

Masajes

Los beneficios que aportan los masajes a nuestro cuerpo son muchos y muy variados: mejoran nuestra flexibilidad, el sistema linfático, la circulación sanguínea, ayudan a la eliminación de toxinas, calman el dolor muscular, mantienen la tonificación de los músculos. Alivian la presión en la espalda, el cuello y las articulaciones causada por malas posturas...

Pero el masaje no sólo aporta beneficios a nuestro físico sino también a nuestro equilibrio: disminuye el estrés, la ansiedad, la fatiga y la depresión. Gracias a la relajación de cuerpo y mente durante las sesiones conseguimos canalizar y aumentar nuestra energía para afrontar el trabajo diario.

Existe una gran variedad y tipología de masajes, entre los más destacados y difundidos están: el masaje deportivo, la reflexología podal, el quiromasaje y la terapia craneo-sacral, Reiki

QUIROMASAJE. Conjunto de técnicas dirigidas a mitigar los dolores musculares, ya sean de tipo tensional, de bloqueo energético o de falta de tono. Se basa en la utilización de fricciones, presiones y estiramientos, dependiendo de cada caso y del problema específico a tratar.

El quiromasaje nos ayuda a desbloquear las articulaciones, a mejorar el drenaje de fluidos a la optimización del funcionamiento de los órganos así como a la tonificación de los músculos y la piel, sin olvidar el efecto relajante del contacto terapéutico con un profesional de la técnica.

MASAJE DEPORTIVO. Este masaje está indicado para aquellas personas que realizan una práctica deportiva constante.

El masajista centrará su trabajo en el fortalecimiento de los músculos que se han esforzado durante la competición, así como en el arrastre de las toxinas y elementos de desecho generados.

REFLEXOLOGÍA PODAL. Esta Técnica consiste en atenuar o activar las funciones de nuestro organismo por medio de la aplicación de presiones digitales en unos puntos concretos de los pies,

La reflexología o reflexoterapia nos ayuda a poner en alerta a nuestro organismo al activar el sistema de defensas, mejorando todas nuestras funciones vitales.

T.CRANEO-SACRAL. Se basa en el principio de la existencia de una pulsación rítmica sutil que emerge en los tejidos y fluidos del núcleo del cuerpo, que se denomina Impulso Rítmico Craneal.

La Terapia Craneo-Sacral consiste en una técnica de trabajo que se aplica a través de las manos del terapeuta, con un tacto suave y no invasivo, con el objeto de equilibrar el Sistema Craneo-Sacral.

MASAJE CON TÉCNICAS OSTEOPÁTICAS Es la técnica natural cuyo objetivo es restablecer la movilidad perdida y dar el equilibrio que merece el sistema musculoesquelético, visceral y sacro-craneal, manteniendo la elasticidad del tejido conectivo en todos sus sistemas, sistemas alterados por el sedentarismo, malas posiciones, esfuerzos intensos, estrés, etc.

REIKI. Se trata de una técnica milenaria, que utiliza la capacidad natural del ser humano para canalizar la energía vital a través de las manos. La sensación energética natural equilibra y da paz, atenúa el dolor y abre camino a la espiritualidad del ser humano.

La sesión individual de Reiki consiste en recibir energía KI de manos del terapeuta en distintos puntos del cuerpo (lugares conflictivos o dolorosos, chakras o pasos de nadi o meridianos). El Reiki aporta serenidad y la sesión es relajante, aunque a veces surgen emociones o imágenes. No todo el mundo percibe igual la energía, la experiencia es siempre reconfortante y satisfactoria.