HYDRA MASSAGGI

TERAPISTA COMPLEMENTARE

Terapie manuali

e massaggi terapeutici



Tecniche differenti, scelte con attenzione per ogni persona.

HYDRA MASSAGGI, NATHALIE PERSICO

Terapista complementare · massaggi terapeutici

Viale Portone 9 · 6500 Bellinzona

Tel: 079 434 18 82 / E-mail: Hydra.massaggi@gmail.com

LA PERSONA E LA PROFESSIONISTA

Nathalie Persico

La mia storia, tra natura, viaggi e cura.

Mi chiamo Nathalie e vivo a Bellinzona con Kali, la mia cagnolina. La natura è una parte essenziale della mia vita: il bosco e la montagna sono per me luoghi magici, dove ritrovo il contatto con la terra e con me stessa. Amo osservare erbe, fiori e piante, imparare a conoscerli, raccoglierli con rispetto e trasformarli con gratitudine in preparazioni per la cura e il benessere.

La mia vita professionale è iniziata nell'ambito della cura: nel 2011 mi sono diplomata come operatrice sociosanitaria (OSS). Nel 2013, durante un viaggio invernale in Asia, ho completato i tre livelli di Reiki: un invito ad ascoltare la persona anche oltre ciò che si vede. Viaggiare è stata una delle mie scuole più importanti: incontrare persone e modi di vivere diversi ha ampliato il mio sguardo, mi ha aiutata a guardare la vita con più chiarezza e mi ha avvicinata a me stessa. Nel 2018 ho conseguito il diploma di massaggio ayurvedico di benessere Abhyanga; l'anno seguente, in Thailandia, ho concluso il corso di massaggio thailandese tradizionale e stretching avanzato.

Da quelle esperienze è nato il desiderio di approfondire sempre di più il lavoro manuale. Mi sono diplomata in massaggio classico nel 2022, poi in drenaggio linfatico manuale e riflessologia plantare nel 2023. Il diploma di terapista complementare, nel 2024, ha dato una forma più compiuta al mio percorso. Nel 2026 ho concluso con grande gioia la formazione in Ayurveda terapia: il seme piantato con Abhyanga è finalmente fiorito. Continuo a studiare, perché ogni persona porta una storia diversa e merita un ascolto attento e un lavoro costruito su di lei.

LE TECNICHE

Lavoro terapeutico

Il massaggio si costruisce intorno alla persona.

01 UN PERCORSO SU MISURA

Massaggi terapeutici

Il massaggio terapeutico è un percorso manuale costruito intorno alle tue esigenze. In base a ciò che emerge dal colloquio e dalla valutazione, posso integrare massaggio classico, drenaggio linfatico manuale e riflessologia plantare nella stessa seduta o in incontri successivi. Ogni tecnica ha una funzione diversa: il lavoro muscolare si rivolge alle tensioni dei tessuti, quello linfatico segue sequenze specifiche per favorire il deflusso dei liquidi, mentre la riflessologia dedica un'attenzione mirata ai piedi. Scelgo zone, tempi e intensità in base agli obiettivi concordati e a come rispondi al trattamento.

02 MANUALITÀ E TESSUTI

Massaggio classico

Il massaggio classico lavora sui muscoli e sugli altri tessuti molli attraverso sfioramenti, impastamenti, frizioni e manovre mirate. Dopo un colloquio iniziale, scelgo le zone su cui concentrarmi e adatto ritmo e pressione alla tua condizione e alla risposta del corpo. Il trattamento può aiutare ad allentare le tensioni muscolari, dare sollievo alle aree affaticate e favorire una maggiore libertà di movimento. Può essere distensivo o più intenso: l'intensità viene sempre concordata e modificata durante la seduta, se necessario.

LE TECNICHE

Linfatico e plantare

Due approcci diversi, ciascuno con la propria logica.



03 TOCCO LIEVE E RITMICO

Drenaggio linfatico manuale

Il drenaggio linfatico manuale utilizza movimenti lenti, leggeri e ritmici, eseguiti secondo una sequenza precisa per favorire il movimento della linfa e il deflusso dei liquidi dai tessuti. Può essere utile quando sono presenti gonfiore o una sensazione di pesantezza, dopo aver valutato le esigenze e le condizioni della persona. Il sistema linfatico lavora in stretta relazione con la circolazione sanguigna e svolge anche un ruolo nelle difese immunitarie. Il trattamento si concentra sul sostegno del flusso linfatico, con manualità adattate alla zona e alla tua risposta.

04 LAVORO MIRATO SUI PIEDI

Riflessologia plantare

La riflessologia plantare è un trattamento manuale che utilizza pressioni e movimenti mirati su diverse aree dei piedi. Secondo la sua mappa tradizionale, queste aree sono messe in relazione con altre parti del corpo. Durante la seduta lavoro sulle zone scelte prestando attenzione alla sensibilità dei piedi e alle sensazioni che mi riferisci, senza forzare la pressione. Può offrire uno spazio di distensione e di ascolto del corpo, come trattamento a sé oppure all’interno di un percorso manuale più ampio. La mappa riflessologica orienta il trattamento, ma non costituisce una diagnosi medica.

