

## Relaxamento

O nome diz tudo: relaxar corpo, mente e alma. É a base de todos os restantes tipos de massagens, sendo a principal diferença a pressão, intensidade e velocidade dos movimentos.

### **Efeitos Preventivos e Terapêuticos**

Acalmar, relaxar, eliminar tensões e ansiedades, despertar sentidos, devolver ao corpo a sua energia e vitalidade natural. Melhora o aspeto da pele, a circulação sanguínea, estimula o sistema linfático (contribuindo assim para a desintoxicação do organismo), mantém os movimentos musculares e articulares a funcionar em pleno, aliviando ainda pequenas dores ou desconfortos. Promove o sono, combate o stress diário e proporciona o relaxamento físico e psíquico.