aura

Leggiamo i colori dell'aura per conoscere meglio il nostro compito, risvegliare i doni che ognuno di noi ha e approfondire le nostre qualità. Attraverso l'analisi dei chakra possiamo conoscere i nostri lati già sviluppati e i nostri punti deboli per accettarli ed elaborarli. La lettura è un aiuto nella nostra crescita personale e per temi specifici che ci impegnano al momento.
50 min / CHF 100.00 (fino a 18 anni CHF 80.00)

Luoghi energetici – benessere per l'anima

I luoghi di forza sono luoghi ricchi di energie naturali e di proprietà benefiche. Queste forze cosmiche e terrestri sono un balsamo per la nostra anima. Insieme possiamo visitare luoghi energetici piccoli e grandi della magica Vallemaggia, per es. a Giumaglio, Lodano, Maggia e Moghegno. Esercizi di percezione, semplici movimenti e tecniche di respirazione tratte dallo yoga ci permettono di entrare in profondo contatto con la natura e con il nostro vero Sé.
Fr.70.— all'ora (min. 2 ore – max. 6 ore)
Per persone singole, coppie o piccoli gruppi fino a 12 persone.
(La tariffa per la guida resta uguale e in caso di gruppi va suddivisa tra i partecipanti)



I nostri terapisti e le nostre terapie

Hansueli Leu

È massaggiatore medicale, vive a Losone e lavora ad Ascona dove ha uno studio.

Presso l'Eco-hotel Cristallina pratica le seguenti terapie:

Massaggio classico

Il massaggio è una delle forme più antica di terapia fisica, per alleviare dolori e decontrarre il tessuto

25 min / CHF 70.00

50 min / CHF 120.00

Riflessologia plantare

La riflessologia plantare agisce tramite le zone di riflesso sul piede, per riequilibrare le attività fisiche e psichiche.

25 min / CHF 70.00

50 min / CHF 120.00

Linfodrenaggio

Il linfodrenaggio è un particolare tipo di terapia manuale, per drenare i liquidi accumulati nel corpo.

25 min / CHF 70.00

50 min / CHF 120.00

Terapia cranio-sacrale

La percezione del ritmo cranio sacrale tramite tecniche specifiche, mette in moto le forze rigenerative per guarire da traumi e disfunzioni.

25 min / CHF 70.00

50 min / CHF 120.00

Massaggio andino

Il massaggio andino è un antico trattamento del Perù che libera il flusso energetico naturale seguendo l'energia lunare e solare.

25 min / CHF 70.00

50 min / CHF 120.00

Lomi Lomi

Trattamento tradizionale delle Hawaii; serve per armonizzare il corpo psicofisico con le forze spirituali.

25 min / CHF 70.00

50 min / CHF 120.00



I nostri terapisti e le nostre terapie

Monica Vanoni

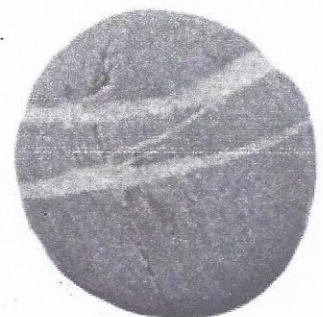
è nata nel 1956. Terapista diplomata in Cranio Sacrale e Ortho Bionomy. Nel 1976 si è diplomata come aiuto medico. A partire dal 2000 ha iniziato una formazione nel campo della medicina alternativa conseguendo il diploma per le terapie Ortho- Bionomy (2000) e Cranio Sacrale (2001). Negli anni successivi ha approfondito le sue conoscenze con vari corsi e seminari supplementari (terapia per gli occhi, fiori di Bach, terapia acido-basico, ecc.). Dal 2000 è riconosciuta come terapeuta complementare e lavora a Maggia.

