

# Moving

## Il successo del benessere

A Lissone un centro tutto nuovo per ritrovare se stessi e il proprio corpo



Una formula magica per il benessere fisico e mentale? La trovi nel nuovo centro Moving di Lissone, un'isola di relax nella frenetica quotidianità della vita moderna. Qui potrai disporre di un'ampia gamma di corsi fitness coordinati da un'equipe di trainer di altissimo livello che ti aiuteranno a mantenerti in forma senza trascurare il divertimento. Sala attrezzi, corsi di kinesis, easy line, pilates, yoga, thai chi chuan, spinning e tonificazione sono le attività che costituiscono le basi della proposta di Moving per l'attività fisica, create appositamente per offrire a tutti i nostri ospiti una concreta esperienza di benessere. Come realizzarla? Nel centro Moving non

vi prepariamo solo a "fare sport": i nostri personal trainer vi "allenano" ad ascoltare il vostro corpo, a intuirne le esigenze e a leggerne i segnali per stare bene veramente, nel corpo e nella mente. Non solo quest'ultima, infatti, ha bisogno di farsi coccolare; nelle nostre Space Rooms proponiamo un ventaglio di trattamenti che comprendono massaggi detossinanti, rilassanti e drenanti, trattamenti viso anti-età, tecniche di sfioramento e allungamento che decontratturano e tonificano viso e corpo; percorsi benessere in grado di rispondere alle esigenze di un pubblico sia maschile che femminile. La nostra proposta è valorizzata da un'atmosfera raffinata e avvolgente caratterizzata da un design di essenziale

Sopra,  
una veduta  
della sala  
attrezzi



eleganza, materiali naturali, colori caldi, morbide luci, sensazioni tattili e olfattive che completano ed arricchiscono la straordinaria esperienza sensoriale dei nostri trattamenti. Formulazioni delicate ed estremamente efficaci, gradevoli fragranze coinvolgono il tatto e l'olfatto. I sapori semplici e naturali delle tisane d'erbe, frutti e dell'orzo aromatico stimolano il rilassamento e la depurazione. Il tutto contribuisce a creare al di fuori della frenesia del quotidiano una parentesi di cura e piacere, che genera risultati straordinari. In questo ambiente ogni gesto diventa uno straordinario rituale di benessere. Esclusive tecniche di Massaggio garantiscono i benefici e la piacevolezza della nostra offerta. Tra le nostre proposte esclusive: **HOT STONE MASSAGE**: un piacevole massaggio detossinante, rilassante e drenante, realizzato grazie all'utilizzo di pietre calde d'origine vulcanica. **ACTION SUBLIME MASSAGE**: un sublime trattamento viso anti-età, caratterizzato da un massaggio alle mani, nuca e testa, che massimizza i benefici dei prodotti utilizzati. **AROMASOUL RITUAL MASSAGE**: con la sinergia di manualità avvolgenti e terapeutiche e oli essenziali, si ispira alle culture millenarie del mondo Arabo, Indiano, Cinese e Mediterraneo. **LUSHLY RITUALE**: mani e piedi al fiore di tiarè; ripropone in chiave moderna un'antica tradizione di benvenuto e purificazione Polinesiana. **COMFORT TOUCH BODY MASSAGE**: ispirato alle tecniche della scuola d'Esalen, è un massaggio che accompagna in un'esperienza psico-corporea



**Dall'alto, una zona del Thermarium, alcune attrezzature sportive e la reception**

dolce ed avvolgente. **COMFORT TOUCH FACE**: una straordinaria sinergia di tecniche di sfioramento, allungamento e stretching per un'intensa azione decontratturante e tonificante del viso e del collo. Il fiore all'occhiello del nostro centro è un Thermarium da sogno. In una suggestiva oasi di serenità potrai immergerti in tutte le aree umide, attrezzate in modo specifico per il tuo relax e il tuo benessere psico-fisico; idromassaggio, sauna, hammam e zone relax in cui si può dimenticare lo stress; frigidarium, tepidarium, caldarium, trattamenti curativi che sono a tua disposizione per tutto il tempo che desideri. Nella Galleria di Venere il getto di acqua fredda e calda produce benefici per la circolazione sanguigna, il bagno curativo Thalasso è realizzato con sali provenienti dal Mar Morto che favoriscono l'espulsione delle tossine con grande beneficio per la pelle, mentre nell'Aromarium è possibile scegliere le essenze aromatiche che, combinate con il calore e il sale marino, stimolano l'idratazione cutanea e la regolazione del Ph. E se siete tra quelli a cui il vapore "non basta" e di fermarsi a riposare non se ne parla proprio è pronta per voi una piscina, in cui potete frequentare i corsi di Acquagym, Hidrostep, Hidrobike, oltre a quelli di Water Energy (coreografie a tempo di musica con piccoli pesi per potenziare il sistema cardio-vascolare), Water Tone-up (lezioni di tonificazione mirate al miglioramento del tono del sistema muscolare e al dimagrimento), Water Push-Up (corso di miglioramenti del tono dei muscoli del bacino e degli arti). "Amare se stessi è l'inizio di una lunga storia d'amore"... Vi aspettiamo.



**Moving - Fitness & Thermarium**

Via Guarenti, 17  
20035 - Lissone  
Tel. 039/795840

Web: [www.movingspa.it](http://www.movingspa.it)

IP