

# Sporting Fisio: Masajes

El día a día va cargando nuestros músculos de tensiones físicas, energéticas y mentales.

El masaje y la fascioterapia ayudan a restablecer la movilidad de todas las articulaciones y el deslizamiento de los tejidos blandos (fascias, músculos, etc) ayudando a deshacer tensiones musculares, a recuperar movilidad y a aliviar el dolor.

Las técnicas que utilizamos respetan los ritmos del cuerpo, por lo que alivian sin provocar dolor.

## Masajes

- De tejido profundo - descontracturante (Fascioterapia)
- Deportivo
- Relajantes antistress
- Con estiramientos según Kabbath
- Especiales para embarazadas y durante el post parto
- Masajes Ayurvédicos
  - o Abhyangam
  - o Shiro Abhyangam (Masaje hindú de cabeza)
- Anticelulítico/reafirmante

## Mi visión:

El masaje nos acerca a conocernos más a nosotros mismos, pues despierta sensaciones que no reconocemos si no es a través del tacto y nos ofrece información sobre dónde estamos estancados, dándonos la oportunidad de hacer algo al respecto.



Ruth Wittenberg

Quiromasajista, fascioterapeuta y naturópata.