

# COCO SPA

al Coco Palm Dhuni Kolhu - Maldive



offre un'esperienza di benessere straordinaria

Relax

Bellezza

Ayurveda

Fitness

Yoga

Boutique

Fate entrare nella vostra vita pace e armonia

# COCO SPA

## Trattamenti esclusivi

### Trattamento Sundari Signature

I prodotti Sundari, che uniscono i principi dell'ayurveda indiana con la moderna tecnologia, sono rivolti all'equilibrio di corpo, mente e spirito.

Inizia con:

Bagno aromaterapico ai piedi e scrub con sali da bagno: un rituale di benvenuto che, accompagnato da un massaggio Abhyanga d'ispirazione indiana, elimina lo stress e rasserena la mente. Un bagno emolliente agli aromi floreali contribuisce al salutare riequilibrio di corpo, mente e spirito. Questo piacevole trattamento è completato con prodotti Sundari per il viso, adatti a ogni tipo di pelle.

US\$ 210 per 3 ore

### Trattamento Uniquely Coco

Terapia d'ispirazione locale basata su abbondante impiego di ingredienti naturali per curare, calmare e ritemperare il corpo, la mente e lo spirito.

Inizia con:

Bagno aromaterapico ai piedi e scrub con sali da bagno: un rituale di benvenuto che prosegue con un Veli Modun, massaggio esfoliante radicato nella tradizione maldiviana, eseguito con una speciale tecnica che utilizza sale marino fino e applicazioni di olio puro di cocco maldiviano per energizzare e nutrire il fisico, placando dolori e fastidi grazie alle sue qualità curative. Un bagno emolliente agli aromi floreali contribuisce infine al piacere di un salutare equilibrio di corpo, mente e spirito.

US\$ 100 per 80 minuti

# COCO SPA

Relax

Trattamenti curativi della tradizione asiatica: cinese, indiana, balinese, giapponese, maldiviana, thai e fusion della nuova Asia cosmopolita.

## Coco Journey – Massaggio a quattro mani

Una meravigliosa coreografia eseguita da due terapisti che lavorano in perfetto accordo e che ha come risultato un percorso di benessere indimenticabile. Questa combinazione di massaggio svedese, hawaiano, lomi-lomi, balinese, shiatsu, thai e aromaterapico conduce corpo, mente e spirito a uno stato di totale armonia.

US\$ 99 per 60 minuti

## Massaggio con le pietre calde

Un massaggio nel quale alcune pietre di fiume lisce e riscaldate vengono prima passate sul corpo cosparso di olio, con carezze lunghe e fluide, e poi appoggiate sui punti di energia per allentare le tensioni e far sciogliere i muscoli affaticati, grazie al calore diretto. Dopo il massaggio ci si sente profondamente rilassati, sereni e disposti alla meditazione.

US\$ 99 per 60 minuti

# COCO SPA

## Relax

Trattamenti curativi della tradizione asiatica: cinese, indiana, balinese, giapponese, maldiviana, thai e fusion della nuova Asia cosmopolita.

### Riflessologia plantare

Si dice che la riflessologia abbia antiche origini cinesi. Consiste nello stimolare alcune zone di riflesso dei piedi tramite la pressione fatta con le dita, per migliorare la circolazione, eliminare i dolori, rilassare il corpo e ristabilire il flusso di energia attraverso tutto l'organismo. Alla base di questa terapia c'è la teoria che a specifici punti dei piedi e delle mani corrispondano determinate parti del corpo, organi e ghiandole. Sollecitando questi punti, si ottiene il risultato di migliorare la circolazione attraverso l'intero corpo.

US\$ 60 per 50 minuti

### Massaggio balinese

Il massaggio balinese utilizza una combinazione di stretching delicato, digitopressione e tecniche varie, come lo strizzamento, l'impastatura e piccoli colpi. Vengono utilizzati oli aromaterapici per stimolare il flusso del sangue, dell'ossigeno e del 'qi' (energia) nel corpo, e per infondere benessere e relax.

US\$ 75 per 50 minuti

# COCO SPA

## Relax

Trattamenti curativi della tradizione asiatica: cinese, indiana, balinese, giapponese, maldiviana, thai e fusion della nuova Asia cosmopolita.

