



**CENTRO DE
AYURVEDA**
FORMAÇÃO, CONSULTORIA E TERAPIAS



NAMA
NATIONAL AYURVEDIC
MEDICAL ASSOCIATION



Massagens

Sendo integradas nos nossos Programas Terapêuticos ou aplicadas individualmente, a variedade e benefícios comprovados das nossas terapias e massagens comprovam-se em situações de stress e ansiedade, dores musculares generalizadas ou na manutenção de condições músculo-esqueléticas previamente diagnosticadas. Contribuem para uma sensação reparadora de bem-estar, melhorando a sua qualidade de vida.

Relaxe e goze momentos inesquecíveis com os nossos terapeutas altamente credenciados.



(+351) 91 645 92 75
www.centrodeayurveda.com
info@centrodeayurveda.com

facebook.com/centrodeayurveda
twitter.com/ayurvedacentro
instagram.com/centrodeayurveda/
linkedin.com/company/centrodeayurveda



Adicione
os nossos
contactos
directamente no
seu telemóvel
com o nosso
QR-CODE!

Massagem Ayurvédica

60 < 90 minutos 

Usando óleos medicados com plantas da região - e de acordo com as suas necessidades específicas, esta massagem é ideal não só na manutenção de um estado saudável, como também em casos de dores, lesões, insónias e dificuldade de movimento. Entre os seus benefícios estão diminuir o cansaço porque melhora a qualidade do sono e aumenta a energia, equilibrar as emoções, aumentar a capacidade respiratória, combater o stress, desfazer bloqueios energéticos, activar a circulação sanguínea, tonificar e nutrir o corpo, eliminar a rigidez promovendo a flexibilidade, entre outros.

Massagem Tailandesa - Thai Yoga

60 < 90 minutos 

O objectivo principal da Massagem Tailandesa é restabelecer o equilíbrio energético do corpo e mente, promovendo um estado de saúde óptimo e minimizando os casos de doença. Para isso usa os polegares, cotovelos, palmas, antebraços, pés e joelhos embalando o paciente e alongando-o em posições de yoga. Para além dos benefícios associados ao bem-estar, relaxamento profundo, tonificar o corpo e evitar situações de rigidez de movimentos, também promove a memória e capacidade de trabalho. Pelo tipo de manobras usados é particularmente recomendada a desportistas.

Massagem a 4 Mãos

60 < 90 minutos 

A Massagem a Quatro Mãos é uma terapia realizada por dois massagistas que trabalham em simultâneo e em sinergia. Normalmente efectua-se de duas formas: um massagista começa pela cabeça e o outro pelos pés, ou então os dois trabalham simetricamente. Se realizado correctamente o resultado é sempre um relaxamento total associado a um prazer a dobrar.

Chavutti Thirumal

60 minutos 

A massagem com os pés pode ir à origem da dor, sentindo as áreas afectadas, libertando tensão acumulada e aumentando circulação, flexibilidade e mobilidade. A sua acção pode até ser mais profunda e terapêutica que a de certas massagens feitas com as mãos. As mãos deveriam ter oportunidades de pausa, preciosas como são, deveriam ser mantidas para as situações em que realmente são necessárias.

Indian Head Massage

20 minutos 

Esta terapia segura e simples promove não só o crescimento do cabelo e saúde do couro cabeludo, como também traz alívio a pessoas que habitualmente sofrem de enxaquecas e dores de cabeça. É também um apaziguador activo contra o stress e a fadiga.

Massagem Vibracional com Cristais

20 minutos 

Esta é uma terapia holística que associa uma relaxante massagem com técnicas como a Aromaterapia, Cromoterapia, Cura Prânica e Musicoterapia, entre outras, cujo objetivo é cuidar não só do nosso corpo físico mas também do corpo energético, desfazendo bloqueios e promovendo os fluxos de Prana (energia vital) no corpo.



(+351) 91 645 92 75

www.centrodeayurveda.com

info@centrodeayurveda.com

facebook.com/centrodeayurveda

twitter.com/ayurvedacentro

instagram.com/centrodeayurveda/

linkedin.com/company/centrodeayurveda



Adicione
os nossos
contactos
directamente no
seu telemóvel
com o nosso
QR-CODE!

Massagens