

# ...IL MASSAGGIO...

## 1. Massaggio svedese.

**Benefici:** oltre ad aiutare a rilassare la muscolatura e ad allentare la tensione superficiale, il massaggio svedese agevola anche la circolazione sanguigna.

**Provalo se:** sei alle prime esperienze con i massaggi o sei in cerca di sciogliere lievi o moderati tensioni alla schiena o alle spalle.

## 2. Massaggio del tessuto connettivo.

**Benefici:** Questo tipo di massaggio è ideale per rilassare la tensione cronica e potrebbe anche aiutare a migliorare l'ampiezza dei movimenti.

**Provalo se:** soffri di dolori cronici o desideri una pressione più intensa rispetto a quella che offre il classico massaggio svedese.

## 3. Massaggio HOT STONE con pietre calde.

**Benefici:** oltre ad aiutare a rilassare aree tese, il calore delle pietre può aiutare a migliorare la circolazione sanguigna.

**Provalo se:** hai bisogno di rilassare punti difficili e se ti piace il calore terapeutico.

## 4. Massaggio sportivo.

**Benefici:** Tempi di recupero più veloci, maggiore libertà di movimento e migliori prestazioni sono solo alcuni dei benefici riportati da chi riceve regolarmente dei massaggi sportivi.

**Provalo se:** sei uno sportivo o ti alleni frequentemente e vuoi mantenere il tuo corpo al top delle condizioni fisiche.

## 9. Riflessologia plantare.

**Benefici:** tradizionalmente, si ritiene che la riflessologia aiuti a correggere gli squilibri in tutto il corpo. Come qualsiasi massaggio ai piedi, è anche un ottimo modo per alleviare la tensione causata dai tacchi alti o dallo stare in piedi per tutto il giorno.

**Provalo se:** sei curioso di sapere come la riflessologia può prevenire e risolvere molti tipi di disturbi o se hai solo bisogno di una scusa per alzare i piedi per un po'.

## 10. MASSAGGIO TOTAL BODY.

I movimenti lenti e la delicatezza del tatto sono in grado di indurre il corpo in uno stato di rilassamento profondo e allontanare la mente dai pensieri negativi: proprio quel che ci vuole per eliminare lo stress della vita di tutti i giorni.

## 11. MASSAGGIO TANTRICO

Questo tipo di massaggio oltre a migliorare la vita sessuale di una coppia apporta anche notevoli benefici riguardanti proprio la salute, migliora il flusso sanguigno aumentando l'ossigenazione dell'organismo, può agire sulla fiducia e l'autostima, riduce notevolmente lo stress perché la stimolazione del massaggio aiuta il cervello a rilassarsi e a pensare positivo, inoltre può prevenire problemi cardiaci ed emicrania.

***Lo yoga ci insegna a modificare ciò che non può essere accettato e ad accettare ciò che non può essere modificato. B. K. S. Iyengar***

Praticando Yoga in modo costante, nell'arco di qualche mese, si possono sperimentare i benefici che questa millenaria tecnica è in grado di dare.

### I principali benefici sono:

- Diminuzione dello **stress e dell'ansia**
- Miglioramento della **capacità di rilassarsi**
- Aumento la **concentrazione**
- Sviluppo della **consapevolezza del respiro** - Aumento dell'**elasticità** e della **flessibilità** - Aumento della **forza, della resistenza** con solidità e vigore fisico - Correzione dei disequilibri del **corpo** e dello sbilanciamento dei **muscoli** - Armonizzazione della **postura**
- Miglioramento della, **coordinazione**
- Miglioramento dell'**equilibrio** e della **stabilità**
- Aumento della **consapevolezza** del proprio corpo
- Miglioramento dell'**armonia** tra mente e corpo

**Lo Yoga unisce flessibilità, forza ed equilibrio dando i benefici di un allenamento sinergico e completo.**

***Yoga è vigore nel rilassamento. Libertà nella routine. Sicurezza attraverso il controllo di sé. Energia in presenza e in assenza.  
(Ymber Delecto).***