



# RITUALI & MASSAGGI

---

Un invito a rallentare, respirare e ritrovare equilibrio. Ogni trattamento nasce per accompagnare il corpo verso uno stato di benessere profondo, attraverso manualità mirate, ascolto e tempo dedicato.

---

## RITUALI BENESSERE

### **Massaggio Ayurvedico**

Movimenti lunghi, avvolgenti e ritmici su tutto il corpo. Favorisce un profondo rilassamento, calma il sistema nervoso e aiuta a riequilibrare l'energia vitale, il prana.

Rituale Essenziale · 50 min · €95

Rituale Profondo · 80 min · €145

### **Massaggio Bioemozionale**

Un trattamento pensato per sciogliere tensioni fisiche ed emotive. Aiuta a ridurre stress e ansia, favorendo una sensazione di leggerezza, calma e riequilibrio interiore.

Rituale Essenziale · 50 min · €95

Rituale Profondo · 80 min · €145

## **Massaggio Rilassante**

La mente rallenta, il respiro si distende, il corpo si lascia andare. Ideale per liberarsi dalle tensioni quotidiane e ritrovare un profondo stato di benessere.

Rituale Essenziale · 50 min · €95

Rituale Profondo · 80 min · €145

## **Hot Stone Massage**

Il calore delle pietre laviche scioglie tensioni muscolari, rigidità e contratture profonde.

Un trattamento avvolgente che dona una piacevole sensazione di distensione e leggerezza.

Rituale Essenziale · 50 min · €95

Rituale Profondo · 80 min · €145

---

# **RITUALI CORPO & RECUPERO**

## **Massaggio Deep Distensivo**

Manualità profonde e mirate aiutano a riattivare la circolazione e alleviare affaticamento e contratture muscolari.

Particolarmente indicato dopo attività fisica intensa o periodi di stress corporeo.

Rituale Essenziale · 50 min · €95

## **Massaggio Sportivo**

Favorisce il recupero muscolare, il drenaggio dei liquidi e il rilassamento delle fasce muscolari.  
ideale prima o dopo l'attività sportiva.

Rituale Essenziale · 50 min · €95

## **Massaggio Drenante Linfatico**

Realizzato con movimenti lenti, ritmati e delicati, aiuta il corpo a eliminare liquidi e tossine favorendo una sensazione di leggerezza e benessere generale.

Rituale Profondo · 80 min · €145

## **Massaggio con Coppettazione**

Tecnica che utilizza coppette in vetro fatte scorrere sul corpo per lavorare in profondità sulle tensioni muscolari.  
Stimola la circolazione sanguigna e aiuta a ridurre stress e rigidità.

Rituale Essenziale · 50 min · €95

Controindicazioni:

- Assunzione di anticoagulanti
- Lesioni cutanee
- Gravidanza
- Aritmie cardiache

---

# **RITUALI OLISTICI**

## **Riflessologia Plantare**

Attraverso la digitopressione di specifici punti del piede, stimola il benessere dell'intero organismo favorendo equilibrio e rilassamento profondo.

Rituale Essenziale · 50 min · €95

## **Massaggio Thailandese**

Antica pratica orientale che combina pressioni, stiramenti e mobilizzazioni corporee.

Viene eseguito senza oli, su materassino a terra, per favorire elasticità, energia e benessere psicofisico.

Rituale Essenziale · 50 min · €95

Rituale Profondo · 80 min · €145

## **Pulizia Energetica**

Un rituale ispirato alle pratiche ancestrali di purificazione.

L'utilizzo di erbe aromatiche come rosmarino e basilico accompagna il rilascio di tensioni ed energie stagnanti, favorendo calma e armonia interiore.

Rituale Profondo · 80 min · €145

---

# **RITUALI VISO & BENESSERE FEMMINILE**

## **Face Lifting Massage**

Esclusivo massaggio dedicato a viso, collo e spalle con prodotti ad azione rimodellante e distensiva.

Aiuta a donare luminosità, tonicità e una piacevole sensazione di relax.

Rituale Essenziale · 50 min · €95

## **Massaggio Pre-Natale**

Un trattamento dedicato alle future mamme, eseguibile dal terzo all'ottavo mese di gravidanza.

Manualità dolci e avvolgenti aiutano il rilassamento fisico e mentale, favorendo anche la riduzione della ritenzione idrica.

Rituale Essenziale · 50 min · €95

---

# MOVIMENTO & CONSAPEVOLEZZA

## Mat Work Pilates

Una pratica a corpo libero basata su controllo, respirazione e concentrazione.

Aiuta a migliorare postura, equilibrio e percezione del proprio corpo.

Rituale Essenziale · 50 min · €95

---

## *Un Tempo Dedicato al Benessere*

I rituali wellness del Cruccùris sono affidati a Diletta, con un approccio che unisce ascolto, equilibrio e presenza.

Per prenotazioni e informazioni:

**Reception Cruccùris Resort**

+39 070 7989020