

PER QUÈ ÉS IMPORTANT REBRE SHIATSU?

La feina, el ritme trepidant, tot allò pendent de dir o de fer... comporten una gran càrrega que anem dipositant sobre les nostres espatlles.

El cos és un reflex fidel del nostre interior. El que hi ha dins s'expressa a l'exterior amb claretat i contundència.

Les tensions emocionals es manifesten en forma de dolor. Alliberar emocions és alliberar el cos. Alliberar el cos és alliberar la vida.

Potser no podem canviar la vida, però sí que podem canviar la forma de viure-la.



**regala't
shiatsu**

指
圧

shiatsu

el massatge
japonès

El Shiatsu és respiració conscient. Respirar amb consciència és viure amb consciència.

MIREIA GROSSMANN I CAMPS
Terapeuta de Shiatsu

Tel. 605.45.31.14

QUÈ ÉS EL SHIATSU?

El Shiatsu és un massatge terapèutic japonès, d'arrels mil·lenàries.

La combinació de moviments, pressions i estiraments aconseguix un estat de profunda relaxació.

A nivell físic, el Shiatsu relaxa i oxigena la musculatura. També estimula la circulació de la sang i la segregació d'endorfines.

A nivell energètic, estimula el moviment de l'energia vital del cos, i l'ajuda a circular fluidament per la xarxa de canals energètics.



PER A QUI SERVEIX EL SHIATSU?

El Shiatsu està especialment indicat per a persones que pateixen problemes relacionats amb el sistema nerviós

Estrès
Ansietat
Insomni...

Igualment, el Shiatsu està molt recomanat per a tots aquells qui pateixen dolors físics i problemàtiques estructurals

Dolors cervicals
Lumbàlgia
Fibromiàlgia...

Dones embarassades: El Shiatsu és un molt bon acompanyament durant l'embaràs

Flexibilitza la zona lumbar
Millora la circulació

MIREIA GROSSMANN I CAMPS
Terapeuta de Shiatsu - Instructora de Shiatsu

Titulacions:

- * Especialització en Shiatsu (Escola Japonesa de Shiatsu)
- * Instructora de Shiatsu
- * Shiatsu (Hideo Asai)
- * Ito Thermie (Hideo Asai)
- * Quiromassatge (Quirotema)
- * Acupuntura (CENAC)
- * Biomecànica - Spinal Touch

Consultes a Barcelona:

SINERGIA - Rambla Catalunya 23, 3er 1a
LENOARMI - Nena Casas 20, baixos

www.MireiaGrossmann.com
shiatsu@mireiagrossmann.com

Tel. 605.45.31.14

