

Terapias Integrativas

Medicina Tradicional Chinesa (MTC) *com Bruno Chechi Prestes*

Atua na funcionalidade dos desequilíbrios energéticos, convidando o corpo a se alinhar, outra vez, com os 5 elementos da Natureza.

Repertório técnico: Acupuntura Sistêmica e Auricular (Aguilhas, Sementes, Stiper), Ventosa, Sangria, Moxabustão, Shiatsu (massagem deslizante), Do In (pressão com os dedos), Fitoterapia, Dietoterapia, escuta e apoio psico-emocional.

Sessão com consulta de 2h
R\$ 350,00

Sessão de 1h
R\$ 250,00

Terapia Aquática

Terapia relaxante na piscina quente, com manipulação óssea, desbloqueios articulares, prática de respiração, meditação ativa e submersão optativa.

Facilita o processo de desenvolvimento da confiança e desperta um estado diferenciado de percepção dos movimentos, abrindo a possibilidade para a liberação de seu movimento.

Sessão de 1h
R\$ 200,00

Massagem Tailandesa

Massagem de musculatura profunda, realizada com roupa e sem óleo. Trabalha com mobilização articular, alongamentos passivos e pressões com as mãos, os cotovelos e os pés, afim de liberar tensões e contraturas musculares, além de aliviar sensações de fadiga muscular e dores crônicas. Proporciona relaxamento profundo e bem estar imediato.

Sessão de 1h
R\$ 180,00

Yoga Integrativa

Prática terapêutica de união corpo-mente-coração através do movimento, da respiração e da meditação. O Yoga trabalha com a flexibilidade, a força e o equilíbrio, proporcionando ferramentas e benefícios no controle do estresse e da ansiedade, assim como também permitindo o desenvolvimento do autoconhecimento e da autorregulação. Aulas para todos os corpos. Mergulhe dentro de você, acalme a sua mente e sinta a presença de todo o seu Ser.

Aula de 1h30:

R\$ 80,00 aula individual
R\$ 55,00 para dupla
R\$ 45,00 grupos ou família
(a partir de 3 pessoas)

Aula de 2h com Meditação:

R\$ 100,00 aula individual
R\$ 60,00 para dupla
R\$ 50,00 grupos ou família
(a partir de 3 pessoas)

Cuidados Naturais e Ayurvédicos

Terapias de massagem relaxante

Abhyanga

(massagem tradicional indiana de frotção e deslizamento com pó de ervas) - 1h **R\$180,00**

Relaxante profunda

(massagem corpo completo)
1h **R\$180,00**

Relaxante profunda

(pescoço, cabeça e face)
shiroabhyanga - 1h **R\$180,00**

Padabhyanga

(reflexologia podal com escalda pés) - 1h **R\$180,00**

Terapias de massagem detox profundo

Massagem redutiva a 4 mãos

(toque vigorosos com pó de ervas) - 1h30 **R\$240,00**

Marma (acupressão em ponto vitais) para desbloqueio emocional - 1h **R\$180,00**

Udwarthana (massagem seca com pó de ervas) ideal para celulites e problemas circulatórios - 1h **R\$180,00**

Pinda (massagem com saquinhos de ervas quentes e óleo) - 1h30 **R\$210,00**

***Consulte-nos para massagens em casais, grávidas, puerpéras e crianças.**

Drenagem Linfática

(estimula o sistema linfático e reduz o acúmulo de líquido do corpo) - 1h30 **R\$210,00**
2h **R\$230,00**

Massagem abdominal

(toque profundo no sistema digestório e costas) - 1h **R\$180,00**

Massagem desintoxicante

(completo ou localizado)
1h30 **R\$210,00** | 2h **R\$230,00**

Garshana (massagem com luvas) ideal para celulites e problemas circulatórios - 1h **R\$180,00**

Tratamentos para pele

Limpeza tradicional da Índia - 1h

Terapia de limpeza, tonificação e hidratação da pele - 1h

Limpeza facial em 7 etapas (limpeza, oleação, vapor de ervas, esfoliação, máscara, tonificação e hidratação) - 1h30

Sessão de 1h
R\$ 180,00

Sessão de 1h30
R\$ 200,00

Sauna (opcional)
R\$ 30,00

Tratamentos para afecções

Acne (limpeza, esfoliação, tonificação e hidratação) - 1h

Rosácea (limpeza, tonificação e hidratação) - 1h

Eczema, psoríase e dermatite (limpeza, máscara terapêutica e hidratação) - 1h

Olheira e inchaço (tônico localizado, ativação dos pontos vitais e compressa) - 1h

Celulite e varizes (esfoliação seca, máscara de tonificação circulatória e massagem redutiva) - 1h30

