



CLUNY

**EMOZIONI SENSORIALI**

lo spazio per il tuo relax

*La sauna finlandese disintossica il corpo, sudare è tra le difese primarie del nostro organismo contro le infezioni. Con la sudorazione si eliminano i metalli pesanti (quindici minuti di sauna eliminano lo stesso quantitativo di metalli pesanti che viene eliminato dai reni nell'arco di 24 ore).*

**RIDUCE LO STRESS**

**RILASSA**

**VELOCIZZA  
IL RECUPERO  
MUSCOLARE**

**MIGLIORA LA  
CIRCOLAZIONE**

**SAUNA**

## ■ SAUNA

- Dopo un allenamento i muscoli sono indolenziti a causa di un eccesso di acido lattico, la sauna finlandese contribuisce a rilassare i muscoli alleviando altresì la sensazione di dolore.
- In caso di traumi muscolari e osteoarticolari la sauna finlandese è particolarmente indicata proprio per l'effetto decontratturante sui muscoli e per l'aumento del metabolismo, che ottimizza lo smaltimento dei cataboliti che tendono a formarsi nelle parti colpite dal trauma.
- La sauna conferisce alla pelle un aspetto più sano, il calore dilata i pori e il sudore elimina le tossine. I vasi sanguigni con la dilatazione aumentano il flusso di liquidi e ossigeno delle cellule epiteliali eliminando in questo modo le cellule morte. La pelle subisce quindi una pulizia profonda e diventa più resistente agli agenti atmosferici, al caldo, al freddo, allo smog ed al vento.
- La sauna finlandese conferisce altresì effetti benefici sulla cellulite, diminuendo la ritenzione dei liquidi. Il sistema immunitario viene rinforzato, la sauna riproduce una sorta di febbre artificiale, la temperatura interna del corpo può au-

mentare al punto di simulare una febbre elevata e a un certo livello di temperatura molti batteri muoiono.

- La sauna dà sollievo alle affezioni di tipo respiratorio (bronchiti, sinusiti e riniti croniche) e alla congestione nasale. Ha una funzione rilassante, grazie infatti all'aumento dell'attività cardiovascolare, nell'organismo vengono rilasciate le endorfine, sostanze che hanno proprietà fisiologiche e analgesiche.
- Un'elevata presenza di anioni (ioni negativi) rallenta il processo di invecchiamento dell'organismo, riduce l'asma, aumenta la concentrazione mentale, abbassa i livelli di nervosismo e di insonnia e migliora il sistema immunitario.
- Favorisce il rilassamento psico-fisico e il sonno notturno,
- Riduce l'ansia e lo stress;
- Produce un effetto sedativo sulle terminazioni nervose e migliora la circolazione centrale e periferica. ■

É sconsigliata in caso di:

- Patologie di tipo cardiaco, l'effetto vasodilatatore della sauna potrebbe caricare eccessivamente il cuore.
- In caso di fenomeni infiammatori cutanei che potrebbero peggiorare se sottoposti ad alte temperature.
- Durante stati febbrili, l'organismo potrebbe infatti essere sottoposto ad un eccesso di stress.
- In gravidanza.
- In presenza di varici.
- Durante il ciclo mestruale (a causa della vasodilatazione potrebbero verificarsi delle emorragie).
- Nell'età dello sviluppo ■

## ■ BAGNO TURCO

Il bagno turco consiste in un trattamento in cui, in una stanza chiusa, la temperatura viene portata tra i 40 e i 60 gradi, il calore viene diffuso in tutto l'ambiente attraverso bocchette da cui esce vapore che crea una sorta di nebbia con una percentuale di umidità che oscilla tra il 90 e 100%.

