



Benessere

Il massaggio rappresenta da secoli uno dei gesti quotidiani più naturali per rinforzare il corpo, migliorare la circolazione, rilassare la mente, eliminare la fatica e alleviare il dolore.

Un viaggio tra antiche tradizioni e affascinanti tecniche di diverse culture.

Benvenuti all ' Hotel Dufour, un piccolo centro di benessere, un angolo di relax dove riconciliare anima e corpo in perfetta sintonia con la natura.

Saremo lieti di consigliarvi personalmente, acconsentire alle vostre richieste e poter definire un programma insieme. Vi aspettiamo per coccolarvi.

Massaggio "sport"

55 minuti 80 euro

Nel massaggio sportivo vengono usate diverse tecniche, che comprendono sfioramenti, frizioni, impastamenti, compressioni, percussioni, sfregamenti, allungamenti e pressioni su speciali punti.

A livello psicologico riduce i livelli degli ormoni dello stress nel sangue, combatte l'ansia, favorisce la produzione di endorfine e mediatori del buonumore, aumenta il senso di sicurezza e innalza la soglia di tolleranza al dolore.

Se siete giù di tono e Vi serve una sferzata di energia, il massaggio sportivo fa sicuramente al caso Vostro!

Massaggio Dufour

55 minuti 80 euro

Un'esperienza esclusiva - come lo sono le Alpi - in cui diverse tecniche di massaggio combinano drenaggio, movimenti profondi e avvolgenti che aiutano a stimolare la circolazione e ad allentare le tensioni. Fin dal primo momento ci si abbandona ad una piacevole sensazione di leggerezza e benessere per ritrovarsi poi rilassati, ma di nuovo pieni di energia.

Massaggio parziale

30 minuti 50 euro

Si concentra su una parte specifica e ben determinata del corpo; per alleviare tensioni concentrate come ad esempio nella zona cervicale, lombare, per lenire dolori muscolari e tonificare i tessuti.

Massaggio relax

55 minuti 80

euro

80 minuti 95 euro

Il "classico" dei massaggi. La dolce manipolazione dei muscoli e l'uso di oli particolari migliorano la circolazione, danno sollievo ai dolori muscolari, sciolgono le tensioni e allontanano lo stress. Una carica di benessere per tutto il corpo.

Massaggio drenante linfatico

55 minuti 80

euro

80 minuti 95 euro

Dolce e distensivo, una sequenza di manualità sia superficiali che profonde che riattiva la circolazione sanguigna e linfatica favorendo l'eliminazione delle scorie, ossigenando i tessuti e migliorando l'aspetto della pelle. Depurativo e rilassante, svolge anche un'azione anti invecchiamento e aiuta a combattere le adiposità localizzate.

Massaggio rivitalizzante della testa

30 minuti 50

euro

Massaggio localizzato sul cranio, viso, collo e spalle ha un effetto decontratturante, favorisce l'eliminazione dello stress, allevia le tensioni e genera un assoluto equilibrio psico-fisico.

L'olio caldo nutre in profondità il cuoio capelluto favorendone una rigenerazione naturale e stimolando piacevolmente i centri nervosi.

Massaggio rivitalizzante dei piedi

30 minuti 50

euro

Questa tecnica di derivazione cinese agisce sui punti riflessi del piede che corrispondono a specifiche zone energetiche del corpo. Velocizza il recupero migliorando la circolazione linfatica e venosa e stimolando l'eliminazione delle tossine . Una straordinaria sensazione di leggerezza che dai piedi si estende a tutto il corpo . Ideale dopo una giornata sulle piste o sui sentieri.

Massaggio Californiano

55 minuti 80 euro

80 minuti 120 euro

Il "massaggio relax" per eccellenza, chiamato anche massaggio intuitivo o Esalen. Il corpo viene omaggiato da movimenti ritmici, fluidi e avvolgenti, dolcemente affettivi che fasciano l'intera superficie del corpo , da sfioramenti e pressione sui muscoli e dolci stiramenti. Riposa e calma liberando la mente dai pensieri, tonifica, agisce sul sistema muscolare sciogliendo le contratture e rendendo più elastiche le articolazioni