

## LA GROTTA

	<b>Intero</b>	<b>Ridotto</b>
Seduta Singola . . . . .	20 €	16 €
Seduta Serale dopo le 20.00 (min. 4 pax) . . . . .	20 €	non previsto
Carnet 5 Sedute . . . . .	90 €	72 €
Carnet 10 sedute . . . . .	170 €	136 €

Ogni **seduta nella Grotta di sale** è della durata di 45 minuti. Usufruiscono di tariffa ridotta i ragazzi fino a 12 anni e gli adulti oltre i 65. L'ingresso è gratuito per i bambini fino a 3 anni accompagnati da un adulto (massimo di due bambini per adulto).

## Carnet Famiglia

<b>Carnet 5 sedute</b> . . . . .	1 adulto + 1 bambino . . . . .	150 €
	1 adulto + 2 bambini . . . . .	200 €
	2 adulti + 1 bambino . . . . .	225 €
	2 adulti + 2 bambini . . . . .	250 €

<b>Carnet 10 sedute</b> . . . . .	1 adulto + 1 bambino . . . . .	270 €
	1 adulto + 2 bambini . . . . .	360 €
	2 adulti + 1 bambino . . . . .	405 €
	2 adulti + 2 bambini . . . . .	450 €

<b>Grotta ad uso esclusivo</b> (Max 12 pax) . . . . .	<b>09.00 - 13.00</b>	<b>14.00 - 19.00</b>
	120 €	150 €

## SERATA SALBEA

È possibile prenotare la **Grotta di Sale** per una serata speciale (Aperitivo, Dopo cena, Meeting, Festa privata e altro) dopo l'orario di chiusura al pubblico.

<b>Grotta + Serata</b> . . . . .	<b>2 ore</b>	<b>3 ore</b>
	200 €	280 €

Puoi completare la serata aggiungendo dei trattamenti Salbea ed utilizzando le offerte riservate ai nostri clienti dagli esercizi convenzionati (wine bar, ristorante giapponese e altro).

## EVENTI SPECIALI

<b>Corso di Yoga</b> in Grotta Tutti i martedì, prezzo mensile . . . . .	<b>ore 11.00</b>	<b>ore 20.40</b>
	100 €	120 €

## ENERGIA E BENESSERE

**Trattamento Olistico** energizzante e rilassante effettuato all'interno della **Grotta di Sale**

Durata 90 minuti . . . . .	<b>1 persona</b>	<b>2 persone</b>
	150 €	250 €
Durata 60 minuti . . . . .	120 €	



## PERCORSI: 105 €

Ogni **Percorso Salbea** è abbinabile ad una seduta nella **Grotta di Sale** al prezzo speciale di 10 €. Sono disponibili agevolazioni per abbonamenti da 5 percorsi.



### **Sentiero Relax Salbea . . . . . 90 minuti**

Trattamento olistico con oli essenziali, rivolto soprattutto a chi cerca un momento di vero relax, a chi ha voglia di abbandonarsi, ritrovare l'armonia e riequilibrare energeticamente il proprio corpo. Grazie alla sua dolcezza che risveglia i sensi, questo tipo di massaggio favorisce un rilassamento che giova soprattutto alle persone stressate e sovraccaricate favorendo il rilassamento della tensione muscolare. Stimolando dolcemente le numerose terminazioni nervose dell'organismo, stabilizza l'equilibrio nervoso. Esaltando l'interiorizzazione, permette di ritrovare la ricchezza dei sensi e di dare ascolto ai segnali che il corpo manda. Il suo effetto è, quindi, fisico, ma anche psicologico.

### **Viaggio acquatico memorie d'Oceano . . . . . 75 minuti**

Trattamento distensivo che rievoca i benefici del mare con pochon caldi, cristalli di sale e petali di alga. Dopo il trattamento la pelle risulta intensamente addolcita, rimineralizzata e profumata. Il corpo e lo spirito saranno fortificati, dotati di un nuovo slancio.



### **Sentiero riequilibrante: Chakra Stone . . . . . 75 minuti**

Trattamento benefico di cristalloterapia che induce al riequilibrio dei 7 chakra che unito al potere delle pietre dona un relax unico e assoluto.

La gestualità è lenta, circolare a spirale e ondulatoria, permette all'operatore di mantenere il cliente in uno stato di piacevole abbandono e serenità.

### **Sentiero ayurvedico . . . . . 75 minuti**

Percorrete il Sentiero Ayurvedico per un benessere totale: il trattamento, di origine indiana, agisce contemporaneamente sui sette punti energetici (i chakra), sull'apparato locomotore, sull'apparato cardiocircolatorio e su quello respiratorio; permette di ottenere benefici sul piano fisico (rilassa il corpo, migliora l'elasticità dei muscoli, migliora la flessibilità della colonna vertebrale e delle articolazioni, stimola la circolazione sanguigna e linfatica, nutre, tonifica e rassoda la pelle), sul piano psichico (toglie lo stress, riappacifica la mente, la calma, la distende) e sul piano spirituale (il massaggio ayurvedico viene anche chiamato "il massaggio dell'Anima" perché permette di riprendere contatto con la parte più profonda di se stessi).



