

30'	60 €
60'	90 €
90'	160 €

## Massatge terapèutic

*Els massatges terapèutics serveixen per millorar la funció circulatoria, alleujar l'estrès, el dolor i els estats d'ànim negatius, a l'estimular la producció orgànica d'endorfines. El massatge terapèutic és útil per a la lumbàlgia, la ciàtica i la recuperació funcional.*

---

## Quiromassatge

*El quiromassatge serveix per detectar i tractar problemes en els músculs, lligaments i tendons en els teixits tous del cos. El massatge regular del cos pot alliberar la tensió emocional i promoure la salut física.*

---

## La tècnica del massatge esportiu

*És adequada tant per a aficionats a l'esport com per a professionals, i pretén preparar i recuperar la musculatura. A més de millorar la circulació sanguínia, el massatge esportiu ajuda a eliminar les toxines existents en els músculs i a prevenir lesions.*

---

## El Shiatsu

*El Shiatsu és una medicina alternativa japonesa que combina diferents tècniques tradicionals amb els coneixements fisiològics i anatòmics de la medicina occidental. Els tractaments solen incloure estiraments, mobilitzacions articulars entre altres tècniques que activen la autocuració del cos humà.*

---

## Massatges durant l'embaràs

*Els massatges durant l'embaràs són molt beneficiosos ja que ajuden a relaxar el cos, millorar la circulació, així com el sistema limfàtic. També serveixen per eliminar toxines, augmentar l'elasticitat i calmar el dolor muscular i de les articulacions. Així mateix, són útils per alleujar els dolors d'esquena, tan comuns en l'embaràs, provocats per males postures i també per enfortir músculs i teixits. Tot això, farà que la dona disminueixi el seu nivell d'estrès i per tant pugui descansar més relaxadament.*

---