



*...L'Oasi del Benessere...  
all'Hotel Oste del Castello*

**La Felicità** ...è seguire la propria strada, fare ciò per cui siamo nati, raccontarsi la verità, seguire la propria voce interiore soffocata da altre voci che ci dicono come dovremmo essere,  
anziché lasciare emergere quello che siamo e molte volte se non si può essere interamente se stessi ci si ammala.

*I fiori di Bach sono la chiave che aprono una porta che avevamo ignorato e ci danno la possibilità di varcarne la soglia.*

*Anche noi vogliamo contribuire al Vostro **Benessere** !*



## **I Nostri trattamenti...**

### **- Carezze antistress con fiori di Bach**

*Questo massaggio compie un'operazione estremamente importante: riattiva la nostra energia embrionaria, (quando si nasce), e con essa tutte le potenzialità trasformative di crescita e di cambiamento che tale energia ha in sé. Perché solo riattivando la nostra energia più primitiva si può agire sul corpo modificandolo in profondità. Solo questa energia può permetterci di ritrovare il nostro "centro", quel punto di equilibrio dove tutto può accadere e dove la nostra capacità creativa è massima la nostra "unicità" si esprime totalmente.*

*A cosa serve:*

- *Liberare il corpo e il movimento*
- *Rimettere in collegamento il mondo alto con il mondo basso*
- *Riattivare le energie più profonde*
- *Ritrovare l'energia dello stato embrionale*

**Durata 1 ora – euro 70,00**

**Durata 30 minuti – Euro 50,00**

### **- Aroma Massaggio Antistress**

*Questo massaggio è una sintesi e un'evoluzione di tecniche orientali e di alcune occidentali, quali il californiano e il rolfing. Un insieme personalizzato di diverse manualità: vibrazione, mobilitazione, pressione lenta e profonda, scivolamenti profondi, il tutto integrato con scioltezza, legato con movimenti arrotondati, fortemente ritmati dalla lenta respirazione, con aggiunta di olii essenziali e fiori di Bach personalizzati che aiutano a percepire ed ascoltare i messaggi del corpo. L'aroma massaggio antistress favorisce un rilassamento psicofisico, qualità del sonno, allungamento, raddrizzamento vertebrale ed articolare, circolazione sanguigna e linfatica, aumento delle difese immunitarie, una corretta respirazione.*

**Durata 1 ora – euro 70,00**

**Durata 30 minuti – Euro 50,00**

### **- Massaggio Indiano del Kerala**

*Massaggio di purificazione è il trattamento di purificazione corpo mente. Nutre il corpo, rivitalizza il sistema nervoso, riduce immediatamente la fatica fisica, migliora l'aspetto estetico, e grazie all'uso di oli medicati, aiuta a formare una maggiore stima di se stessi, rallenta l'invecchiamento fisico e mentale, migliora la concentrazione e lo stile di vita. Tende a riportare in equilibrio i tre Dosha (VATA-PITTA-KAPHA).*

**Durata 1 ora – euro 70,00**

**Durata 30 minuti – Euro 50,00**

### **- Massaggio Ayurvedico “ Maharishi”**

#### **Massaggio che dona più energia e vitalità, più resistenza alle malattie, meno stress e radicali liberi.**

L'Ayurveda, scienza della vita da (Ayur = vita Veda = scienza), è un sistema di conoscenze mediche tramandate in India, da tempi immemorabili, soprattutto ad un modo di vita atto a garantire la promozione della salute e una longevità libera da malattie, correggendo i sottili squilibri del corpo, prima che erompano come malattia. Scienza naturale ed olistica, considera l'uomo un universo in se stesso, composto nella sua totalità di corpo, mente e anima (microcosmo), inseparabilmente connesso all'intera esistenza cosmica (macrocosmo).

L'Ayurveda comprende tutti gli aspetti del benessere degli esseri viventi, quello fisico, quello psichico e quello spirituale, in quanto la vita umana è fatta di corpo, organi dei sensi, mente e anima. L'uomo è un microcosmo vivente nell'universo, l'universo è un macrocosmo vivente nell'essere umano, l'obiettivo vedico è quello di garantire salute e benessere stabilendo un rapporto armonioso fra il microcosmo e il macrocosmo. L'armonia e l'equilibrio della persona non possono essere separati da quello della comunità, da quello della natura, da quello dell'universo. La natura vibra in noi e noi vibriamo nella natura.

Il massaggio ayurvedico ripristina l'armonia e l'equilibrio in base alle varie tipologie di personalità, (VATA-PITTA-KAPHA), delle funzioni biologiche e psicologiche del corpo, della mente e della coscienza, di conseguenza porta ad una buona salute.

**Durata 1 ora – euro 70,00**

**Durata 30 minuti – Euro 50,00**

### **- Massaggio Shiatsu**

Shiatsu è una parola giapponese che significa “pressione con le dita”. E' un nome nuovo per la più antica forma di medicina: guarire con le mani. Tutti abbiamo la capacità di guarire con il contatto delle mani e tutti rispondiamo a questo contatto. E', questa, una dote naturale che oggi si comincia a riscoprire. Lo shiatsu utilizza la pressione delle mani e le tecniche di manipolazione per “regolare” la struttura fisica del corpo e le sue energie interne naturali, per aiutare e prevenire le malattie e per conservare una buona salute.

Lo shiatsu è caratterizzato da un'estrema semplicità. Esso si è sviluppato dalle antiche tecniche di massaggio, che in Giappone sono chiamate Anma ( e in Cina An Mo o Tui Na) e che sfregando, accarezzando, strizzando, picchiando, spingendo e tirando si propongono di influire sul sistema muscolare e circolatorio del corpo.

**Durata 1 ora – euro 70,00**

**Durata 30 minuti – Euro 50,00**



***...Il Vero Benessere  
in un'Oasi del tutto Naturale...***

*Natura, Benessere, Cultura, enogastronomia...  
...un viaggio che non dimenticherete mai più.  
... a Verucchio una terrazza sul mare di Rimini e sulla  
Valle del Marecchia !*

*Per informazioni e prenotazioni telefonare allo 0541 679308 o scrivere a [info@ostedelcastello.it](mailto:info@ostedelcastello.it)*