



LA TENUTA  
di SANTO STEFANO

Agri Resort & Spa

Benvenuti a

# LA TENUTA

## DI SANTO STEFANO

### Agri Resort & Spa

Strada Santo Stefano, 8/10  
12045 Fossano (CN)



# Massaggi e trattamenti

Se decidi di passare una giornata presso la SPA della Tenuta, lasciati coccolare dal nostro staff che avrà come obiettivo quello di offrirti il massimo del rilassamento sensazionale su corpo e mente.

30 minuti: 45 Euro  
50 minuti: 60 Euro





# La Spa e il Percorso Benessere

Vieni a rilassarti nell'accogliente SPA de **La Tenuta di Santo Stefano** dove, godendo di un percorso benessere completo, potrai finalmente rilassarti e lasciar andare lo stress accumulato durante la settimana.

Nella nostra SPA troverai un'elegante sauna, bagno turco, doccia emozionale, lettino emozionale massaggiante, area relax con tisaneria, vasca idromassaggio esterna e un'accogliente sala dedicata a trattamenti e massaggi.



## I MASSAGGI DA NOI PROPOSTI SONO



**MASSAGGIO RILASSANTE:** ha l'obiettivo di restituire un generale benessere psico-fisico, attraverso movimenti lenti e delicati ma che vanno a lavorare in profondità sulle tensioni di tutto il corpo. Lo stress incide negativamente su ogni aspetto della vita, un buon massaggio rilassante non solo andrà ad intervenire sulle tensioni corporee ma anche su quelle mentali ed emotive. Alleati preziosi saranno l'olio caldo con il quale verrà effettuato il massaggio e gli oli essenziali specifici che amplificheranno il senso di benessere, intervenendo anche a livello olfattivo.

**MASSAGGIO DECONTRATTURANTE:** obiettivo principale di allentare le contratture muscolari dovute a movimenti o postura scorretti, periodi di stress prolungato, allenamenti intensi. I sintomi solitamente riguardano una diffusa sensazione di rigidità muscolare, accompagnata ad una limitazione del movimento. Il trattamento prevede l'utilizzo di tecniche miorilassanti specifiche, delicate e decise al tempo stesso, di olio caldo e oli essenziali particolarmente indicati a combattere l'affaticamento muscolare.





**MASSAGGIO HOT STONE:** effettuato tramite l'utilizzo di pietre riscaldate (hot stone) che vengono fatte scorrere sul corpo, con l'aiuto dell'olio. Solitamente viene utilizzata pietra di origine vulcanica, in grado di trattenere a lungo il calore e rilasciarlo gradualmente durante il massaggio. Proprio per la presenza di calore prolungato, questo trattamento ha una forte capacità di allentare le tensioni muscolari e provocare una sensazione di profondo rilassamento-mente-corpo.





**MASSAGGIO CON PENNELLI:** può essere definito quasi più un'esperienza sensoriale che un massaggio. Si effettua con particolari pennelli che vengono utilizzati al posto delle mani seguendo circuiti (combinazioni di movimenti) che creano un flusso armonico sul corpo. È un massaggio particolarmente dolce e delicato. La sensazione è quella di una carezza che avvolge tutto il corpo. È infatti un massaggio "superficiale" che si concentra sugli strati cutanei più esposti come il sistema pilifero e, attraverso le numerose terminazioni nervose, apporta i suoi benefici in profondità. Questo trattamento consente di sentirsi coccolati senza essere "invasivo". Inoltre non viene utilizzato alcun olio sul corpo.

**MASSAGGIO LINFODRENANTE:** questo massaggio agisce sulla circolazione linfatica, riducendone i ristagni. Particolarmente indicato per chi soffre di gonfiore, cattiva circolazione e inestetismi cutanei, è un massaggio effettuato tramite una tecnica manuale lenta, ritmica armonica e ripetitiva. Risulta molto delicato e rilassante e non prevede l'utilizzo di alcun olio.

PER UNA PAUSA PIÙ BREVE...

