

Carta dei Servizi
Massaggi e Trattamenti
per la cura e il benessere della persona



FRANCESCA ZONNO

Operatrice Professionista del Massaggio
Discipline Olistiche e Bionaturali

SCOPRI IL NOSTRO MONDO DI SALUTE E BENESSERE

Il Massaggio per star bene

Numerosi studi hanno dimostrato che il contatto fisico riveste un'importanza fondamentale per gli essere umani e per gran parte delle specie viventi.

La spiegazione di questo fenomeno va cercata negli effetti psicofisici del tatto e nella cascata di neurotrasmettitori che vengono rilasciati dal sistema nervoso quando ci sfioriamo. La pelle e il cervello sono strettamente collegati a livello anatomico e funzionale, in quanto si sviluppano a partire dallo stesso tessuto embrionale e dai quali derivano i numerosi benefici dei massaggi a livello del corpo e della mente.

Il Massaggio è salute e benessere, ha effetti benefici sul sistema circolatorio, sulla circolazione venosa, linfatica, capillare e arteriosa, sul sistema nervoso producendo effetti generali in senso sedativo rilassante e psicologico, sul sistema muscolare e sulla cute rendendola più morbida ed elastica.

E' una forma di terapia antica e anche uno dei gesti più naturali che compiamo quotidianamente, dal momento che è istintivo frizionare una spalla indolenzita, o sfregare quella parte del corpo che ci fa male.

In pratica è un insieme di diverse manovre eseguite sul corpo per lenire dolori muscolari o articolari, per tonificare il volume di alcuni tessuti, ma anche per preservare e migliorare il benessere psichico, allentando tensioni e fatiche.

Concedersi un massaggio è la consapevolezza di amare se stessi e il proprio corpo nella sua totalità.

Il massaggio può essere considerato una forma d'arte governata dalla passione e dall'intuizione, perfezionata nel tempo dallo studio, dall'esperienza e dall'intenzionalità del massaggiatore stesso.

Tutti i nostri massaggi e trattamenti vengono personalizzati ed ottimizzati in base alle patologie e alle esigenze del singolo cliente.



Ci contraddistingue l' utilizzo Sinergico delle tecniche di massaggio

*Un massaggio studiato sulle esigenze **della singola persona**, con la possibilità di unire varie tecniche manuali con l' utilizzo di oli essenziali naturali, in base alla zona da trattare e alle necessità specifiche dell'individuo, con uno scopo preciso che porti ad una finalità ottimale del risultato; ripristinare l'equilibrio di mente e corpo e raggiungere uno stato di benessere generale*

Patologie comunemente trattate

Dolori articolari e muscolari, trigger point, contratture e tensioni (muscolari) nella zona cervicale, dorsale, lombare, arti inferiori e superiori. Lombalgia, sciatalgia, cervicalgia, stasi linfatica e accumuli adiposi.

Terapia del calore – benessere e relax

Coadiuviamo i nostri trattamenti, ove necessario, mediante l' applicazione a secco di lavette calde (piccoli asciugamani). Il calore genera un afflusso di sangue nel punto prescelto, che induce una riduzione della contrazione della muscolatura agendo quindi in modo antalgico. Il meccanismo d'azione noto da tempo, è che il calore fa distendere e rilassare la muscolatura.

Gli oli essenziali fonte di benessere per il corpo e la mente. Due delle sinergie comunemente usate

Sinergia Drenante: gli oli essenziali vegetali di Edera, Rosmarino, Camomilla, Malva, Tiglio e Coriandolo, miscelati in olio di mandorle dolci, stimolano il microcircolo, favorendo il drenaggio dei liquidi in eccesso e delle tossine presenti nei tessuti più profondi, inoltre svolgono un' azione calmante nei tessuti, restituendo alla pelle un aspetto levigato e tonico

Sinergia Rilassante: gli oli essenziali vegetali di Aloe, Tiglio, Camomilla, Arancio dolce e amaro, Bergamotto e Rosmarino, miscelati in olio di mandorle dolci, svolgono un' azione calmante, lenitiva e digestiva, ed hanno effetto rilassante e calmante sulle fasce muscolari.

MASSAGGI E TRATTAMENTI

RIFLESSOLOGIA PLANTARE



I piedi sono le mie radici e mi danno appoggio. Attraverso la stimolazione dei riflessi plantari si liberano i blocchi energetici e fisici e riesco a sentire nuovamente la terra sotto i piedi.

