



Volersi bene, prendersi cura del proprio corpo, tendere all'armonia e alla bellezza, sottrarre tempo al tempo, imparare l'Arte del Sognare: solo un'umanità intuitiva, contemplativa può dedicarsi alla forma più nobile del fare: l'Ozio Aureo.

Otzium, la SPA del Bottaccio, è il luogo che ci restituisce il diritto alla creatività, all'integrità, alla bellezza, e ci dona il segreto dei segreti: fare di se stessi il proprio capolavoro.



## MENÙ TRATTAMENTI SPA

### Massaggio Ayurvedico

Ayurveda significa “Scienza della vita”. La medicina ayurvedica si è sviluppata in India nel corso di 7000 anni e ripropone, attraverso i millenni, la visione “olistica” dell’uomo, secondo una concezione di unità inscindibile di mente e corpo.

Buone abitudini di vita, un’alimentazione sana ed il massaggio sono ritenute fondamentali per il mantenimento del proprio equilibrio energetico e psico-fisico.

Oltre alla tonificazione muscolare avviene una trasformazione delle energie compresse affinché il corpo, sia fisico, sia energetico, si ristruttururi e ritrovi la sua integrità e spiritualità.

Il massaggio prevede l’utilizzo di olio ed essenze operando sul corpo e sotto la pianta del piede secondo i principi della riflessologia plantare.

€ 120,00



### Massaggio Shiatsu

Lo Shiatsu fu riconosciuto per la prima volta dalla legge giapponese nel 1955. È una tecnica a mediazione corporea che stimola le capacità naturali di recupero del corpo, permettendo all'organismo di conservare o ritrovare il proprio equilibrio energetico naturale.

Lo Shiatsu (parola giapponese composta da due ideogrammi, Shi = dito e atsu = pressione) si basa essenzialmente sulla pressione delle dita e delle mani lungo il tragitto dei meridiani energetici, come nell'agopuntura. In questo modo permette di "liberare" i canali dove scorre l'energia vitale, consentendo alla persona trattata di recuperare dal profondo le proprie risorse vitali. Il massaggio consiste di trazioni e pressioni mantenute per alcuni secondi su aree precise e si opera sempre attraverso un bilanciamento graduale, sino a ottenere l'equilibrio.

€ 120,00

### Massaggio dei Meridiani con Olio ed Essenze

Questo massaggio con effetto rilassante e riequilibrante, permette di agire sull'energia che attraversa il nostro organismo lungo il tragitto dei meridiani, grazie a movimenti fluidi d'intensità variabile, pressioni, stiramenti, facilitati dall'utilizzo di olio naturale ed essenze.

€ 110,00



### **Massaggio dei Meridiani con tecnica Gua Sha**

Massaggio di riattivazione che agisce sui movimenti energetici (acqua, legno, fuoco, terra, metallo) e sull'energia di difesa.

Dopo una fase preparatoria in cui il corpo viene attivato e trattato con olio ed essenze, grazie alla tecnica Gua Sha, con semplici strumenti naturali perfettamente levigati, si trattano parti specifiche del corpo che si desidera attivare energeticamente.

€ 120,00

### **Trattamento Riequilibrante con Campane Tibetane**

Il trattamento prevede la preparazione del corpo con olii essenziali naturali e massaggio preparatorio dei meridiani per sbloccare le tensioni e attivare i flussi di energia nella ricezione delle vibrazioni emesse dalle campane tibetane. Il suono, agendo a livello profondo su mente-corpo, permette di ritrovare la propria frequenza armoniosa e a indurre rilassamento favorendo un più rapido recupero dello stato di benessere.

€ 130,00



### **Massaggio a quattro mani Yin/Yang con olii essenziali**

Le energie Yin e Yang agiscono sui meridiani attraverso pressioni e movimenti fluidi con olio ed essenze. L'azione delicata Yin si alterna all'azione più incisiva Yang creando una sinergia tra Yin e Yang e agendo sinergicamente su tutto il corpo grazie a due operatori che moltiplicano l'effetto rilassante e antistress.

€ 140,00

### **Percorso Spa Otzium**

Percorso Hammam, Scrub con Sapone Nero Arabo, Guanto apposito per Hammam, Doccia Sensoriale, Uso della Tisaneria, Area Relax.

€ 60,00