

## CORSI YOGA, MEDITATION & MORE

Lezione Singola	22 €
Passport (per non residenti)	75 €
Carnet 10 lezioni - valido 3 mesi Carnet Solidale - 10% alla Fondazione Francesca Rava - N.P.H. Italia Onlus	200 €
1 mese studenti (Lunedì - Venerdì 10.00-17.30)	120 €
1 mese illimitato	165 €
3 mesi illimitati	450 €
6 mesi illimitati	800 €
1 anno illimitato - pagamento unico + 1 telo omaggio a ingresso e 1 sessione orientativa	1.400 €
1 anno illimitato - pagamento di 12 rate di 125 + 1 telo omaggio a ingresso e 1 sessione orientativa	1.500 €
Sessione Orientativa	50 €

## LEZIONI PRIVATE YOGA

1 persona (prima classe)	50 €
1 persona	70 €
2 persone	120 €
3 persone	150 €
Carnet 10 lezioni	630 €
Carnet 20 lezioni	1.200 €

IL BENESSERE È CONTAGIOSO

Carnet solidale - Fondazione Francesca Rava - N.P.H. Italia Onlus; 200€, 10 lezioni di cui 20€ donati subito alla Fondazione



### HEALING ARTS

	A SESSIONE		CARNET 5 - (1)	CARNET 10
Sessione Orientativa	45 min.	50 €		
Consulenza Ayurvedica (3)	60 min.	100 €		
Massaggio Ayurvedico /Trattamento	60 min.	80 €	380 €	740 €
Biodinamica Craniosacrale	60 min.	70 €	333 €	630 €
Coach - Body & Mind (3)	75 min.	80 €	360 €	680 €
Massaggio Thai	60 min.	70 €	333 €	
Massaggio Thai	90 min.	110 €	523 €	
Massaggio Thai	120 min.	130 €	618 €	
Medicina Tradizionale Cinese (3)	60 min.	80 € (2)		
Osteopatia (3)	60 min.	80 €	360 €	680 €
Rebirthing	90 min.	120 €	540 €	1.020 €
Riequilibrio posturale	60 min.	100 €	450 €	850 €
Riflessologia del piede	60 min.	70 €	333 €	648 €

(1) Carnet Solidale (5) trattamenti - 10 % donati alla Fondazione Francesca Rava N.P.H. Italia Onlus

(2) Prima visita 90 minuti a 120€

(3) Pagamento all'operatore.

### IL BENESSERE È CONTAGIOSO

Carnet solidale - Fondazione Francesca Rava - N.P.H. Italia Onlus; 200€, 10 lezioni di cui 20€ donati subito alla Fondazione

## TRATTAMENTI AYURVEDICI SENZA PRESCRIZIONE

	A SESSIONE		CARNET 3	CARNET 5
Mukha abhyanga - trattamento al viso	45 min.	60 €	171 €	285 €
Pada abhyanga - trattamento ai piedi	45min.	60 €	171 €	285 €
Sarvanga abhyanga - trattamento a tutto il corpo, rilassante e nutriente	60 min.	80 €	228 €	380 €
Siro abhyanga - trattamento alla testa	45 min.	60 €	171 €	285 €
Thandha abhyanga - massaggio alla schiena	45 min.	60 €	171 €	285 €
Udara abhyangam - massaggio all'addome	45 min.	60 €	171 €	285 €

## TRATTAMENTI AYURVEDICI SU PRESCRIZIONE

Nadi abhyanga - massaggio energizzante, attiva la circolazione	60 min.	80 €	228 €	380 €
Nala abhyanga - mass drenante, circ venosa e linfatica, rilascio emotivo	60 min.	80 €	228 €	380 €
Marma therapy - riequilibrio energetico tramite punti marma-2° dosha	75 min.	90 €	257 €	428 €
Marma therapy - riequilibrio energetico trattamento punti marma completo	105 min.	110 €	314 €	523 €
Ghrva basti - trattenimento di cervicale, preceduto da oleaz, collo e spalle	60 min.	70 €	200 €	333 €
Hridaya basti - trattenimento di olio sul cuore, per sciogliere emozioni e migliorare la circolazione	60 min.	70 €	200 €	333 €
Kati basti - trattenimento di olio lombare, preceduto da oleazione al dorso	60 min.	70 €	200 €	333 €
Nabhi basti - trattenimento di olio a livello dell'addome, per migliorare problematiche intestinali, preceduto da oleazione all'addome	60 min.	70 €	200 €	333 €
Janu basti - trattenimento di olio sul ginocchio, per artrosi/meniscopatie	60 min.	70 €	200 €	333 €
Massaggio a 4 mani - sarvanga, nala o pinda sveda	60 min.	140 €	399 €	665 €
Lepa - impacco di paste/erbe medicate/polveri (es. viso)	30 min.	60 €	171 €	285 €
Nasya - pulizia profonda delle cavità nasali e paranasali, vie aeree superiori	60 min.	70 €	200 €	333 €
Netra tarpana - trattamento di pulizia degli occhi	30 min.	50 €	135 €	225 €
Phenakam - trattamento linfodrenante profondo	90 min.	100 €	285 €	475 €
Pinda sveda - trattamento con tamponamento di "fagottini" caldi ripieni di polvere o erbe medicate, rimuove le tossine, fortifica il corpo	60 min.	90 €	257 €	428 €
Sirodhara - trattamento alla testa con olio che cola sul capo	60 min.	100 €	285 €	475 €
Siro picchu - trattenimento di olio sulla fronte in aggiunta a Sarvangam	10 min.	25 €		
Svedana locale - trattamento con il calore, apre gli srotas, canali energetici, e aiuta a rimuovere le tossine si può combinare con altro massaggio	10 min.	25 €		
Udvartana - massaggio con polveri, per migliorare la circolazione, e rimuove le tossine	30 min. 60 min.	60 € 90 €	171 € 257 €	285 € 428 €

IL BENESSERE È CONTAGIOSO

Carnet solidale - Fondazione Francesca Rava - N.P.H. Italia Onlus; 200€, 10 lezioni di cui 20€ donati subito alla Fondazione