



SHIATSU

¿QUE ES? El Shiatsu es un método de masaje que actúa con una suave presión sobre determinados puntos del cuerpo potenciando la curación y la mejora de la salud integral, restableciendo el propio Qi (energía).

¿EN QUE SE BASA? En la medicina tradicional china y japonesa y sus sistemas de elementos, canales y puntos energéticos. Estos se tratan mediante distintas presiones y estiramientos.

¿EN QUE NOS PUEDE AYUDAR? El Shiatsu reintegra la vitalidad en el cuerpo, ayuda a regular el sistema hormonal, la circulación sanguínea y del líquido linfático y a disminuir la tensión muscular, reduciendo el estrés.

Es una terapia que resulta muy relajante y agradable eficaz en:

- Problemas de espalda (lumbalgia, ciática, tensión de hombros y cervicales).
- Dolor de cabeza.
- Ansiedad, estrés, nerviosismo, insomnio, depresión.



SHIATSU

¿QUE ES? El Shiatsu és un mètode de massatge que actua amb una suau pressió sobre determinats punts del cos potenciant la curació i la millora de la salut integral, restablint el propi Qi (energia).

¿EN QUE ES BASA? En la medicina tradicional xinesa i japonesa i els seus sistemes de elements, canals i punts. Aquests es tracten mitjançant diferents pressions i estiraments.

¿EN QUE ENS POT AJUDAR? El Shiatsu serveix per reintegrar la vitalitat del cos, ajuda a regular el sistema hormonal, la circulació sanguínia i del líquid limfàtic i a disminuir la tensió muscular, reduint l'estrès.

Es un teràpia que resulta molt relaxant i agradable eficaz en:

- Problemes d'esquena (lumbàlgia, ciàtica, tensió en les espatlles i les cervicals).
- Mals de cap
- Ansietat, estrès, nerviosisme, insomni, depressió.