NATHALIE PERSICO

TERAPISTA COMPLEMENTARE

Ayurveda terapia



Trattamenti personalizzati che
nascono dall’ascolto della persona.

HYDRA MASSAGGI

Terapista complementare in Ayurveda Terapia

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.

AYURVEDA TERAPIA

La Scienza Della Vita

Corpo, mente, abitudini e momento presente.

Che cos’è l’Ayurveda

L’Ayurveda è uno dei sistemi di medicina tradizionale più antichi del mondo. Nato in India, il suo nome significa «conoscenza della vita»: per questo non si occupa soltanto dei disturbi, ma anche di come custodire la salute. Considera la persona nella sua interezza — corpo, mente, sensi e dimensione spirituale — e osserva come alimentazione, digestione, sonno, emozioni, abitudini e ambiente influenzino il suo equilibrio.

La sua lettura individuale si fonda anche sui tre dosha: Vata, legato al movimento; Pitta, alla trasformazione; Kapha, alla struttura e alla stabilità. La loro combinazione costituzionale è la Prakriti; la Vikriti descrive invece la condizione attuale, che può cambiare nel tempo. Comprendere entrambe aiuta a scegliere trattamenti e indicazioni per la vita quotidiana adatti alla persona, con attenzione alla prevenzione e al benessere.

Il colloquio guida il trattamento

Prima di scegliere un trattamento, considero insieme a te le tue esigenze, gli obbiettivi, le condizioni di salute e la risposta del corpo. Oli, manualità, pressione, durata e calore vengono adattati di conseguenza.

Nell’ayurveda terapia, la cura non si esaurisce nella seduta: alimentazione, sonno, movimento e abitudini quotidiane contribuiscono al nostro equilibrio. Per questo, quando è utile, il percorso può comprendere indicazioni personalizzate sullo stile di vita e sull’alimentazione, insieme a pratiche di Yoga e Meditazione adattate a te.

Sono strumenti per coltivare ascolto e consapevolezza anche nella vita quotidiana, con gradualità e nel rispetto dei tuoi limiti e desideri.

LE PRATICHE

Olio e frizioni

Tecniche differenti per qualità e intensità.

01 MASSAGGIO CON OLIO

Abhyanga

L’Abhyanga è un massaggio ayurvedico del corpo eseguito con olio riscaldato, scelto considerando la costituzione e la condizione attuale della persona. Manualità, ritmo e pressione vengono adattati di conseguenza: il trattamento può essere avvolgente e distensivo oppure concentrarsi su zone che richiedono maggiore attenzione. Nell’Ayurveda l’oleazione è particolarmente considerata quando sono presenti qualità come secchezza, freddo e tensione. L’Abhyanga può essere proposto da solo o come parte di un percorso che comprende altri trattamenti, come lo Swedana.

02 OLEAZIONE ESTERNA

Snehana

Snehana è il nome ayurvedico dell’oleazione: una pratica che impiega sostanze oleose per portare qualità di morbidezza e untuosità dove prevalgono secchezza e rigidità. Può assumere forme diverse, interne o esterne. Nel mio studio propongo l’oleazione esterna, con oli scelti in base alla persona e applicati su tutto il corpo o su zone specifiche. La modalità e la durata vengono definite secondo le esigenze individuali; in alcuni percorsi il trattamento può essere seguito dallo Swedana, l’applicazione di calore.

03 FRIZIONE CON POLVERI

Udvartana

L’Udvartana è un trattamento ayurvedico del corpo eseguito con polveri vegetali e frizioni ritmiche. Le polveri possono essere utilizzate a secco oppure mescolate con olio, secondo la modalità più adatta alla persona. Il lavoro ha un carattere attivante: nella tradizione ayurvedica viene scelto in particolare quando si desidera contrastare qualità come pesantezza e lentezza. L’intensità delle manovre e la preparazione utilizzata vengono sempre adattate alla pelle e alla condizione individuale.

LE PRATICHE

Attivare e mobilizzare

Seta, movimento e calore: scelte da adattare.

04 GUANTI DI SETA A SECCO

Garshana

Il Garshana è un trattamento ayurvedico eseguito a secco, con guanti di seta grezza. Le frizioni ritmiche stimolano la superficie della pelle e svolgono un'azione esfoliante e purificante a livello cutaneo. Nell'approccio ayurvedico, la sua qualità asciutta e attivante lo rende indicato quando prevalgono sensazioni di pesantezza e lentezza. Il ritmo e la pressione vengono adattati alla persona e alla sensibilità della pelle.

05 ARTICOLAZIONI E MOVIMENTO

Muryabhyangam

Il Muryabhyangam è un trattamento ayurvedico rivolto alle articolazioni e ai muscoli coinvolti nel movimento. Comprende manualità mirate, mobilizzazioni passive, rotazioni e allungamenti graduali. Viene scelto quando rigidità e tensioni richiedono un lavoro sulla mobilità. Ampiezza dei movimenti, ritmo e pressione vengono adattati alla persona e alla sua risposta, senza forzare le articolazioni.

