



TRATTAMENTI AYURVEDICI TRADIZIONALI

LISTINO PREZZI GENNAIO 2023

“Viene chiamato Āyurveda ciò che descrive una vita buona e una vita cattiva, felice ed infelice, quello che è favorevole e sfavorevole per la vita, la misura della vita e la vita stessa.” (C.S. Su.1.41)

I trattamenti sono una parte importante della scienza medica ayurvedica, vengono individuati in base alla costituzione della persona (*Prakṛti*) e al suo stato di disequilibrio (*Vikṛti*) e spesso vengono ricevuti in affiancamento alla terapia medica ayurvedica.

Sono previsti trattamenti totali (durata di circa 60 minuti) e trattamenti parziali (durata dai 30 ai 40 minuti) oltre a particolari procedure la cui durata è variabile. **Alcuni specifici trattamenti vengono eseguiti solo dietro prescrizione medica** nel pieno rispetto della tradizione classica ayurvedica, mentre **altri possono essere individuati dal tecnico sempre secondo necessità**, come i materiali da utilizzare ed il numero di sedute.

TRATTAMENTI COMPLETI		
Trattamento	Descrizione	Prezzo
SARVANGABHYANGA	<i>Sarvanga Abhyanga</i> è un trattamento effettuato su tutto il corpo ad esclusione della testa in direzione anuloma (dal centro alla periferia) e prevede 5 posizioni del paziente (7 posizioni se il trattamento è effettuato a quattro mani) seduto, supino, fianco sinistro, prono e fianco destro. Migliora il corpo e la fisiologia nel suo complesso, rallenta l'invecchiamento, promuove il sistema immunitario, equilibra <i>Vata</i> , allevia stress, ansia e fatica, migliora il sonno e la forza fisica, ridona tono ai tessuti. Ci sono poi benefici specifici in base all'olio medicato usato in relazione ai dosi da riequilibrare.	€ 85,00 (a 4 mani) €120,00
SURYACANDRABHISECABHYANGA	<i>Suryacandrabhiseca Abhyanga</i> è un trattamento effettuato su tutto il corpo con manualità ordinate che partono dai piedi verso la testa in posizione supina e comprendono anche il viso, per proseguire sempre dai piedi alla testa in posizione prona. Ispirato al massaggio delle 152 manovre del Maestro Amadio Bianchi <i>Swami Surya Sarasvati</i> è un insieme di diverse manualità per ogni parte del corpo, rilassante, detossinante e soprattutto	€ 85,00



TRATTAMENTI AYURVEDICI TRADIZIONALI

LISTINO PREZZI GENNAIO 2023

riequilibrante, che si può rendere molto adattabile ad ogni persona.

SNEHANA

Snehana è l'oleazione di tutto il corpo effettuata partendo dalla posizione prona e poi supina muovendo le mani unite con un movimento ad otto. Ottima pratica riequilibrante quotidiana, presenta tutti i benefici di un *Abhyanga*, in particolare per *Vata*, indicato anche in casi in cui sia necessario un trattamento di oleazione più breve che apporti i benefici specifici del *Taila* usato in relazione ai dosi da riequilibrare.

€ 65,00

PUNTI MARMA

Trattamento *Sarvanga* quindi su tutto in corpo con stimolazione dei punti *Marmani*

€ 85,00

TRATTAMENTI COMPLETI su prescrizione medica *

Trattamento	Descrizione	Prezzo
NALABHYANGA *	<i>Nala Abhyanga</i> è un trattamento effettuato su tutto il corpo ad esclusione della testa in direzione prailoma (dalla periferia al centro) indicato per il miglioramento di <i>Vyāna Vayū</i> , per la rimozione di <i>Ama</i> "cibo non cotto", stanchezza per accumulo di tossine, ritenzione e gonfiore, stasi linfatica e sanguigna, quindi per la circolazione a tutti i livelli in generale.	€ 85,00 (a 4 mani) €120
UDVARTANA *	<i>Udvartana</i> è un trattamento <i>Kapha</i> hara effettuato su tutto il corpo in direzione prailoma (dalla periferia al centro), viso e testa esclusi se non breve oleazione di contatto iniziale, con manualità di frizione e sfregamento, utilizzando principalmente polveri a volte combinate con oli o decotti di erbe. Vi sono quindi <i>Udvartana snidgdha</i> con aggiunta di olio, decotto o pasta di erbe e <i>ruksha</i> con sole polveri. È indicato per la riduzione di <i>Meda Dathu</i> , per liberare gli	€ 85.00