### Massaggio tradizionale Thai

Viene praticato da oltre 2.500 anni. Il massaggio Thai comprende al suo interno diversi aspetti, dalle posizioni yoga alle pratiche terapeutiche yoga, fino al massaggio dei piedi in stile thai. Si tratta di un trattamento deciso, senza utilizzo di olio, volto a sciogliere le tensioni, aumentare la vitalità e la flessibilità, infondere salute a corpo, mente e spirito. Anche se questo tipo di massaggio lavora sul corpo, la filosofia che sta alla sua base è quella di una cura completa, finalizzata a mettere in collegamento corpo, energia e mente.

US\$ 75 per 50 minuti

### Shiatsu tradizionale giapponese

Lo shiatsu è un trattamento olistico che combina massaggio, digitopressione e stretching. La parola shiatsu significa "pressione delle dita", e qualche volta questa pratica viene descritta proprio come "agopuntura senza aghi". Lo shiatsu spinge il sangue e la linfa a circolare bene nel corpo, contribuisce a rilasciare le tossine e a stimolare il sistema immunitario. Agisce anche sul sistema nervoso, favorisce il rilassamento e induce un buon sonno.

US\$ 75 per 50 minuti

# COCO SPA

## Relax

Trattamenti curativi della tradizione asiatica: cinese, indiana, balinese, giapponese, maldiviana, thai e fusion della nuova Asia cosmopolita.

### Massaggio sportivo

Massaggio per i tessuti profondi, rivolto ai muscoli impiegati nelle attività sportive. Aiuta il fisico a raggiungere la massima efficienza, stimola la circolazione e il sistema immunitario, facendo in modo che il corpo guarisca più rapidamente. Inoltre migliora l'elasticità e la forza fisica.

US\$ 80 per 1 ora

### Massaggio svedese

Un classico massaggio al corpo, che venne sviluppato dal dottore svedese Per Henrik Ling nel Settecento. Un miscuglio di oli viene applicato al corpo con cinque tecniche fondamentali, sfioramento, sfregamento, impastamento, frizione, percussione. Concepito per eliminare lo stress, la tensione e i dolori muscolari, contribuisce a migliorare la circolazione, ad aumentare l'elasticità, al rilassamento.

US\$ 75 per 50 minuti

# COCO SPA

## Bellezza

Le cure per sentirsi più belli, dalla testa ai piedi, che comprendono pedicure, manicure, trattamenti al viso, make up per la sposa, scrub per il corpo, bendaggi e maschere.

### Manicure

Trattamento di bellezza per mani e unghie nel quale si utilizzano strumenti sterilizzati, creme, sali esfolianti e massaggi per pulire e rinforzare le unghie, prendersi cura delle cuticole, migliorare l'aspetto e 'vestire' le unghie, lasciandole levigate e perfette.

US\$ 50 for 60 minutes

### Pedicure

Trattamento di bellezza per i piedi che inizia con un bagno, uno scrub con sale esfoliante, un massaggio rilassante per piedi e parte bassa delle gambe. Il risultato è quello di ammorbidire e rigenerare la pelle secca e morta, rimuovere le cuticole, risistemare le unghie lasciandole levigate, rigenerate e morbide.

US\$ 55 per 60 minuti

### Manicure e pedicure veloci (per uomini)

Pulizia e taglio delle unghie di mani e piedi. Comprende uno scrub con sale esfoliante e un massaggio rilassante delle mani e della parte bassa delle gambe.

US\$ 60 per 60 minuti

# COCO SPA

## Tradizionali trattamenti al viso asiatici

### Anti-age – terapia naturale per mantenere giovane la pelle

Biokos crede nella sconfinata abilità della natura a compiere cose meravigliose per la vita. La linea di prodotti Biokos incorpora potenti estratti di piante che interagiscono armonicamente con le cellule dell'epidermide per prevenire e risolvere i problemi della pelle, grazie alla stimolazione del rinnovamento cellulare, al ringiovanimento e alla riattivazione della pelle. Grazie a Biokos si può essere certi che la pelle mantenga splendore e vitalità giovanili.

US\$ 60 per 1 ora

### Trattamento al viso tradizionale con miele e cetriolo

Un trattamento che gode di secolare reputazione per la cura, l'idratazione, l'ammorbidimento della cute. Riduce il fastidio dovuto alle irritazioni e arresta le infezioni, contribuendo anche a stimolare il rinnovo cellulare. Il miele dolce e le fettine di cetriolo che sono alla base del trattamento lasciano la pelle con una sensazione di freschezza e rilassamento.

