



XVI

P A L A Z Z O  
S E N E C A

## IL MASSAGGIO

Il massaggio (dal greco massein che significa "impastare", "modellare") è la più antica forma di terapia fisica, utilizzata nel tempo da differenti civiltà. La storia infatti ci tramanda che tale pratica era ben radicata nella cultura di ciascun nucleo familiare, come aspetto fondamentale per preservare e ripristinare l'equilibrio psico-fisico.

I primi documenti storici risalgono alla Cina nel 4000 a.c., e nasce lì il concetto "olistico" della disciplina, ma il massaggio non appartiene solo alla cultura orientale, era praticata anche nell'antica civiltà Greca e Romana.

L'applicazione terapeutica del massaggio spazia dal mentale, emozionale, estetico, allo spirituale.

Alcuni esempi dei suoi benefici sono: stimolazione del metabolismo, riattivazione della circolazione, distensione neuro-muscolare, riequilibrio generale del sistema ormonale.

## **MASSAGGIO OLISTICO**

L'operatore si avvale di diverse tecniche di massaggio, dal classico svedese fino allo shiatsu, per creare un'esperienza personalizzata, plasmata sulle caratteristiche bio-energetiche e anatomiche della persona. Trattamento che considera la persona nella sua interezza, infatti "olistico" significa tutto intero. Benefici: Decontratturante, rilassante, ripristina il naturale equilibrio energetico.

50 min 115 EURO

## **HOT STONE MASSAGE**

Massaggio rilassante con pietre calde e oli profumati. Profondo rilassamento con azione rigenerante, un vero e proprio rituale del benessere. Benefici: Fisici, fisiologici, mentali e antistress.

50 min 125 EURO

## **MASSAGGIO CALIFORNIANO-EMOZIONALE**

TOUCH OF HEART

Lunghi movimenti dolci e armoniosi che dischiudono ed espandono il corpo e il pensiero, mentre i dondoli e i leggeri stiramenti inducono all'abbandono. Benefici: rilassante e distensivo, drenante, benessere psico-fisico. Consente di entrare in contatto con il proprio corpo e ritrovare un nuovo equilibrio.

50 min 110 EURO

## **MASSAGGIO SVEDESE RILASSANTE**

Con sfioramenti, frizioni, impastamenti, percussioni, pressioni e vibrazioni, apporta effetti benefici su tutto il corpo, consente di penetrare nella muscolatura. Classico massaggio Occidentale, riequilibra le energie del corpo. Benefici: rilassante, tonificante, decontratturante, drenante.

50 min 110 EURO

### **MASSAGGIO DECONTRATTURANTE**

Trattamento personalizzato che mira a risolvere e prevenire contratture muscolari. Cura il corpo per curare lo spirito

Benefici: aiuta ad eliminare tossine, migliora il tono muscolare e la mobilità articolare, riattiva la circolazione sanguigna.

50 min. 115 EURO

### **MASSAGGIO FISIOCIRCOLATORIO E ANTICELLULITE**

Agisce sui sistemi deputati alla rivitalizzazione generale dell'intero organismo, con aumento dell'energia complessiva, e miglioramento estetico dei tessuti. Stimolazione linfatica e circolatoria. Più belli e in forma, energia alle stelle.

Benefici: tonifica, modella, disintossica, rilassa, irroro, ossigena.

50 min 120 EURO

### **RIFLESSOLOGIA PLANTARE**

Una tecnica antica che si occupa dei punti riflessi sui piedi, per rilassare e sciogliere eventuali blocchi su altre parti del corpo.

Un massaggio alla "centrale elettrica del corpo".

Benefici: Azione di riequilibrio.

30 min 85 EURO

### **LA COPPETTAZIONE**

Questa antichissima tecnica agisce sulla circolazione sanguigna e linfatica migliorando la nutrizione delle fibrocellule muscolari.

Benefici: efficace nel dolore acuto che si presenta alla schiena

50 min 115 EURO

### **GOMMAGE E MASSAGGIO AL VISO**

Riattiva la microcircolazione, rendendo la pelle più liscia e tonica, rimedio preventivo contro l'invecchiamento del viso.

Una coccola per regalarsi un viso luminoso e disteso.

Benefici: aspetto tonico, allevia tensioni e dolori facciali e della testa.

30 min 70 EURO

### **SCRUB CORPO CON AROMI NATURALI E MASSAGGIO CALIFORNIANO**

Un trattamento esfoliante che rimuove le cellule morte dello strato superficiale della pelle, per donarle un nuovo vigore. Nuova luce e vigore alla pelle in un abbraccio di profumo.

Benefici: pelle splendente, più liscia e ossigenata.

1h and 30 min 165 EURO

Oli impiegati per massaggi

vettore: olio di mandorla

essenziali: rosmarino, lavanda, arancio amaro, arancio dolce, mandarino, limone, tea tree, pompelmo, patchouli, ylang ylang.

Se si desidera usufruire dei servizi o dei trattamenti del centro benessere si ricorda che è necessario togliere ogni tipo di accessorio (anelli, bracciali, collane ecc.). Per i clienti che non albergano in hotel sarà dato un kit di cortesia che comprende accappatoio, asciugamano e ciabatte.



**RELAIS &  
CHATEAUX**