



I TRATTAMENTI BENESSERE DI OFFICEMASSAGE.

IL TRATTAMENTO ZEN SHIATSU.

Lo Shiatsu è una forma di massaggio nato dalla millenaria conoscenza orientale del corpo. Attraverso stiramenti, pressioni e stimolazioni manuali esercitate secondo una sequenza armoniosa su diverse parti del corpo, tende a favorire il benessere psicofisico e il ripristino dello stato di salute in ogni individuo. Lo Shiatsu risveglia l'energia vitale dell'individuo. Si fa vestiti e non è per niente doloroso.

Durata: sessanta minuti circa.

Gli effetti del trattamento zen shiatsu:

- } **Riduce fastidio e dolore** derivanti da molti disturbi quali mal di schiena, cervicale, mal di testa
- } **Rafforza** le difese naturali dell'organismo
- } **Rilassa** profondamente contrastando stress, ansia o insonnia
- } Facilita il **recupero di energie**

IL TRATTAMENTO BEAUTY SHIATSU.

Il trattamento beauty shiatsu integra lo shiatsu al viso con altre tecniche energetiche per sciogliere le tensioni più profonde e riportare alla luce le energie vitali e la bellezza interiore che sono in ognuno di noi. Rilassando e coccolando, lo stress e la tensione facciale accumulata nel tempo vengono rimossi a favore dell'espressività degli occhi e della luminosità del viso, che appare più giovane, fresco, tonico e sano. Non è un trattamento estetico, si fa vestiti e non si usano prodotti.

Durata: cinquanta minuti circa.

Gli effetti del trattamento beauty shiatsu:

- } **Riduce la tensione** muscolare **del viso**
- } **Dona luminosità** al volto e agli occhi
- } **Rilassa profondamente** tutte le tensioni emotive
- } **Aumenta** il livello di **energia** e di **vitalità**

IL MASSAGGIO AYURVEDICO (ABYANGAM).

Il massaggio ayurvedico è tra le più antiche forme di massaggio conosciuto. Nasce in India ed è utilizzato nell'Ayurveda (Ayur-vita e Veda-conoscenza) come pratica di riequilibrio e di mantenimento in buona salute. Durante il massaggio si usano oli selezionati in funzione della diversa costituzione psico-fisica di chi riceve il trattamento.

Durata: settanta minuti circa.

Gli effetti del massaggio ayurvedico:

- } **Rilassa**, migliora l'elasticità muscolare e la flessibilità delle articolazioni
- } **Stimola la circolazione** sanguigna e linfatica favorendo l'eliminazione delle tossine
- } Nutre e **tonifica la pelle**
- } Combatte ansia, depressione, stress, insonnia e favorisce **lucidità** mentale e **serenità** interiore
- } **Potenzia le difese immunitarie**, svolgendo un'azione preventiva

OFFICE MASSAGE DI ANDREA MANENTI
VIA TEODOSIO 102 MILANO 20131
TEL. 02 39660269 - FAX 178 2202416
P.I. 04832600961



IL MASSAGGIO RILASSANTE CON OLI.

Il massaggio rilassante con oli agisce efficacemente sul corpo e sulla mente. Utilizza le manualità classiche del massaggio per sciogliere tensioni e contratture muscolari, favorendo il recupero dell'equilibrio psico-fisico. Si esegue con oli, focalizzando il lavoro su schiena e spalle oppure su tutto il corpo.

Durata: trenta/cinquanta minuti circa.

Gli effetti del massaggio rilassante con oli:

- } **Rilassa e riduce** il livello generale di **stress**
- } **E' decontratturante**
- } Aumenta il **benessere psico-fisico** individuale

IL MASSAGGIO SEDUTO REBALANCING TOUCH.

Il massaggio seduto, basato sull'antica tecnica giapponese Amma, tratta schiena, spalle, nuca, testa, anche, gambe, braccia e mani, senza uso di creme od oli e restando vestiti. Agisce sugli stessi percorsi dei meridiani dell'agopuntura, attivando la circolazione di energia, e restituendo tono e vitalità. E' molto efficace per eliminare le tensioni dovute a stress, in particolare nelle zone solitamente più colpite come cervicali e lombari, e lascia a fine massaggio una piacevole sensazione di benessere e di riposo.

Durata: venti/trenta minuti circa.

Gli effetti del massaggio seduto:

- } **Antistress** efficace, **riduce** la sensazione di **stanchezza** generale
- } **Allenta** la **tensione** muscolare e i **dolori** lombari
- } **Rilassa** ed è piacevole
- } **Riattiva** la circolazione
- } Restituisce **energie, vitalità e benessere**

LA RIFLESSOLOGIA PLANTARE.

La riflessologia plantare é una tecnica che si avvale dei punti di riflesso che ogni organo ha nei piedi. Infatti sui piedi è rappresentato tutto il corpo umano con tutte le sue "estensioni": somatico, funzionale, energetico, psichico. Ogni punto riflesso trovato alterato viene appropriatamente stimolato tramite il massaggio plantare, rimuovendo così il blocco energetico che ha portato alla creazione del disturbo.

Nel corso dei trattamenti, la maggior parte dei blocchi e dei ristagni di tossine saranno rimossi, permettendo così il libero fluire dell'energia e lo stabilirsi di un nuovo equilibrio e stato di benessere.

Ogni trattamento viene effettuato solo sui piedi, normalmente stando su un lettino.

Durata: trenta/cinquanta minuti.

Gli effetti della riflessologia plantare:

- } permette di risalire alle vere, profonde cause dei disturbi e di rimuoverle
- } aiuta ad eliminare i ristagni di tossine
- } favorisce una generale ripresa energetica.