



Des Iles  
CENTRO BENESSERE STRESA

## TERAPIE CORPO

A vostra disposizione una serie di terapie, su consiglio del medico, dalle più antiche e classiche a quelle di ultima generazione per affrontare e raggiungere l'equilibrio psico-fisico, agendo di volta in volta sull'apparato scheletrico e muscolare o sulla sfera emozionale.

La durata delle attività indicate l'accoglienza, la sistemazione in cabina e il trattamento stesso.

**Fisioterapia, riabilitazione** (45 minuti) € 110,00  
(60 minuti) € 130,00

Un programma personalizzato di esercizi di rieducazione funzionale attiva e passiva in palestra o in piscina per il recupero motorio da esiti chirurgici, traumatici o posturali.

Le sessioni vengono svolte individualmente sotto la costante supervisione del terapeuta.



**Massoterapia** (30 minuti) € 90,00  
(45 minuti) € 110,00  
(60 minuti) € 130,00  
(90 minuti) € 160,00

Massaggio terapeutico eseguito da uno specialista sulla base delle esigenze individuali. Il trattamento personalizzato rilassa e stimola la circolazione, attenuando i dolori muscolari e articolari.



**Osteopatia** (45 minuti) € 130,00

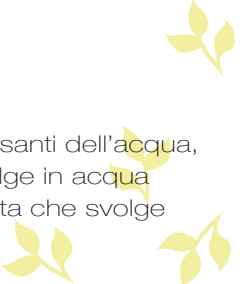
Metodo terapeutico, olistico, di cura e di prevenzione eseguito da uno specialista. L'osteopatia utilizza le mani come strumento di diagnosi, per evidenziare le disfunzioni scheletriche, funzionali e l'assenza di mobilità dei tessuti, che comportano un'alterazione dell'equilibrio generale dell'individuo. Il trattamento ristabilisce la mobilità e l'armonia funzionale delle articolazioni, del rachide, del sistema miofasciale, viscerale, cranio-sacrale, psicosomatico, vascolare ed energetico.

**Shiatsu** (60 minuti) € 130,00

Tecnica di massaggio giapponese eseguita da uno specialista che utilizzando la corretta digito pressione dei punti energetici aiuta a recuperare equilibrio e vitalità. Si esegue a secco, a terra su un tradizionale futon. Si consiglia di indossare abiti comodi.

**Watsu** (60 minuti) € 130,00

Terapia che unisce i benefici delle tecniche Shiatsu a quelle rilassanti dell'acqua, in un connubio perfetto di relax e tranquillità. Il trattamento si svolge in acqua tiepida, poco profonda, abbandonandosi alle braccia del terapeuta che svolge movimenti lenti e rilassanti sui meridiani.





### **Yoga lezioni individuali** (60 minuti) € 130,00

Antica pratica orientale che prevede esercizi di respirazione profonda, stretching e rilassamento. Lo scopo è il recupero del potenziale fisico, mentale e spirituale, lo yoga serve a raggiungere uno stato di benessere, a mantenere il controllo sulle proprie sensazioni e pulsioni, a rimettere in circolo l'energia vitale con il movimento del corpo, ad armonizzare sia il corpo con la mente, l'individuo con l'universo e la sua energia. Rilassa, migliora la circolazione e la flessibilità.

### **Terapia Cranio Sacrale - SER**

(in acqua 45 minuti/su lettino 60 minuti) € 130,00

Attraverso la mobilitazione dolce delle ossa craniche e della colonna vertebrale, compreso l'osso sacro e il tessuto miofasciale, la TCS agisce in profondità sul corpo e sul sistema nervoso centrale influenzando anche gli stati psicologici ed emotivi (SER: Rilascio Somato Emozionale). E' particolarmente indicata per la terapia del dolore della colonna vertebrale e dell'apparato osteoarticolare; è inoltre consigliabile contro le cefalee, l'insonnia, la ritenzione idrica e l'affaticamento cronico. Aumenta le difese immunitarie e la resistenza alle malattie.

### **Tui Na terapeutico** (60 minuti) € 130,00

Il Tui Na è una delle più antiche arti curative della Medicina Tradizionale Cinese applicata con successo da più di 2000 anni, insieme all'agopuntura e alla fitoterapia. Basato sugli stessi principi dell'agopuntura, il Tui Na agisce con digitopressioni sui meridiani e su specifici punti rendendo omogeneo il flusso del Qi nel corpo. Il Tui Na permette una stimolazione completa dell'intero sistema muscolare scheletrico, così come di tutti gli organi interni. Questo metodo include anche delle specifiche tecniche di massaggio muscolare e tendineo. Al termine di una seduta il paziente si sente tonificato e pieno di energia.



**Informazioni e prenotazioni al primo piano**  
**Grand Hotel des Iles Borromées & SPA**  
**tel. +39 0323 938 2872 (int. 2872) - [info@centrobenesserestresa.com](mailto:info@centrobenesserestresa.com)**



GRAND HOTEL DES ILES  
BORROMEES & SPA

\*\*\*\*\* L