TRATTAMENTI AYURVEDICI TRADIZIONALI

LISTINO PREZZI GENNAIO 2023

	<p>Srotamsi, migliorare la qualità della pelle, dare stabilità al corpo, per ridurre l'obesità, la sensazione di prurito e di cattivo odore, riequilibrare l'iperidrosi, anche localmente. Va usata precauzione nelle zone soggette a capillari fragili o su zone irritate e sospette d'infezione. Se alcuni bulbi sono irritati dal trattamento in seguito sulla pelle pulita si può applicare del ghee.</p>	
PINDASVEDA *	<p>È un trattamento del calore effettuato su tutto il corpo (<i>sarvanga</i>) con massaggio alternando le mani e potali o saccottini erballi e <i>taila</i> oli medicati secondo le indicazioni.</p>	<p>€ 85,00 (a 4 mani) €120</p>
PIZICHIL 4 mani *	<p>Applicazione di oli erbalizzati che vengono fatti colare ritmicamente e con tecnica appropriata da più terapisti su tutto il corpo. Benefici ed indicazioni comuni sono: disturbi cronici del sistema osteo-articolare e del sistema nervoso. Emiplegie, spasticità, disturbi neurologici. Durata da definire secondo il tipo di trattamento</p>	<p>€ 150,00</p>
GARSHANA (metodo ayurvedic point®) *	<p>Garshana è un trattamento effettuato su tutto il corpo in direzione prailoma (dalla periferia al centro), viso e testa esclusi se non breve oleazione di contatto iniziale, con manualità di sfregamento con guanti di seta per 45/50 minuti e successivo sfregamento con sale miscelato a Karpooradi taila per dieci minuti circa, poi svedana con copertura della persona. È indicato per la riduzione di Meda Dathu, attiva Vyana Vayu e agisce su Kledaka Kapha e Brajaka Pitta, stimola Pitta e gli Srotamsi. Riduce Kapha e alza Vata, riduce Ama, rimuove lo strato superficiale della pelle e dona leggerezza al corpo e alla mente, migliora la circolazione linfatica, ionizza la pelle favorendo lo scambio energetico, ha un effetto vasodilatatore e diaforetico, libera le articolazioni da eccesso di</p>	<p>€ 85,00 (a 4 mani) €120</p>



TRATTAMENTI AYURVEDICI TRADIZIONALI

LISTINO PREZZI GENNAIO 2023

liquidi e ha un effetto psico-somatico attivante.

SARVANGADHARA *

È un trattamento caratterizzato dalla colatura ritmica di decotti medicati e/o latte medicato su tutto il corpo. Benefici ed indicazioni comuni sono: disintossicazione sistemica, disturbi cronici del sistema nervoso periferico. Emiplegie, spasticità, disturbi neurologici. È anche possibile effettuarlo solo su una specifica zona del corpo, in questo caso viene chiamato **EKĀṅGA DHĀRĀ**.

€ 130,00

SVEDANA *

È un trattamento del calore effettuato su tutto il corpo, dopo aver ricevuto un *Abhyanga*, all'interno di uno piccolo spazio ove all'interno viene generato del vapore lasciando opportunamente la testa fuori. Su parti specifiche del corpo viene effettuato con un getto di vapore indirizzato proprio sulla parte da trattare.

€ 20,00

TRATTAMENTI PARZIALI

Trattamento

Descrizione

Prezzo

SHIROABHYANGA

È un trattamento che consiste nell'applicazione di olio medicato sulla testa seguita da particolari procedure di massaggio e stimolazione, che possono variare secondo la *Prakṛti* e la *Vikṛiti* della persona. Nella testa vi sono molti punti *Marmani* e anche la sede degli organi di senso. Difatti questo trattamento è indicato per diversi disordini riguardanti gli organi di senso, il sistema nervoso, gli squilibri dei *Dosha* oltre a patologie proprie dei capelli e del cuoio capelluto. Altre indicazioni sono mal di testa, calo di energia, ansietà, memoria debole ed instabilità nervosa (*Pitta* elevato e *Vata* fuori equilibrio).

€ 65,00

È un trattamento al viso con oli medicati con manualità di massaggio e stimolazione sul viso con molte indicazioni comuni allo



