

A detailed oil painting of a tropical landscape. In the foreground, there are several palm trees with large, fan-like fronds. Two parrots are perched on the trees: one on the left, facing left, and another on the right, facing right. A small bird is flying in the sky above the trees. In the background, there are rolling hills and mountains under a soft, hazy sky. A stone balustrade runs across the middle ground. The overall style is classical and serene.

# JENNIFER CARBONARA

## Naturopatia & Benessere

ailamaunostiledivita

# 01. AYURVEDA

---

## MASSAGGIO AYURVEDICO ABHYANGA

Vengono utilizzate diverse manualità a seconda della costituzione individuale e delle necessità di ognuno.

È un trattamento **avvolgente e rincuorante**, apporta benessere, forza, energia ed armonia globale; ha un'azione calmante e rinfrescante per la mente, conduce verso un profondo rilassamento sciogliendo dolcemente tensioni e rigidità.

*60' euro **65,00** – 75' euro **75,00***

## TRATTAMENTO UDWARTANA

È un massaggio eseguito con olio erbalizzato con l'aggiunta di polveri micronizzate di piante e spezie.

Stimola **metabolismo e circolazione**, favorisce la leggerezza nel corpo, pulisce la pelle rendendola morbida e luminosa.

*Corpo 60' euro **65,00** – Gambe 45' euro **43,00***

## SHIRODHARA – OLEAZIONE DELLA TESTA

Regola la **super attività emotiva** e lo **stress mentale**.

Un delicato massaggio su viso e testa ci apre a questo rituale... e poi gli angoli più remoti della mente e del corpo si calmano raggiungendo uno stato di equilibrio mentre un filo d'olio tiepido scende dolcemente massaggiando la fronte sul **sesto chakra**.

In alternativa all'olio può essere utilizzato un decotto aromatico.

*1 trattamento con decotto aromatico 45' euro **43,00***

*3 trattamenti con olio maturato 45' euro **150,00***

*5 trattamenti con olio maturato 45' euro **250,00***

# 01. AYURVEDA

---

## UDARABHYANGA

Trattamento ayurvedico su **fianchi e addome**.

Migliora la digestione e facilita il movimento e la peristalsi, migliora il sistema immunitario e accresce l'energia.

*20' euro 27,00*

## HASTABHYANGA

Trattamento ayurvedico per le **mani** che utilizza la digitopressione sui punti marma.

Allevia stanchezza, stress, insonnia e nervosismo, migliora la vista ed è utile a persone anziane o per chi esegue lavori manuali. Agisce sul **quarto chakra**.

*20' euro 27,00*

## ANGABHYANGA

Trattamento degli **arti inferiori** che aiuta a prevenire diversi disturbi causati da una vita sedentaria e poca attività fisica.

Dona vitalità e leggerezza, migliora il flusso del sistema venoso, arterioso e linfatico evitando la formazione di accumuli e ristagni di liquidi.

*45' euro 43,00*

## PADABHYANGA

Trattamento ayurvedico per i **piedi** ad azione rilassante.

Scioglie le rigidità e migliora la flessibilità articolare, contrastando intorpidimento e riattivando la circolazione.

Ideale per conciliare il sonno e per scaricare le tensioni accumulate dopo una lunga giornata di lavoro. Agisce sul **primo chakra**.

*50' euro 55,00*

## 02. BENESSERE

---

### MASSAGGIO GRECO-ROMANO

Massaggio **classico occidentale**, indicato per il rilassamento e per il miglioramento della circolazione sanguigna. Favorisce l'eliminazione di stress e rigidità dal sistema muscolare.

*50' euro **55,00** – 60' euro **65,00***

### TRATTAMENTO VISO-TESTA

Si uniscono in sinergia tecniche di **massaggio ayurvedico e digitopressione cinese** su viso e testa per calmare e liberare la mente.

Contrasta la caduta dei capelli, forfora, incanutimento precoce e alopecia; utile per l'insonnia, il calo d'energia, l'ansietà, il mal di testa (generico), aiuta la memoria debole e dona stabilità nervosa.

*30' euro **37,00** – 45' euro **43,00***

### RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Nel piede risiedono le terminazioni nervose collegate alle varie parti del nostro organismo. Sollecitando queste zone riflesse, oltre che a donare un massaggio piacevole, avremo una risposta di **difesa e riequilibrio**.

Utile come trattamento a sé stante o come sostegno e integrazione ad altri trattamenti in numerosi disturbi.

*30' euro **37,00** – 45' euro **43,00***

## 02. BENESSERE

---

### RITUALE TERRA-CIELO

Trattamento che utilizza la **digitopressione su viso-testa** per calmare e liberare la mente, e la **riflessologia plantare** per sostenere il corpo.

