

## CONTENIDOS

- Introducción al masaje.
- Tipos de masajes.
- Beneficios del masaje.
- El masaje relajante y neurosedante. El estrés.
- Lo que debemos tener en cuenta:

Acondicionamiento del espacio.

Preparación personal.

Nuestras manos como herramienta.

- Anatomía básica del masaje relajante.
- Zonas del cuerpo a considerar con especial cuidado.
- Manipulaciones.
- Masaje Relajante de:

Espalda.

Extremidades.

Cabeza.



**FACILITADORA:  
VERÓNICA SAIZ SUAREZ**

## MASAJE EL ARTE DEL CONTACTO Y BIENESTAR



AVATAR

Asociación para el desarrollo  
humano y creatividad

## EL MASAJE



El termino masaje ha alcanzado popularidad resultándonos muy familiar. Lo cierto es que tratándolo en profundidad se sabe que persigue fines esencialmente curativos y terapéuticos, logrando con este arte, restablecer el bienestar y la salud inherente en nosotros. Con el masaje relajante tendemos a sedar y tranquilizar el sistema nervioso, evitando insomnio, fobias, estrés, depresión y una amplia gama de beneficios a nivel holístico, que no debemos menospreciar.

**DIA 8 DE NOVIEMBRE**

**DOMINGO**

**HORARIO:**

**DE 10:00– 14:00**

**16:00 – 18:00**

**CUOTA: 54€**

**Lugar: C/ Trinas nº 5 ,bajo,**

**Tlfnos: 947470773 /**

**669179447 / 665511574**

**Email:**

**talleres.it.burgos@gmail.com**

**Web: [www.avatar.org.es](http://www.avatar.org.es).**

**DIRIGIDO A  
TODAS LAS  
PERSONAS:**

Que sientan esa necesidad de vivir más de cerca el arte del masaje, descubrir esta fuente instintiva y natural y saborear sus múltiples beneficios.

A terapeutas que deseen integrar en su trabajo un medio manual de liberación de tensiones, equilibrio emocional y relajación mental, con un masaje relajante o neurosedante.

A jóvenes y mayores, a todos los que necesitan o desean regalar o recibir las sensaciones de bienestar que logramos a través del tacto.