Il bagno turco **apporta numerosi benefici**, che passano attraverso la sudorazione, la purificazione della

*Il bagno turco vanta origini mediterranee rispetto alla sauna, di matrice prettamente finlandese. È da sempre inserito in pratiche di benessere di diverse culture: dall'hammam arabo fino al bagno turco romano*

pelle e la fluidificazione del respiro. Vediamo meglio nel dettaglio:

- **Pulisce e idrata la pelle** che, tramite il sudore, espelle le tossine; è quindi utile in caso di acne, eczemi, dermatiti non viral.
- **Allevia i dolori articolari** e le rigidità muscolari, poiché esercita azione antinfiammatoria, decontrae e defatica, rilasciando eventuali eccessi di acido lattico;
- **Migliora la circolazione sanguigna e linfatica**, grazie anche all'azione vasodilatatoria del calore e vasocostrittrice della doccia fredda

- **Contrasta** la ritenzione idrica;
- **Aumenta** la risposta immunitaria;
- Permette di **migliorare i sintomi** dovuti a raffreddori e sinusiti: il calore permette di sciogliere il muco ed espellerlo;
- Quando utilizzato in alternanza a docciature fredde **tonifica e rivitalizza**;
- Migliora la risposta allo stress, inducendo un **rilassamento profondo** ■

# BAGNO TURCO



**RILASSA  
PULISCE  
IDRATA  
TONIFICA  
RIVITALIZZA**

## BENEFICI ■

La cascata di ghiaccio ha effetti tonificanti e rivitalizzanti sulla pelle. Il suo utilizzo, inoltre, è utile a riequilibrare la temperatura del corpo e ad assestare la pressione arteriosa. Lo shock termico prodotto dal ghiaccio dopo una sauna, inoltre, rende più tonici i tessuti muscolari e migliora la circolazione sanguigna. A beneficiare degli effetti benefici di un trattamento sauna-ghiaccio è anche il sistema immunitario, che ne esce rinforzato. In ultimo, il ghiaccio agevola l'eliminazione delle scorie e delle tossine

## CASCATA DI GHIACCIO

## ■ DOCCIA EMOZIONALE

Come suggerisce la parola stessa, la doccia emozionale ha lo scopo di trasformare le emozioni negative quali ansia, stress, disagio e stanchezza con emozioni positive come benessere, relax e serenità.

La doccia emozionale è una particolare pratica che unisce cromoterapia e aromaterapia unite a un getto d'acqua ■

## DOCCIA EMOZIONALE

## ■ PERCORSO KNEIPP

### Origini

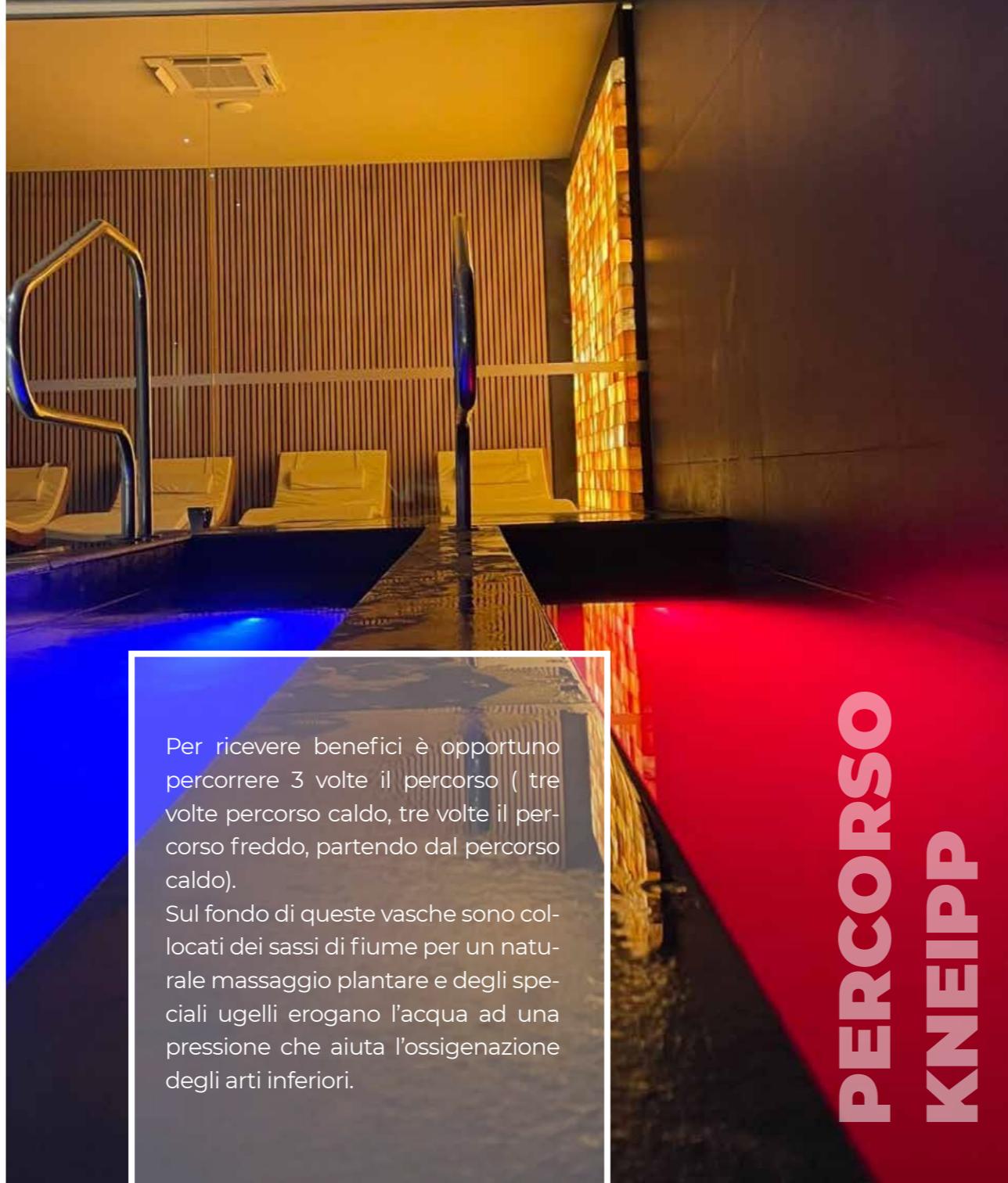
Prende il nome dall'abate tedesco Sebastian Kneipp che, ormai quasi duecento anni fa, ideò questo metodo.