COME AGISCE LA RIFLESSOLOGIA PLANTARE SUL NOSTRO ORGANISMO

*Questa tecnica agisce sulle migliaia di terminazioni nervose che arrivano al piede inviando segnali di riflesso di carico/scarico, andando a ristabilire il loro corretto funzionamento. La riflessologia plantare può essere applicata pressoché a tutti, è indicata per persone di ogni età, bambini compresi. Gli anziani, in particolare, la trovano molto efficace per alleviare i **dolori provocati da reumatismi e artriti**.*

*Un approccio molto efficace che spesso aiuta ad intervenire **in maniera indiretta laddove non è possibile metter mano, perché a volte gli stati infiammatori acuti non consentono un approccio diretto sulla parte infiammata, per esempio in caso di mal di schiena, lombo-sciatalgia, cervicalgia**, si può intervenire nella zona di riflesso corrispondente l'arcata plantare interna, lateralmente all'alluce fin quasi al tallone, su tutto il collo del piede e nella zona del malleolo.*

***Infiammazioni, tensioni e congestioni** sono infatti materia di trattamento della riflessologia plantare, con benefici quasi immediati. La possibilità di trattare il disturbo in **chiave olistica** consente di portare benefici a più livelli coinvolgendo più organi o apparati la cui funzionalità è interessata.*

*Chi si sottopone a sedute di riflessologia plantare testimonia di una **rigenerazione globale**. Il trattamento è mirato al **riequilibrio della persona** dal punto di vista fisico, emozionale ed energetico.*

Mappa del Piede e Punti di Riflesso



Come potete constatare dalla mappa, i punti di riflesso collegati con i vari organi e apparati sono innumerevoli. Di seguito riportiamo alcuni dei tanti benefici:

Ottimizza l'attività ormonale, la qualità del sonno, il metabolismo basale, il sistema linfatico, l'ossigenazione dei tessuti e allevia il mal di testa. Migliora l'attività digestiva del fegato delle vie biliari e intestinali, equilibra l'attività ormonale, dell'apparato urinario e può regolarizzare il ciclo mestruale. Allevia i dolori articolari, muscolari e tendinei, agisce sul plesso solare, lenisce gli stati di ansia e stress.

Durata del Trattamento 45 min. € 45,00

TRATTAMENTO di RIFLESSOLOGIA PLANTARE

per ALLERGIE da POLLINE, POLVERE, ALIMENTI e per chi soffre di ECZEMA e PSORIASI

La riflessologia plantare si è rivelata negli ultimi anni una vera "panacea" in grado di aiutare l'apparato respiratorio a contrastare rinite allergica ed asma. Questa tecnica di manipolazione va a stimolare il sistema immunitario rafforzando i vari organi che entrano in sofferenza a contatto con l'allergene, facendo sì che questi ultimi abbiano una sferzata di energia che supera la condizione di stress a cui sono sottoposti.

Da tempo abbiamo studiato e messo a punto, con successo, un trattamento di riflessologia plantare per alleviare i sintomi di chi soffre di allergie, eczemi e psoriasi.

Le allergie, in generale, sono le conseguenze di una risposta ipersensibile del sistema immunitario nei confronti di diversi agenti estranei (allergeni) quali pollini, polvere, spore,



cibi, materiali, insetti. L'allergia si presenta in diverse maniere a seguito del suo contatto; se ingerito, respirato o ci sia un contatto diretto. Questo trattamento va ad agire a livello del sistema linfatico, dell'apparato respiratorio, sistema endocrino, urinario, digerente, plesso solare e organi di senso (occhi e orecchie). Questo è un grande beneficio per chi soffre di allergie al polline, alle graminacee, alla polvere, agli acari e per coloro che hanno problemi di eczema e psoriasi.

Durata del trattamento 45 min. € 45,00

MASSAGGIO DETOSSINANTE ENERGIZZANTE PIEDI

Detox Energy Foot Massage



L'Oriente (Riflessologia Plantare) incontra l'Occidente (Thai Foot Massage) in un mix sinergico di manovre dedicate al mondo del piede e degli arti inferiori, potenziato dall'utilizzo degli oli essenziali.

Le finalità di questo massaggio sono il miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica, con l'obiettivo di dare sollievo alle numerose problematiche dei piedi per offrire leggerezza e benessere in tutto il corpo. E' indicato per chi sta molte ore seduto o in piedi, per persone anziane e per chi pratica dello sport. Per coloro che hanno problematiche di pelle secca, fragile e/o forte sudorazione. Per le donne in gravidanza con problemi di stasi linfatica e gambe gonfie, ed in tutti i casi di stanchezza generalizzata. La possibilità di trattare i disturbi in **chiave olistica** consente di portare benefici a più livelli coinvolgendo più organi o apparati la cui funzionalità è interessata. Durante il trattamento verranno applicati (piedi e arti inferiori) dei bendaggi a secco con degli asciugamani caldi per favorire l'eliminazione delle tossine. **Con il massaggio Detossinante Energizzante Piedi** suggeriamo di bere acqua naturale (2 bicchieri prima e dopo il trattamenti), per favorire l'azione drenante.