Nutrição e rejuvenecimento (limpeza, máscara e hidratação) - 1h

Tratamentos para o cabelo

Nutrição de cabelos brancos

(massagem para ativação capilar, máscara nutritiva, banho de decocto erval) - 1h

Cabelos oleosos

(massagem capilar, máscara adstringente, banho de decocto erval) - 1h

Caspa (massagem hidratante, máscara nutritiva, banho de decocto erval) - 1h

Queda de cabelo

(massagem capilar, máscara hidratante, banho de decocto erval) - 1h

Cabelos secos e quebradiços

(massagem hidratante, máscara nutritiva e banho de decocto erval) - 1h

Sessão de 1h
R\$ 180,00

Sauna (opcional)
R\$ 30,00

Tratamentos para desequilíbrios emocionais

Depressão (limpeza, oleação, ativação peitoral com pontos vitais, sauna ou escalda pés e banho de ervas) - 1h30

Estresse e ansiedade

(máscara de limpeza profunda, tonificação erval, nutrição, massagem localizada na cabeça e nos pés, sauna ou escalda pés e banho de ervas) - 1h30

Insônia (máscara de limpeza profunda, oleação erval, massagem localizada na cabeça e nos pés, sauna ou escalda pés e banho de ervas) - 1h30

Sessão de 1h30
R\$ 200,00

Sauna (opcional)
R\$ 30,00

OBSERVAÇÕES:

- Em cada procedimento se utilizam óleos, ervas e ingredientes específicos para cada biotipo e afeição.
- Os tratamentos para cabelo e afecções de pele precisam de pelo menos **3 sessões seguidas** para um resultado terapêutico.
- Todos os tratamentos podem finalizar com **sauna indiana** (Svedana) opcional.
- Todos os tratamentos para **pele e suas afeições** finalizam com massagem localizada.

Pacotes Spa - 1 dia

Dia Spa Zen: prática de meditação, pranayamas e asanas (Hatha Yoga), massagem relaxante profunda, sauna ou escalda pés, banho de ervas.

Dia de Spa para Noivas: "Banho védico" de purificação, limpeza facial tradicional da Índia, massagem relaxante, harmonização úterina, sauna ou escalda pés, banho de ervas e flores. (opção de fazer junto com o noivo)

Dia de Spa para Casais: Terapia de limpeza, tonificação e hidratação de pele, massagem esfoliante, terapia de oleação, sauna ou escalda pés e banho de ervas.

Dia de Spa para Gestantes: Limpeza facial tradicional da Índia, massagem relaxante, banho de flores e escalda pés suave. (com opção para acompanhante)

Dia de Spa para Amigos: Nutrição e rejuvenecimento da pele, massagem esfoliante, sauna e banho de ervas.

Monte seu dia de Spa: Escolha 1 tratamento para a pele + 1 massagem de sua preferência + 1 escalda pés ou sauna + banho de ervas.

**Duração aproximada
de 3 horas.**

**Valor Pacotes
R\$ 390,00**

Todos os procedimentos tem a opção de incluir prática de meditação, Yoga e Terapia Aquática.

Yoga e Meditação podem ser em grupo ou sessão individual.

Mais informações, consulte-nos pelo Whatsapp.

Pacotes Spa - 3 a 7 dias

Escalda pés + Massagem Desintoxicante + Sauna

Iniciamos a sessão com um acolhedor e relaxante escalda pés com ervas e sais, logo procedemos à realização de uma massagem vigorosa e profunda que tem como objetivo mobilizar toxinas estagnadas nas distintas camadas do corpo (músculos, órgãos, etc) e no final da sessão aplicamos uma sauna individual, com o fim de incrementar o processo de remoção das toxinas mobilizadas. Este pacote pode ser direcionado para redução de tecidos.

Escalda pés + Massagem Abhyanga a 4 mãos + Sauna

Iniciamos a sessão com um acolhedor e relaxante escalda pés com ervas e sais, logo procedemos à realização de uma massagem de ativação circulatória a 4 mãos, com o fim de revigorar o corpo e finalizamos a massagem com um momento de relaxamento craniofacial, logo direcionamos ao cliente para a sauna individual.

Escalda pés + Marma Terapia + Sauna

Iniciamos a sessão com um acolhedor e relaxante escalda pés com ervas e sais, logo procedemos à realização de uma terapia de acupressão em pontos vitais, onde são estimulados os fluxos vitais de forma tal que o corpo físico, mental e emocional possam liberar memórias e bloqueios, logo direcionamos ao cliente para a sauna individual .

**Duração aproximada
de 3 horas.**

Valor 3 dias
R\$ 800,00

Valor 5 dias
R\$ 1350,00

Valor 7 dias
R\$ 1850,00

Todos os procedimentos tem a opção de incluir prática de meditação, Yoga e Terapia Aquática.

Yoga e Meditação podem ser em grupo ou sessão individual.

Mais informações, consulte-nos pelo Whatsapp.