### **Candle therapy . . . . . 75 minuti**

Dalla fiamma di queste candele si sprigionano quattro preziose essenze. Abbandoniamoci alla freschezza marina di Acqua, all'inebriante bouquet di Aria, al calore sensuale di Fuoco o alle note speziate di Terra. Olio di Mandorla, olio di Cocco e burro di Karité: il meglio che la natura ha creato per la cura del corpo prende la forma di una candela. La sua fiamma scioglie queste preziose sostanze che, attraverso il massaggio, nutrono, tonificano e idratano profondamente la pelle. Concediamoci il vero piacere e scegliamo il massaggio perfetto per ognuno di noi tra quello tonificante, rimodellante o rassodante studiato per lei o quello rilassante, antistress e decontratturante ideale per lui.

### Sentiero purificante corpo ..... 75 minuti

Il Sale del mar Morto entra in sinergia con gli Oli essenziali, l'Eau Marine e l'Olio di Mandorle per questo meraviglioso trattamento della pelle ispessita, demineralizzata e/o di accumuli localizzati con ritenzione idrica. Funzioni: esfoliante naturale, tonificante, drenante, ossigenante, anticellulite. Dona anche una totale sensazione di benessere e di rinascita.

### TRATTAMENTI: 60 minuti

Ogni **Trattamento Salbea** è abbinabile ad una seduta nella **Grotta di Sale** al prezzo speciale di 10 €.

Sono disponibili agevolazioni per abbonamenti da 5 percorsi.

### Ali ai piedi ..... 90 €

Un pediluvio defaticante con i Sali del Mar Morto a seguire del quale viene effettuato un massaggio zonale che, stimolando l'ingente quantità di nervi presenti nei piedi, ai quali corrispondono dei punti riflessi di tutto il corpo, riesce ad agire su organi, apparati interni, ghiandole e sistema nervoso per depurarli e poter riequilibrare l'energia vitale dell'organismo, liberando i canali di energia bloccati. Rilassamento, depurazione, drenaggio, riattivazione della circolazione sanguigna e linfatica, effetto antidolorifico e riequilibrio delle energie.

### Shiatsu ..... 60 €

La shiatsu opera sui 12 meridiani energetici del nostro corpo mediante la manipolazione degli stessi esercitata con i pollici, le altre dita e i palmi delle mani senza l'ausilio di strumenti, meccanici o d'altro genere. La manipolazione è molto piacevole e rilassante e consiste di trazioni e pressioni mantenute per alcuni secondi su aree precise, intercalate da mobilizzazioni dolci delle articolazioni. Non viene mai forzata la mobilità naturale e non vengono "sciolti" con forza gli eventuali nodi di tensione, ma si opera sempre attraverso un bilanciamento graduale sino ad ottenere l'equilibrio.

Lo shiatsu è una tecnica di riequilibrio molto potente, sottoporsi periodicamente ad un trattamento fatto da mani esperte è quindi un eccellente modo di restare in salute, in più è molto efficace in tutte le forme di stress e di tensione sia psichica che muscolare.

Risultati molto buoni si ottengono nel trattamento delle patologie dolorose (articolari, cefalee, ...), possono essere trattati disturbi gastroenterici, dismenorrea e disturbi del ciclo mestruale, insonnia, asma.

### Cranio sacrale ..... 80 €

Tecnica di natura olistica, il massaggio cranio-sacrale viene praticato, con leggerissime manipolazioni, sulle ossa del cranio e sulla colonna vertebrale, intervenendo su un sistema – quello cranio-sacrale, appunto - che è in collegamento con ogni parte dell'organismo. Il massaggio è quindi in grado di apportare benefici a tutti i livelli: da semplice trattamento anti-stress, esso può essere in grado di riequilibrare la postura, i muscoli, l'apparato gastroenterico e di migliorare la respirazione. Risultato idoneo in molti casi nella cura della sciatalgia, dei mal di schiena, dei traumi da parto, colpi di frusta, emicranie, scoliosi, vertigini e problemi dell'articolazione mandibolare.



**Massaggio connettivale . . . . .70 €**

Ottimo per rilassare la muscolatura soprattutto per chi si dedica alla pratica di un'attività sportiva, ma anche per tutti coloro che accumulano sotto forma di tensione muscolare (in particolar modo nel tratto cervicale) lo stress quotidiano.

È una tecnica che agisce principalmente sul tessuto connettivo (ovvero quello che provvede al collegamento, sostegno e nutrimento dei tessuti dei vari organi) attraverso frizioni lente e profonde. Il fine principale è quello di ottenere un'azione riflessa che parte dagli strati profondi della pelle e arriva a un viscere o un muscolo sofferente, per normalizzare e riportare in equilibrio la parte. Inoltre svolge importanti effetti di decontrazione e di rilassamento della muscolatura dell'area trattata, dona maggiore mobilità articolare e aumenta la vascolarizzazione dei tessuti.



