

## ORARI DEL CENTRO BENESSERE

..... LUNEDÌ/GIOVEDÌ/VENERDÌ .....	10.00-14.00/14.00-18.00/18.00-22.00
..... MARTEDÌ SOLO DONNE .....	10.00-16.00
..... MARTEDÌ UTENZA MISTA .....	16.30-22.00
..... MERCOLEDÌ .....	CHIUSO /14.00-18.00/18.00-22.00
..... SABATO e DOMENICA .....	10.00-14.00/14.00-18.00/18.00-20.00

## MASSAGGI IN CENTRO BENESSERE (solo su prenotazione)

All'interno del Centro Benessere è possibile usufruire di diversi massaggi.

Per gli Abbonati i costi sono: Massaggio 30 minuti .....	38,00 euro
Massaggio 60 minuti .....	49,00 euro

I costi dell'Ingresso Giornaliero con massaggio: Massaggio 30 minuti .....	38,00 euro
Massaggio 60 minuti .....	55,00 euro

I MASSAGGI attualmente disponibili sono:

- |                                   |                          |
|-----------------------------------|--------------------------|
| - Rilassante                      | - Di Breuss              |
| - Decontratturante                | - Cranio-Sacrale         |
| - Anticellulite e Tonificante     | - Svedese                |
| - Linfodrenaggio                  | - Thailandese e Thai-Oil |
| - Mobilizzazione Articolare       | - Ayurvedico             |
| - Sportivo                        | - Californiano           |
| - Tecnica Metamorfica             | - Maori                  |
| - Trigger Point e Digitopressione | - Coffee                 |

**I massaggi sono acquistabili anche tramite pacchetti: 5 Massaggi + 1 in omaggio  
10 Massaggi + 1 in omaggio**

**AQUARIUS**  
WELLNESS CENTER

- Piscine Interne Coperte
- Giardino Esterno con Piscina
- Palestra Sala Macchine
- Corsi Fitness a Terra e in Acqua
- Area Benessere e Massaggi
- Shop

Via Cividina, n.54 - 33010 - Magnano in Riviera (UD)  
Tel. 0432 783824  
info@aquarius.it - www.aquarius.it



Affiliata CSEN 52577 / FIN 873304 / UISP G041012

INFO **AQUARIUS**  
WELLNESS CENTER



# MASSAGGI



## RILASSANTE

Piacevole ed avvolgente, eseguito utilizzando tecniche di manipolazione occidentale ed orientale, dona una piacevole sensazione di relax totale sia fisica che mentale. Migliora la circolazione sanguigna e linfatica, favorisce il rilassamento delle articolazioni, l'eliminazione delle tossine e il miglioramento dell'aspetto esteriore della pelle.

## DECONTRATTURANTE

Indicato per le persone che presentano un dolore muscolare localizzato in distretti specifici, ad esempio a seguito di posizioni posturali scorrette o sforzi fisici inadeguati. Rende più elastici i tessuti, scioglie le tensioni muscolari e stimola le terminazioni nervose.

## ANTICELLULITE e TONIFICANTE

Grazie a questo massaggio si rimuovono i liquidi ristagnanti e le tossine accumulate. Atto a stimolare la circolazione del sangue e quella linfatica periferica, il massaggio migliora le condizioni dei tessuti e rallenta il processo di invecchiamento. Si possono prevenire o attenuare gonfiori, ritenzione idrica, senso di pesantezza alle gambe, cellulite a stadi iniziali e accumuli adiposi localizzati.

## LINFODRENAGGIO

Efficace contro i gonfiori o pelle a buccia d'arancia, contribuisce al nutrimento cellulare rivitalizzando i tessuti. Migliora la circolazione, favorisce l'eliminazione delle tossine, risultando disintossicante, drenante e apportando un effetto rilassante alla persona.

## MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE

Mira a ridurre il dolore e riallineare il movimento su articolazioni rigide, usando tecniche diverse. Le principali sono: lo spostamento articolare applicando l'articolazione contro la resistenza, e movimenti passivi e tecniche di stretching per aumentare l'arco di movimento e ripristinarlo senza dolore nelle articolazioni e ai legamenti.

## SPORTIVO

Eseguito su specifiche regioni corporee, al fine di migliorare la performance atletica. Diverse le sue proprietà benefiche: riduzione delle tensioni muscolari, della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa, stimolazione della microcircolazione locale, preparazione muscolare all'attività fisica ed infine un effetto drenante. Trova applicazione non solo dopo una gara, ma anche tra una competizione e l'altra o prima della gara stessa.

## TECNICA METAMORFICA

Consiste nella stimolazione sul riflesso della colonna vertebrale nel piede, sulle mani e sulla testa. Adatta a tutti coloro che stanno attraversando momenti difficili o cambiamenti nella loro vita che portano a dei blocchi limitanti che si riflettono nella vita pratica e possono comportare malattie fisiche, disturbi nell'equilibrio psichico ed emotivo, stress e fastidi comportamentali. Aiuta a sbloccare parti di sé, sciogliere i nodi e sviluppare a fondo la propria personalità. Regola i disturbi comportamentali, aggressività, iperattività, CNS, autismo e ADD.