LE TECNICHE

Tessuti e movimento

Manualità mirate e lavoro assistito.

05 TRAZIONE SUL TESSUTO

Massaggio Connettivale

Il massaggio del tessuto connettivale è una tecnica manuale che lavora soprattutto sulla pelle e sul tessuto sottocutaneo. Attraverso trazioni precise eseguite con le dita, spesso senza olio, osservo e tratto le zone in cui i tessuti risultano meno scorrevoli o più sensibili. È un lavoro diverso dal massaggio muscolare: lo stimolo può essere percepito in modo più netto, anche quando la manovra non è profonda. Nella tradizione della tecnica, le aree trattate sono considerate anche secondo una lettura riflessa. Ti spiego sempre ciò che faccio e adatto il lavoro alla tua risposta e alle condizioni della pelle.

06 PRESSIONI E MOBILIZZAZIONI

Massaggio Thailandese

Il massaggio thailandese tradizionale, o Nuad Thai, combina pressioni, mobilizzazioni articolari e allungamenti assistiti. Si pratica generalmente su un materasso a terra, con abiti comodi e senza olio. Alla formazione tradizionale affianco lo stretching avanzato, che mi permette di proporre sequenze di allungamento più articolate e progressive, adattate alla mobilità della persona. Il trattamento può concentrarsi sulle zone più rigide o coinvolgere tutto il corpo, con l’obiettivo di favorire libertà di movimento e consapevolezza corporea. Ogni posizione viene guidata con attenzione: la profondità dell’allungamento segue le tue possibilità, senza forzare le articolazioni.

LE TECNICHE

Calore e presenza

Esperienze diverse, con indicazioni da valutare.

07 CALORE E MANUALITÀ

Massaggio Hot Stone

Il massaggio Hot Stone combina il lavoro delle mani con l’uso di pietre levigate e riscaldate. Le pietre vengono fatte scorrere sui tessuti o appoggiate per un tempo definito su alcune zone: il calore accompagna le manualità e può rendere più confortevole il lavoro sulle tensioni muscolari. Scelgo ritmo, pressione e aree da trattare in base alle tue esigenze e a come risponde il corpo. La temperatura viene controllata durante tutta la seduta e modificata secondo la tua sensibilità, perché il calore sia piacevole e adatto a te.

08 PRATICA OLISTICA

Reiki

Il Reiki che pratico segue il metodo Usui, nato in Giappone. La seduta si svolge da vestiti: appoggio le mani con leggerezza su alcune zone del corpo oppure le tengo a breve distanza, senza eseguire manovre di massaggio. Secondo questa tradizione, il Reiki lavora sulla dimensione energetica della persona. Nel mio studio lo propongo come un momento di quiete e ascolto, in cui puoi fermarti e dedicare attenzione a ciò che senti. Può essere un trattamento a sé o accompagnare un percorso più ampio.

IL MIO MODO DI LAVORARE

Come nasce una seduta

Un trattamento è anche un incontro e una scelta condivisa.



01 Ascolto

Parliamo delle tue esigenze, delle condizioni di salute, dei trattamenti già fatti e delle sensazioni che vorresti portare all’attenzione.

02 Scelta del trattamento

Individuo con te la tecnica,le zone da trattare e l’intensità. Le manualità possono essere adattate durante la seduta.

03 Riscontro e continuità

Raccogliamo le tue impressioni e,se serve,rivediamo il percorso per l’incontro successivo. Nessuna tecnica è adatta a tutti.

Se una situazione richiede prudenza, concordiamo se adattare o rimandare il trattamento e quando è utile un parere sanitario.

LO SPAZIO HYDRA MASSAGGI

Uno spazio di cura e ascolto

Sentirsi al sicuro, accolti, ascoltati e riconosciuti.



Professionalità e presenza

Lavoro con attenzione e professionalità, continuando a studiare e scegliendo ogni trattamento in base alla persona che ho davanti. Umanità e umiltà sono altrettanto importanti per me: ascolto senza dare nulla per scontato e rispetto la storia, i bisogni e i tempi di ciascuno. Il mio studio è pensato per offrirti uno spazio in cui sentirti accolto e poterti dedicare alla cura di te.

Hydra Massaggi

Nathalie Persico · Terapista complementare · Massaggi terapeutici

Viale Portone 9 · 6500 Bellinzona

Tel: 079 434 18 82. E-mail: Hydra.massaggi@gmail.com

Ho il label di qualità RME, riconosciuto da molte assicurazioni complementari. Per i trattamenti coperti dalla tua polizza puoi quindi avere diritto a un rimborso: ti consiglio di verificarlo direttamente con la tua cassa malati prima dell’appuntamento. Se desideri conoscere meglio i trattamenti o fissare una seduta, scrivimi o chiamami: sarò felice di rispondere alle tue domande.