TRATTAMENTI AYURVEDICI TRADIZIONALI

LISTINO PREZZI GENNAIO 2023

MUKHABHYANGA	<i>Shiro Abhyanga</i> , in generale è un trattamento ringiovanente, nutriente la pelle, che allevia la stanchezza e allevia <i>Vata</i> , aiuta nei disturbi oculari e nella cura dell'insonnia, rinforza il corpo, indicato in caso di paralisi facciale, rigidità muscolare, tensione mandibolare, impurità della pelle e secchezza del viso. Aumenta l'immunità, nutre i nervi e pacifica la mente.	€ 60,00
KAASH BOWL VISO (metodo ayurvedic point®)	È un trattamento al viso fatto con la coppa <i>Kaash bowl</i> pacificante di <i>Vāta</i> e <i>Pitta Doṣa</i> . È utile per ridurre in genere le infiammazioni della testa e del viso, idrata il cuoio capelluto, fortifica gli organi di senso, è eccellente per curare l'epistassi, la rigidità dei muscoli oculari e della testa, nutre i tessuti, allevia ansietà e tensione psi co-fisica.	€ 70,00
PADABHYANGA	È un trattamento di oleazione ai piedi con particolari ordinate manovre e con applicazione di oli specifici per i diversi <i>dosha</i> da riequilibrare. Le indicazioni generali sono la secchezza dei piedi, per migliorare la flessibilità articolare e degli arti inferiori, previene i crampi, protegge dei rischi di sciatica, promuove la forza. Anche nei piedi ci sono diversi punti marma e zone riflesse.	€ 60,00
KAASH BOWL PIEDE (metodo ayurvedic point®)	È un trattamento ai piedi fatto con la coppetta <i>Kaash bowl</i> , allevia la stanchezza, allevia la pesantezza agli arti inferiori, migliora la circolazione sanguigna e linfatica, allenta lo stress, dona stabilità ed appoggio a terra, rilassa il corpo e la mente, agisce sulle zone riflesse del piede, stimola i punti energetici, rilassa e rinfresca gli occhi, dona morbidezza, armonizza i tre <i>dosha</i> , ammorbidisce la pianta del piede in particolare rinfresca e riduce la sensazione di bruciore ai piedi, rilassa i bambini, le persone anziane, può essere utilizzato anche	€ 70,00



TRATTAMENTI AYURVEDICI TRADIZIONALI

LISTINO PREZZI GENNAIO 2023

	<p>in gravidanza, favorisce il riposo notturno, consigliato l'utilizzo nella stagione più calda ma anche in quella fredda per il suo effetto riequilibrante, elasticizza e rinforza muscoli e i legamenti del piede, migliora il contatto con l'elemento Terra ed aiuta a distribuire meglio l'appoggio al suolo, dona stabilità al complesso corpo/mente, favorisce il radicamento fisico e mentale.</p>	
HASTABHYANGA	<p>È un trattamento che viene riservato alle mani anche senza oleazione. Le mani sono molto importanti perché ricevono e trasmettono in continuazione e in esse sono rappresentati tutti e cinque i <i>Mahābhūtā</i>. Anche le posizioni delle mani dette <i>Mudra</i> sono una simbologia, gesti che hanno significati a livello energetico molto profondi. Come punti riflessi poi le mani hanno in sé 15 punti di pressione e stimolazione che vanno ad agire su tutto il corpo e le sue funzioni.</p>	€ 50,00
UDARABHYANGA	<p>È un trattamento su una zona particolarmente delicata in cui sono situati tutti gli organi deputati alla digestione, escrezione e funzione riproduttiva. È indicato per i disturbi e disfunzioni di <i>Vata</i> a livello di addome e pelvi, tonifica lo stomaco, migliora la digestione, migliora la circolazione, allevia la stipsi, aumenta la fertilità.</p>	€ 60,00
GRIVABHYANGA	<p>È un trattamento parziale dedicato alla zona cervicale e alle spalle, indicato per le contratture muscolari, le sintomatologie dolorose del rachide cervicale, stati di affaticamento, tensioni da stress mentale e posturale, mal di testa. Utile per la circolazione del <i>Prana</i> e l'equilibrio di <i>Udana Vayu</i>, rimuove ristagni energetici e liberare i canali. Manualità e pressioni in base alla costituzione individuale, la mobilità articolare e la condizione del momento usando oli medicati secondo i <i>dosha</i> da riequilibrare.</p>	€ 70,00



TRATTAMENTI AYURVEDICI TRADIZIONALI

LISTINO PREZZI GENNAIO 2023

TANDABHYANGA

Trattamento parziale dedicato al dorso, agisce pacificando il principio di *Vāta*, quindi, è indicato per le contratture muscolari, gli stati di affaticamento, le tensioni da stress mentale e posturale, etc. La stimolazione delle strutture muscolari di dorso e spalle agisce in profondità sui canali energetici (*Nāḍī*) e sui punti *marma*, con un'azione equilibrante ed armonizzante, utile per aumentare la circolazione del *Prāṇa*, rimuovere i ristagni energetici e liberare i canali. Può essere seguito da trattamento locale di calore.

