

Terapia Cranio Sacrale

Il nome Cranio Sacrale deriva dalle ossa associate al sistema Cranio Sacrale (SCS) , tra cui quelle del cranio - che costituiscono la scatola cranica - dal viso e della bocca e quelle della colonna vertebrale fino al sacro.

Le ricerche del Dott. John Upledger, medico chirurgo e osteopata, unite al suo lavoro clinico sul Ritmo Cranio Sacrale hanno portato allo sviluppo della Terapia Cranio Sacrale che viene applicata mediante una palpazione non invasiva e il suo effetto positivo si basa in larga misura sulle comuni attività fisiologiche auto-corrective del paziente/cliente.

E' efficace nei casi di disfunzioni poco comprese, dolori cronici, ridotta vitalità, infiammazioni ricorrenti, tra cui:

- mal di testa
- occlusioni nasali e frontali
- dolori cervicali
- dolori alle spalle o alla schiena
- difficoltà a respirare
- dolori e/o bruciore allo stomaco
- acidità e/o lentezza a digerire
- eccessiva ritenzione e/o perdita dei liquidi
- dolori all'addome e/o dolori dorsali bassi
- dolore e/o bruciore ai reni e alle vie urinarie
- Dolore alle ossa
- Stanchezza



DURATA: 45'

Osteopatia

L'osteopata è in grado di correggere i disequilibri, ripristinare le condizioni fisiologiche del movimento e innescare i processi di autoguarigione di cui è naturalmente dotato l'organismo.

Cervicalgie, colpi di frusta, lombalgie, sciatalgie, dolori muscolari e articolari, sinusiti, emicranie, disturbi digestivi, disturbi ginecologici pre e post parto, sono solo alcuni esempi di disturbi sui quali l'osteopata può intervenire, contribuendo al raggiungimento del benessere fisico.



DURATA: 50'

Riflessologia Plantare

La riflessologia plantare è una tecnica che sfrutta la sollecitazione di aree specifiche del piede per ristabilire l'equilibrio del corpo.

La riflessologia del piede è lo studio e la pratica di riflessi operanti nei piedi, che corrispondono ad altre parti del corpo. Con tecniche specifiche della mano e delle dita, la riflessologia provoca risposte (rilassamento) in parti del corpo corrispondenti.

Nello specifico, i principali benefici della riflessologia sono i seguenti:

- eliminare l'ansia e lo stress;
- sconfiggere l'insonnia facilitando il rilassamento e il riposo;
- ridurre nausea, vomito e digestione difficile;
- controllare vari sintomi, dalla stitichezza al singhiozzo;
- alleviare crampi, dolori muscolari, artrosi.



DURATA: 60'

Tuina

Il trattamento di massaggio cinese TuiNa, dal cinese tui, premere e na, afferrare, è un'antica pratica terapeutica che si basa sugli stessi principi di fisiologia dell'agopuntura ed è parte integrante della Medicina Cinese. I campi di applicazione del TuiNa vanno oltre a quelli che, nella nostra cultura, attribuiamo al massaggio in generale, poiché considera mente, corpo e spirito riuniti in un unico sistema e la sua efficacia dipende dalla sua visione olistica dell'uomo. Gli strumenti dell'operatore TuiNa sono le dita, le mani e i gomiti con cui preme, spinge e afferra per drenare i canali energetici e riequilibrare il Qi, l'energia vitale, i cui blocchi, secondo la Medicina Tradizionale Cinese, sono causa di malattia.

E' un metodo completo e naturale, non invasivo e adatto a tutti che può essere utilizzato nei disturbi cronici e acuti, nei dolori e infiammazioni di varia natura, artriti, artrosi, dolori muscolari e articolari, nelle cefalee, nei disturbi mestruali, ma è altrettanto utile nell'ansia, nell'insonnia, per placare la mente dai troppi pensieri e riequilibrare il sistema nervoso. La pratica del Tuina oltre a contribuire ad un riequilibrio fisico-energetico, può avere un effetto notevole anche sulla parte psico-emozionale.



DURATA: 60'

QiGong

Il qigong (lavoro con l'energia) è un'antica pratica basata sulla Medicina Tradizionale Cinese mirata a coltivare la salute e prevenire le malattie, riportando in armonia corpo, mente e spirito.

Il suo percorso prevede esercizi psicofisici adatti a ogni età e condizione che consentono di riequilibrare, controllare e potenziare l'energia vitale (Qi) che fluisce nell'organismo.

La pratica di esercizi di tipo statico, dinamico, meditativo e di respirazione permette di aumentare le difese immunitarie, rendere più sciolte le articolazioni e allentare le tensioni muscolari, sciogliendo blocchi sia fisici che mentali, permettendo di raggiungere un profondo stato di rilassamento e concentrazione, una mente lucida e serena e una più profonda conoscenza e consapevolezza di sé.



DURATA: 60'
una volta a settimana

Coppettazione

E' un antico metodo terapeutico utilizzato dalla Medicina Cinese, da solo o all'interno di un trattamento.

Le più efficaci sono le coppette a caldo che vengono riscaldate applicando al loro interno una piccola fiamma che bruciando l'ossigeno crea un vuoto d'aria e conferisce l'effetto aspirante sui tessuti. La suzione e il calore prodotto provocano un maggiore afflusso di sangue e linfa, migliorando l'ossigenazione dei tessuti e l'eliminazione di tossine.

Sono per questo indicate nelle patologie articolari e muscolari da trauma o affaticamento, lombo-sciatalgie, torcicollo, distorsioni, tosse, bronchite, problemi digestivi e in campo estetico per il trattamento della cellulite.



DURATA: 60'

Naturopatia

La Naturopatia enfatizza la prevenzione, il trattamento e la promozione della salute ottimale mediante l'uso di metodi e di modalità che incoraggiano il processo di autoguarigione attraverso la “Vis Medicatrix Naturae” ossia la Forza Guaritrice della Natura, come definita da Ippocrate, padre della medicina moderna.

Il Consulente in Naturopatia asseconda la capacità di autoregolazione spontanea dell'organismo cercando di rimuovere gli ostacoli che possono interferire, non tratta il sintomo ma ricerca le cause del problema, utilizza rimedi naturali per ridurre al minimo effetti collaterali, educa a uno stile di vita sano.

La Consulenza in Naturopatia è adatta a chi:

- si sente privo di energie o è sempre stanco
- fatica a prendere sonno o dorme male
- ha un fastidio ricorrente allo stomaco, alla testa, alla pelle, all'intestino
- si sente gonfio ed appesantito
- è sempre stressato e vuole sentirsi rilassato e concentrato
- vuole migliorare il proprio benessere e sentirsi in forma da dentro
- ha una preoccupazione o un'emozione che turba la propria serenità
- soffre di recidive di candida e cistite
- soffre di dolori articolari, artrite, artrosi
- vuole sostenere le difese immunitarie nei cambi di stagione
- sente la necessità di purificare l'organismo



DURATA: 60'