



# Escalda PÉS

GUIA • SIMPLES • PRÁTICO

O Escalda pés é uma técnica de imersão dos pés, indicado para equilíbrio de energias. Como normalmente temos a tendência em manter uma energia concentrada na cabeça, acabamos esquecendo da região inferior do corpo.

## OS benefícios

- ✓ Proporciona relaxamento
- ✓ Alivia a pressão dos pés
- ✓ Ativa a circulação sanguínea
- ✓ Renova as energias
- ✓ Promove a autoestima
- ✓ Reduz estados de dor

## AS indicações

- ✓ Depressão
- ✓ Dores nas pernas
- ✓ Insônia e Fadiga
- ✓ Estresse
- ✓ Insônia e Fadiga

- ✓ **Alivia estados de ansiedade**
- ✓ Restaura o sono
- ✓ **Melhora a qualidade de vida**
- ✓ Diminui o stress

## **AS** *contra-indicações*

- ✓ Gravidez
- ✓ **Presença de Queimaduras**
- ✓ Hipertensão

## **COMO** *me preparar para sessão?*

Apesar de ser uma técnica realizada apenas nas pernas e pés, o ideal é que você compareça à sessão com uma roupa confortável, para ajudar no processo de relaxamento.

Tente aproveitar ao máximo o momento, busque respirar, relaxar e evite pensar nas suas atividades cotidianas, use o momento da massagem para se desligar do mundo lá fora, assim o efeito da mesma será mais eficiente

## **MAIS** *benefícios*

Imergir os pés em uma tina com água quente e com sais aromáticos além de muito relaxante, também ajuda no tratamento contra a depressão e problemas relacionados a circulação, restabelece o equilíbrio físico e emocional, relaxa, alivia a pressão dos pés, descansa as pernas, reduz calos, alivia o stress do dia-a-dia.