Durata del trattamento 45 min. € 45,00

ARTROSI DEL PIEDE E ALLUCE VALGO

Si eseguono delle digitopressioni, trazioni, mobilizzazioni e ginnastica, nelle parti del piede interessate al trattamento.

Durata del trattamento 30 min. € 30,00



MASSAGGIO DETOX **(Lombari – Gambe - Piedi)**



Detossificare il corpo e' il primo passo affinche' il nostro organismo abbia la possibilita' di rigenerarsi e mantenersi in buona salute psico-fisica. Il vero benessere e la vera bellezza nascono dall'interno del nostro organismo, perche' qui risiedono energie e potenzialita' spesso bloccate dalla fatica e dalle disarmonie quotidiane. Il massaggio Detox facilita l'eliminazione delle tossine e il fluire armonioso dell'energia.

Massaggio Emolinfatico : Il massaggio emolinfatico viene effettuato per contrastare la ritenzione dei liquidi e riattivare la microcircolazione sanguigna e linfatica. Il sistema linfatico è un sistema di drenaggio che trasporta nel nostro organismo : liquidi, proteine e lipidi, nutrendo le cellule che compongono i tessuti.

Se il sistema linfatico non funziona bene, i liquidi tendono ad accumularsi e ristagnare, generando pesantezza alle gambe e accumuli adiposi. Questa tecnica, attraverso manovre di sfioramento, sfregamento, frizione, impastamento, percussione, vibrazione e mobilizzazione, agisce contestualmente sul sistema circolatorio e su quello linfatico: stimola la circolazione periferica, dinamizza il metabolismo tissutale, ossigena e drena i tessuti, e nel contempo attiva la circolazione linfatica, favorendo il riassorbimento dei liquidi interstiziali. Il massaggio emolinfatico è quindi un massaggio che agisce in profondità, apportando benefici generalizzati a tutto l'organismo. Ripristina la circolazione delle sostanze nutritive e sblocca i ristagni di liquidi e tossine, giovando sia dal punto di vista estetico che dal punto di vista organico, perche' l'ossigenazione dei tessuti dona tonicità agli stessi rassodandoli ; Il gonfiore e la pesantezza agli arti inferiori si alleggeriscono. Dopo il massaggio emolinfatico il corpo è rigenerato e depurato e la pelle acquista luminosità e vitalità, in generale si avverte un profondo senso di benessere e rilassamento.

*L'utilizzo sinergico con **il Massaggio Detossinante Energizzante Piedi** apporta un beneficio psico-fisico al nostro organismo nella sua totalità. Con il massaggio **Detox**, come già precedentemente indicato per il Detossinante Piedi, suggeriamo di bere **acqua naturale** (2 bicchieri prima e dopo il trattamenti), per aumentare l'azione drenante.*

Durata del trattamento **45 min. € 45,00 / 55 min. € 50,00**

MASSAGGIO TOTAL BODY

Sentirsi in armonia con il proprio corpo



Grazie ai suoi movimenti delicati e morbidi che coinvolgono tutte le parti del corpo, dai piedi alla testa, il **massaggio total body** è in grado di rigenerare il benessere psico-fisico della persona. Il massaggio prevede una serie di movimenti differenti tra loro, sia sotto il punto di vista della velocità che dell'intensità con la quale vengono compiuti. Il tocco è sempre delicato, ma la pressione esercitata sulla cliente può essere diversa in base alla zona da trattare.

Tanti i benefici che un massaggio total body è in grado di apportare: miglioramento della circolazione sanguigna, maggiore luminosità ed elasticità della pelle, riduzione di ansia e stress, aumento della qualità del sonno, miglioramento dell'umore grazie al rilascio di endorfine, un vero e proprio toccasana per il proprio benessere fisico.

