

## YOGA THAI Massage

*Un passaggio fino al centro della tua vitalità  
Un modo delicato e sensibile di entrare in  
contatto con se stessi*

Un movimento naturale all'interno per guarire e rigenerare il proprio essere nel nostro essenziale

### Tecniche

Principi dello yoga passivo o yoga thai, terapia Shatzu, riflessologia, esercizi di respirazione (pranayama) e della terapia integrata

### Metodologia

La sessione si svolge per terra su un tappetino spazializzato. Richiede degli abiti confortabili, leggeri e comodi, pantaloni, pantacollant o tutta.

- Introduzione allo stato di rilassamento "pranic healing"
- Lavoro sulla testa e faccia o viso
- Digitopressione e pressioni con le palme delle mani
- Lavoro sui piedi del paziente
- Manipolazione ed stretching nel 60% della sessione
- Linee e meridiani del corpo
- Attenzione particolare delle necessità del cliente
- Suggerimenti e consigli pre-post e durante in modo personalizzati

### Utilizzo delle tecniche

- Stretching, flessibilità e peso corporeo.
- Posizioni di digitopressione e lo yoga passivo, lo stretching e la produzione di movimenti articolatori, creando uno spazio tra le articolazioni del corpo per prolungare la vita dei tessuti e dell'articolazioni puntualmente.
- La respirazione, il sentiero che corre lungo l'energia che ti connette con la tuo essere in modo integrale.

### Effetti

- la chiarezza mentale
- Vitalità
- Inner Peace

### Raccomandazioni

Per aumentare gli effetti benefici si consiglia di farsi una bella doccia e prendersi un po' di tempo per se prima e dopo le sessioni.

Bere molta acqua durante i giorni prima e dopo il massaggio.

Indossare vestiti confortevoli.

Fissare un obiettivo per la risoluzione interna di un argomento specifico o motivazione di natura e scelta personale.

