

## Talleres y Cursos



### Masajes

Masajes deportivo, relajante, ayurvédico, abhyanga, deep tissue...

#### Datos técnicos

**Precio/sesión:** 45€ (socios, 40€)

**Fecha:** De lunes a viernes.

**Horario:** De 9 a 21h, en sesiones de una hora.

Es necesario cita previa.

**Terapeuta:** Olga Ballesteros.

Ofrecemos diversos tipos de masaje, acordes para las necesidades de cada uno. Y si no tienes claro cual elegir, Olga te aconseja.

#### - Masaje Deportivo

Mejora el rendimiento deportivo. Acelera la recuperación de lesiones y traumatismos. Preventivo, pre-entrenamiento, post-entrenamiento y tratamiento de descarga. Masaje sueco, elimina tensiones y reafirma músculos y articulaciones, tonifica y relaja. Facilita la circulación sanguínea y linfática y eliminación de toxinas.

#### - Masaje relajante

Toques suaves y sutiles que facilitan estados de relajación, relajando la mente.

#### - Masaje Deep Tissue

(Tejido profundo). Trabaja en las capas profundas de los músculos y fascias.

#### - Masaje ayurvédico

Es una terapia que trabaja de manera individual para cada persona, de manera global sobre el sistema digestivo, nervioso, respiratorio y circulatorio. Equilibra y armoniza. Provoca una relajación profunda de cuerpo y mente.

#### - Masaje abhyanga

Equilibra los puntos de energía, mejora los niveles de inmunidad, la digestión, nutre los neurotransmisores, desintoxica y revitaliza los tejidos corporales, mejorando la visión.

#### - Características:

*Cita previa:* Llamando al telf. 915 215 240 (desde fijo) o 659 255 120 (desde móvil).

*Lugar:* Librería Tierra de Fuego

*Travesía de Conde Duque, 3, 28015 Madrid.*

*Metro:* Noviciado, Plaza de España, San Bernardo y Ventura Rodríguez