**Linfodrenaggio manuale Vodder . . . . .70 €**

Il linfodrenaggio manuale di Vodder è una particolare tecnica di massaggio che permette il drenaggio linfatico dai tessuti. La tecnica con cui si esprime il linfodrenaggio manuale e' costituita da una precisa manualità applicata sul corpo del paziente con "tocchi", movimenti circolari o a pompa che, modificando la pressione dei tessuti, permette alla linfa una migliore circolazione.

Per i suoi effetti antiedematosi e cicatrizzanti, per la sua capacità di potenziamento delle difese immunitarie e di miglioramento della microcircolazione, per la sua azione antalgica, rilassante e rigeneratrice, è particolarmente indicato nelle sindromi reumatiche, nelle conseguenze di infortuni, nelle malattie della pelle, negli edemi e nei problemi circolatori.



**Ginnastica posturale Mézières . . . . .70 €**

Il Metodo Mézières mira a correggere i diversi squilibri muscolari che creano la singola patologia e a restituire l'ampiezza articolare normale e la lunghezza fisiologica della catena posteriore muscolare. Questo risultato si ottiene attraverso l'adozione di posture di stiramento assiale mirate (in funzione delle caratteristiche del paziente), associata ad una respirazione diaframmatica che agevola il rilasciamento muscolare. Lo stiramento muscolare deve essere mantenuto il più a lungo possibile nel corso della singola seduta per eliminare lo squilibrio esistente, e consentire al tessuto connettivo profondo di deformarsi e rilasciarsi in modo corretto.

Indicato per curare patologie della colonna vertebrale, delle articolazioni, muscolari, dimorfismi (scoliosi, dorso curvo, periartriti, sciatalgie, ernie discali, artrosi, gambe vare, alluce valgo ...), disfunzione del diaframma; è inoltre applicabile per la prevenzione delle patologie tipiche degli sportivi (si riducono infatti notevolmente l'insorgenza di strappi, contratture, stiramenti, tendiniti, etc.) e per tutti coloro che, pur non manifestando una patologia ortopedica, desiderano raggiungere e mantenere uno stato di benessere della struttura corporea



**Bowen therapy ..... 60 €**

Il trattamento comprende delle manipolazioni digitali molto leggere secondo una sequenza prestabilita, ciascuna applicata su punti chiave dei muscoli e dei legamenti tendinei. Si tratta di pressioni digitali non invasive e delicatissime, con pause minime di due minuti tra una pressione e l'altra.

Si può affermare che non vi sia una sintomatologia o condizione patologica che non possa essere affrontata. Il metodo Bowen stimola l'auto guarigione del corpo che, così sollecitato, risponde al meglio delle proprie capacità.

Un sollievo sostanziale viene spesso ottenuto già dopo la prima seduta, e la maggior parte delle persone trovano un grande beneficio dopo due o tre trattamenti, di solito a una settimana di distanza l'uno dall'altro.

Il metodo stimola sia la circolazione sia il drenaggio linfatico e venoso, favorisce l'assimilazione dei fattori nutritivi e l'eliminazione delle tossine, aumenta la mobilità delle giunture e migliora la postura. La tecnica inoltre si è rivelata utile anche nelle fasi acute dei vari disturbi, grazie alla delicatezza della pressione utilizzata.

**Thai ..... 90 minuti 120 minuti  
100 € ..... 120 €**

Il massaggio Thai è un massaggio medico praticato dai monaci buddisti della Thailandia, la sua tradizione è millenaria ed è stato tramandato da maestro ad allievo per oltre 2500 anni. Lavora sulle linee energetiche del nostro corpo, chiamate Sen, attraverso un approccio globale che usa mani, dita, piedi, gomiti, avambracci e ginocchia, attraverso palmopressioni e digitopressioni. Il corpo viene poi allungato, stirato e manipolato in modo gentile e profondo secondo tecniche paragonate allo yoga passivo. Lo scopo finale del Massaggio Tradizionale Thai è, sia per chi lo pratica che per chi lo riceve, il raggiungimento di uno stato di "leggerezza" ed equilibrio fisico, accompagnati da un'elevazione emotiva e spirituale.

**ABBONAMENTI**

	<b>15 sedute</b>	<b>30 sedute</b>
<b>Ginnastica posturale Mézières</b> . . . . .	.65 € a seduta . . . . .	.60 € a seduta
<b>Massaggio connettivale</b> . . . . .	.65 € a seduta . . . . .	.60 € a seduta
<b>Linfodrenaggio manuale Vodder</b> . . . . .	.65 € a seduta . . . . .	.60 € a seduta

*Pagamento mensile anticipato (4 o 5 appuntamenti mensili, circa 3 mesi)*

**SERVIZI**

Ogni Servizio Salbea è abbinabile ad una seduta nella **Grotta di Sale** al prezzo speciale di 15 €.

	<b>Prima visita</b>	<b>Controllo</b>
<b>Nutrizionista</b> . . . . .	60 € . . . . .	.20 €

	<b>Primo colloquio (20 minuti)</b>	<b>Seduta</b>
<b>Psicologo</b> . . . . .	gratuito . . . . .	.50 €