Dopo essersi ammalato di TBC, l'abate scoprì le virtù guaritrici dell'acqua fresca leggendo un libro ("Lezione sulla forza guaritrice dell'acqua fresca" di Johann Siegmund Hahn).

Nel giro di sei mesi, i quotidiani bagni freddi nel fiume lo guarirono. Un risultato sorprendente, dopo che altri trattamenti del tempo non erano stati in grado di curare la sua tubercolosi.

Sperimentò in seguito l'alternare del contatto del corpo con acqua fredda, tiepida e calda e accertò benefici alla circolazione sanguigna.

Oggi il percorso si pratica passando attraverso vasche che erogano acqua a temperature diverse ■■



Per ricevere benefici è opportuno percorrere 3 volte il percorso (tre volte percorso caldo, tre volte il percorso freddo, partendo dal percorso caldo).

Sul fondo di queste vasche sono collocati dei sassi di fiume per un naturale massaggio plantare e degli speciali ugelli erogano l'acqua ad una pressione che aiuta l'ossigenazione degli arti inferiori.

PERCORSO  
KNEIPP

## BENEFICI

- Il metodo rafforza l'organismo ristabilendo l'equilibrio psicofisico ottimale. Ecco solo alcuni dei benefici che si hanno:
  - Effetto calmante sul sistema nervoso, incidenza su ansia, irritabilità e malesseri psicosomatici;
  - Miglioramento dell'umore;
  - Attenuazione dell'insonnia e incremento consistente della qualità e della regolarità del sonno;
  - Benefici sull'emicrania con un'attenuazione del dolore e degli episodi;
  - Riattivazione circolazione sanguigna attraverso lo shock termico;
  - Rafforzamento delle difese immunitarie e protezione dai virus più diffusi;
  - Maggiore ossigenazione di organi e tessuti per combattere le infiammazioni;
  - Cura affezioni respiratorie come raffreddore, asma e bronchiti;
  - Rilassamento muscolatura e benefici per artrite e contratture;
  - Dona maggiore forza e vigore perché rilassa la pelle;
  - Allevia i disturbi dello stomaco