06 CALORE TERAPEUTICO

Swedana

Lo Swedana è l'applicazione terapeutica del calore, spesso attraverso il vapore, per favorire una sudorazione controllata. Può interessare tutto il corpo o una zona specifica e viene spesso proposto dopo un trattamento con olio. Nella tradizione ayurvedica è scelto quando si desidera portare calore e lavorare su qualità come freddo, rigidità e pesantezza. Modalità, temperatura e durata sono definite in base alla persona, verificando sempre come percepisce il calore.

LE PRATICHE

Lavoro mirato

Piedi, capo e applicazioni locali.

07 MASSAGGIO DEI PIEDI

Padabhyanga

Il Padabhyanga è il massaggio ayurvedico dei piedi con olio scelto in base alla persona, generalmente riscaldato. Il trattamento interessa le piante, il dorso, le dita e le caviglie, con manovre e pressioni adattate alle esigenze individuali. Nell'Ayurveda la cura dei piedi ha un posto anche nella routine quotidiana: questo trattamento viene scelto per dare attenzione ai piedi affaticati e accompagnare la persona verso una sensazione di calma e riposo.

08 MASSAGGIO DEL CAPO

Shiroabhyanga

Lo Shiroabhyanga è un trattamento ayurvedico del capo e del cuoio capelluto eseguito con olio scelto in base alla persona e alla sua condizione. Attraverso manovre ritmiche e pressioni calibrate, il lavoro può estendersi alle tempie, alla nuca, al collo e alle spalle. È un momento di cura che aiuta ad allentare le tensioni nella zona della testa e favorisce una sensazione di calma e raccoglimento. La scelta dell'olio e l'intensità del trattamento vengono adattate alle esigenze individuali.

09 IMPACCO DI OLIO CALDO

Pichu

Il Pichu è un trattamento ayurvedico di oleazione localizzata. Una compressa morbida, imbevuta di olio caldo scelto in base alla persona, viene appoggiata su una zona specifica, per esempio il capo, il collo, la schiena o un'articolazione. Durante il trattamento l'olio viene aggiunto quando necessario, così da mantenere la compressa calda e ben imbevuta. La sua applicazione prolungata offre calore e cura alla zona trattata; nella tradizione ayurvedica viene scelta anche in presenza di secchezza e rigidità. Temperatura e durata sono sempre adattate alla persona.

LE PRATICHE

Punti e applicazioni

Trattamenti locali e strumenti tradizionali.

10 OLIO CALDO SU UNA ZONA

Basti locale

Nel Basti locale, un bordo di pasta viene posizionato sulla zona da trattare e forma un piccolo contenitore. Al suo interno si mantiene olio caldo per un tempo definito, controllandone regolarmente la temperatura. Questo permette di concentrare calore e oleazione in un’area precisa, per esempio nella regione lombare o sacrale, quando il percorso richiede attenzione a rigidità e tensioni locali. Nel mio studio, con «Basti» intendo questa applicazione esterna.

11 PUNTI VITALI TRADIZIONALI

Marma

I Marma sono punti e aree del corpo a cui l’Ayurveda attribuisce un particolare significato. Il trattamento prevede un lavoro mirato attraverso il contatto, pressioni e altre manualità: l’intensità può essere lieve o più sostenuta, secondo il punto trattato e la risposta della persona. Nella tradizione ayurvedica i Marma sono considerati anche in relazione al prana, l’energia vitale. Il trattamento richiede una conoscenza precisa delle loro sedi e viene adattato con attenzione alle zone sensibili.

12 MASSAGGIO CON CIOTOLA KANSU

Kansu

Il trattamento Kansu unisce il massaggio manuale all’uso di una piccola ciotola tradizionale, realizzata con una lega di più metalli. Con il Ghee, la ciotola viene fatta scorrere sulla pelle attraverso movimenti circolari e pressioni mirate. Il lavoro è dedicato soprattutto ai piedi; alcune modalità possono essere applicate anche al viso. Ritmo, pressione e zone trattate vengono scelti in base alla persona, per offrire un trattamento attento sia ai tessuti sia alla qualità del contatto.

LE PRATICHE

Drenaggio ayurvedico

Una manualità ritmica adattata alla persona.

13 DRENAGGIO AYURVEDICO

Neerabhyangam

Il Neerabhyangam è un trattamento ayurvedico di drenaggio linfatico manuale. Attraverso manovre ritmiche e direzionate mira a favorire il deflusso della linfa e dei liquidi in eccesso, soprattutto dove si manifestano gonfiore o pesantezza. Il sistema linfatico partecipa anche alle difese immunitarie e al trasporto delle sostanze di scarto. Dopo il colloquio, scelgo l'olio e adatto manualità, pressione e durata alle condizioni della persona.

Professionalità e presenza

Nel mio studio ogni incontro parte dall'ascolto. La formazione e l'esperienza mi aiutano a scegliere trattamenti adatti ai tuoi bisogni, rispettando la tua storia e i tuoi tempi. Desidero offrirti uno spazio in cui sentirti a tuo agio, accolto, al sicuro e libero di dedicare del tempo a te stesso.

Hydra Massaggi

Viale Portone 9 · 6500 Bellinzona

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

NathaliePersico · Terapistacomplementare in Ayurveda terapia

Per ulteriori informazioni o per fissare un appuntamento contattatemi, sarò lieta di rispondere alle vostre domande e aiutarvi a sclegliere il trattamento più adatto a voi.

!व!थ!य !वा!&यर(णं आतुर!य .वकार0शमनं च।