



Instituto Simone Mattos

A massagem é uma grande aliada da auto-estima, pois quando a sua auto-estima está em alta, você cria forças para enfrentar obstáculos, além de estimular vários pontos do seu corpo e mente!

As massagens tem o poder de interagir com inúmeros benefícios para a sua saúde, desde as relaxantes, anti-stress, rejuvenescimento, perda de medidas, dores localizadas, colunas, drenagem linfática, alivia tensões e rigidez musculares, promove uma recuperação mais rápida, de estiramentos musculares e de ligamentos, bem como aumenta a flexibilidade e curso de movimentos e de articulações, reduz a pressão arterial, adquire maior concentração e desperta criatividade.

Os efeitos positivos da terapia da massagem e dentre as descobertas significativas estão: a melhora no crescimento (no caso de crianças), redução de dores (exemplo fibromialgia), redução nos problemas com a auto-imunidade (aumento das funções pulmonares na asma e diminuição dos níveis de glicose em diabéticos), melhoria da função imunológica e melhoria da performance e agilidade. Muitos destes efeitos se mostraram devido ao relaxamento e a diminuição dos hormônios do estresse.

Estudos demonstraram que a massagem auxilia na diminuição da pressão sanguínea em pessoas hiper-tensas, aliviando as dores em pessoas que sofrem de enxaqueca.

E para maior surpresa, uma melhora no humor, melhora de auto-estima e melhora no estilo de vida (como por exemplo menor número de visitas ao médico e maior contato social) depois de um período de um mês.

Benefícios também para os fumantes, o comportamento do desejo e ansiedade pelo ato de fumar assim como o número de cigarros foram reduzidos por meio da auto-massagem (massageando os lóbulos da orelha ou as mãos todas as vezes que a pessoa sente vontade de fumar).

Trabalhadores mostram melhor produtividade, atenção e disposição após rápidas sessões de massagem durante expediente. Estudos já comprovados, apresentam grupos de pessoas que receberam massagem, demonstraram uma redução no estresse, maior disposição e também ficaram mais alertas, aumentando assim a produtividade e consequentemente o faturamento das empresas.

As massagens provê benefícios emocionais e corporais, melhorando assim a qualidade de vida!

Vele a pena conferir, venha fazer uma massagem experimental a convite da Simone Mattos. Rua Outono, 280- Sion. Tel: (31) 3281-2878