

MASSAGENS E EQUILÍBRIO ENERGÉTICO		DESCRIÇÃO
REFLEXOLOGIA	60 min.	Sessão de terapia complementar e holística que consiste na aplicação de pressão em regiões específicas dos pés. (pontos reflexos) BENEFÍCIOS: RELAXAMENTO LOCAL E GERAL; DIMINUI STRESS E CANSAÇO, AUMENTA A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA; PROMOVE A DRENAGEM LINFÁTICA; RESTAURA O FLUXO ENERGÉTICO
CORPO EMOÇÃO	60 min.	Massagem de Consciencialização Corporal e Emocional – MCCE. Através de toques, respirações, pressões com os polegares, deslizamentos e alongamentos conseguimos ter contacto com as tensões presentes no corpo e as emoções relacionadas a elas. BENEFÍCIOS: PROMOVE O RELAXAMENTO LOCAL E GERAL; ESTIMULA A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA E O SISTEMA; LINFÁTICO, FACILITANDO A ELIMINAÇÃO DE IMPUREZAS DO CORPO; TRAZ A CONSCIÊNCIA DO ESTADO EMOCIONAL
TAÇAS TIBETANAS	60 min.	Massagem aplicada com taças terapêuticas Peter Hess, constituídas por 12 a 14 metais. O som atua a nível das ondas cerebrais, suavizando-as e induzindo assim o estado meditativo. BENEFÍCIOS: INDUZ UM RELAXAMENTO PROFUNDO (ESTADO ALFA); DESPERTA/ESTIMULA O PODER CURATIVO DO CORPO, AUTO-ESTIMA E CONSCIÊNCIA
AYURVÉDICA	90 min.	Massagem completa a todo o corpo (inclui rosto e cabeça). Envolve manobras de deslizamento, estiramentos e pressões em pontos energéticos importantes. BENEFÍCIOS: TONIFICAÇÃO E MODELAÇÃO DO CORPO; HARMONIZAÇÃO DO SISTEMA NERVOSO; PROMOÇÃO DA CIRCULAÇÃO LINFÁTICA E EFEITO DESINTOXICANTE; FLEXIBILIZAÇÃO DA COLUNA VERTEBRAL E SUBSEQUENTE REVITALIZAÇÃO DE TODOS OS SISTEMAS E ÓRGÃOS CORPORAIS
MASSAGEM THAI YOGA*	90 min.	Esta massagem tem a particularidade de alongar as cadeias musculares mais importantes do corpo, conjugando técnicas de pressão, manipulações e manobras de alongamento que estimulam os pontos vitais e os canais de energia, contribuindo, assim, para a libertação de bloqueios e energias estagnadas, promovendo a flexibilidade a mobilidade, e reduzindo a rigidez corporal. O seu ritmo lento produz um relaxamento profundo, atuando, assim, ao nível do sistema nervoso, o que, por sua vez, vai disponibilizar o ser, na sua integralidade, para o alinhamento natural com a força da vida e a sabedoria inata do corpo, permitindo o desencadeamento de processos espontâneos de autorregulação e sanção. A massagem Thai yoga é realizada num futon confortável, sendo aplicada sobre a roupa (aconselha-se roupa confortável e folgada, de algodão), e proporciona uma experiência, rica, profunda, meditativa, surpreendente.
HEAD MASSAGE	30 min.	Massagem ayurvédica na zona do tronco e cabeça.
ACUPUNTURA CLÍNICA	60 min.	O nosso corpo armazena a energia que flui através dos meridianos de acupuntura. Por vezes, estilos de vida inadequados geram bloqueios em algumas partes do nosso corpo impedindo o seu curso normal e tal afeta-nos física, mental e emocionalmente. A Medicina Chinesa, com as suas diversas técnicas milenares remove esses obstáculos e mantém o corpo em equilíbrio.
CROMOTERAPIA		Cromoterapia é o uso terapêutico das propriedades da luz colorida, isto é utilizam-se as vibrações cromáticas. Este método ajuda a recuperar o equilíbrio anímico, estético e físico. Utilizamos o Método Loai e Cromo Spa, que aplica a cromoterapia mas também integra a bioenergética, cromopuntura, musicoterapia, aromaterapia, reflexologia, massagem energética, entre outras técnicas que promovem o bem-estar.

***PREÇO DE LANÇAMENTO - 55€!**