

# Benvenuti nel mondo dell'Ayurveda

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

**Maassaggio Ayurvedico AOM**  
(decontratturante, rilassante, drenante)  
60 minuti **100€**  
90 minuti **140€**

**Massaggio Ayurvedico 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, 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 30% sul listino prezzi per servizi fuori orario lavorativo.



Alessandro Puccio AOM  
Ayurveda Massaggio Yoga Retreat