*Un ottimo modo per **prendersi finalmente cura di se stesse**, riportando il corpo ad uno stato di armonia. Oltre ai vantaggi prima citati non possiamo tralasciare l'importante **azione decontratturante** che è capace di apportare. I muscoli si distendono, allontanando tutte le tensioni e le contratture accumulate nell'arco del tempo ed il corpo recupera la sua elasticità donando una maggiore ampiezza nei movimenti. Benessere globale di corpo e mente.*

Durata del Trattamento **60 min. € 55,00 / 75 min. € 60,00**

MASSAGGIO LINFATICO e DIAFRAMMATICO

(schiena – addome – pancia)

Massaggio linfatico : uno dei maggiori benefici del massaggio linfatico è relativo al **sistema immunitario**. E' un particolare tipo di massaggio il cui scopo è quello di **favorire il drenaggio dei fluidi linfatici**, riducendone i ristagni attraverso la stimolazione della circolazione linfatica e della microcircolazione sanguigna. Il sistema immunitario è in prima linea quando bisogna combattere malattie e infezioni invadenti ed è appunto questo: un sistema, non una singola entità. Per funzionare bene, richiede armonia ed equilibrio.

Il massaggio ottimizza questo sistema aumenta le difese immunitarie, ma non rende immuni.

Massaggio diaframmatico : permette di migliorare il funzionamento del diaframma eliminando gli stati di tensione muscolare, ed è il più importante muscolo respiratorio.



La sua contrazione, che ha l'effetto di abbassare la cupola diaframmatica, determina, assieme all'elevazione del torace operata dai muscoli inspiratori, l'espansione della cavità toracica e dei polmoni necessaria al richiamo d'aria nelle vie aeree durante l'inspirazione. Durante l' espirazione, il diaframma si rilassa e si alza, e per poter fare tutto questo, sfrutta un importante **"punto di ancoraggio", ovvero la colonna vertebrale**. Ecco perchè è importante considerare sempre il diaframma quando si parla di problemi cervicali o lombari; il suo mal funzionamento, coinvolgerà inevitabilmente anche le strutture vertebrali. **L'utilizzo sinergico di queste due importantissime tecniche (linfatico e diaframmatico)** apporta un beneficio psico-fisico su tutto il corpo.

Durata del trattamento 45 min. € 45,00

TRATTAMENTO CON I TAMPONI CALDI ALLE ERBE

(si esegue da ottobre ad aprile)

Da oltre 2.000 anni il **massaggio con i tamponi alle erbe** è conosciuto e impiegato come metodo di cura tradizionale in molte culture dell'Estremo Oriente. Non c'è da stupirsi visto che è un autentico toccasana per la salute! Grazie al **calore** dei tamponi alle erbe riduce le tensioni muscolari, i dolori articolari e contrasta i disturbi del sonno. Il massaggio con i tamponi alle erbe è un rituale dalla tradizione millenaria, che trae origine dall'Ayurveda indiano, dove viene chiamato Pinda Sweda.



Il massaggio con i tamponi alle erbe nasce dalla combinazione di vari elementi che danno vita a un'esperienza di benessere a 360°. Si inizia preparando il corpo al massaggio con i tamponi alle erbe: la pelle viene frizionata con olio caldo ed oli essenziali attraverso movimenti dolci e rilassanti per sciogliere le tensioni muscolari. I tamponi sono riempiti con le seguenti erbe : **valeriana, fiori di tiglio e iperico, melissa, camomilla, lavanda, rosmarino e gelsomino, ognuna con le proprie proprietà curative e aromatiche**. Durante il trattamento, i tamponi alle erbe vengono **riscaldati più volte** per sfruttare al massimo tutto il loro potenziale. Questo straordinario trattamento agisce su più livelli: il calore e i movimenti massaggianti allentano le tensioni, stimolano la circolazione sanguigna e il metabolismo dei tessuti, favorendo una delicata disintossicazione dell'organismo.

Questa combinazione di calore e ingredienti naturali crea una sinergia terapeutica che allevia tensioni muscolari, riduce lo stress e promuove il rilassamento profondo, inoltre può essere di supporto nel trattamento dei disturbi articolari e malattie reumatiche.

Durata del trattamento 50 min. € 55,00

TRILOGY MAGNETIC MASSAGE VISO

Gli Innumerevoli Benefici



Una tecnica di massaggio completa che racchiude 3 Manualità Viso con i seguenti benefici :

Massaggio linfatico: *per il viso stressato, disidratato, con impurità ed edemi (gonfiore cutanei – borse e occhiaie);*

Massaggio connettivale : *attenua le rughe, dona elasticità e tono grazie alla stimolazione del tessuto connettivo (epidermide);*

Massaggio con i magneti : *il campo magnetico favorisce un beneficio cutaneo/muscolare e ipotensivo. Alcune note ricerche sostengono che il magnete interagisce con il ferro presente nell'emoglobina del sangue, migliorando la circolazione sanguigna, bilanciando l'energia elettromagnetica del corpo umano.*

Il massaggio con i magneti, eseguito con movimenti circolari sui muscoli, procura effetti antinfiammatori naturali, favorendo così il suo utilizzo in campo estetico e terapeutico.