US\$ 50 per 40 minuti

# COCO SPA

Bellezza per il corpo

Scrubs e maschere vengono tradizionalmente usati per esfoliare, nutrire la pelle e migliorare la circolazione.

## Trattamento Royal Javanese Lulur

Spesso descritta come la "regina delle cure per il corpo", questa terapia è nato nei palazzi di Giava durante il diciassettesimo secolo. Veniva utilizzata dalle spose giavanesi come rituale di purificazione prima del matrimonio. Lo scrub Lulur rivela, con il colore giallo dorato, il suo principale ingrediente: la curcuma, mescolata con spezie tradizionali e con radici. La polvere viene strofinata sull'intero corpo, per pulire e levigare la pelle. Dopo lo scrub viene applicato sulla cute yogurt dall'effetto rinfrescante e idratante. Un piacevole bagno con fiori tropicali completa il trattamento, che è adatto a ogni tipo di pelle.

US\$ 125 per 90 minuti

## Scrub con caffè e arancia

Il tonificante scrub con il caffè è molto diffuso negli istituti di bellezza ma anche nelle case private. Serve a migliorare la circolazione del sangue sotto l'epidermide. È stato clinicamente provato che il caffè agisce come un potente antiossidante e rinvigorisce la pelle, che viene poi lasciata profumata e radiosa grazie all'applicazione di arancia fresca. Un piacevole bagno con fiori tropicali completa questo trattamento, adatto a ogni tipo di pelle.

US\$ 125 per 90 minuti

# COCO SPA

Bellezza per il corpo

Scrubs e maschere vengono tradizionalmente usate per esfoliare, nutrire la pelle e migliorare la circolazione.

## Scrub per il corpo con lime e cocco

Lo scrub al lime e al cocco, ingredienti ricchi di minerali, pulisce ed esfolia la pelle lasciandola contemporaneamente morbida, levigata, luminosa, radiosa e rigenerata. Un piacevole bagno con fiori tropicali completa il trattamento, adatto a pelli normali o secche.

US\$ 125 per 90 minuti

## Scrub balinese Boreh con erbe e spezie

Un tradizionale scrub caldo balinese eseguito con erbe e spezie, che migliora la circolazione e l'elasticità della pelle. Il composto viene lievemente applicato sul corpo, che poi è avvolto in bendaggi. Le spezie producono una sensazione di calore intenso mentre le erbe profumate aiutano ad aprire i pori e inducono il rilassamento. Un piacevole bagno con fiori tropicali completa questo trattamento, che è consigliato soprattutto durante la stagione delle piogge e con clima fresco.

US\$ 80 per 60 minuti

# COCO SPA

Bellezza per il corpo

Il bendaggio è un trattamento specifico per disintossicare, dare sollievo ai muscoli affaticati e idratare la pelle. La sua duplice azione è quella di facilitare l'assorbimento ed esercitare una compressione.

Le maschere sono usate per rivitalizzare e ringiovanire la pelle, dandole uno splendore salutare.

## Bendaggio al cetriolo – dopo l'esposizione a sole e acqua salata

Il cetriolo fresco e il miele dolce vengono applicati sull'intero corpo, e specificamente sulla pelle irritata dal sole. Mentre i due elementi naturali assorbono il calore dal corpo, viene praticato un rilassante massaggio al cuoio capelluto. Seguono poi una doccia fredda e una leggera applicazione di lozione di aloe vera reidratante. Questo fresco bendaggio emolliente offre grande piacere e beneficio alla pelle stressata.

US\$ 80 per 60 minuti

## Bendaggio per il corpo alla papaya

La papaya contiene un enzima, biochimicamente conosciuto come papaina, che ha il potere di ammorbidire e rivitalizzare la pelle quando viene assorbito. La papaina ha anche effetto benefico sullo stomaco ed è molto indicata per chi soffre di problemi digestivi. Grazie alle proprietà delicatamente esfolianti del frutto, la pelle perde lo strato superficiale e le rughe diventano meno evidenti. L'enzima contenuto nella papaya funziona come un alfa-idrossi-acido (un acido naturale della frutta che agisce rimuovendo la desquamazione della superficie epidermica), senza causare irritazione alla pelle. Nel bendaggio a base di papaya il corpo viene avvolto con una pellicola per 20 minuti e fatto sudare. Poi non rimane che sciacquarsi e apprezzare il risultato.

