

Massaggio Shiatsu

La **shiatsuterapia** è una forma di massaggio dolce su corpo vestito che si esercita con i pollici, le altre dita e i palmi delle mani senza l'ausilio di strumenti, meccanici o d'altro genere. Consiste nella pressione sulla cute intesa a correggere le disfunzioni interne, a migliorare e a conservare lo stato di salute o a trattare malattie specifiche.

Oltre a rafforzare le difese naturali dell'organismo ed a stimolare la sua naturale vitalità, lo **Shiatsu** è indicato a chiunque voglia alleviare disturbi quali: **dolori muscolari, dolori articolari, problemi posturali.**

Può essere un'alternativa o un aiuto nel caso di: **problematiche legate alla testa, al collo e al dorso, irrigidimento delle articolazioni, contratture ansiogene da attività sportiva o lavorativa.**



Massaggio Tui na

Il **Tui na** è una pratica terapeutica naturale e non invasiva che mira al recupero ed al mantenimento del **benessere individuale.**

Fondata sui principi della *Medicina Tradizionale Cinese*, ha un approccio di tipo *olistico* che include tecniche di massaggio, esercizi di trazione e mobilitazione articolari e digitopressione sui punti energetici dell'agopuntura.

Tonificante e rilassante, agisce su tutti gli apparati stimolando il riequilibrio funzionale dell'organismo.

*La seduta dura in media 45 – 60 minuti ed è **adatta a tutti.***

E' un aiuto efficace in numerose patologie:

- **per la testa ed il volto** per esempio emicrania, cefalea, nevralgia, ipertensione, riniti, cervicalgie, vertigini, acufeni ecc.
- **per il torace** ad esempio dolori intercostali, insufficienze cardiache, asma, irritazione, oppressione ecc.
- **per l'addome** per esempio gastrite cronica, coliti, stipsi, diarrea, ritenzione urinaria, dolori e tensioni addominali ecc.
- **per la schiena e la regione lombare** per esempio reumatismi, stiramenti, lombalgie, lombosciatalgie ecc.
- **per gli arti superiori** ad esempio periartrite, nevriti, dolori alla spalla, al gomito e polso ecc.
- **per gli arti inferiori** per esempio sciatica, nevriti, problemi all'anca, ginocchio e caviglia, ecc.
- **per le malattie delle emozioni** per esempio ansia, agitazione, depressione, ipertensione, collera, malinconia, tristezza, paura ecc.