¿QUÉ MASAJE ELEGIR?

El **shiatsu** es más tranquilo, muy relajante, trabaja mucho la espalda, aunque también todo el cuerpo, nos movemos menos.

El **masaje reflexológico** en manos y pies, trabaja a niveles sutiles, endocrinos, energéticos, puedes elegir entre más intenso y algo doloroso o más suave y relajante.

El **masaje Thailandés** nos trabajará con posturas de yoga, estiramientos, presiones, más movido pero con notables efectos. Puedes elegir entre más intenso o menos.

En todos ellos conseguirás:

-un notable **estado de armonía o relax**, fruto de movilizar, descontracturar, estirar, estimular, etc.

-un **fomento de la salud a niveles sutiles** y contrastados, con la eficacia probada desde hace cientos de años con millones de personas

-un conocimiento del propio organismo y sus dificultades o patologías, desde el **"despertar" del cuerpo** que generan estas terapias

-una **larga secuencia de beneficios** que podrás probar de forma muy asequible.

Precio: 25€/ masaje de 1 hora

¡Prueba y comprueba sus beneficios!

CENTRO *Bravo!* DE SALUD INTEGRAL

¡CUÍDATE A PRECIOS LOW COST!

Y también:

- Psicoterapia
- Yoga
- Pilates
- Cursos
- Coaching (personal, nutricional, escolar)
- Mindfulness
- Mucho más

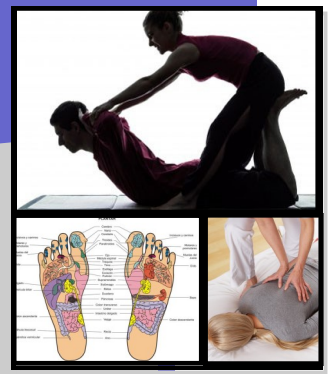
C/Cerro Blanco 1
28026 Madrid

Teléfono: 692-751-620
Web: centrobravo.es
Correo: info@centrobravo.es

CENTRO *Bravo!* DE SALUD INTEGRAL

Tres tipos de masaje para la salud integral

MASAJES



- Masaje shiatsu
- Masaje reflexológico en pies y manos
- Masaje tradicional tailandés

Te ofrecemos tres excelente masajes que pueden ir removiendo en positivo tu salud, fomentando lo mejor de ti: **masaje Shiatsu, masaje Thailandés y masaje reflexológico en pies y manos**.

Míralos en detalle:

Masaje Shiatsu

El shiatsu, que literalmente significa "**presión con los dedos**", es un masaje de origen japonés siguiendo los principios de la prestigiosa **Medicina Tradicional China,**

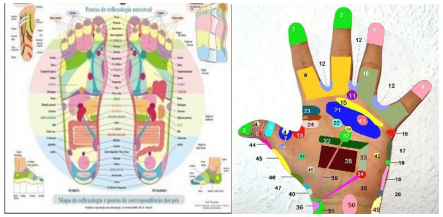
los mismos principios que sostienen la Acupuntura, el Chi Kung, la fitoterapia china, etc.

Una buena forma de definir el Shiatsu es la de "**Acupuntura sin agujas**". Mediante **la presión en meridanos y puntos concretos, se va estimulando la sangre y la energía**, que va fluyendo cada vez más libre, regando órganos y tejidos y aliviando y regenerando el organismo. Y como es bien sabido, desde un organismo sano, la salud emocional es mucho más sencilla, con lo cual afecta de forma integral a cuerpo y mente. Puede tratarse específicamente una parte del cuerpo, como el cuello o la espalda, aunque está diseñado para darse de forma integral, con la ropa puesta y en el suelo, en esterillas.

Ideal para: fomentar la salud integral, combatir cansancio o fatiga, o trabajar una parte de forma específica.

Masaje reflexológico en pies y manos

Desde hace siglos, sobre todo en Oriente, es conocida la importancia de los pies y las manos para la salud del cuerpo, como, **utilizando las infinitas terminaciones nerviosas y los canales energéticos, podemos dar un sutil y excepcional masaje a todo organismo**, tanto a



nivel físico como a nivel endocrino (hormonal) como a nivel energético como a nivel emocional. Los efectos de un buen masaje reflexológico incluyen una **desintoxicación profunda, un intenso relax y una renovación psicosomática**.

Ideal para: estados de gran estrés o baja energía, dolores articulares, problemas de un órgano o una zona del cuerpo, y como excelente fomento de la salud integral y el bienestar.

Masaje tradicional Tailandés

Tailandia, país a medio camino entre dos poderosas y milenarias culturas, la China y la India, tomó principios de ambas tradiciones para elaborar un masaje que aúna lo mejor de ambas visiones de la salud y la medicina más integral y poderosa. De la **medicina China**, se inspiró para trabajar en **meridianos y puntos específicos**, **del Ayurveda** o medicina tradicional india y del Yoga, se inspiró para ver la importancia de los **estiramientos y** de **descontracturar el cuerpo**, que como circuito eléctrico que es, está inactivo o enfermo cuando está "abierto" o desconectado en a cualquier de sus partes. Una excelente combinación de estiramientos, trabajo de presión en canales, posturas inducidas de yoga, capaz de revitalizarte de forma integral.

Ideal para: cuerpo muy rígido, dolorido o contracturado, dolores frecuentes de espalda o de alguna zona específica, sistema inmune débil, etc.

Terapeuta:

Jose Bravo

Con amplia formación y gran experiencia en todos estos masajes y muchos otros métodos de salud integral. Psicólogo clínico colegiado y psicoterapeuta, experto en Mindfulness, profesor de yoga con más de 20 años de práctica, con gran conocimiento de las filosofías y medicinas orientales.