

# *AgriSpa Frà Viaco*

*terme moderne con fanghi antichi*

## **AgriSpa self care**

### **Bagno di Mezzano**

Il Bagno di Mezzano è un rituale aromatico idoneo a rafforzare l'attività del microcircolo e di conseguenza ottenere una forte eliminazione delle tossine presenti.

Questo insieme di procedure inizia con un rilassante bagno aromatico in vasca idromassaggio riscaldata. Si continua con un self massage con sale grezzo esfoliante e riattivante. La pelle viene poi detersa in doccia emozionale con acqua tiepida. A seguire si entra nel bagno di vapore restando in relax per 12/15 minuti. Ora è il momento della doccia emozionale rinfrescante. L'abbinamento caldo freddo completa la riattivazione circolatoria e la ginnastica vascolare.

Riposatevi ora nell'area relax con una tisana o una bevanda di vostra preferenza.

### **Sentiero della Sauna**

Il Sentiero della Sauna è un percorso studiato per i soggetti sportivi e con temperamento muscolare. E' finalizzato a restituire la giusta elasticità attraverso il rilassamento dei fasci.

Il percorso inizia sempre con una abbondante idratazione, bevendo la specifica tisana energizzante. Detersione con schiumogeno naturale ed acqua calda in doccia emozionale. Si entra in sauna per eseguire la prima fase di riscaldamento ( 5/8 minuti ). Distensione nell'area futon per 2 minuti con l'accappatoio. Arriva poi la fase di raffreddamento in doccia emozionale ( o vasca ) bagnando prima i piedi e per finire la testa. Ripetendo il secondo ciclo di riscaldamento/relax/raffreddamento, si staziona in sauna per 2 minuti in più. Appena terminato il percorso vi abbandonerete in zona relax, gustando la specifica tisana remineralizzante.

### **Bagno nel Tempo**

Il Bagno nel Tempo è un percorso studiato per chi ha bisogno di contemplare e rilassarsi.

E' finalizzato a restituire la giusta armonia, attraverso il rilassamento muscolare e mentale.

Il percorso inizia nella vasca idromassaggio, preferibilmente all'aperto, con un bagno di almeno 15 minuti. Usciti dalla vasca potrete gustarvi una tisana e distendervi per 5 minuti sul futon. Si entra ora in sauna per la fase di riscaldamento ( 5/8 minuti ). È poi consigliata una doccia emozionale fredda, bagnando prima la testa per finire ai piedi. Si ripete il ciclo partendo dall'idromassaggio, sostituendo alla sauna il bagno di vapore. Poi si passa nuovamente alla doccia per raffreddare il corpo. Terminato il percorso ci si abbandona in zona relax, gustando la specifica tisana rilassante.

*Costo ingresso in AgriSpa euro 25, durata percorso 2 ore cad.*