

# NAMASTE

- 8 Ecología profunda
- 8 Terapia metafísica
- 8 Masaje californiano
- 8 Shiatsu
- 8 Psicoanálisis

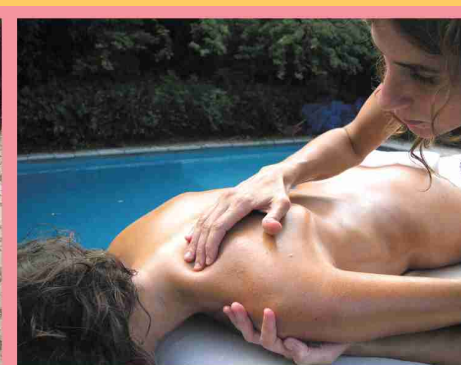
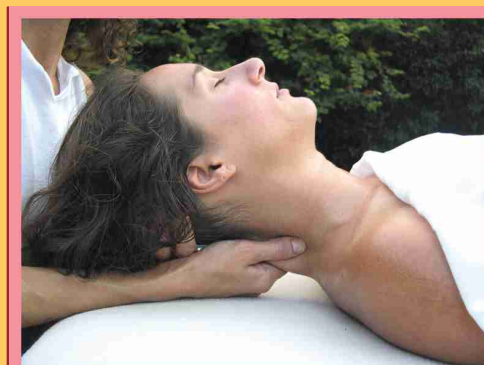


Es una forma de trabajo corporal basado en los principios de la psicología gestáltica. Se desarrolló en los años 60 en el Instituto Esalen de California que es un centro dedicado a la exploración del potencial humano donde renombrados filósofos, psicólogos y terapeutas corporales contribuyeron a la expansión de la conciencia del hombre, fusionando diferentes técnicas de Oriente y Occidente.

Las fuentes de éste trabajo tan rico son muy variadas. La influencia del trabajo profundo de las enseñanzas de Ida Rolf's, el sentido de coordinación neural de Moshe Feldenkrais y los movimientos pasivos de Milton Trager para despertar la mente son la base. A eso se le suma el despertar de la conciencia sensorial, conocimientos de medicina oriental, meditación, prácticas gestálticas y el sutil balanceo craneosacral lo que contribuye a que cada masajista transforme éste trabajo en su forma de arte personal. Además también tiene gran protagonismo el contacto conciente, la respiración y la presencia.

Esta técnica de masaje además de brindarte un rápido bienestar físico ayuda a alinear los tres centros básicos (físico, emocional y mental). Se destaca principalmente por la calidad de contacto expresada a través de la suavidad y sensibilidad de las manos, la fluidez de los movimientos largos como en

**Esta técnica de masaje además de brindarte un rápido bienestar físico ayuda a alinear los tres centros básicos: físico, emocional y mental.**



una práctica de Tai Chi y el toque en la quietud de la mente meditativa enfocada en la respiración natural. Así es como a medida que el tejido se va abriendo a éste contacto cálido de corazón y presencia, se puede ir mas profundo. Una sensación de relajación se percibe a través del cuerpo y el masajista responde con movimientos integradores. Cuerpo y espíritu se unifican en su totalidad.

Cada sesión es única, y la vamos creando con el cliente según sean sus necesidades en ese momento. También va a depender de su tensión física y de la percepción del masajista ya que además de las "técnicas" debe aplicar su sentido intuitivo.

Después de una sesión el efecto básico es de un bienestar general. Para algunas

personas trae una sensación de integridad física, psíquica y espiritual, paz y vivacidad. A menudo se rompen viejos patrones de tensión y se liberan viejas emociones. Siempre la respuesta es altamente positiva. A nivel físico se produce un alivio en el tratamiento de dolores crónicos, liberación de bloqueos y contracturas musculares, ampliación del rango de movimiento articular y reorganización de las posturas. De éste modo se logra un incremento de energía, una mejor movilidad, una considerable reducción de la ansiedad y el estrés cotidiano, y por consiguiente una conciencia más elevada.

En general todos podemos recibir un masaje. Es más, todos nos merecemos recibir al menos alguna vez un masaje corporal. Este trabajo se ajusta más a personas que quieran tomar conciencia de su cuerpo, mejorar sus postura o su respiración, aquellas personas que tengan dolores crónicos

o estrés. También para gente que esté abierta a probar algo diferente, un modo de trabajo con un enfoque más amplio. Es aconsejable para aquellas personas que estén atravesando un proceso de cambio o una crisis pues puede aportarle una nueva visión a su propia vida.

Más información:

[www.masajecaliforniano.com](http://www.masajecaliforniano.com)

**MASAJE CALIFORNIANO ESALEN**

*Sesiones en Palma y Pto. Alcudia*

Californiano  
Introducción  
17 Septiembre  
1 Octubre



Formación Básica  
de Octubre a Mayo

**SPAZIO**  
masajes

la experiencia del toque conciente

Sujati

[www.masajecaliforniano.com](http://www.masajecaliforniano.com)

685 378 001

**Centro ARMONIA**  
margarita caimari 24 1º  
971 77 12 50  
971 91 58 02

**HIDROTERAPIA DEL COLON**  
COL. MÉDICO 2831

El 80% del sistema inmunitario se encuentra en el colon

- ESTIMULA DEL PERISTALTISMO INTESTINAL
- MEJORA EL ESTREÑIMIENTO
- INCREMENTO DEL BIENESTAR GENERAL
- EVITA INFLAMACIONES POR TOXINAS

RECOMENDADO EN: MEDICINA ESTÉTICA Y DE LA PIEL, ALERGIAS, ASTENIA Y FATIGA, DEJAR DE FUMAR, DEPRESIÓN, ANSIEDAD, DIGESTIÓN LENTA, ESTREÑIMIENTO, COLITIS INFLAMATORIA, ...

**viatges utopia**  
[www.viajesutopia.com](http://www.viajesutopia.com) info@viajesutopia.com

Otras formas de viajar son posibles

Ecoturismo  
Turismo responsable  
Grandes viajes con niños

escuela oficial d'Idiomes carrer arago  
llorenç riber, 2

tel. 971.24.12.81 fax. 971.24.12.82  
llorenç riber, 2 07005 ciutat de mallorca

**ALQUIMIA**  
de Mónica

LA TEVA NOVA TENDA NATURAL  
AL CENTRE COMERCIAL S'ARENAL PARK

- Herboristeria
- Llibres
- Objectes de regal
- Cosmètica natural

C/ Terral 39B (C.C. S'Arenal Park) 07600 S'Arenal  
Tel. 971 44 61 38 Mov. 667 923 186