US\$ 80 per 60 minuti

# COCO SPA

Bellezza per il corpo

Sali minerali e fango nero del Mar Morto

Il Mar Morto possiede la più alta concentrazione marina di minerali al mondo. Ne contiene più di 35 tipi diversi, soprattutto magnesio, sodio, potassio, selenio, cloruri, solfuri, bromuro e manganese. I minerali e il fango nero, estratti direttamente da questo bacino d'acqua posto nella depressione più profonda della Terra (400 metri sotto il livello del mare), sono molto considerati per la cura dei disturbi dovuti ad artrite, reumatismi, psoriasi, eczema, stress e altro. Inoltre, aggiungono nutrimento e morbidezza alla pelle.

## Maschera al fango nero naturale

Il fango nero è fango puro al 100% mescolato con ingredienti naturali. Nel trattamento, prima viene fatto un impacco di teli caldi sul corpo, per aprire i pori della pelle. Poi viene applicata la maschera di fango nero che penetra in profondità nel derma, lo nutre e lo purifica lasciando la pelle morbida come seta e levigata. Una scelta di saponi a base di sali minerali del Mar Morto (per pelli grasse) e a base di fango nero (per pelli secche) completa questo ricchissimo apporto di sali minerali naturali.

US\$ 125 per 90 minuti

## Terapia anticellulite

Un massaggio con movimenti lunghi o circolari eseguito con oli naturali arricchiti di minerali e mescolati con speciali estratti. È un trattamento molto efficace contro la cellulite e aiuta a eliminare le tossine accumulate in queste formazioni cellulari. Si procede poi con l'applicazione di una maschera di fango nero che penetra in profondità nei pori. È utile per aumentare la resistenza dei vasi sanguigni e ridurre la presenza della cellulite.

US\$ 140 per 90 minuti

# COCO SPA



**SUNDĀRI**

SUNDĀRI è parte essenziale di uno stile di vita che consente di raggiungere l'armonia e l'equilibrio tra mente, corpo e spirito, durante il viaggio attraverso la vita. Unisce l'adesione ai principi dell'Ayurveda, basati sull'antica filosofia orientale, con i migliori ingredienti naturali, offrendo un approccio olistico al benessere che ha come risultato lo splendore esteriore e la serenità interiore.

Un cenno sull'Ayurveda – La tradizionale scienza indiana della salute

La parola *ayu* significa letteralmente 'vita' e *veda* significa 'scienza': la scienza della conoscenza. L'ayurveda, in breve, insegna quali principi sia meglio seguire e quali no, quali cose favoriscano il benessere individuale e consentano di condurre una vita sana, felice, confortevole e positiva sia dal punto di vista fisico sia da quello mentale e sociale. L'ayurveda indica a tutti il percorso per una vita salutare.

# COCO SPA

## Trattamenti per il viso Sundari Signature

### Trattamento per il viso Sundari

Un trattamento olistico per il viso specifico per ogni tipo di epidermide, che risveglia e ringiovanisce la pelle. Gli ingredienti, naturalmente attivi, sono mescolati su misura per ottenere un intenso effetto esfoliante e rigenerativo. La terapia è completata dal nostro esclusivo Mar-massage (stimolazione dei punti energetici), per ottenere una pelle nuovamente radiosa.

US\$ 88 per 75 minuti

### Trattamento di salute per il viso Sundari a base di Neem

Lenisce e purifica anche la pelle più delicata, grazie ai benefici del Neem, l'albero conosciuto in India come "la farmacia del villaggio". Estratti di questa pianta si uniscono a oli emollienti e al nostro esclusivo Mar-massage, per curare, idratare, ristabilire la compattezza di pelli sensibili o irritate, restituendole allo splendore e al vigore giovanili.

US\$ 94 per 75 minuti

### Trattamento purificante per il viso Sundari

Per ridonare equilibrio a una pelle iperseborroica o che tende a essere unta. Questo trattamento purificante utilizza speciali tecniche di massaggio per ottenere risultati mirati: regolarizzare la produzione sebacea, eliminare le impurità tramite la stimolazione del flusso linfatico, pulire i pori e ridare luce alla pelle. Contemporaneamente, questa cura ha un effetto rilassante sulla mente.