Presso l'Eco-Hotel Cristallina pratica le seguenti terapie:

Ortho Bionomy Dal greco IORTHO = corretto, giusto; BIO = vita, natura; NOMY = legge, principio. Applicazione corretta delle leggi della vita. L'Ortho-Bionomy contribuisce sia a rilassare la struttura scheletrico- muscolare che il sistema nervoso, ghiandole, organi, tessuti, ecc. Partendo dal presupposto che qualsiasi malattia, dolore, malessere è dovuta/o a uno squilibrio corporeo o mentale, grazie alla terapia il corpo introduce il riflesso auto-correctivo (secondo il suo ritmo) e scioglie il malessere fisico e/o psichico. Poiché l'Ortho-Bionomy è una tecnica manuale che viene applicata dolcemente e senza manipolazioni del corpo, è adatta anche alle persone anziane e ai bambini.
Durata 1 ora ca. / CHF 110.00

Cranio-Sacrale Dal latino CRANIO=testa, capo; SACRALE=osso, sacro, sacrum. La terapia Cranio-Sacrale è stata sviluppata dal Dr. W.G. Sutherland sulla base dell'osteopatia craniale del ventesimo secolo. Si tratta di una tecnica non invasiva che consiste nel percepire con le mani il movimento ritmico del liquido cerebrospinale nella testa e nella colonna vertebrale. Questi impulsi sono direttamente collegati con la respirazione del tessuto (respirazione primaria) che regola la respirazione polmonare (respirazione secondaria) e tutte le funzioni nel nostro corpo e ciò viene percepito e decodificato dalle mani del terapeuta. Gli impulsi organizzano le nostre forze curative interne sia mentali che fisiologiche e portano il corpo a un equilibrio (= salute). La terapia Cranio-Sacrale è eseguita con dolcezza ed è quindi adatta anche ai bambini, alle persone anziane e a persone che soffrono di forti dolori.
Durata 1 ora ca. / CHF 110.00

La terapia è accompagnata (a discrezione del cliente) da musica rilassante e/o fiori di Bach. Su richiesta possono essere effettuate anche altre terapie quali terapia per gli occhi, fiori di Bach, equilibrio acido-basico nel corpo (contro la cellulite e la perdita di capelli).



I nostri terapisti e le nostre terapiste

Anne-Marie Giles

Classe 1969. Praticante appassionata e istruttrice di arti marziali, Taekwondo nella fase Yang della vita e dal 2012 Taijiquan, Qigong e ginnastiche cinesi.

Diplomata con lode in Accademia di Medicina Tradizionale Cinese a Bologna nel 2014, specializzata in Tuina (massaggio cinese) e tecniche complementari quali coppettazione, moxibustione, gua-sha, auricoloterapia e massaggio plantare.

Nel 2015 prosegue gli studi con la formazione di operatrice Shiatsu presso Accademia Oki Do di Pesaro. Lavora in Italia presso 2 studi fino al 2021, quando decide di trasferirsi nella meravigliosa Vallemaggia. Vive a Menzonio e insegna Taijiquan e Quigong a Maggia presso il centro Lo Yoga e presso la palestra Valmoving di Avegno.

Presso l'Eco-Hotel Cristallina propone le seguenti terapie:

Tuina (massaggio cinese)

Lavora prevalentemente sull'apparato osteo-muscolare, aiuta a rilasciare tensioni e sciogliere blocchi e contratture.

Dona un rilassamento profondo e ripristina il fluire armonioso e corretto di Qi (energia) e Xue (sangue).

60 min / CHF 100.00

Shiatsu

Trattamento rilassante e riequilibrante. Attraverso la digitopressione agisce sui punti e sui meridiani della tradizione cinese e giapponese per ripristinare il libero fluire del Qi (energia) e armonizzare corpo, mente e spirito per ritrovare la condizione naturale di benessere, equilibrio e armonia.

60 min / CHF 100.00

Massaggio viso con Gua-Sha

Distende e rilassa muscoli e tessuti del viso donando luminosità, tonicità ed elasticità.

Un trattamento estetico con effetto lifting a cui si aggiungono i benefici del trattamento di punti meridiani Yang del capo e del collo con azione drenante, armonizzante e riequilibrante.