TERAPEUTAS ATUANTES

Julia Limaverde

Gerente e Terapeuta Integrativa

Gerente do Spa Pousada do Capão, co-fundadora do Espaço Colibri de Cuidados Naturais e coordenadora geral do Espaço Cultural Nave Caeté. Como pesquisadora do corpo, pratica Contato Improvisação desde 2001 e há 15 anos vem compartilhando suas práticas integradas com outros universos com os quais dialoga, como a Terapia Aquática, Massagem Tailandesa, Ocean Dance, Movimento Autêntico, Arte Viva, Taoismo e Vipassana. Como produtora, organiza retiros, cursos, festivais, shows, encontros, vivências e residências artísticas, que abordam o estudo do corpo e do movimento, o autoconhecimento, a cura e a ecologia profunda.



Realiza os procedimentos de Terapia Aquática e Massagem Tailandesa

Bruno Chechi Prestes

Terapeuta Integrativo

Graduado em Psicologia e pós-graduado em Medicina Tradicional Chinesa, especializado em Aurículo Acupuntura e Fitoterapia. Há 19 anos atuando no território da Saúde, é coordenador do Grupo Diamantino de Estudo e Práticas em MTC, da Clínica Escola SerTAO, pesquisador da Tradição Oral em MTC e da Medicina Afro-Oriental, de onde vem desenvolvendo seu próprio método clínico em MTC.



Realiza os atendimentos com a Medicina Tradicional Chinesa

Fernanda Bigaton

Terapeuta e Professora de Yoga

Em 2016, se iniciou como instrutora de Yoga pelo Sivananda Vedanta Center, e, também, em Terapias Ayurvédicas e Panchakarma, ambos na Índia. Além de outros cursos de aprofundamento no Rio de Janeiro e no Espaço Vaidya, no Vale do Capão, onde trabalhou nos últimos 4 anos. Tais conhecimentos, somados ao método Vipassana de meditação, se tornaram ferramentas com as quais trabalha em prol da saúde e do bem estar social, a fim de ajudar as pessoas em seu retorno à autonomia da saúde.



Realiza massagem relaxante e detox profunda e facilita as aulas de Yoga.

TERAPEUTAS ATUANTES

Ilenia Palmioli

Terapeuta

Formada em Psicologia, terapeuta e massoterapeuta Ayurvédica formada em diagnóstico, herbologia, alimentação e massagens ayurvédicas no Espaço Vaidya, no Vale do Capão, onde atuou como auxiliar de tratamentos e massoterapeuta nos últimos 5 anos. Estudante de ayurveda e ginecologia natural, auxiliar de Naturopatia, atriz. **Realiza os atendimentos estéticos naturais, massagens relaxante e detox profundo. Oferece day spa e os outros pacotes.**



Martina Esperon

Terapeuta

Terapeuta Ayurvédica formada em Massagem, Marma Terapia, Estética Ayurvédica, Diagnóstico e Alimentação. Trabalhou os últimos 7 anos como auxiliar de procedimentos ayurvédicos no Espaço Vaidya, Vale do Capão. Auxiliar de naturopatia, professora de danças Orientais, formando-se em prof. de Yoga atualmente. **Realiza os atendimentos estéticos naturais e as massagens relaxante e detox profunda. Oferece day spa e os outros pacotes.**



Julia Masiero

Terapeuta

Terapeuta Ayurvédica e higienista. Massoterapeuta ayurvédica, formada em drenagem linfática em Espaço Depurativo, Córdoba, Argentina, formada em Aguahara Cordoba, Argentina, Doula, dançarina e professora de contato improvisação. Chefe de cozinha saudável formada no Espaço Depurativo do Nutricionista Nestor Palmetti. **Realiza os atendimentos estéticos naturais e as massagens relaxante e detox profunda. Oferece day spa e os outros pacotes.**



Samira Ramos

Terapeuta e Professora de Yoga

Massoterapeuta e instrutora de Hatha Yoga e Yoga Integrativa. Trabalha com massagem Ayurvédica. A sessão é acompanhada e musicoterapia com tigela tibetana nos chakras. **Realiza massagens relaxantes com pedras quentes e Reflexologia Podal.**



TERAPEUTAS ATUANTES

Heloise Copetti

Terapeuta

Auxiliar Naturopata da Colibri, além de Mãe, doula, educadora, dançarina e pesquisadora do corpo como veículo de saúde e transformação pessoal. Massoterapeuta em atividade no Vale desde 2012.

Realiza massagem terapêutica, relaxante, para gestantes, ayurvédica e tailandesa.



María de los Ángeles Suárez

Professora de Yoga

Instrutora de Yoga Integral e Yoga Terapêutico. Instrutora de Meditação e Respiração Consciente. Orienta e acompanha as pessoas na incorporação de pequenas mudanças na rotina do dia a dia para levar uma vida mais harmônica e conectada com o Ser, usando como pilares o Autoconhecimento e a Autorregulação.
Facilita as aulas de Yoga Integrativa.



Para mais informações e agendamento:

Whatsapp (75) 9187-0175

Pousada do Capão

