

THAI YOGA MASSAGEM

Aluna: Lucia Almeida de Maria

Orientadora: Professora Dra. Karine Paula Dassoler Gaffuri

Curso de Massoterapia

• Benefícios da Thai Yoga Massagem

- Reduz o stress e tensões do dia-a-dia;
- Promove o aumento gradativo da flexibilidade e a mobilidade articular;
- Diminui a dor muscular e a rigidez articular.
- Promove profundo relaxamento físico e mental.
- Melhora a postura e a simetria corporal.
- Aumenta o nível de energia vital e consciência corporal.
- Melhora a circulação sanguínea e a circulação linfática, facilitando a eliminação de toxinas.
- Permite que haja uma profunda integração entre corpo, mente e espírito;
- Diminui o cansaço físico e mental;
- Facilita a liberação dos bloqueios emocionais;
- Previne distensões, tendinites, luxações e outras lesões similares.



• Contraindicações parciais

- Lesão ou inflamação muscular, fratura ou articulações deslocada;
- Varizes, flebite, Doenças de Pele
- Hemofilia (A massagem é permitida com aprovação do médico)
- Problemas ligeiros de coração, Diabete, Pressão alta ou baixa (aplicar técnicas especiais);
- Gravidez ou menstruação (aplicar técnicas especiais);
- Não ter ingerido refeições pesadas (Massagem abdominal/2horas)
- Artrite, Artrose, Osteoporose e doenças ósseas, Próteses totais ou parciais.



• Contra indicações totais

- Febre de qualquer causa, intoxicação por álcool ou drogas.

• Indicações

- Estresse, rigidez muscular, rigidez articular, edemas;
- Má postura, dores de cabeça, cervical, ombro e lombar.



Centro de Educação Profissional

SÃO CARLOS

Desde 1997

Formando profissionais para a vida.

Acesse nosso site www.SAOCARLOSCURSOS.com.br