## TRIGGER POINT e DIGITOPRESSIONE

I Punti di iper-irritabilità delle fibre muscolari apportano dolore e difficoltà nei movimenti, causano rigidità e debolezza ai muscoli colpiti. Attivati dal sovraccarico muscolare o traumi diretti, vengono trattati tramite la compressione ischemica e il massaggio profondo localizzato. Causano malattie fisiche, disturbi nell'equilibrio psichico ed emotivo, stress e fastidi comportamentali.

La Digitopressione localizza gli organi più vulnerabili ed i problemi a cui si è più soggetti come allergie, disturbi psichici o del sistema nervoso e disturbi relativi alla sfera sessuale. Allevia problemi di insonnia, disturbi digestivi e articolari, contratture muscolari, stanchezza oculare e mal di testa, circolazione linfatica e sanguigna.



## DI BREUSS

Effettuato nella zona della colonna vertebrale, consiste in diverse manovre di rilassamento e distensione della muscolatura intervertebrale che favorisce il riassorbimento dei liquidi che vengono persi dai dischi intervertebrali compressi durante le normali attività, aiutandone la loro rigenerazione. Risolve problemi all'apparato locomotore, ernie del disco, lombalgia anche acuta, problemi alla colonna vertebrale, oltre al superamento di blocchi psicologici, energetici e fisici.

## CRANIO-SACRALE

Fa parte della tradizione osteopatica, si tratta di una tecnica dolce e non invasiva, non presenta quindi manipolazioni proprie del massaggio. Lavora sulla circolazione e sui ritmi biologici dei fluidi del corpo. Consiste in un tocco molto leggero, in grado di mettere l'operatore in sintonia con il ritmo del corpo, in silenzio, ascoltandone quasi il battito.

## SVEDESE

Praticato con l'obiettivo di far raggiungere uno stato di benessere complessivo, sia a livello fisico che psichico, tramite l'uso di oli da massaggio e l'esecuzione di diverse manipolazioni praticate con differenti intensità che coinvolgono tutto il corpo. Utilizzato in caso di malessere e disturbi fisici allo scopo di alleviarli. Allevia stati di ansia e depressione, problemi muscolari e disturbi della circolazione oltre a favorire il rilassamento riducendo stress, nervosismi e stati ansiosi.

## THAIANDESE e THAI-OIL

Eseguito sul Futon, utilizza manovre di compressione e digitopressione utili per riattivare il circuito venoso e linfatico, apportando un miglioramento del tessuto connettivo e drenando i liquidi in eccesso. Gli stiramenti e le mobilizzazioni che richiamano le principali posizioni Yoga detraggono i muscoli, ottimizzando i movimenti articolari e la postura.

Il Thai-Oil è una tecnica molto gradevole e delicata che prevede una manipolazione del corpo con tecniche di stretching e rolling ritmico a cui si aggiungono pressioni con scivolamento sul corpo, donando un profondo senso di rilassamento. Riduce stress, riattiva il sistema linfatico, drena le tossine e i liquidi in eccesso, allevia dolori e tensioni muscolari, migliora la circolazione sanguigna.

## AYURVEDICO

Si basa sulla concezione "olistica" dell'uomo, che considera il corpo inscindibile dalla mente. Lo scopo del massaggio è di ripristinare l'equilibrio dell'organismo e di mantenere la salute fisica e mentale. Viene eseguito con sfioramenti e frizioni lungo i principali canali e centri energetici del corpo (i Dasha o Marma).

## CALIFORNIANO

Particolare tipo di massaggio rilassante che mira al raggiungimento di un "riequilibrio" fra il piano fisico e quello spirituale ed uno stato di armonia fra corpo e mente in modo tale da ottenere il benessere dell'intero organismo. Aiuta a ridurre le tensioni muscolari, favorisce ed incrementa l'idratazione e l'elasticità cutanee, stimola la circolazione linfatica e sanguigna, favorisce l'eliminazione di tossine. Inoltre allevia lo stress, le tensioni e riequilibra il sistema nervoso.

## MAORI

Dalla cultura neozelandese, il Maori si distingue per la sua profondità di esecuzione al fine di alleviare le tensioni muscolari, con potenti stiramenti miofasciali oltre a: migliorare la circolazione locale, prevenire degli infortuni, e ottenere un effetto drenante causato dalle scorie metaboliche durante l'attività fisica.

## COFFEE

Grazie alle proprietà snellenti della caffeina, è particolarmente indicato per chi soffre di ritenzione e adiposità localizzate che vengono contrastate con un massaggio drenante e rimodellante, potenziato dall'uso di cosmetici a base di caffeina che esercita una forte azione lipolitica e promuove il consumo dei grassi da parte dell'organismo facilitando il dimagrimento. Contrasta la stasi linfatica, l'accumulo di tossine ed ha un potere rassodante, ristrutturante, antiossidante e restituisce compattezza ai tessuti e tono alla pelle migliorandone l'elasticità e la levigatezza.