La sinergizzazione delle tre tecniche è atta a migliorare la circolazione sanguigna, aumentando la produzione di collagene ed elastina, favorendo così il rinnovamento cellulare. Questi effetti combinati possono aiutare a ridurre l'aspetto delle rughe e a migliorare la salute generale della pelle del viso che risulterà visibilmente più elastica, tonica e distesa. Durante il trattamento mente e corpo si rilassano, favorendo uno stato di benessere generale.

I vantaggi del trattamento : *Riduzione della comparsa delle linee sottili di espressione, azione tonificante e anti-aging, miglioramento della consistenza della pelle, rimozione delle cellule morte e ripristino del meccanismo di produzione di nuove cellule, regolarizzazione del drenaggio linfatico, riattivazione della circolazione sanguigna, uniformità del colorito, disintossicazione e purificazione della cute, riequilibrio cutaneo globale, rilassamento di corpo e mente. Chi lo pratica potrebbe vedere i miglioramenti già dal primo massaggio, che tendono ad essere più evidenti dopo un paio di trattamenti. I benefici di natura estetica possono manifestarsi come miglioramenti che avvengono sotto la pelle e che si evidenziano soprattutto nella tonicità dei tessuti che sono spesso bloccati a livello di linfa e sangue.*

*Quindi è possibile dire che **Trilogy Magnetic Massage**, per la sua particolarità ed efficacia è **l'eccellenza** dei massaggi al viso.*

Durata del trattamento

35 min. € 40,00

Possiamo abbinare il trattamento cervicale

45 min. € 45,00

A.T.M. Articolazione Temporo Mandibolare

Non sempre è possibile determinare l'esatta causa dei dolori mandibolari legati ai disturbi dell'ATM (articolazione temporo mandibolare), ma si ritiene che un fattore importante sia il sovraccarico di lavoro a cui i muscoli masticatori sono sottoposti. In particolare, in situazioni fisiche e mentali molto stressanti che sottopongono le articolazioni mandibolari ad uno sforzo eccessivo e continuo, possono dar luogo a tensione muscolare e spasmi, iniziando un circolo vizioso, che se non interrotto può portare, in alcuni casi, ad un disturbo cronico. Altri fattori aggravanti possono essere **digrignamento** e serramento dei denti **bruxismo, traumi, artriti, problemi di occlusione** ed altri problemi dentali od una combinazione di più fattori. **Segni e sintomi dei disturbi A.T.M.:** tensione muscolare alla mandibola; dolore all'orecchio che a volte si irradia al viso (in assenza di otite); Clicks od altri rumori articolari aprendo o chiudendo la bocca; difficoltà ad aprire lo bocca; episodi di mandibola bloccata; dolore nello sbadigliare, nel masticare o nell'aprire molto lo bocca, mal di testa. Il trattamento prevede la sinergizzazione delle seguenti tecniche di massaggio : **A.T.M., Trilogy Magnetic Massage Viso e trattamento cervicale.**



Durata del trattamento **45 min. € 45,00**

LA SINDROME DEL PIRIFORME

La **Sindrome** è una patologia che spesso si associa o presenta gli stessi sintomi di **una Sciatalgia**. Questo per la stretta connessione anatomica del Muscolo Piriforme ed il Nervo Sciatico.

“Un dolore profondo nella regione del gluteo che tende ad irradiarsi come un formicolio verso la gamba e che aumenta durante la posizione seduta”.

Questa è una delle diverse citazioni che spesso si utilizzano per descrivere la sindrome del piriforme. Il termine “sindrome” si utilizza qualora non vi sia una patologia definita, ma un insieme di segni e sintomi che costituiscono il quadro clinico. La tecnica terapeutica si chiama proprio “Sindrome del Piriforme” ed è adatta a decontrarre la tensione e lenire l’infiammazione su tale muscolo e su tutte le fasce muscolari coinvolte. Tale tecnica verrà sinergizzata con il trattamento **dei trigger point, il connettivale energetico e il massaggio emolinfatico**. Ottimiziamo il trattamento con accurate mobilizzazioni per facilitare la distensione e aumentare l’elasticità di tutte le fasce muscolari interessate. Ove necessita, la Riflessologia Plantare è un’ottima tecnica pre e post trattamento per lenire il dolore articolare e muscolare.

