

MASSAGEM ANTI-STRESS

Aluna: Claudinéa Braga Costa Andrade

Orientador: Professor Carlos Vanderlei Pukaleski

Curso de Massoterapia



Designa-se normalmente por **Massagem Anti-Estresse** a utilização de um conjunto de técnicas oriundas de várias terapias manuais com preferência para manobras de deslizamentos e compressões.

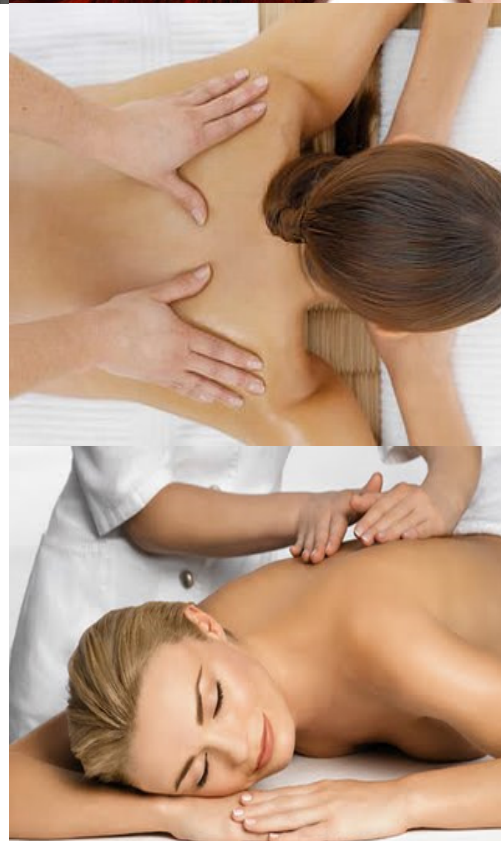
Esta massagem é utilizada com o objetivo de libertar tensões musculares e articulares, promover o relaxamento geral e reduzir o "stress" acumulado.

A massagem trabalha simultaneamente em um nível físico e psicológico, combatendo a tensão ou a letargia mental e física, promovendo a sensação de bem estar.

O relaxamento físico e mental tem uma eficácia comprovada no alívio dos sintomas de estresse, com impacto no sistema imunológico prevenindo assim, problemas de saúde.

No aspecto psicológico a massagem liberta a tensão, estimulando uma respiração mais profunda, criando condições para o indivíduo prestar mais atenção em si mesmo, de maneira que os problemas e as preocupações constantes possam ser vistos sob nova perspectiva.

A paz e a tranquilidade expressos no cuidar permitem que a mente tenha tempo para relaxar e revitalizar-se, resultando em bem estar, em bem ser, elevando a qualidade de vida.



Centro de Educação Profissional

SÃO CARLOS

Desde 1997

Formando profissionais para a vida.

Acesse nosso site www.SAOCARLOSCURSOS.com.br