

BENESSERE

MASSAGGIO RILASSANTE



CHIARA DIOMEDE

DELICATO IL MASSAGGIO CRANIO-SACRALE

Testa leggera, sonno immediato

Sos testa pesante. Che scoppia per via del lavoro. Che macina pensieri anche quando dovrebbe dormire. Che pesa come un macigno gravata dalle preoccupazioni. Nel capo si vanno a concentrare tutte le tensioni quotidiane. Non è un caso che, secondo gli ultimi dati (diffusi lo scorso anno da Anircef, Associazione neurologica italiana per la ricerca sulle cefalee), siano ben 27 milioni gli italiani che soffrono di mal di testa almeno due volte al mese.

Per ridare il giusto benessere al capo, il centro «Sensiam» propone «Prono intervento testa leggera»: un trattamento di 45 minuti che prende spunto dalle discipline orientali e thai. Obiettivo: «Favorire il rilassamento e un immediato assopimento», racconta Ilaria. «Garantisco che ci si addormenta!». La seduta inizia con una digitopressione decontratturante sulle

spalle e sul collo. Proprio la zona cervicale è una delle più sensibili: spesso qui hanno origine disturbi come emicrania o cefalea. L'obiettivo, in questa fase, è riattivare la circolazione del sangue, affinché irrori e ossigeni le fibre muscolari della zona. In questo modo i muscoli, contratti a causa dello stress e delle posture errate, si sciolgono. Le articolazioni ritrovano un movimento fluido e libero: a cascata la sensazione di benessere si espande dalle spalle a tutto il corpo. La seconda parte del trattamento, che si svolge distesi, pesca a pieni mani dalla tecnica olistica del massaggio cranio-sacrale. Un tocco leggero e delicato lavora sulla base della zona occipitale del cranio (la parte posteriore della testa, sopra la nuca, per capirci). Si tratta di un massaggio lieve, quasi impercettibile, che tuttavia agisce in profondità sul sistema nervoso, favorendo l'armonia e il benessere. E, appunto, provocando un piacevole assopimento. **Federica Maccotta**

COUPON PAG. 54

SENSIAM. VIA ORTI 12.
02.89.28.11.82

WEEKEND RELAX

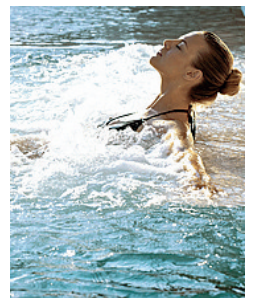
Spa panoramica a Montegrotto

Situato in una zona centrale ma tranquilla di Montegrotto Terme (2 ore da Milano), ai piedi dei Colli Euganei, l'Hotel Esplanade Tergesteo è la destinazione ideale per un fine settimana che coniuga benessere termale e relax.

Trattamenti L'hotel è dotato di quattro piscine, due con acqua termale, una con acqua salata e la nuova «H2O3» con microbolle di ozono. Il «RoofTop54» è la novità dell'area wellness, una Spa panoramica, con piscina e idromassaggi con acqua salata, terrazza solarium, stanze per il relax con chaise longue e lettini con materassi ad acqua, e area saune con sauna finlandese, bagno turco, cabina a infrarossi, docce emozionali e stanza relax. Tra i tanti trattamenti, vale la pena provare «Bamboo & Green Tea» in coppia (75 minuti), con scrub al tè verde, bagno turco e massaggio con fasce di bamboo.

Da notare L'hotel da la possibilità agli ospiti di noleggiare e guidare la «Tesla® mod. SP90D», l'auto elettrica più veloce del mondo.

Prezzo Da 297 euro a persona. La proposta prevede: due notti in camera doppia, mezza pensione, libero accesso alla Spa e alle piscine, buono da 120 euro da usufruire per trattamenti beauty. **Nicoletta Pretto**



SPA & HOTEL TERME ESPLANADE TERGESTEO, VIA ROMA 54, MONTEGROTTO TERME (PD). DA MILANO: A4 DIR. VENEZIA, USCITA PADOVA OVEST. ☎ 049.89.11.777, WWW.ESPLANADETERGESTEO.IT



SANITASCARE

POLISPECIALISTICO MILANO

Il tuo Centro Medico Polispecialistico

CARDIOLOGIA / CHIRURGIA PLASTICA / CHIRURGIA TORACICA / CHIRURGIA VASCOLARE
GINECOLOGIA / ODONTOIATRIA / ORTODONZIA PEDIATRICA / OSTEOPATIA
OTORINOLARINGOIATRIA / SENOLOGIA

Aperti dal Lunedì al Sabato, dalle 8.00 alle 21.00

Viale Beatrice d'Este, 17 | 20122 Milano (MI) | Office: +39.02.58316622 / Mobile: +39.333.2931495

info@sanitascare.com | www.sanitascare.com

Direttori Sanitari: Dott. Bahri ADIS, Dott. Ivan ARRUDA | Autorizzazione Sanitaria n.32 del 28/05/2003