€ 70,00

TRATTAMENTI PARZIALI su prescrizione medica *

Trattamento	Descrizione	Prezzo
SHIRODHARA *	Trattamento peculiare dell'Ayurveda che consiste nel far colare olio (o altro liquido) medicato sulla fronte. È indicato per i disturbi della testa, di <i>Prana Vayu</i> , di collo, orecchie, naso, gola, problemi di pelle (dermatiti), ansietà, stanchezza mentale e per il riequilibrio del sistema nervoso in genere. Utilizzato anche in caso d'insonnia, asma, reumatismi, disturbi mentali etc.	€ 120,00
NASYA *	Trattamento di purificazione profonda delle vie aeree superiori, appartiene ad una delle cinque procedure del <i>Pañcakarma</i> . Le sue indicazioni sono varie e dipendono dalle sostanze utilizzate poiché il suo effetto può essere "nutriente" o profondamente "essiccante", in genere comunque viene utilizzato per pacificare <i>Kapha Doṣa</i> . Alcune indicazioni comuni sono: eccesso di muco, mal di testa, tensione della mandibola, mal d'orecchi, secchezza del viso, sinusite, il trattamento stimola la vista, diminuisce l'ansia e migliora il sonno, stimola il cervello, rinforza viso collo, spalle, torace e migliora il ritmo del respiro. Viene preceduto da massaggio al viso e trattamento locale di calore.	€ 70,00



TRATTAMENTI AYURVEDICI TRADIZIONALI

LISTINO PREZZI GENNAIO 2023

KARNAPURANA *	È un trattamento specifico per le orecchie che prevede l'instillazione e il mantenimento di 10' di un <i>taila</i> di norma medicato dopo una particolare procedura di preparazione con massaggio e calore. È indicato in caso di particolari patologie dell'orecchio, per pacificare <i>Vata Dosa</i> , per la rigidità del collo, per contrattura della mandibola e dolore all'articolazione T.M. mal di testa di diverse origini, mal d'orecchie, tinniti e acufeni.	€ 50,00
BASTI ESTERNI *	Applicazione e mantenimento di oli medicati su specifiche zone del corpo (Netra/occhi - Kati/lombare - Griva/cervicale - Janu/ginocchio - Hirdu/petto - Prishta/dorso, Udara/addome, Tanda/spina dorsale, Nabhi/ombelico, ecc.)	€ 70,00
PICHU *	Impacchi speciali dedicati a specifiche zone del corpo a base di oli medicati caldi. Tanda (colonna vertebrale) € 20 Griva (zona cervicale) € 10 Shiro (sommità capo o fronte) € 5 Udara (addome) € 10 Kati (lombare) € 10	
LEPA *	Particolare cataplasma fatto di polveri medicate <i>churna</i> e liquido applicato su diverse parti del corpo	€ 50,00
ALTRI SERVIZI		
ATTIVITA'	Descrizione	Prezzo
CONSULENZA AYURVEDICA DI SVASTHA VRITTA	Sessione individuale tenuta in veste di esperto in Svastha Vṛtta per fornire le basi corrette al mantenimento di uno stato di equilibrio durante tutte le attività del giorno, o Dinacaryā per recuperare energie, per raggiungere e mantenere la salute ed il benessere più a lungo. Vengono forniti materiali, dati suggerimenti e strategie secondo la logica ayurvedica di adattamento alle mutale condizioni o esigenze. In caso di bisogno si collabora con il medico ayurvedico per percorsi più dedicati.	€ 85,00



TRATTAMENTI AYURVEDICI TRADIZIONALI

LISTINO PREZZI GENNAIO 2023

INDIVIDUALI MEDITAZIONE	Guida individuale di approccio alla meditazione	€ 30,00
CAMPANE TIBETANE	Massaggio vibrazionale con le campane tibetane	€ 50,00

NOTE

- ✚ È possibile usufruire di uno sconto del 10% sull'abbonamento ad un ciclo di minimo 4 trattamenti con pagamento anticipato.
- ✚ È possibile regalare un buono omaggio personalizzato, anche ordinabile dal sito, telefonicamente o via mail
- ✚ Per le donne è bene astenersi dal ricevere trattamenti nei primi tre giorni di mestruazioni
- ✚ Dopo il trattamento è consigliabile fare la doccia o togliere l'olio in eccesso
- ✚ I trattamenti si ricevono a stomaco vuoto e senza stati infiammatori in atto
- ✚ Il viso deve essere struccato ed il corpo senza creme
- ✚ Vengono utilizzati oli medicati e polveri a base di erbe e spezie prodotti nel rispetto delle tradizioni ayurvediche

CONTE CINZIA AYURVEDA

Tecnico in Ayurveda certificato FAC Certifica Reg. 024 – 2021
Esperto in Svastha Vritta S.V.6/22
VIALE DEL BROTON, 5
36100 VICENZA

www.cinziaconte.it
cell +39 3343663523
cinzia@cinziaconte.it

