



# PEDRAS QUENTES

## Guia Simples e Prático

### O que é?

A Massagem de Pedras Quentes é realizada pela condução do calor transmitida ao corpo através de pedras plutônicas ricas em sais minerais, que possuem uma liderança energética e uma capacidade de reter o calor.

Essa terapia combina técnicas de massagem, óleos quentes e aromaterapia que proporciona alívio da tensão muscular, permitindo alcançar uma profunda sensação de prazer, relaxamento e bem-estar, além da desobstrução e normalização do fluxo energético.

As pedras são dispostas ao longo dos músculos, no intuito de transmitir energia que religa a força interior.

O calor e a composição vulcânica das pedras, agem relaxando a musculatura, aumentando a circulação sanguínea e induzindo a um relaxamento.

### Benefícios



Melhora na circulação sanguínea



Melhora na mobilidade das articulações



Liberação de emoções reprimidas



Estimulação de processos fisiológicos como a digestão e a respiração



Alívio de dores musculares



Melhora no fluxo da energia vital



## Indicações

Dor muscular

Constipação intestinal

Tensão crônica

Cólica menstrual

Atrofia muscular

Stress

## Contra-indicações

Asma aguda

Cistite aguda

Gravidez

Infecções agudas

Ferimentos

Doenças de pele e câncer

## Como me preparar para a Massagem de Pedras Quentes?

Evite comer imediatamente antes da Massagem de Pedras Quentes, coma algo leve preferencialmente de 60 a 90 minutos antes.

Como é uma massagem realizada com óleo diretamente sobre a pele, você ficará apenas com a roupa íntima para receber a massagem.

Antes da massagem retire seus adornos (anéis, corrente, brincos e relógios).

Tente aproveitar ao máximo o momento da massagem, 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.

Para manter o ambiente mais confortável, o massoterapeuta irá colocar uma música relaxante, informe o mesmo caso prefira outro tipo de música.

Lembre-se!!! Procure um profissional especializado.

Somente profissionais qualificados podem realizar a Massagem de Pedras Quentes verifique se o mesmo é formado em massoterapia ou fisioterapia. Movimentos bruscos e pressões intensas em determinadas áreas podem causar lesões graves, se forem feitas por pessoas despreparadas.

