

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