

Watsu o Shiatsu acquatico

È basato sullo Zen Shiatsu di Masunga (massaggio, digipressione e stiramenti) sviluppato dal 1980 da Harold Dull (USA). È una tecnica di rilassamento in acqua calda a 34°, molto dolce. Il tepore dell'acqua, il dondolio e il sostegno confortante del maestro inducono al rilassamento, offrendo la possibilità di lavorare profondamente con stiramenti, rotazioni e massaggio su tutto il corpo



Dove e quando

Tresa Bay Hotel Ponte Tresa

Clinica riabilitativa di Novaggio

Fondazione Provvida Madre Balerna

Da settembre a giugno