



# Ayurveda alpina

Settimana rigenerante 01/07/ - 08/07/2017 oppure 16/09/ - 23/09/2017

Un ambiente intimo e rilassante, un'attenta e curata alimentazione, renderanno unica la vostra settimana

- 7 giorni in mezza pensione: colazione specifica e pasti con menù ayurvedico - mediterraneo
- 1 colloquio individuale con la nostra terapeuta Sandra Memmo, per stabilire la vostra costituzione psicofisica 60 min.
- 6x esercizi mattutini di Yoga e Qi Gong 70 min.
- 1x massaggio completo Abyanga sincronizzato con olii caldi e impacco sul lettino nuvola 80 min.
- 1x massaggio completo Abyanga con peeling al sale aromatico e impacco sul lettino nuvola 80 min.
- 1x massaggio ayurvedico Mukabyanga Lepa al viso 50 min.
- 1x massaggio ayurvedico Padabyanga ai piedi 50 min.
- 1x massaggio alla schiena con miele e Khadivasti 50 min.
- 1x meeting sulla filosofia dell'Ayurveda: alimentazione e stili di vita
- 4 x bendaggi alle erbe
- infusi di erbe
- 1 x 1 giorno di purificazione (virechana)

1.300,00 € nella camera doppia classic - 1.400,00 € nella camera singola

## Ulteriore pacchetto:

3x Shirodhara (olio sulla fronte) 60 min.

1x Nasya = trattamento nasale 30 min.

€ 280,00 anziché € 320,00



Informazione dettagliata sull'albergo [www.monte-sella.com](http://www.monte-sella.com)  
Le nostre settimane iniziano il primo giorno alle ore 12.00

## Sandra Memmo, docente e terapeuta

Da oltre 20 anni mi occupo di medicina e naturopatia. Nel 1993 ho conseguito il diploma di specialista in medicina ayurvedica e da allora mi dedico con passione all'Ayurveda tradizionale, combinando gli insegnamenti dell'antica disciplina medica con le erbe locali, le cui virtù e proprietà sono riconosciute da secoli.

Con passione e dedizione ho seguito corsi: la specializzazione in naturopatia, Heilpraktiker, Body Talk Balance, trattamento cranio-sacrale, digiuno, la spagirica, Qi Gong, Yoga e meditazione.

[www.ayurvedanet.net](http://www.ayurvedanet.net)



Fam. Cristofolini · Via Catarina Lanz 7  
I-39030 San Vigilio di Marebbe · Dolomites · South Tyrol  
Tel. 0474 501034 · [info@monte-sella.com](mailto:info@monte-sella.com) · [www.monte-sella.com](http://www.monte-sella.com)



# Settimane di salute e benessere nelle Dolomiti

## Ritrovare se stessi

Liberare la mente e ritrovare nuova  
energia...completa rigenerazione

con la docente e terapeuta:

# SANDRA MEMMO NATUROPATA



## Settimana Detox

Digiuno basico 25/03 - 01/04/2017 oppure 09/09/- 16/09/2017

Il digiuno basico è un'alternativa più dolce e meno restrittiva rispetto al digiuno terapeutico tradizionale. La settimana inizia con la pulizia intestinale e prevede una dieta basica di 3 pasti preparati con frutta e verdura fresca di coltivazione locale.

- 7 giorni con 3 pasti basici al giorno disintossicazione con assistenza a tempo pieno durante il giorno da parte di Sandra Memmo (la terapeuta)
- 6x esercizi mattutini di Qi Gong e Yoga 70 min.
- integratori minerali naturali, infusi e tè durante il giorno
- 5x trattamenti - da 50 min. ciascuno: 1x massaggio alla schiena con miele, massaggio al sale e olio, 1x impacco sul lettino nuvola, 1x massaggio Abyanga con olii caldi, 1x trattamento cranio-sacrale e 1 x pediluvio 30 min.
- 5 bendaggi alle erbe per sostenere l'attività del fegato e del intestino.
- 2 meeting di 1,5 ore ca. riguardanti queste tematiche: intestino sano, fegato attivo, equilibrio acido-basico, alimentazione, proprietà e virtù delle erbe
- sedute di meditazione
- raccoglitore con informazioni e guida alla salute.

1.190,00 € in camera doppia classic - 1.330,00 € in camera singola

### Ulteriore pacchetto:

- 1x consulenza individuale "la spagirica" 60 min.
- 1x trattamento osteopatico 60 min.
- 2x trattamento bodyforming + massaggio anticellulite 60 min.

€ 210,00 anziché € 250,00



## Anti-Stress

Settimana relax 17/06 - 24/06/2017

Programma mirato per allontanare corpo e mente dalla quotidianità

- 6x esercizi mattutini di Yoga o Qi Gong 70 min.
- 1x meeting di gruppo su: stile di vita, dogmi e convinzioni interiori
- 1x anamnesi e consulenza „la spagirica“ 60 min.
- 2x massaggio riflessogeno ai piedi 50 min.
- 2x massaggio Abyanga con olii caldi 80 min.
- 1x massaggio ayurvedico alla testa 25. min.
- 1x massaggio alla schiena con miele e Khadivasti 50 min. ogni giorno tisane
- escursioni in montagna con Norbert (l'abergatore)

1.190,00 € in camera doppia classic - 1.330,00 € in camera singola

### Ulteriore pacchetto:

- 1x cranio sacrale 60 min.
- 1x seduta di kinesiologia 60 min.
- 1x massaggio zone riflesse delle orecchie 50 min.

€ 200,00 anziché € 230,00



## Happy-Aging

Stop all' invecchiamento 25/06 - 29/06/2017

Invecchiare è un processo fisiologico e naturale che si può affrontare in maniera olistica.

- 4 giorni in mezza pensione
- 4x esercizi mattutini di Yoga e Body Workout 70 min.
- 1x meeting: come tenersi in salute
- 1x presentazione della nostra cosmetica naturale
- 1x anamnesi e spiegazione del metabolismo e sistema ormonale
- consulenza personale „spagirica“ 60 min.
- 1x massaggio riflessogeno ai piedi 50 min.
- 1x massaggio Abyanga con olii caldi 80 min.
- 1x trattamento viso special con impacco alle mani 80 min.
- 1x pedicure 45 min.
- 1x manicure 45 min.
- ogni giorno tisane & Rasayanas
- shooing tour a Brunico con Anna Cristina (albergatrice) e Sandra (terapista)

820,00 € in camera doppia classic - 900,00 € in camera singola