



SPA SUISE FITNESS TREATMENT

PERSONAL TRAINING

Sedute di allenamento individualizzate e mirate al raggiungimento di obiettivi specifici. Dimagrimento, tonificazione, stretching attivo e passivo, postural training, preparazione atletica. Allenamento funzionale a corpo libero, con l' utilizzo di piccoli attrezzi, o in palestra.

Durata 60' / Prezzo 80 €

RIEQUILIBRIO POSTURALE – TRATTAMENTO PANCAFIT

La diffusione dei riflessi antalgici porta a considerare che la causa principale del nostro dolore non risiede mai nel punto in cui si manifesta, a meno che non si tratti di trauma diretto o violento. I muscoli della schiena e di tutto il nostro corpo, se non ben allungati, creano a lungo andare tensioni così forti da sfociare in dolore cronico, acuto o in patologie. Il metodo Mézières con l' ausilio di pancafit ridà forma corretta al nostro corpo, ne recupera la piena funzionalità eliminando dolori e tensioni. Trattamento individuale con anamnesi iniziale ed approfondita. Esame posturale.

Durata 60' / Prezzo 90 €

TRATTAMENTO CRANIO SACRALE

Tecnica di natura olistica, il massaggio cranio-sacrale viene praticato, con leggerissime manipolazioni, sulle ossa del cranio e sulla colonna vertebrale, intervenendo su un sistema, quello cranio-sacrale, che è in collegamento con ogni parte dell'organismo.

Durata 45' / Prezzo 80 €

RECUPERO FUNZIONALE POST – TRAUMATICO

Sessioni individuali di recupero muscolare post- infortunio. Lezioni individuali della durata di un'ora per ripristinare il trofismo muscolare. Utilizzo di piccoli attrezzi di ausilio per la ginnastica rieducativa. Approfondita anamnesi, test di mobilità e kinesiologici.

Durata 60' / Prezzo 80 €

MASSAGGIO DECONTRATTURANTE TERAPEUTICO

Massaggio decontratturante profondo che aiuta a sciogliere le tensioni di schiena, zona cervicale e contratture derivate da squilibri posturali o patologie specifiche.

Durata 60' / Prezzo 95 €

MASSAGGIO DEFATICANTE POST – ALLENAMENTO

L'affaticamento muscolare deriva da uno sforzo eccessivo o prolungato che causa una sensazione di pesantezza e, a volte, di dolore. Il massaggio ha un'azione curativa poiché favorisce l'apporto di ossigeno e di substrati energetici ai tessuti e contemporaneamente agisce meccanicamente favorendo il rilassamento.

Durata 45' / Prezzo 80 €

MASSAGGIO MIOFASCIALE

Questa tecnica agisce sulla fascia attraverso delle trazioni e delle compressioni che vengono effettuate a livello delle zone dolenti e del muscolo nella sua totalità.

Durata 45' / Prezzo 80 €