Un momento di autentico benessere per ritrovare equilibrio psicofisico.

*60' euro **65,00** – 75' euro **75,00***

### SCRUB MASSAGE

Massaggio **rilassante**, stimola la produzione di endorfine riducendo i livelli di stress, dona benessere e calma interiore.

**Riattiva** inoltre il microcircolo, favorisce la rigenerazione cellulare, **pulisce** la pelle rendendola più liscia e luminosa.

*50' euro **55,00***

### DRY BRUSHING

E' una spazzolatura del corpo a secco. Una tecnica di **esfoliazione** meccanica naturale che prevede di passare sulla pelle asciutta una spazzola di setole naturali con movimenti ampi e vigorosi. **Attiva** il microcircolo e il metabolismo. Si conclude con un massaggio idratante e nutriente per la pelle.

*45' euro **43,00***

### NO STRESS MASSAGGIO SCHIENA RILASSANTE | DECONTRATTURANTE

Schiena e cervicali rappresentano le aree più sensibili allo stress e alla rigidità. Questo massaggio **aiuta a rilassare la muscolatura** e a far fluire l'energia.

Seguendo un approccio orientale, può essere integrato con **coppettazione**, **moxa** o **gua sha** in base alle necessità.

*30' euro **37,00** – 45' euro **43,00***

## 02. BENESSERE

---

### BELLEZZA D'ORIENTE

**Massaggio e trattamento al viso** con prodotti pregiati dalla tradizione ayurvedica, scelti secondo le diverse esigenze.

Irradia bellezza e migliora la qualità della pelle, nutrendola e purificandola. Allevia la stanchezza, contrasta le rughe, ossigena a fondo i tessuti oltre a donare un momento di relax.

*30' euro **37,00** – 50' euro **55,00***

### RITUALE ELIXIR

Un'immersione in un avvolgente trattamento con pediluvio aromatico seguito da un massaggio ayurvedico, un trattamento viso Bellezza d'Oriente e una buona tisana per concludere con gusto.

Avvolti dal profumo di oli, piante e spezie, dona **serenità e gioia**.

*2h euro **120,00***

### RITUALE TERRA-CIELO PLUS

Trattamento eccellente per riequilibrare sia i chakra inferiori attraverso la riflessologia plantare sia quelli superiori attraverso il massaggio su viso-testa e lo shirodhara. Si conclude con un impacco al viso e una calda tisana.

Dona **stabilità e concentrazione**.

*2h euro **120,00***

### RITUALE REMISE EN FORME

Indicato nel **cambio stagione** per migliorare lo stato di benessere e prevenire quei disturbi fisici ed emotivi che possono comparire in questo periodo.

Si apre il rituale con un pediluvio aromatico proseguendo poi con un trattamento corpo con oli e polveri ayurvediche, se ne potenzia l'effetto con la riflessologia plantare e si conclude con una buona tisana.

*2h euro **120,00***

## 02. BENESSERE

---

### **PERCORSO RISVEGLIO DEL CORPO e DELL'ENERGIA**

Lavora sul **rilassamento fisico e mentale** e sulla **consapevolezza** del proprio corpo e del proprio essere.

Composto da 8 incontri nei quali si lavorerà di volta in volta su uno dei 7 chakra principali attraverso la riflessologia plantare e l'utilizzo di cristalli, suoni, colori e oli essenziali specifici per stimolare ciascun centro energetico.

*8 incontri euro **420,00***

## 03. NATUROPATIA

---

*Prima consulenza euro **75,00***

*Percorso **3Mesi** euro **600,00** - Percorso **6Mesi** euro **1000,00***

I percorsi più completi per ogni esigenza che integrano trattamenti personalizzati valutati step by step e consulenza naturopatica costante per tutto il periodo.



## CONTATTAMI

SE DESIDERI MAGGIORI DETTAGLI O  
CONSULTA IL SITO

**[www.ailamaunostiledivita.com](http://www.ailamaunostiledivita.com)**

Sarò felice di indicarti la soluzione più  
adatta alle tue esigenze.


**347 7053284**

**[jennifercarbonara.naturopata@gmail.com](mailto:jennifercarbonara.naturopata@gmail.com)**

via Ugo Foscolo 70 a Malo (VI)  
c/o Centro Estetico Beauty Therapy

**Puoi seguirmi su** 

 **Jennifer Carbonara Naturopatia & Benessere**

 **ailamaunostiledivita**

JENNIFER CARBONARA Naturopata | Consulente Alimentare | Operatrice Olistica  
Professionista disciplinato ai sensi della legge n. 4/2013 | Iscritta ai registri SIAF Italia n. VE140-NA e VE2772-OP

[ailamaunostiledivita](http://ailamaunostiledivita)