

# TALLER DE INICIACIÓN AL MASAJE

Un taller práctico en el que cualquier persona puede aprender fácilmente las técnicas y movimientos básicos para poder dar un masaje, con toda la confianza y seguridad de ayudar a la otra persona sin ningún tipo de contraindicación.

Conoceréis el gran abanico de beneficios de los que podréis disfrutar corporal y mentalmente después de un buen masaje manual.

El masaje ayuda cuidar-prevenir, tratar y promover la salud. Se realiza por causas de tensión muscular hipertónica, por alteraciones posturales; mejoramos el funcionamiento articular, aumentamos la circulación optimizando el funcionamiento de los órganos y el transporte, por ello, de oxígeno a la sangre, fundamental para restaurar la función. Indirectamente mejoraremos el estado anímico, favoreciendo el sueño, aliviando el dolor y proporcionando equilibrio al Sistema Nervioso Autónomo.

El masaje cumple varios de los preceptos de Andrew Taylor Still, uno es: "La regla de la arteria es absoluta" ya que nutre, limpia y aumenta las defensas de los tejidos, el otro es la "Ley de autocuración del cuerpo" pues lo anterior citado activa la *Vis medicatrix naturae*, la capacidad de autocuración del cuerpo humano.

Para asistir al taller necesitaréis una toalla grande o una manta.

Animaos!! Hay sitio para todos!!

Ana Duro

Manuel Alvarez