

PREZZI



CORSI	YOGA	HOT YOGA	LEZIONI PRIVATE	
Lezione Singola	20 €	22 €	1 persona	70 €
Carnet 10 lezioni (valido 3 mesi) (Carnet solidale - Fondazione Francesca Rava) (1)	180 €	200 €	2 persone	120 €
1 mese illimitato	150 €	165 €	3 persone	150 €
3 mesi illimitati	425 €	465 €	Carnet 10 lezioni	630 €
6 mesi illimitati	675 €	740 €	Carnet 20 lezioni	1200 €
1 anno illimitato: 1 telo omaggio a ingresso, 1 sessione orientativa.	1.200 €	1.320 €		
Chiedi in reception per le PROMO in corso				



(1) Carnet solidale - Fondazione Francesca Rava - N.P.H. Onlus; 180€ per 10 lezioni (200€ per HOT Yoga) di cui 20€ donati subito alla Fondazione

PREZZI



TRATTAMENTI E CONSULTAZIONI		A SESSIONE	CARNET 5	CARNET 10
AYURVEDA - Visita medica	60 minuti	100 € (2)		
BIODINAMICA CRANIOSACRALE	60 minuti	70 €	333 €	630 €
COACH - BODY & MIND	75 minuti	80 €	360 € (1)	680 €
MASSAGGIO AYURVEDICO	60 minuti	80 €	380 €	740 €
MASSAGGIO PERSONALIZZATO	60 minuti	80 €	380 €	740 €
MASSAGGIO THAI	60 minuti	70 €	333 €	
MASSAGGIO THAI	90 minuti	110 €	523 €	
MASSAGGIO THAI	120 minuti	130 €	618 €	
MEDICINA TRAD. CINESE/AGOPUNTURA - Visita medica	60 minuti	80 € (2)		
OSTEOPATIA (pagamento all'operatore)	60 minuti	80 €	€360 (1)	680 €
REBIRTHING	90 minuti	120 €	540 €	1.020 €
RIEQUILIBRIO POSTURALE	60 minuti	100 €	450 €	850 €
RIFLESSOLOGIA DEL PIEDE	60 minuti	70 €	333 € (1)	648 €
SESSIONE ORIENTATIVA	45 minuti	50 €		
SHIATSU	60 minuti	70 €	333 € (1)	648 €
SHIN TAI (pagamento all'operatore)	60 minuti	70 €		
SHIN TAI (pagamento all'operatore)	90 minuti	110 €		

TRATTAMENTI AYURVEDICI



TRATTAMENTI AYURVEDICI SENZA PRESCRIZIONE	VISITA SINGOLA		CARNET 3	CARNET 5
Mukha abhyanga (trattamento al viso)	45 minuti	60 €	171 €	285 €
Pada abhyanga (trattamento ai piedi)	45 minuti	60 €	171 €	285 €
Sarvanga abhyanga: trattamento a tutto il corpo, rilassante e nutriente	60 minuti	80 €	228 €	380 €
Siro abhyanga (trattamento alla testa)	45 minuti	60 €	171 €	285 €
Thandha abhyanga (massaggio alla schiena)	45 minuti	60 €	171 €	285 €
Udara abhyangam (massaggio all'addome)	45 minuti	60 €	171 €	285 €
TRATTAMENTI AYURVEDICI SU PRESCRIZIONE MEDICA	SESSIONE	SESSIONE	CARNET 3	CARNET 5
Ghrva basti - trattenimento di cervicale, preceduto da oleaz. collo e spalle	60 minuti	70 €	200 €	333 €
Hridaya basti - trattenimento di olio sul cuore, per sciogliere emozioni e migliorare la circolazione	60 minuti	70 €	200 €	333 €
Kati basti - trattenimento di olio lombare, preceduto da oleazione al dorso	60 minuti	70 €	200 €	333 €
Janu basti - trattenimento di olio sul ginocchio, per artrosi/meniscopatie	60 minuti	70 €	200 €	333 €
Lepa - impacco di paste/erbe medicate/polveri (es. viso)	30 minuti	60 €	171 €	285 €
Marma abhyangam - riequilibrio energetico tramite punti marna - 2° dosha	75 minuti	90 €	257 €	428 €
Marma abhyangam - trattamento dei punti marna completo	105 minuti	110 €	314 €	523 €
Massaggio a 4 mani - sarvanga, nala o pinda sveda	60 minuti	140 €	399 €	665 €
Nabhi basti - trattenimento di olio a livello dell'addome, per migliorare problematiche intestinali, preceduto da oleazione all'addome	60 minuti	70 €	200 €	333 €
Nadi abhyanga - massaggio energizzante, attiva la circolazione	60 minuti	80 €	228 €	380 €
Nala abhyanga - mass drenante, circ venosa e linfatica, rilascio emotivo	60 minuti	80 €	228 €	380 €
Nasya - pulizia profonda delle cavità nasali e paranasali, vie aeree superiori	60 minuti	70 €	200 €	333 €
Netra tarpana - trattamento di pulizia degli occhi	30 minuti	50 €	135 €	225 €
Phenakam - trattamento linfodrenante profondo	90 minuti	100 €	285 €	475 €
Pinda sveda - trattamento con tamponamento di "fagottini" caldi ripieni di polvere o erbe medicate, rimuove le tossine, fortifica il corpo	60 minuti	90 €	257 €	428 €
Siro picchu - trattenimento di olio sulla fronte (in aggiunta a Sarvangam)	10 minuti	25 €		
Sirodhara - trattamento alla testa con olio che cola sul capo	60 minuti	100 €	285 €	475 €
Svedana locale - trattamento con il calore, apre gli srotas, canali energetici, e aiuta a rimuovere le tossine (si può combinare con altro massaggio)	10 minuti	25 €		
Udvardana - massaggio con polveri, migliora la circolaz, rimuove tossine	30/60 minuti	€60/€90	€171/€257	€285/€428