



BLOOM IN PORTOFINO

Massaggi esclusivi e lezioni di yoga

*"Un massaggio che racchiude la
leggerezza del vento estivo,
la forza delle radici di un albero e
la fluidità delle onde del mare."*

By Laura Canepa

*Tecniche ancestrali per corpo,
mente e anima.*

- Massaggio profondo
- Massaggio Thai Yoga
- Massaggio ayurvedico
- Chi Nei Tsang
- Riflessologia plantare
- Massaggio Rilassante
- Massaggio con pietre calde
- Massaggio Aromaterapico
- Massaggio drenante
- Massaggio al viso
- Lezione di Yoga





MASSAGGIO PROFONDO

Il massaggio definitivo per gli amanti della pressione profonda, questo massaggio lento e decontratturante scioglierà - strato dopo strato- la tensione accumulata lasciando il corpo elastico, libero ed energizzato

LENTO - PROFONDO - POTENTE

MASSAGGIO THAI YOGA

Realizzato su un futon specifico, questo rituale tradizionale Tailandese é la scelta perfetta per rilasciare la tensione muscolare e migliorare la mobilità.

Movimenti di stretching passivo e l' utilizzo di punto di pressione localizzati sulle linee energetiche 'Sen' porterà al corpo una sensazione di libertà e fluidità.

Per ricevere questo rituale senza olio consiglio di indossare indumenti comodi.





ABHYANGAM

Massaggio Ayurvedico

Questo massaggio ancestrale indiano aiuta a disconnettere la mente e riconnettersi con il proprio corpo grazie ai suoi movimenti, fluidi avvolgenti e perfettamente coordinati. La stimolazione dei punti energetici, detti Marma nel sistema ayurvedico, permetterà un riequilibrio energetico profondo. Un momento di rilassamento completo sublimato dall' utilizzo di specifici oli caldi



CHI NEI TSANG

Massaggio detox addominale

Chi Nei Tsang é un' antica tecnica di massaggio Taoista che si prende cura dell' addome nella sua totalità per liberarlo dalla tensione.

Punti di pressione specifici, tecniche detossinanti e riequilibranti si susseguono in un rituale specifico per riportare armonia all' addome e rimuoverne eventuali blocchi energetici.

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

EQUILIBRIO ED ENERGIA

La riflessologia plantare é una pratica olistica che utilizza la stimolazione ed il massaggio di specifici punti di pressione al fine di portare equilibrio e rilassamento nelle zone riflesse a cui mira.

I tuoi piedi ti ringrazieranno!





MASSAGGIO RILASSANTE

Il perfetto rimedio riparatore dopo un periodo di intenso stress, utilizza tecniche dolci per portare la mente in uno spazio di relax e serenità. I movimenti sono lunghi, ritmati e avvolgenti.

EVASIONE LEGGERA E CONFORTEVOLE

HOT STONES MASSAGE

Le pietre basaltiche e vulcaniche vengono riscaldate e utilizzate per massaggiare il corpo, grazie alla temperatura in combinazione con movimenti specifici la circolazione corporea viene potenziata, i muscoli vengono immediatamente ammorbiditi e la pelle nutrita.

CALDO E RILASSATE





MASSAGGIO CON AROMATERAPIA

Goditi il tipo di massaggio che più ti piace e completalo con l'eccezionale beneficio degli Oli Essenziali!

Lavanda, Neroli, Rosa, Menta e Rosmarino sono solo alcune delle tante note profumate dalle quali potrai essere avvolta per aggiungere un tocco in più al tuo Benessere.

RINNOVANTE E TONIFICANTE

MASSAGGIO DRENANTE

Questo massaggio è perfetto per gambe stanche e pesanti, i movimenti saranno intensi e includeranno impastamenti e frizioni e movimenti circolari per migliorare la circolazione superficiale e l'ossigenazione dei tessuti.



MASSAGGIO AL VISO

Niente è più rilassante per me di un massaggio al viso ben fatto, ecco perché ne ho creato uno mio! Questo massaggio è il risultato di oltre 10 anni di esperienza come estetista e include tecniche di rilascio del tessuto connettivo in combinazione con movimenti stimolanti di ispirazione giapponese. Il contorno del viso sarà ridefinito e la pelle ossigenata e ringiovanita.



