

## **MASAJE FACIAL TONIFICANTE ANTIARRUGAS CON GUA SHA DE CUARZO Y RODILLO**

El masaje facial es una experiencia muy efectiva y relajante. Se trabajará con una serie de movimientos manuales específicos y se utilizará un rodillo para preparar la piel y seguidamente se practicará el gua sha facial, una técnica milenaria oriental donde mediante el uso de una herramienta de cuarzo natural se masajea con movimientos específicos el cuello y el rostro. Previamente se aplicará un serum específico preparados con aceites naturales apto para nutrir y tonificar nuestra piel. Esta técnica, además de promover la absorción y por lo tanto aumentar los efectos de los aceites aplicados, ofrece unos resultados espectaculares desde el primer tratamiento. Entre otros: Efecto lifting inmediato, aumenta la firmeza de la piel, reducción visible de arrugas, líneas de expresión y bolsas, reducción de pigmentaciones y unificación del tono de la piel, relaja tensiones y contracturas faciales, promueve la producción natural de colágeno, fortalece funciones inmunológicas, mejora la circulación, ayuda a eliminar toxinas. La duración aproximada del masaje es de 40 minutos

## MASAJE THAILANDES

Definido como un yoga pasivo y meditación inducida. El masaje Thai es un masaje que se realiza en el suelo sobre un futón, la persona que lo recibe debe estar vestida con ropa cómoda para permitir los movimientos.

Es un masaje que aporta muchos beneficios similares a lo del hatha yoga pero sin esfuerzo. En Tailandia lo llaman NAUD BO RARN o NAUD BORAN. Es una combinación entre la medicina china tradicional, la ayurveda de la India y sudeste asiático. El masaje Thai se realiza sentado, decupido supino, lateral y prono. Para dar el masaje Thai se usan manos, pies, codos y rodillas, se realizan distintos movimientos suaves y profundos a la vez, presiones, estiramientos que inducen a una relajación profunda. Los beneficios son múltiples : relajas y eliminas bloqueos que pueden causar tensiones y nervios, la relajación muscular es total, favorece la circulación sanguínea, activa el sistema linfático, mejora la flexibilidad de la columna vertebral, dona elasticidad a los músculos, fortalece ligamentos y tendones, elimina toxinas, dolores de cabeza , menstruales, dolor de espalda, problema digestivo, fortalece el sistema inmune. Relaja y favorece el sueño. Mejora el estado de ánimo. Finalmente se dan golpeteos por todos el cuerpo con varillas de bambú, para liberar tensiones y favorecer la circulación de nuestro Qui (energía vital). El masaje Thai es un masaje singular y completo que crea un equilibrio sorprendente entre el cuerpo, mente y emociones. Duración aproximada 1 hora y 15 minutos.

## MASAJE PRANATHAI PARA MUJERES

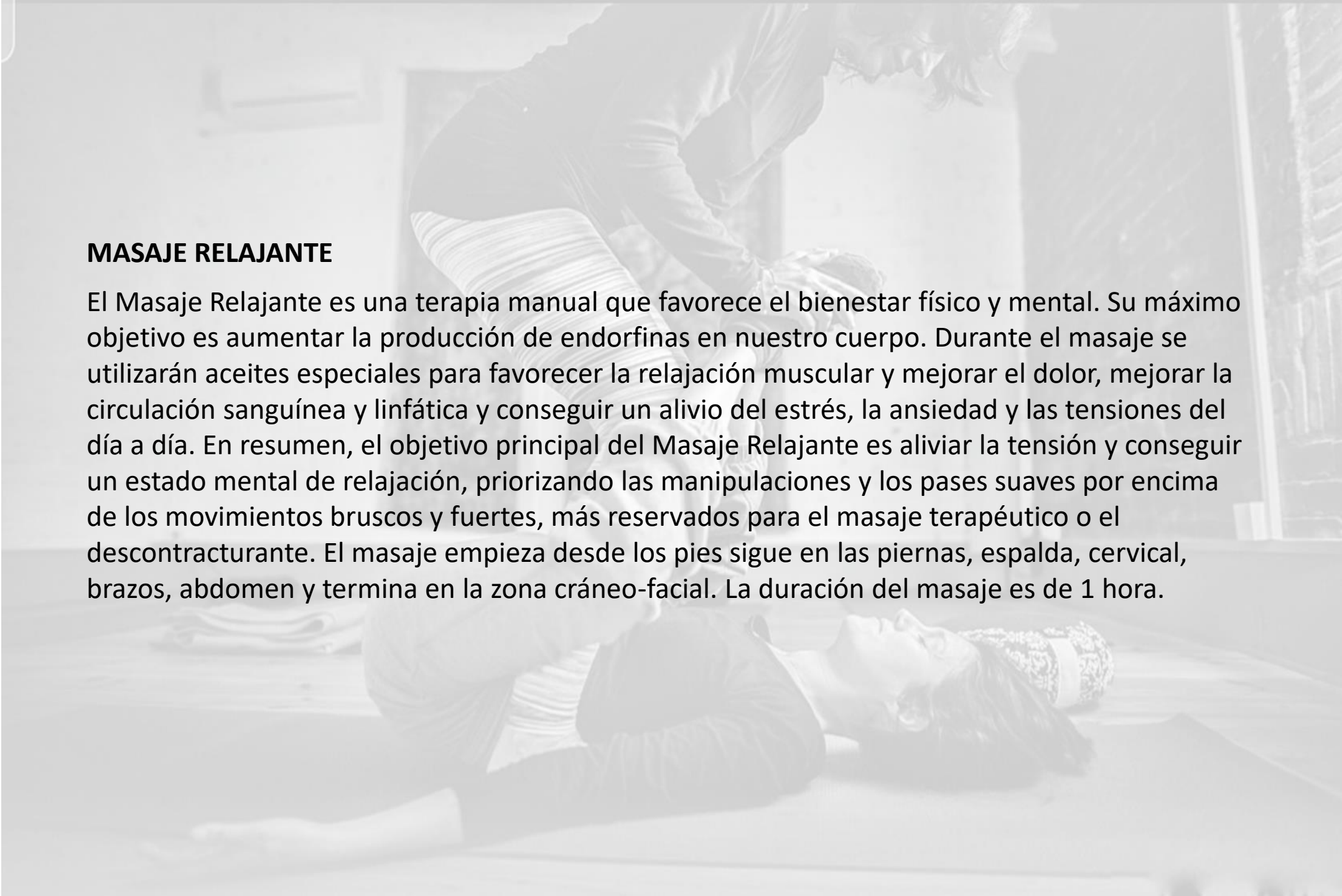
Más que un masaje es realmente una experiencia donde los múltiples beneficios nos llevan a un nivel de relajación profunda y estado de conciencia más elevado. El Masaje Prana thai es una fusión entre el masaje tailandés y el masaje pránico, que se utiliza para equilibrar la energía en todo nuestro cuerpo, limpiando los canales energéticos y así desbloqueando el flujo del prana.