US\$ 98 per 75 minuti

# COCO SPA

Trattamenti per il viso Sundari Signature

## Trattamento Äkasha per la luminosità del viso

Una terapia per il viso nutriente e intensamente idratante, che infonde nuova vita alla pelle secca o stressata. I nostri complessi Omega 3+ utilizzano ingredienti naturalmente attivi per ripristinare la perdita cutanea di lipidi, ammorbidendo, rinnovando e risvegliando lo splendore naturale. Gli oli essenziali aromatici hanno contemporaneamente un effetto rilassante sulla mente.

US\$ 96 per 75 minuti

## Trattamento Gotu Kola di rassodamento e anti-invecchiamento del viso

Una tecnica evoluta, per chi esige una pelle sempre giovane, non soltanto è molto piacevole ma agisce anche con forza, rassodando e migliorando all'istante il tono e la consistenza dell'epidermide. Grazie all'azione congiunta di terapie di massaggio tradizionale e della nostra efficace maschera astringente, il trattamento combatte il rilassamento dei tessuti e ridona luce alla carnagione spenta.

US\$ 96 per 75 minuti

# COCO SPA

Trattamenti per il viso Sundari Signature

## Trattamento Sundari Jivana

Il rito per il corpo Sundari inizia con un bagno e uno scrub per i piedi. Questo rituale di benvenuto, assieme al nostro massaggio alla schiena esclusivo Abhyanga, fa scomparire lo stress e rasserena la mente, nutrendo contemporaneamente in modo adeguato la pelle. L'efficace accoppiamento di Gotu Kola (centella asiatica) e Walnut (noce) garantisce un effetto detergente per tutti i tipi di epidermide, un perfetto rimedio anche per ridare morbidezza e tono alla pelle.

US\$ 68 per 50 minuti

## Bendaggio terapeutico del corpo Nirvana

Questo eccezionale bendaggio terapeutico per il corpo ha come effetto quello di rilassare la mente e dare beneficio al corpo. Il processo di purificazione ha inizio con l'uso di un emolliente a base di Neem e di un esfoliante per il corpo a base di semi di dattero. Segue, poi, un massaggio volto a stimolare il flusso linfatico e sanguigno. Il trattamento termina con una maschera per la pulizia profonda, intrisa di erbe disintossicanti, e con un rivitalizzante massaggio al cuoio capelluto.

US\$ 115 per 85 minuti

## Avvolgimento del corpo a base di Omega 3 e Babassu

Il trattamento, nutriente e rivitalizzante, comprende uno scrub allo zucchero, una maschera ristrutturante e un'applicazione del nostro balsamo intensamente nutriente, che lascia la pelle morbida e rimedia alla secchezza che è causa dell'invecchiamento prematuro.

US\$ 120 per 85 minuti

# COCO SPA

Trattamenti per il corpo Sundari Signature

## Avvolgimento rassodante del corpo a base di centella asiatica e avena

Un trattamento del corpo piacevole che include le benefiche proprietà botaniche rassodanti della Gotu Kola (centella asiatica) e quelle tecnologicamente avanzate dei peptidi dall'effetto astringente. Il risultato è quello di tonificare, liftare e ringiovanire l'intero corpo. Si tratta di una terapia intensa e rilassante: mette insieme il nostro massaggio alla schiena esclusivo Sundari Abhyanga, un'esfoliazione integrale e un trattamento al cuoio capelluto, che lasciano l'intero corpo con una sensazione di ringiovanimento e tonificazione.

US\$ 112 per 75 minuti

## Massaggio Sundari Abhyanga

Abhyanga si può tradurre letteralmente come "massaggio all'olio", una terapia fluida e profondamente rilassante idonea per chiunque desideri cancellare lo stress. Si tratta di un massaggio ringiovanente, ritmico e molto rilassante, effettuato con olio caldo, indirizzato a rimuovere l'energia stagnante e a sollecitare il "prana", la forza vitale che stimola l'energia fondamentale del corpo. Il nervosismo viene placato e si viene condotti in uno stato di benessere e di gioia.