# STANZA DI SALE HIMALAYA

Rilassatevi nella stanza del sale che deve essere sempre chiusa e godetevi una tisana

## ■ STANZE DEL SALE HIMALAYA

### Origini

Il Sale dell'Himalaya, più comunemente conosciuto come sale rosa, è un salgemma, ovvero un minerale di cloruro di sodio. La sua singolare colorazione è risultato dell'elevata concentrazione di

minerali e oligoelementi. Proviene dal Pakistan, estratto alle pendici dell'Himalaya e le prime testimonianze della sua commercializzazione risalgono all'inizio del XXI secolo, nonostante la sua scoperta sia datata al 350 a.C. Possiede proprietà depurative, rinvigorenti e disintossicanti che lo rendono un ottimo alleato dell'organismo

## BENEFICI



Il sale rosa dell'Himalaya è ricco di molteplici minerali utili alla salute del nostro organismo come ad esempio: Calcio, Potassio, Magnesio, Rame, Bromo, Iodio, Fluoro. Le azioni benefiche del sale sono molteplici, alcuni studi clinici hanno evidenziato proprietà mucolitiche, antibatterologiche, antinfiammatorie, iposensibilizzante.

La grotta di sale favorisce molteplici benefici su persone affette da: Asma, Bronchite cronica, tosse, sinusite, raffreddore, febbre da fieno, mal di gola, laringite, infiammazioni della pelle, psoriasi, eczemi, dolori artritici. I trattamenti di haloterapia nella grotta di sale sono anche indicati per rilassarsi e combattere lo stress in quanto il sale ha una naturale capacità di bilanciare la carica positiva dell'organismo legando ioni positivi in eccesso a ioni negativi del sale: in breve le forze si neutralizzano e vengono eliminate le vibrazioni e

le cariche nocive, migliora il sonno, la meditazione ed il rilassamento in generale. Respirare in una grotta di sale aiuta a respirare "in modo sano e di qualità" migliorando e potenziando tutto l'apparato respiratorio con effetti benefici su tutto l'organismo. ■

## ■ PISCINA TERMALE CON IDROMASSAGGIO

La combinazione dell'acqua calda, del massaggio dei getti e la sensazione di assenza di peso porta alla riduzione dello stress e dell'ansia. Anche il suono dell'acqua in movimento aiuta il relax: l'e-

dorfina che viene rilasciata dal tuo corpo durante un idromassaggio serve proprio a eliminare ogni tipo di tensione. ■

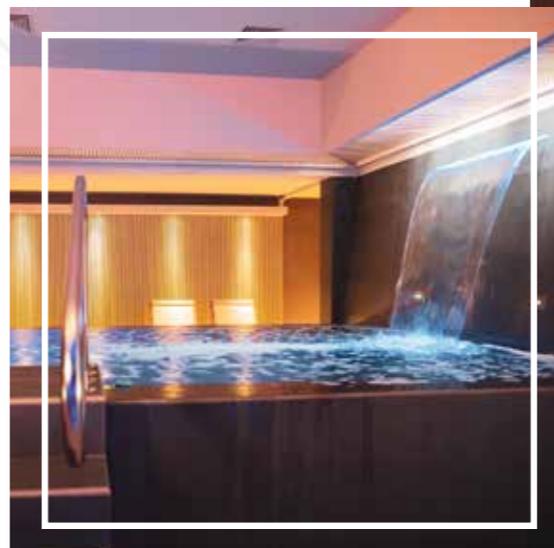
# PISCINA CON IDROMASSAGGIO

## ■ CASCATA CERVICALE

Benefici

Questo trattamento viene offerto per distendere la zona del collo e delle spalle, per allentare le tensioni muscolari dovute allo stress o a posture errate, oltre che per favorire un effetto decontratturante ed energizzante. ■

Rilassatevi nella stanza del sale che deve essere sempre chiusa e godetevi una tisana



# CASCATA CERVICALE

CLUNY

**mo  
ma**

HOTEL

Via Enrico Fermi, 2  
85024 Lavello (PZ)  
Tel. 092 86415  
[info@momahotel.eu](mailto:info@momahotel.eu)