El Prana Thai se realiza al suelo en un futón y con ropa cómoda, se puede definir como una práctica de yoga pasiva, combina diferentes técnicas y manipulaciones donde se realizan distintos movimientos, presiones y estiramientos suaves y profundos a la vez con el objetivo de liberar tensiones en todo el cuerpo, la relajación muscular es total. Se trabajan los meridianos y en la parte final del masaje hay un baño de sonidos para equilibrar nuestro cuerpo energético. El objetivo de la fusión de estas diferentes técnicas es estimular la correcta circulación del prana aliviando tensiones, liberando emociones y bloqueos. Los beneficios del Prana Thai son múltiples :

Favorece la circulación sanguínea, activa el sistema linfático, mejora la flexibilidad de la columna vertebral, es descontracturante, dona elasticidad a los músculos, fortalece ligamentos y tendones, elimina toxinas físicas y emocionales, aporta claridad mental, libera bloqueos energéticos. La duración del Prana Thai es de una hora y 15 minutos. Regala o regálate la experiencia del Masaje Prana thai y conecta con tu Ser.

## **MASAJE RELAJANTE**

El Masaje Relajante es una terapia manual que favorece el bienestar físico y mental. Su máximo objetivo es aumentar la producción de endorfinas en nuestro cuerpo. Durante el masaje se utilizarán aceites especiales para favorecer la relajación muscular y mejorar el dolor, mejorar la circulación sanguínea y linfática y conseguir un alivio del estrés, la ansiedad y las tensiones del día a día. En resumen, el objetivo principal del Masaje Relajante es aliviar la tensión y conseguir un estado mental de relajación, priorizando las manipulaciones y los pases suaves por encima de los movimientos bruscos y fuertes, más reservados para el masaje terapéutico o el descontracturante. El masaje empieza desde los pies sigue en las piernas, espalda, cervical, brazos, abdomen y termina en la zona cráneo-facial. La duración del masaje es de 1 hora.





## **MASAJE DESCONTRACTURANTE**

Un masaje descontracturante se utiliza para relajar la musculatura y disolver las contracturas que se producen por el estrés, las malas posturas, la falta de descanso o una vida demasiado sedentaria.

Es un masaje algo más fuerte que uno de tipo sólo relajante, aunque no tiene porqué resultar doloroso, sólo se puede notar una cierta intensidad en las zonas más tensas.

Algunos de los beneficios del masaje descontracturante : Activa la circulación sanguínea y de la linfa, eliminando toxinas, relaja y ayuda a dormir bien, descansando profundamente, alivia migrañas y dolores de cabeza, tanto si son producidos por tensiones cervicales, como por exceso de tóxicos en el cuerpo, mantiene la piel elástica eliminando células muertas y la nutre, ayuda a liberar emociones, ya que el cuerpo no está separado de nuestros pensamientos ni de nuestros sentimientos. La sesión puede durar una hora, trabajando todo el cuerpo y ofreciendo así también una relajación general completa o se puede hacer una sesión de media hora focalizando todo el masaje en la zona de la espalda y cervical.

Durante el masaje se hará uso de las varillas de bambú, que ayudan a activar la circulación sanguínea así como la energía vital, mantienen un buen funcionamiento de los órganos, fortalecen los huesos, liberan tensiones acumuladas en el tejido conjuntivo y músculos. Relajan, calman la mente y liberan estrés.