Durata del trattamento **35 min. € 40,00 / 45 min. 45,00**

MASSAGGIO ALLA SCHIENA

Il dolore alla schiena è un fastidio che colpisce, in forma più o meno lieve, tante persone. Quando **non deriva da patologie più gravi quali ernia del disco, artrosi, stenosi, osteoporosi, traumi da cadute**, le cause possono essere diverse: una postura scorretta, un movimento sbagliato, uno stress prolungato o semplicemente la mancanza di movimento e attività fisica.



Le cause al lavoro e nella quotidianità

Sollevare, trasportare, spingere o trascinare pesi in modo non corretto, compromettendo così i muscoli della schiena - rimanere seduti in posizioni scorrette o guidare per lunghi periodi senza pause - rimanere in piedi o piegati per un tempo eccessivamente prolungato - subire traumi a seguito di cadute - usare a lungo scarpe inadatte che possono contribuire al verificarsi di una postura scorretta delle vertebre della schiena - piegarsi in modo maldestro - assumere una posizione curva da seduti - movimenti accidentali improvvisi - stretching e torsioni eccessivi, soprattutto con muscoli ancora freddi.

I diversi tipi di mal di schiena vanno curati sulla base dell'intensità, della tipologia e della localizzazione del dolore. L'utilizzo sinergico delle varie tecniche manuali, connettivale energetico, decontratturante sportivo, trigger point, tendineo muscolare e pompaggio funzionale coadiuvati dall'utilizzo degli oli essenziali, ci permettono di ottimizzare il trattamento e di ottenere l'attenuazione del dolore ed una migliore mobilità articolare. In alcuni casi possiamo sinergizzare con la riflessologia plantare che lenisce la tensione della muscolatura para-vertebrale poiché nel piede sono presenti alcune zone riflesse legate alla muscolatura della colonna. Queste, se dovutamente allentate, possono dare un immediato senso di sollievo.

Durata del trattamento

35 min. € 40,00

Possiamo abbinare il trattamento cervicale

45 min. € 45,00

MASSAGGIO CERVICALE



Il dolore cervicale, o cervicaglia, può avere diverse cause, ma spesso è legato a problemi muscolari, articolari o posturali. Tra le cause principali troviamo: contratture e spasmi muscolari, traumi come il colpo di frusta, artrosi cervicale, ernie discali, e posture scorrette prolungate. Anche lo stress e le tensioni emotive possono contribuire al dolore cervicale.

Ecco un elenco delle possibili cause:

Sforzi e traumi: movimenti bruschi o ripetuti, come il colpo di frusta, possono danneggiare muscoli e legamenti del collo. **Postura scorretta:** mantenere a lungo posizioni scorrette, come tenere il collo piegato in avanti, può sovraccaricare i muscoli e le articolazioni cervicali. **Artrosi cervicale:** il deterioramento delle vertebre e dei dischi intervertebrali, spesso legato all'invecchiamento, può causare dolore e rigidità.

Ernia del disco: la fuoriuscita del materiale intervertebrale può comprimere le radici nervose, causando dolore e altri sintomi. **Stress:** le tensioni emotive possono manifestarsi con contratture muscolari nella zona del collo, portando al dolore. **Condizioni ambientali:** freddo e umidità possono peggiorare i dolori cervicali. **Malattie:** condizioni come la fibromialgia o la spondilosi cervicale possono causare dolore persistente. **Problemi dentali:** in alcuni casi, problemi di malocclusione possono riflettersi nel tratto cervicale.

Il massaggio cervicale deve tenere conto dell'intensità del dolore e **delle cause, che, come abbiamo già visto possono essere molteplici.**

Diverse tecniche, coadiuvate dagli oli essenziali, possono essere sinergizzate e utilizzate: decontratturante sportivo, trigger point, connettivale energetico, tendineo muscolare, pompaggio funzionale, ayurvedico, A.T.M. (articolazione temporo mandibolare), diaframmatico. **Per un trattamento ottimale, viene trattata l'area dorsale e cervicale.**

Durata del trattamento 35 min. € 40,00 / 45 min. € 45,00

TRIGGER POINT **Trattamento del dolore muscolare**

I trigger point sono zone specifiche all'interno dei muscoli o della fascia muscolare che diventano particolarmente sensibili e dolenti al tatto. Queste aree possono essere attive, causando dolore anche a riposo o durante i movimenti, oppure latenti, causando dolore solo quando vengono toccati. Possono essere primari (localizzati al centro del muscolo) o secondari (localizzati attorno a quelli primari o in muscoli vicini).

