

# Benvenuti nel mondo dell'Ayurveda

Il massaggio ayurvedico consiste nel praticare differenti manualità, personalizzate in base alla costituzione, si adoperano oli medicali tiepidi a base di erbe per sciogliere dolcemente le tensioni e ripristinare le normali condizioni di benessere del corpo e della mente

## Massaggio Ayurvedico AOM

(decontratturante, rilassante, drenante)

60 minuti **100€**

90 minuti **140€**

## Massaggio Ayurvedico AOM di coppia

60 minuti **190€**

## Hatha Yoga (posizioni, respirazione, meditazione)

60 minuti **80€**

90 minuti **110€**

## Percorso Ayurvedico AOM

durata 3 ore **200€**

Una consulenza Ayurvedica (indicazioni per ripristinare l'equilibrio psicofisico)  
una lezione di Hatha Yoga  
personalizzata un massaggio Ayurvedico AOM

## Ritiro Ayurvedico

durata 4 ore **250€**

Consulenza Ayurvedica, lavaggio delle narici, Hatha Yoga, massaggio Ayurvedico AOM, tisana torta o biscotti

## Shirodhara

90 minuti **180€**

Trattamento principale dell'ayurveda consigliato per riequilibrare il sistema nervoso e le funzioni della cavità cranica. Tecnica: viene adoperato un olio medicato con erbe che scorre lento e tiepido sulla fronte.

L'orario di lavoro è previsto dal Lunedì alla Domenica  
dalle ore **9.00** alle ore **20.00**.

È richiesta una maggiorazione del 50% sul listino prezzi per servizi fuori orario lavorativo.



Alessandro Puccio AOM  
Ayurveda Massaggio Yoga Retreat