US\$ 124 per 85 minuti

# COCO SPA

Altri trattamenti d'ispirazione indiana

## Shirodara

Un trattamento ayurvedico che si compie versando olio caldo curativo sulla fronte (sul terzo occhio, il sesto chakra), con un metodo speciale. È una terapia particolarmente indicata a chi soffre di mal di testa o tensione mentale. Dona equilibrio alle emozioni e induce un buon sonno. Si svolge in assoluto silenzio e rappresenta un'esperienza molto rilassante.

US\$ 80 per 50 minuti

## Pizhichil

Diversi tipi di olio caldo curativo vengono massaggiati sull'intero corpo, dando luogo a un trattamento disintossicante utile a migliorare l'elasticità, sciogliere le articolazioni e rinforzare il sistema nervoso e quello circolatorio.

US\$ 75 per 50 minuti

## Navarakizhi

Viene effettuato sfregando ritmicamente sul corpo un composto di erbe, riso e olio. Aiuta a combattere la fatica, l'insonnia e l'ipertensione.

US\$ 75 per 50 minuti

# COCO SPA

Altri trattamenti d'ispirazione indiana

## Massaggio alla testa indiano

È una terapia in cui la testa, il collo e le zone facciali vengono massaggiate allo scopo di agire sui canali energetici. L'intento è quello di liberare questi canali dai blocchi che causano un ristagno di energia negativa e che si suppone siano responsabili di vari disturbi. Questo accadrebbe quando l'energia non scorre in modo corretto e quella negativa si accumula, causando problemi come stress, dolore e perdita di capelli.

US\$ 50 per 30 minuti

## Kativasthi

Durante questa terapia, un olio caldo curativo viene posto verso il fondo della schiena e trattenuto all'interno di un impasto a base di erbe. È un trattamento ottimo per combattere ogni tipo di dolore di schiena e disturbo alla colonna vertebrale.

US\$ 75 per 50 minuti

# COCO SPA

## Fitness

Una palestra per l'allenamento, a ingresso libero, dotata di pesi e di una varietà di macchine cardio e a resistenza variabile, di ultima generazione.

## Pace

Rilassatevi e lasciatevi che il suono delle onde calmi la vostra mente con le nostre lezioni di yoga, la meditazione trascendentale, la respirazione e altro ancora...

## Boutique

Un'ampia varietà di prodotti esclusivi per la cura della pelle che possono essere acquistati per regalare il piacere del benessere anche a una persona amata o per proseguirlo a casa propria.

## Idroterapia

A disposizione degli ospiti la vasca idromassaggio e una sauna per depurare la pelle e lasciare il corpo e la muscolatura rinvigorita e senza stress.

# COCO SPA

## Spa Etiquette

Orario di arrivo – Vi preghiamo di arrivare 10 minuti prima del vostro trattamento per poter completare la scheda sullo stato fisico e il modulo di esonero di responsabilità.

Apparecchi elettronici – Non è consentito l'uso di telefoni cellulari o di qualsiasi dispositivo audio e video durante i trattamenti nella Spa.

Gioielli – Consigliamo di lasciare in camera gli oggetti personali e di valore prima di recarsi a fare un trattamento.

Pagamento – I trattamenti verranno addebitati sulla vostra camera e compariranno sul conto al momento del check out. A tutti i prezzi sopra indicati va aggiunto il 10% per il servizio.

Cancellazioni – La cancellazione di appuntamenti fatta meno di 6 ore prima dell'inizio del trattamento comporta un addebito del 50% dell'importo. In caso di mancata comunicazione verrà addebitato l'intero importo.

Orario d'apertura – Tutti i giorni dalle 09.00 alle 20.00.

Raccomandazioni – Non prendere il sole prima e dopo i trattamenti per un minimo di 6 ore. Gli uomini sono pregati di radersi la barba prima dei trattamenti al viso, per poter ottenere il migliore risultato possibile. Si raccomanda di bere abbondante acqua prima e dopo un massaggio per evitare la disidratazione, soprattutto se si ha in programma un trattamento con il calore o un massaggio al corpo, che spesso provocano una sensazione di sete. Consigliamo di evitare pasti sostanziosi e alcolici poco prima dei trattamenti al corpo, per evitare di avvertire spiacevoli sensazioni.

Precauzioni – Le donne in gravidanza dovrebbero consultare il loro dottore prima di sottoporsi a un massaggio.