Ci sono varie tecniche per poterli trattare, **le più comuni includono la compressione ischemica (pressione sul punto), il massaggio, lo stretching, ogni area del corpo ha la sua particolarità di trattamento.** Possiamo pertanto sinergizzare con un massaggio alla schiena, cervicale, gambe, piedi, braccia, A.T.M., ove ci sia la necessità del trattamento.

Durata del trattamento 35 min. € 40,00 / 45 min. € 45,00



CRISTALLOTERAPIA



La cristalloterapia si basa sui principi **dell'energia**, della **vibrazione** e del bilanciamento dei **chakra**. Si ritiene che i cristalli abbiano la capacità di assorbire, conservare e trasmettere energia, e che possano interagire con il campo energetico umano per ristabilire l'equilibrio e promuovere la guarigione.

La terapia con le pietre può offrire numerosi benefici, tra i quali : **riduzione dello stress e dell'ansia, miglioramento dell'umore e del benessere emotivo, equilibrio dei chakra e dell'energia vitale.**

Durata del Trattamento 40 min. € 40,00

APPLICAZIONE DEL TAPING NEUROMUSCOLARE

Anallergico e privo di sostanze farmacologiche, Il principio sul quale si basa è la stimolazione dei recettori cutanei e muscolari che è lo stesso principio su cui si basa il massaggio, ossia l'approccio terapeutico manuale. Le sue proprietà fanno in modo che l'elasticità del nastro sia sovrapponibile a quella della pelle ed è resistente all'acqua.



Il Taping elastico nasce e si sviluppa soprattutto in campo atletico, ma, la sua diffusione, oramai è tale che non è possibile fare distinzioni nei diversi settori in cui viene eseguito. Si tratta di un nastro elastico (TAPE), che si è rivelato in grado di migliorare l'assetto posturale, favorendo sensibilmente una migliore condizione di benessere fisico. Il relativo trattamento consente di **stimolare le naturali capacità di guarigione** insite nel nostro organismo.

Mediamente l'apposizione del nastro può durare da 3 a 5 giorni in base alla tipologia di applicazione.

Le tipologie di applicazioni più diffuse : drenante, linfotaping, decopressivo, stabilizzante o compressivo, per correzioni posturali.

Applicazione € 10,00

PACCHETTI BENESSERE



Il nostro studio offre una vasta gamma di pacchetti studiati per soddisfare le esigenze di ogni singolo cliente, con una scontistica per ogni pacchetto.

Abbiamo creato per voi

DETOSSINANTE

<i>Linfatico e Diaframmatico</i>	<i>45 min.</i>
<i>Detox Energy Foot Massage</i>	<i>45 min.</i>
<i>Riflessologia Plantare</i>	<i>45 min.</i>
Totale pacchetto	€ 135,00

ARMONIA

<i>Trilogy viso e cervicale</i>	<i>45 min.</i>
<i>Schiena e Riflessologia plantare</i>	<i>45 min.</i>
<i>Cristalloterapia</i>	<i>40 min.</i>
Totale pacchetto	€ 130,00

RELAX

<i>Schiena e parziale gambe</i>	<i>45 min.</i>
<i>Total Body</i>	<i>60 min.</i>
<i>Trilogy Magnetic Massage Viso</i>	<i>35 min.</i>
Totale pacchetto	€ 140,00

PIEDI E GAMBE

<i>Detox Energy Foot Massage (2 sedute)</i>	<i>45 min.</i>
<i>Massaggio Detox (Lombari e Gambe)</i>	<i>45 min.</i>
Totale pacchetto	€ 135,00

*I Pacchetti sopra indicati possono essere regalati mediante una **Gift Card Benessere.***





Buono Regalo

Un piccolo dono all'insegna della salute del corpo e della mente.

*Possiamo offrirti una vasta scelta di **Pacchetti Buono Massaggio** atti a soddisfare le esigenze della persona a cui vuoi fare il regalo.*

*Ho pensato di Regalarti
un momento di Benessere
tutto per te*



*Il massaggio è un'arte umile ma nobile,
con l'umiltà e l'amore si può celebrare la
conoscenza della vita attraverso le mani.*



Tutti i Buoni Massaggio possono essere personalizzati.

