

La Socia Michela Porceddu propone le seguenti TIPOLOGIE DI MASSAGGIO:

**-massaggio ayurvedico:** nasce in India circa 5000 anni fa, come tecnica olistica per ristabilire un equilibrio tra mente e corpo, stimolando soprattutto i centri energetici (*chakras*)

**-massaggio decontratturante tuiná:** particolare tipo di massaggio cinese che si prefigge lo scopo di trattare disturbi di diverso tipo (dolori articolari, dolori muscolari, mal di testa, dolore cervicale, lombalgia, sciatalgia, ecc.). attraverso il ristabilimento del corretto flusso di energia vitale (*Qi*).

**-massaggio circolatorio/drenante:** ideale per sciogliere l'accumulo di grassi stimolando così la circolazione linfatica

**-massaggio viso kobido antiage:** rituale giapponese di bellezza volto a preservare la tonicità e il vigore della pelle del viso, attenuando gli effetti dell'invecchiamento cutaneo

**-massaggio Californiano rilassante:** porta benefici effetti sull'attività mentale, favorendo anche la stimolazione e la circolazione delle energie vitali.

**-consulenza personalizzata fiori di Bach,** con preparazione della miscela floreale in loco: per affrontare gli stati emotivi difficili e favorire l'equilibrio interiore

**- Massaggio sonoro** con campane tibetane e altri strumenti: migliora la qualità del sonno, i livelli di stress e ansia e l'aumento della concentrazione.



Solo su appuntamento, a Quartu S. Elena o a Cagliari

I trattamenti avranno una durata di circa 50/60 minuti tuttavia il primo incontro sarà preceduto da una consulenza naturopatica al fine di rendere l'intervento mirato e personalizzato.

Informazioni utili: informare l'operatrice dell'esistenza di eventuali disturbi fisici, malattie, problematiche varie.

#### Operatrice

Michela Porceddu: Naturopata e Operatrice olistica 3°livello riflessologia plantare indirizzo psicosomatico presso centro studi Naturalia Discipline Olistiche e Bionaturali CSEN

Quota di partecipazione: € 55,00

Soci MaeStr'Ale: €45,00

(presentare tessera valida per l'anno sociale in corso)

Per informazioni e adesioni:

Michela Porceddu

cell.: +39 3482556157

mail: darknessfear@tiscali.it