

# Scoprite anche voi i benefici dell'**Hot Stone Massage** presso il **Relais La Via dei Cimbri**



- Calma profondamente il corpo e la mente
- Libera da ansia e stress
- Dona un profondo senso di rilassamento e benessere
- Allevia lievi forme di depressione e di insonnia
- Ridona energia al corpo
- Allevia istantaneamente il dolore di muscoli e articolazioni
- Rilassa la muscolatura
- Allevia il mal di schiena e i dolori cervicali e lombari
- Rinforza le articolazioni
- Migliora la circolazione del sangue
- Aumenta l'afflusso di ossigeno nel corpo
- Stimola il funzionamento degli organi interni
- Riattiva il metabolismo
- Scioglie le tensioni muscolari
- Aiuta a eliminare tossine e acido lattico
- Diminuisce i dolori legati a artriti e reumatismi
- Stimola il drenaggio linfatico
- Migliora la respirazione
- Allevia la cellulite

# Cos'è l'Hot Stone Massage e come viene eseguito

Più che un semplice massaggio rilassante, l'Hot Stone Massage, il massaggio con le pietre calde, è un vero e proprio rituale di benessere, una coccola capace di offrire al nostro corpo e alla nostra mente dei profondi effetti benefici.

L'Hot Stone Massage non viene praticato con una roccia qualsiasi ma viene utilizzata una pietra di **basalto levigato**, una pietra lavica che ha come caratteristica quella di riuscire a trattenere il calore al suo interno per un periodo di tempo relativamente lungo e di rilasciarlo gradualmente a contatto con la pelle.

Queste pietre vengono quindi scaldate in un fornello apposito oppure a bagnomaria fino a raggiungere una temperatura di circa 60°-70° C.

Vengono poi asciugate e appoggiate sul corpo, in particolare sulla colonna vertebrale, in corrispondenza dei **7 Chakra** o su particolari zone doloranti da trattare, dove vengono fatte scivolare mediante l'utilizzo di oli vegetali uniti a **oli essenziali**, i quali sprigionano ancora più facilmente i loro principi attivi proprio grazie al calore delle pietre.

## Origini del massaggio con le pietre calde

La terapia olistica del massaggio Hot Stone ha origini antichissime.

Ne abbiamo testimonianza da molte civiltà del passato in tutto il mondo, dagli **Aztechi** agli **Antichi Egizi**, per poi tramandata in epoche più recenti, dove la ritroviamo ad esempio nella **tradizione ayurvedica tibetana e indiana** e nella tradizione sciamanica dei nativi Americani, come ad esempio i Navajo.

Ma è solo recentemente che questa pratica è stata rivisitata e riportata alla ribalta fino a diventare l'**Hot Stone Massage** che tutti conosciamo oggi.