

Prontí per un massaggio rilassante?

Il Centro massaggi è guidato da Alessia, massaggiatrice esperta, istruita e certificata presso l'associazione Massaggio Olistico Indiano.

Alessia offre terapie individuali per sportivi, nonché massaggi localizzati (cervicale, lombare, piedi e gambe).

Presso il nostro Residence potrete usufruire dei seguenti tipi di massaggi:

- **Sport massage** € 50.00 60 minuti
€ 25.00 30 minuti

Il 'massaggio sportivo' è una particolare forma di massaggio tipicamente utilizzata prima, durante e dopo gli eventi sportivi. Lo scopo del massaggio è quello di preparare l'atleta per i massimi livelli di prestazione, ridurre la stanchezza muscolare, alleviare il gonfiore, ridurre la tensione muscolare, promuovere la flessibilità e prevenire gli infortuni.

Il 'massaggio sportivo' presenta numerosi vantaggi: riduzione della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna; aumento della circolazione sanguigna e del flusso linfatico; riduzione della tensione muscolare. Inoltre è in grado di migliorare la flessibilità e di alleviare il dolore muscolare.

- **Massaggio tradizionale sardo** € 50.00 60 minuti

Massaggio completo (full body massage) con l'utilizzo di oli tradizionali locali. Scioglie i muscoli contratti ed è profondamente rilassante.

- **Massaggio Gambe & Piedi** € 50.00 60 minuti
€ 25.00 30 minuti

- **Massaggio Schiena** € 50.00 60 minuti
€ 25.00 30 minuti

Per ulteriori informazioni, nonché per riservare uno dei servizi sopra menzionati, vi invitiamo a rivolgervi alla nostra reception.