50 min / CHF 80.00

Riflessologia plantare

Un microsistema che riflette apparati e organi di tutto il corpo. Aiuta a drenare e eliminare le tossine fisiche e psico emotive.

L'azione rilassante e armonizzante libera la mente da stress e tensioni e dona una piacevole sensazione di serenità e leggerezza.

60 min / CHF 100.00



I nostri terapisti e le nostre terapiste

Laura Casè

È nata nel 1981 e vive a Giumaglio, Vallemaggia. È massaggiatrice medica diplomata dal 2010 e lavora come indipendente nel suo studio di Maggia.

Presso l'Eco-Hotel Cristallina pratica le seguenti terapie:

Massaggio sportivo

Previene i rischi d'infortunio, aumenta la capacità di prestazione, riduce i tempi di recupero e cura i postumi di traumi.

Massaggio terapeutico

Ha quale obiettivo principale la riduzione del dolore, la prevenzione, la cura di patologie, danni o disturbi funzionali legati in particolare all'apparato locomotore.

Massaggio rilassante

Procura benessere e distensione, aiuta ad alleviare stress e fatica agendo sul sistema nervoso. Riattiva la circolazione, ha effetti drenanti e antalgici.

Massaggio del tessuto connettivo

Partendo da uno stimolo a livello cutaneo, sfruttando le vie del sistema nervoso vegetativo, questa speciale tecnica di massaggio riesce a influenzare gli organi interni riequilibrandoli e migliorandone la funzione. È indicato per problemi funzionali a carico degli organi interni, malattie croniche, problemi vegetativi, problemi circolatori.

Linfodrenaggio

Il drenaggio linfatico manuale (DLM) agisce sui vasi linfatici attivandone l'automatismo e aiutando l'eliminazione dei liquidi in eccesso. Le manipolazioni che si eseguono durante il drenaggio linfatico sono delicate, lente e ripetitive. L'azione principale del DLM è l'effetto drenante e antiedemizzante, ma ha anche un effetto sedativo, rilassante, antalgico, diuretico e cicatrizzante.

Riflessologia plantare

La riflessoterapia plantare rappresenta una forma di trattamento manuale derivante da antichi insegnamenti popolari. Tutte le parti del corpo umano hanno nel piede le loro zone riflesse. Con prese manuali specifiche possiamo riordinare e armonizzare i processi energetici turbati, rafforzando la capacità auto guaritrice del nostro corpo.

Costo dei vari massaggi: 60 min / CHF 100.00



I nostri terapisti e le nostre terapiste

Daniela Pozzati

È nata nel 1982 e vive a Giumaglio, Valle Maggia.

Negli anni ha praticato diverse tecniche quali Reiki, cristalloterapia, meditazione e yoga. Negli ultimi tempi sta approfondendo l'aromaterapia e l'utilizzo degli oli essenziali come soluzione per diverse tematiche fisiche ed emotive.

Presso l'Eco-Hotel Cristallina pratica il:

Massaggio "Raindrop Technique" con oli essenziali Young Living

Questo metodo ha moltissimi benefici sia a livello fisico che emozionale. Delicato ma intenso, aiuta a sciogliere la muscolatura della colonna vertebrale e a riequilibrare le energie psicofisiche.

Una combinazione di oli essenziali, completamente naturali, viene applicata come "gocce di pioggia" su piedi e schiena con particolari tocchi di massaggio.

Gli oli essenziali utilizzati per il massaggio sono di Young Living, azienda leader da oltre 25 anni nel settore dell'aromaterapia.

Sono oli terapeutici, 100% naturali e puri. Sono ricavati con cura da piante, fiori, erbe e alberi.

Gli oli essenziali funzionano in modo rapido. Ci permettono di coccolarci nel rispetto del nostro corpo.

Sono una meravigliosa strategia naturale per avere cura di noi stessi.

Durata 1 ora / CHF 80.-

