

MASSAGGIO	DURATA	PREZZO	DESCRIZIONE
"TOTAL BODY RELAX"	60'	55 €	Massaggio rilassante per le principali parti del corpo; eseguito con tecniche di sfioramento e vibrazione, in senso centripeto, anche al fine di migliorare la circolazione e rigenerare il tessuto fasciale e muscolare.
SCHIENA RILASSANTE	30'	30 €	Massaggio rilassante per il dorso e la zona lombare con paziente prono; a seconda dello stato psico-fisico della persona vengono utilizzate manovre superficiali per alleviare le tensioni.
DECONTRATTURANTE LOMBI E GLUTEI	45'	40 €	Massaggio terapeutico indicato per persone poco flessibili o che soffrono di lombalgia; vengono erogate manovre che vanno anche in profondità sulla zona della bassa schiena e del bacino, pure con l'utilizzo di strumenti percussori e tecniche passive di stretching.
CERVICALE RILASSANTE	30'	30 €	Massaggio terapeutico per la zona di collo, spalle e alto dorso con paziente in decubito supino; indicato per coloro che soffrono di dolori alla cervicale.
CERVICALE DECONTRATTURANTE	45'	40 €	Massaggio terapeutico per la zona di collo, alto dorso e spalle con tecniche che vanno anche in profondità e con paziente sia in decubito supino che prono; indicato per quei soggetti che soffrono ripetutamente di dolori alla cervicale.
DECONTRATTURANTE COSCE	45'	40 €	Massaggio terapeutico che mira a ridurre le tensioni localizzate nei comparti antero ed o posteriori del femore, attraverso tecniche di massaggio sportivo, anche con l'ausilio di strumenti percussori; particolarmente indicato per sportivi, al fine di favorire il recupero da sforzi prestativi come, ad esempio, la corsa a piedi ed od in bicicletta.
ESTERNO ED INTERNO COSCE	30'	30 €	Massaggio terapeutico che mira a ridurre le tensioni localizzate sulla zona di abduttori ed adduttori della coscia, al fine di favorire il recupero da sforzi prestativi ed anche per chi tende ad avere la cosiddetta "pella a buccia d'arancia".
DEFATICANTE GAMBE E PIEDI	45'	40 €	Massaggio terapeutico che mira a ridurre le tensioni localizzate su gamba e piede; particolarmente indicato per coloro che hanno una vita molto attiva e passano molte ore della giornata in piedi ed o soffrono di ritenzione idrica e tendono ad avere le gambe stanche e gonfie.
RIVITALIZZANTE PIEDI	30'	30 €	Massaggio terapeutico, con tecniche sia superficiali che profonde, per piedi stanchi e gonfi; indicato anche per coloro che soffrono di patologie alla pianta del piede.
TORACE, BRACCIA ED AVAMBRACCI	45'	40 €	Massaggio sportivo-terapeutico che attraverso tecniche di massaggio sportivo, anche con l'ausilio di strumenti percussori e con esercizi passivi di stretching contribuisce a prevenire o lenire problematiche all'articolazione di spalla e gomito. Particolarmente indicato per sportivi che utilizzano ripetutamente gli arti superiori, come i tennisti o i golfisti.
MANI ED AVAMBRACCI	30'	30 €	Massaggio terapeutico con tecniche sia superficiali che profonde funzionali a dare nuova vita ad avambracci e mani particolarmente affaticati e rigidi. Consigliato, ad esempio, anche a coloro i quali soffrono della sindrome del tunnel carpale.
ADDOME	30'	30 €	Massaggio terapeutico con tecniche funzionali a rilassare i visceri e stimolare la muscolatura più profonda dell'addome. Particolarmente indicato per persone costipate e per chi desidera incentivare la respirazione diaframmatica con conseguenti vantaggi legati all'ossigenazione.
"KINESIO TAPE"	20'	15 €	Applicazione dei cerotti chinesiolgici con un'iniziale anamnesi, compresa di test valutativi, tecniche di massaggio sportivo ed esercizi passivi per il processo di attivazione della tecnica tape utilizzata. https://www.gallogoldencoach.com/post/qualche-curiosita-sul-tape-chinesiolgico-l-adesivo-tanto-usato-dagli-atleti-e-non-solo
PRESSO-TERAPIA	45'	25 €	Tecnica di compressione pneumatica applicata agli arti inferiori al fine di migliorare la circolazione ed accelerare il recupero da sforzo fisico intenso. https://www.gallogoldencoach.com/post/le-tecniche-di-compressione-doms-e-cellulite-ciao-ciao

ANCHE A DOMICILIO!

Ricevi ogni tipologia di massaggio **direttamente a casa Tua** con un supplemento tra i 10€ ed i 20€, a seconda del Comune.

Camilla Gallo

CHINESIOLOGA E MASSAGGIATRICE SPORTIVA

TEL. +39 333 85 82 601

E-MAIL: GALLOGOLDENCOACH@GMAIL.COM

WWW.GALLOGOLDENCOACH.COM