30 minuti



**MASSAGGIO GAMBE LEGGERE:** si concentra sulla parte inferiore del corpo che comprende gambe e piedi. Un lavoro sedentario o, al contrario, che ti richiede di essere sempre in piedi e in movimento, mettono a dura prova la salute di gambe e piedi provocando sensazioni di pesantezza, gonfiore e indolenzimento. Anche in questo caso è necessario l'utilizzo dell'olio caldo a cui verranno abbinati oli essenziali specifici. Consigliato anche agli sportivi: può essere utile a preparare i muscoli delle gambe a ricevere le sollecitazioni a cui verranno sottoposti e a defaticare ed alleviare le tensioni muscolari legate al recupero, finita la sessione.

**MASSAGGIO ANTI-STRESS:** lavora su zone del corpo che potremmo definire "bersaglio" di stress e tensione con conseguente irrigidimento muscolare e senso di malessere generale. Tra le più comuni vi sono quelle che appartengono alle zone di schiena, spalle, collo, cervicali, viso e testa. Questo massaggio si interessa della tipica rigidità localizzata di queste parti del corpo, troppo spesso sotto pressione fisica ed emotiva e le tratta utilizzando olio caldo e oli essenziali specifici.





**MASSAGGIO DISTENSIVO:** si concentra in particolare sulla zona compresa fra collo, viso e testa. Ha l'obiettivo di distendere, tonificare ed elasticizzare la pelle e i muscoli attraverso apposite pressioni e tecniche rilassanti con l'aiuto dell'olio. Fortemente consigliato anche a chi soffre di sinusiti, frequenti raffreddori, riniti o allergie che coinvolgono l'apparato respiratorio superiore.





# Trattamenti Orientali



In alternativa a quanto proposto fino ad ora, la SPA de La Tenuta offre anche una vasta scelta per quanto riguarda i trattamenti orientali quali:

**TRATTAMENTO ORIENTALE SUPER BENESSERE-KOBIDO:** trattamento al viso che arriva dalla Tradizione Giapponese. Esso è più di un semplice massaggio: permette di migliorare la qualità della pelle e di ottenere un rilassamento sensazionale sul corpo e sulla mente. Sul viso svolge un'azione Antiage visibile e, oltre a rilassare il sistema nervoso, abbassa decisamente gli accumuli di stress. Particolarmente efficace per sbloccare le tensioni muscolari, stimola i nervi facciali che raggiungono le cellule della pelle e migliora il flusso sanguigno.





**TRATTAMENTO DISTENSIVO RE-BALANCE:** trattamento di potente riconnessione, agisce su un piano energetico sottile. Utilizzate delle essenze che favoriscono il lavoro che si sta svolgendo. Il trattamento si può orientare su temi specifici per alleggerire la mente da tutti quei pensieri auto-sabotanti, consci/inconsci che in qualche modo ci limitano nei vari ambiti della vita. Dona sostegno a tutto il nostro sistema, abbassa notevolmente il tono dello stress ed è molto rilassante sia a livello fisico che mentale. Il trattamento si svolge su viso, piedi e mani, andando a lavorare su zone e punti energetici particolari, alcuni dei quali corrispondono ai meridiani energetici giapponesi.

**TRATTAMENTO BACINO E GAMBE:** ha un'azione alleggerente, drenante e decontratturante. Rilassa la muscolatura rendendola più elastica e sana e favorendo l'assorbimento dell'acido lattico. Molto adatto anche dopo l'attività sportiva o in caso di gambe stanche, pesanti o gonfie. Attraverso questo trattamento vengono stimolati i percorsi dei meridiani energetici giapponesi, agendo così sull'intero sistema della persona e favorendo un riequilibrio energetico. A scelta si può aggiungere un lavoro a mani e piedi per aumentarne il beneficio.



**TRATTAMENTO SHIATSU:** tecnica a mediazione corporea che ha origine dalla tradizione medico-filosofica cinese, successivamente sviluppata in Giappone ed affinata in Occidente. Si tratta di pressioni realizzate con il palmo delle mani, con il pollice o altri strumenti per ripristinare l'equilibrio energetico.

Il trattamento è sempre specifico alla persona, non è doloroso, molto rilassante. Anticipato da un dialogo informativo con il professionista in modo da trarre dei dati utili; successivamente, si procede con una valutazione energetica del trattamento vero e proprio in base all'esigenza effettiva dell'utente. Lo Shiatsu lavora per rinforzare il sistema del corpo in modo che da solo riesca a trovare l'orientamento giusto per ripristinarsi e ritrovare un'armonia mentale e fisica.

