



MAGARI
ESTATES HOTEL

Nel nostro centro benessere offriamo la possibilità di fare dei massaggi o dei trattamenti di osteopatia e trattamenti estetici. Di seguito le nostre proposte.

In our wellness center we offer the possibility of having massages or osteopathic treatments and beauty treatments. Below are our proposals.





MAGARI
ESTATES HOTEL

I NOSTRI MASSAGGI / OUR MASSAGE

Tonificante

Con olii essenziali di timo, limone, menta e rosmarino questo massaggio è ideale per aumentare l'elasticità dei tessuti, decontratturare e rassodare

Rilassante

Con olio essenziale di lavanda questo massaggio ha una funzione sedativa ed analgesica, ottimo per mal di testa, di collo o di schiena. Riduce degli stati d'ansia e di stress.

Drenante/liporiducente

Con olio essenziale di alga spirulina, cannella e arancio, questo massaggio stimola la termogenesi, aiutando nello scioglimento dei grassi riducendo il volume dei pannicoli adiposi.

Durata: 60'

Prezzo in euro: 95,00

Massaggio di coppia

Durata: 45' (a persona) per 2 persone, 1 dopo l'altra

Prezzo in euro: 170,00

Toning

With essential oils of thyme, lemon, mint and rosemary, this massage is ideal for increasing the elasticity of the tissues, decontracting and firming.

Relaxing

With lavender essential oil this massage has a sedative and analgesic function, excellent for head, neck or back pain. Reduces of anxiety and stress.

Draining / lipo-reducing

With essential oil of spirulina algae, cinnamon and orange, this massage stimulates thermogenesis, helping in the dissolution of fats by reducing the volume of adipose panniculus.

Duration: 60'

Price euro: 95,00

Couple's massage

Duration: 45' (a persona) per 2 persone, 1 dopo l'altra

Price euro: 170,00

I massaggi vanno prenotati con almeno un giorno di anticipo in base alla disponibilità, in Reception
Massages must be booked at least one day in advance, subject to availability, at the Reception.

I NOSTRI MASSAGGI / OUR MASSAGE

Massaggio ai piedi

elimina lo stress e la pesantezza dei piedi e favoriscono la distensione dei muscoli.

Massaggio viso

Tonifica la pelle, attiva la circolazione e riduce la formazione delle rughe.

Durata: 35'

Prezzo in euro: 60,00

Trattamento Tuina

è una tecnica di massaggio terapeutico della Medicina Tradizionale Cinese che utilizza pressioni, manipolazioni e mobilizzazioni per riequilibrare l'energia del corpo, migliorare la circolazione, alleviare il dolore e promuovere il benessere generale.

Viso

Durata: 90'

Prezzo in euro: 160,00

Corpo

Durata: 90'

Prezzo in euro: 110,00

Feet massage

this massage reduces stress and heaviness on the feet and encourages muscle relaxation.

Facial massage

It tones the skin, activates the circulation and reduces the formation of wrinkles

Duration: 35'

Price euro: 60,00

Tuina treatment

It is a therapeutic massage technique from Traditional Chinese Medicine that uses pressure, manipulation, and mobilization to balance the body's energy, improve circulation, relieve pain, and promote overall well-being.

Face

Duration: 90'

Price euro: 160,00

Body

Duration: 90'

Price euro: 110,00



I massaggi vanno prenotati con almeno un giorno di anticipo in base alla disponibilità, in Reception
Massages must be booked at least one day in advance, subject to availability, at the Reception.



MAGARI
ESTATES HOTEL

I NOSTRI MASSAGGI / OUR MASSAGE

Raindrop Technique®

La Raindrop Technique® è una pratica unica di Young Living che combina un massaggio unico e mirato con oli essenziali puri e autentici per un'esperienza profondamente armonizzante, ringiovanente e rilassante.

La tecnica si basa sulle tradizioni di benessere dei nativi americani e fornisce un mezzo rivoluzionario per nutrire l'armonia fisica, mentale ed emotiva. Combinando l'applicazione di una sequenza specifica di oli essenziali di grado terapeutico (ossia di oli essenziali di alta qualità, totalmente privi di sostanze tossiche) con la tecnica effleurage dei Lakota, permette di ottenere un effetto sinergico per il corpo, donando equilibrio e trasformando chi lo riceve a vari livelli (fisico, mentale, emotivo, energetico e spirituale). Non adatta a donne in gravidanza o che stanno allattando, e a persone che assumono farmaci forti (meglio consultare il medico per sapere se ci sono controindicazioni con l'utilizzo degli oli essenziali).

Durata: 90'

Prezzo in euro: 160,00

Raindrop Technique®

Young Living's Raindrop Technique® combines a unique, targeted massage with pure, authentic essential oils for a deeply harmonising, rejuvenating and relaxing experience.

The technique is based on Native American wellness traditions and provides a revolutionary means of nurturing physical, mental and emotional harmony. Combining the application of a specific sequence of therapeutic grade essential oils (i.e. high quality essential oils, totally free of toxic substances with the Lakota effleurage technique, it achieves a synergistic effect on the body, giving balance and transforming the recipient on various levels (physical, mental, emotional, energetic and spiritual)

Not suitable for pregnant or breastfeeding women, and people taking strong medication (it is best to consult your doctor to find out if there are any contraindications with the use of essential oils).