**Riepilogo
Listino Prezzi**

<i>Riflessologia Plantare</i>	45 min.	€ 45,00
<i>Riflessologia Plantare Per Allergie Da Polline, Polvere, Alimenti e per chi soffre di Eczema e Psoriasi</i>	45 min.	€ 45,00
<i>Massaggio Detossinante Energizzante Piedi Detox Energy Foot Massage</i>	45 min.	€ 45,00
<i>Artrosi del piede e Alluce Valgo</i>	30 min.	€ 30,00
<i>Massaggio Detox (Lombari – gambe- piedi)</i>	45 min. 55 min.	€ 45,00 € 50,00
<i>Total Body</i>	60 min. 75 min.	€ 55,00 € 60,00
<i>Linfatico e Diaframmatico</i>	45 min.	€ 45,00
<i>Trattamento con Tamponi Caldi alle Erbe</i>	50 min.	€ 55,00
<i>Trilogy Magnetic Massage Viso</i>	35 min.	€ 40,00
<i>Trilogy Viso e Cervicale</i>	45 min.	€ 45,00
<i>Massaggio A.T.M. (Articolazione Temporo Mandibolare)</i>	45 min.	€ 45,00
<i>Sindrome del Piriforme</i>	35 min. 45 min.	€ 40,00 € 45,00
<i>Massaggio alla Schiena</i>	35 min. 45 min.	€ 40,00 € 45,00
<i>Massaggio Schiena e cervicale</i>	45 min.	€ 45,00
" <i>Schiena e parziale gambe</i>	45 min.	€ 45,00
" <i>Schiena e Riflessologia Plantare</i>	45 min.	€ 45,00
<i>Massaggio Cervicale</i>	35 min. 45 min.	€ 40,00 € 45,00
<i>Trigger Point</i>	35 min. 45 min.	€ 40,00 € 45,00
<i>Cristalloterapia</i>	40 min.	€ 40,00
<i>Applicazione del Taping Neuromuscolare</i>		€ 10,00

Operatrici Professioniste del Massaggio Discipline Olistiche e Bionaturali

**Alda Marussi
Collaboratrice**



**Francesca Zonno
Titolare dello Studio**

Insieme per la salute e il benessere della persona (il titolo del nostro libro)

I nostri percorsi di studi e la nostra comprovata esperienza ultradecennale nel campo dei massaggi ci hanno permesso di acquisire professionalità e competenza per poter trattare con successo diverse patologie ed ottimizzare i trattamenti proposti.

Unendo le nostre conoscenze professionali, abbiamo raggiunto un obiettivo comune; l'apertura nel 2020 di un Studio Professionale di Massaggi.

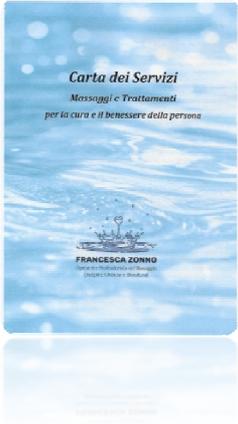
Gentilezza, affidabilità, cortesia, rispetto, studio, dedizione e impegno, sono le cose che ci contraddistinguono per poter offrire al cliente il meglio della nostra professionalità.

Un Omaggio a tutti i nostri nuovi clienti



Il Libretto, (scritto e redatto da noi), è totalmente illustrato, ed è la sintesi dei principi fondamentali del nostro lavoro, secondo la disciplina olistica, che considera corpo e mente nella sua totalità. E' stato creato non solo per i nostri clienti, ma per tutte le persone che vogliono star bene nella quotidianità con dei consigli utili per la Salute e il Benessere della Persona, il piacere della conoscenza e della condivisione.

Oltre alla versione cartacea, il libretto è in versione digitale e lo potrai visualizzare, in formato PDF, sul tuo tablet, pc o smartphone, richiedendolo al nostro studio con un messaggio WhatsApp, Sms, e-mail. Saremo felici di condividere con te il nostro libretto.



Carta dei Servizi

Oltre alla versione cartacea, la potrai visualizzare in formato PDF, sul tuo tablet, pc o smartphone collegandoti al nostro sito **www.francescastudiomassaggi.com** alla sezione "Carta dei Servizi" , oppure richiedendola al nostro studio con un messaggio WhatsApp, Sms, e-mail. Saremo felici di condividerla con te.

Orari

Lunedì e Martedì	09.00-13.00/14.30-19.00
Mercoledì e Giovedì	14.30-19.00
Venerdì (continuato)	09.00-17.00
Sabato e Domenica	CHIUSO

I Nostri Social

Sito web **www.francescastudiomassaggi.com**

Instagram **[francesca_massaggiatrice](#)**

Google **[francescazonno studio massaggi](#)**

La tua opinione per noi è importante visita il nostro sito e scrivi la tua recensione



FRANCESCA ZONNO
Operatrice Professionista del Massaggio
Discipline Olistiche e Bionaturali

Via Udine 18 – 34071 Cormons (GO)
p.IVA : 01205500315

379-1553399

Si rinasce
ogni volta che si riprende
in mano la propria vita.

