

Massagem Sueca

Benefícios da Massagem Sueca:

- É o tipo de massagem mais comum e mais conhecido no Ocidente, sendo a base para massagem desportiva, massagem de tecidos profundos, massagem de aromaterapia e outras massagens populares de estilo ocidental.
- Baseada nos conceitos ocidentais de anatomia e fisiologia - em oposição ao trabalho energético em "meridianos" ou linhas sen que são o foco em sistemas de massagem asiáticos - os terapeutas utilizam esse tipo de massagem para estimular a circulação, libertar o sistema circulatório, músculos tensos, restaurar a amplitude de movimento e aliviar a dor.
- Melhora a circulação sanguínea, o que ajudará a sentir-se mais enérgico, aumentando o fluxo de oxigênio rico em nutrientes para os músculos do seu corpo;
- Estimula o sistema linfático, que transporta os resíduos do corpo, o que significa que processará o bem e o mal muito mais rapidamente;
- Acalme o sistema nervoso e promove uma sensação de relaxamento e bem-estar, reduzindo a ansiedade e a tensão no corpo, o que ajuda a aliviar a depressão;

Massagem Profunda

Benefícios da Massagem Profunda:

- São usados movimentos e técnicas das massagens suecas, embora a pressão geralmente seja mais intensa. É também um tipo de massagem mais localizado, pois o terapeuta trabalha para libertar a tensão muscular crônica ou "nós" - também conhecidos como "aderências".
- É destinada às estruturas mais profundas do tecido muscular e fáscia, também chamado de tecido conjuntivo, que é ótimo para aliviar a dor muscular crônica que é agravada pela viagem.
- Após um longo voo ou se ficou preso de carro por semanas, reservar uma massagem profunda poderá ajudar a aliviar a dor muscular crônica para que possa voltar a desfrutar das suas férias.

Promoção

30 minutos – 40 euros

60 minutos – 60 euros