Duration: 90'

Price euro: 160,00

I massaggi vanno prenotati con almeno un giorno di anticipo in base alla disponibilità, in Reception
Massages must be booked at least one day in advance, subject to availability, at the Reception.

I NOSTRI MASSAGGI / OUR MASSAGE

Riflessologia

Si basa sul principio fondamentale per cui le zone riflessogene di mani, piedi e viso sarebbero corrispondenti a organi interni e altre parti del corpo, quindi è possibile trarre giovamento attraverso l'applicazione di massaggi e pressioni in corrispondenza di specifici punti. Questa tecnica viene eseguita con le mani e permette di utilizzare la stimolazione manuale per ripristinare l'equilibrio di organi e varie parti del corpo. Si potrà scegliere tra viso, mani o piedi.

Durata: 30'

Prezzo in euro: 65,00

Reflexology

It is based on the basic principle that the reflexogenic zones of the hands, feet and face correspond to internal organs and other parts of the body, so it is possible to benefit through the application of massage and pressure at specific points. This technique is performed with the hands and allows manual stimulation to be used to restore the balance of organs and various parts of the body. One can choose between face, hands or feet.

Duration: 30'

Price euro: 65,00



I massaggi vanno prenotati con almeno un giorno di anticipo in base alla disponibilità, in Reception
Massages must be booked at least one day in advance, subject to availability, at the Reception.



MAGARI
ESTATES HOTEL

TRATTAMENTI OSTEOPATICI / OSTEOPATHIC TREATMENTS

La **medicina osteopatica** è una medicina olistica complementare il cui scopo è il ripristino dell'omeostasi e del riequilibrio del corpo tramite manipolazioni muscolo scheletriche e viscerali atte a migliorare la condizione di diverse patologie e soprattutto alla prevenzione delle stesse. Si applica perfettamente a condizioni come:

- **lombalgia e cervicalgia:** tramite la manipolazione della colonna vertebrale e dei muscoli a essa associata;
- **sinusiti e otiti:** tramite il trattamento delle ossa facciali e del cranio;
- **contratture muscolo scheletriche:** di qualsiasi forma, agendo principalmente sulla fascia muscolare;
- **drenaggio venoso e linfatico:** liberando le stazioni venose e linfonodali per una più efficiente circolazione e stimolazione del sistema immunitario;
- **sindrome dello stretto toracico superiore:** tramite la liberazione dalle restrizioni e tensioni a carico di collo, spalle, porzione superiore della gabbia toracica e diaframma.

Osteopathic medicine is a complementary holistic medicine whose purpose is the restoration of the homeostasis and the balance of the body through musculoskeletal and visceral manipulations aimed at improving the conditions of several pathologies and especially the prevention of same. It applies perfectly to conditions such as:

- **lowback pain and neck pain:** through the manipulation of the vertebral spine and associated muscles;
- **sinusitis and otitis:** through the treatment of the facial and cranial bones;
- **musculoskeletal contractures:** any kind of them, acting mainly on the muscular fascia;
- **venous and lymphatic drainage:** freeing the venous and lymphatic stations for a more efficient circulation and Immune system stimulation;
- **upper thoracic outlet syndrome:** through the liberation of restrictions and tensions on neck, shoulders, upper part of the thoracic cage and diaphragm.

Durata / Duration: 50'

Prezzo / Price: 100 €

I massaggi vanno prenotati con almeno un giorno di anticipo in base alla disponibilità, in Reception
Massages must be booked at least one day in advance, subject to availability, at the Reception.

PILATES

E' un tipo di ginnastica di tipo **rie-educativo, preventivo** ed ipoteticamente **terapeutico** (riabilitativo), focalizzato sul controllo della postura. L'obiettivo del suo ideatore, Joseph Hubertus Pilates, era quello di rendere le persone più consapevoli di sé stesse, del proprio corpo e della propria mente per unirli in una singola, dinamica e funzionale entità.

Durata: lezione individuale da 1h
Prezzo: 70€

Durata: lezione 1 ora 2 persone
Prezzo: 40€ a testa

Durata: lezione 1 ora 3 persone
Prezzo: 35€ a testa

Durata: lezione 1 ora 4 persone
Prezzo: 30€ a testa

Durata: lezione 1 ora 5/6 persone
Prezzo: 25€ a testa

It is a **re-educational, preventative** and hypothetically **therapeutic** (rehabilitative) type of exercise, focusing on posture control. The goal of its creator, Joseph Hubertus Pilates, was to make people more aware of themselves, their body and their mind and to unite them into a single, dynamic and functional entity.

Duration: 1 h individual lesson
Price: €70

Duration: 1 h lesson for 2 people
Price: €40 per person

Duration: 1 h lesson for 3 people
Price: €35 per person

Duration: 1 h lesson for 4 people
Price: €30 per person

Duration: 1 h lesson for 5/6 people
Price: €25 per person



I massaggi vanno prenotati con almeno un giorno di anticipo in base alla disponibilità, in Reception
Massages must be booked at least one day in advance, subject to availability, at the Reception.