

BENEFICIOS DEL MASAJE

- Disminuye el estrés.
- Relaja músculos contracturados, mejorando la movilidad articular
- Mejora la postura.
- Incrementa la circulación y oxigenación de los tejidos, mejorando los procesos nutricionales y la eliminación de toxinas del organismo
- Mejora el drenaje linfático.
- Ayuda a secretar endorfinas, sustancias que al ser liberadas dan una sensación de bienestar y ayudan a disminuir el dolor
- Es efectivo contra dolores de cabeza, cuello y hombros causados por tensión nerviosa
- Mejora las condiciones de la piel
- Repone energías tanto a nivel físico como mental, disminuyendo la fatiga y el cansancio y mejorando el rendimiento intelectual
- Actúa sobre terminales nerviosas, produciendo un efecto sedante
- Mejora la flexibilidad de músculos, tendones, ligamentos y fascias
- Ayuda a disminuir los depósitos de grasa
- Reduce la sensación de pesadez (sobre todo en piernas, espalda, etc.)