



#### LISTINO TRATTAMENTI

	PREZZI LISTINO	PREZZI TESSERATI
Ayurveda – circa 75 minuti	€ 75	€ 65
Ayurveda-Pindasweda – circa 75 minuti	€ 100	€ 90
Reiki – circa 45 minuti	€ 50	€ 40
Linfodrenaggio metodo Vodder – circa 60 minuti	€ 60	€ 50
Thai-Yoga – circa 60 minuti	€ 60	€ 50
Restorative Yoga – circa 75 minuti	€ 70	€ 60
Pacchetto 3 trattamenti		sconto 10%
Pacchetto 5 trattamenti		sconto 15%

Tutti i trattamenti sono su prenotazione – Per ulteriori informazioni chiamateci o scrivetece una mail  
Aggiornamento listino 09/2022

Via Astolfo, 4 | 20131 Milano | (M2 Lambrate) | 02.91322599  
info@chandrayoga.it | www.chandrayoga.it  
FB: Chandra Centro Yoga e Ayurveda | IG: chandrayogamilano



## Trattamenti olistici

Alla base dei trattamenti olistici c'è una visione dell'uomo concepito come unità di corpo, mente e spirito. I nostri trattamenti contribuiscono a ritrovare questa unione, a equilibrare e armonizzare il corpo, la mente e le emozioni e a riacquisire un naturale benessere.

I trattamenti sono preceduti da un colloquio conoscitivo, attraverso il quale si può individuare il metodo più adatto a ognuno.





## Ayurveda

Questa antica tecnica indiana prevede l'utilizzo di oli medicati caldi o freddi e manualità differenti a seconda delle necessità della persona.

**I massaggi rallentano l'invecchiamento e i processi degenerativi del corpo**, lubrificano le articolazioni, eliminano le contratture muscolari, fortificano le difese immunitarie, migliorano la circolazione del sangue e della linfa, **esercitano un effetto disintossicante, calmante e rasserenante, migliorano la resistenza allo stress e possono risolvere i problemi legati all'insonnia, alla depressione e alla stanchezza.**

## Ayurveda con Pindasweda

Pindasweda significa "aiutare il corpo a sudare". Mediante i Pinda, sacchetti in cotone morbido, riempiti con **erbe e spezie** (ma talvolta anche con sabbia, argilla o sale) e imbevuti di **olio caldo**, questo trattamento fornisce al corpo **calore in punti specifici** per stimolare la sudorazione e favorire l'**eliminazione delle tossine.**

## Thai Yoga

Questo massaggio medico, praticato dai monaci buddisti della Thailandia, combina i punti di digitopressione della medicina cinese con uno stretching assistito ispirato allo yoga di derivazione indiana con lo scopo di **raggiungere uno stato di "leggerezza" e un'elevazione emotiva e spirituale.**

**Il trattamento Thai migliora la circolazione e aiuta a eliminare le tossine;** ha un'azione di liberazione dell'energia perciò dopo questo massaggio **il paziente si sente potenziato e pieno di voglia di fare.**

## Reiki

È una **antica tecnica di guarigione naturale giapponese** che si effettua con il tocco statico delle mani dell'operatore su alcuni punti del corpo. Il compito dell'operatore è quello di incanalare un'energia neutra, universale in questi punti per riportarli a uno stato naturale ed equilibrato, e quindi aiutare il corpo del ricevente a guarire in autonomia. **Dona chiarezza, lucidità, determinazione ed entusiasmo.**

## Linfodrenaggio Vodder

Ha lo scopo di **favorire il drenaggio della linfa dalla periferia del corpo al cuore.** Il suo principale impiego è nel trattamento degli edemi post operatori, ma è molto **efficace anche nel trattamento della normale ritenzione idrica e delle forme infiammatorie; potenzia inoltre le difese immunitarie, ha un effetto cicatrizzante e migliora la microcircolazione.**

## Restorative Yoga

È una pratica eccezionale per combattere lo stress, anche nominato "**rilassamento attivo**". Uno stato in cui non ci sono movimenti, non c'è alcuno sforzo, né tensione muscolare, né mentale. Il corpo assume gli Asana, le posizioni Yoga, con l'aiuto di coperte, cuscini e altri supporti. Viene stimolato e rilassato alternativamente per essere guidato dolcemente verso l'equilibrio; **ottimo per i disturbi del sonno, ansia e depressione, migliora la circolazione, normalizza la pressione arteriosa e aumenta le difese immunitarie.**