TOFIFICANTE EFFETTO LISFTING

LEZIONE DI YOGA

Personalizzata per ogni livello

La lezione di Hatha-Vinyasa Yoga inizia con il 'Pranayama': tecniche di respirazione profonda e cosciente per creare connessione con il corpo. Continueremo con una serie personalizzata di pose in armonia con il corpo, stabilendo un fluire continuo tra posizioni e respirazione. Infine termineremo con una meditazione volta a purificare i pensieri e connetterci alle nostre emozioni.

FLUISCI - SENTI - RESPIRA



PERCHÉ ME:

*Quando Insegni quello che ami
e condividi quello che sai,
apri occhi, menti e anime
a mondi inesplorati.*

PERCHÉ ME:

CREA MOMENTI DA RICORDARE

Immagina un giorno che inizia con una lezione di yoga riequilibrante mentre i colori dall' alba dipingono il cielo, poi immergiti nell' acqua fresca della piscina ed infine vivi il tuo momento magico: un massaggio creato su misura per te. Ti piacerebbe che questa giornata fosse la tua?

TRATTAMENTI SPECIFICI ED ESPERTI

La miglior selezione di trattamenti, selezionati con cura da tutto il mondo per vivere il rilassamento profondo, il benessere e la riconnessione con te stessa. Senti la tensione muscolare sciogliersi mentre ricevi un massaggio profondo e lascia la tua anima volare durante un massaggio Ayurvedico.

TI RACCONTO DI ME:

Amo fare massaggi, al punto che non potrei immaginare la mia vita senza, nello stesso tempo so che la passione non é l' unico ingrediente necessario per un massaggio eccezionale, per questo motivo ho fatto così tanti corsi, e continuerò a studiare per il resto della mia vita. Nel frattempo condividerò con te quello che già so, con un tocco cosciente presente ed il cuore in pieno ascolto

LA MIA FORMAZIONE:

- 2007-2010: Corso triennale di estetica, Villaggio del Ragazzo - Italia
- 2012: Corso base di Thai Massage, CIDESCO - Italia
- 2017: Corso intermedio ed avanzato di Thai massage, scuola Loi Kroh Chiang Mai - Tailandia
- 2017: Massaggio Thai dinamico, Blue Garden , Chiang Mai -Tailandia
- 2017: Chi Nei Tsang massaggio addominale, Ong's School -Tailandia
- 2017: Corsi di Thai Massage con Master Sinchai Sukprasert - Tailandia
- Corso di trattamento e riequilibrio fisico Sunshine School - Tailandia
- 2018: Corso di terapeuta Ayurveda, Ayuskama School Rishikesh - India
- 2018: Corsi di insegnante di yoga Hatha, Ayuskama School Rishikesh - India

LA MIA FORMAZIONE:

- 2019 Corso di Iyengar Yoga con i masters Swati and Rajiv Chanchani
Yog-Ganga center for Yoga Studies - India
- 2019 Iyengar Yoga Workshop Om Yoga school Rishikesh India
- 2020 Yoga e principi di medicina tradizionale cinese, SOHA school
- 2020 Corso di massaggio Abhyangam, Rak Saeng School Madrid
- 2020 Corso di Thai massage avanzato con il Master Itzak Helman
Sunshine School - Spagna
- 2020 Corso di trattamento Tok Sen, Rak Saeng School Madrid
- 2021 Corso Osteothai degli organi interni con David Lutt -Francia

ESPERIENZE LAVORATIVE

Durante i miei 12 anni di esperienza ho avuto la fortuna di lavorare in alcuni degli hotel e resort piú belli e riconosciuti in Europa, dove ho potuto offrire la mia esperienza professionale occupandomi degli ospiti in maniera personalizzata attraverso massaggi specifici e lezioni di yoga.

- Cheval Blanc 5* Palace a Courchevel, Francia
- L'apogee 5* Palace a Courchevel, Francia
- Four Seasons 5* a Megeve, Francia
- Princesa Yaiza Suite Hotel 5* a Lanzarote, Spagna
- Imperiale Palace Hotel 5* a Santa Margherita ligure, Italia