

DI COSA SI OCCUPA UN MASSOTERAPISTA

È il professionista che attraverso varie tecniche di massaggio opera in tre ambiti differenti:

TERAPEUTICO

opera dietro prescrizione medica, con lo scopo di prevenire e curare infortuni di origine traumatica o problematiche derivanti da patologie muscolo-articolari.

SPORTIVO

interviene con lo scopo di prevenire infortuni derivanti da attività sportive e per migliorare la performance atletica.

BENESSERE

si rivolge ai soggetti che hanno intenzione di migliorare la propria condizione fisica, emotiva e di benessere.

“ Concederti del
TEMPO
per prenderti
cura di te stesso,
è il vero segreto
per stare in
SALUTE”



CONTATTI

Massoterapista
Giorgia Puzzolante

Phone
+39 351 78 75 316

Email
tempoesalute@gmail.com

Web
www.tempoesalute.it

Social
  tempo e salute

STUDIO
MASSOTERAPICO





MASSAGGIO TERAPEUTICO

Combina varie tecniche di massaggio personalizzate a seconda delle esigenze: massaggio decontratturante, miofasciale, connettivale, dei trigger points, tecniche di energia muscolare, coppettazione, applicazione kinesio taping ecc.

Ideale per lombalgie, lombosciatalgie, cervicalgie, contratture e tensioni muscolari.



KINESIO TAPING

Applicazione di un particolare cerotto privo di farmaci, utilizzato per trattare problematiche muscolo - scheletriche, linfatiche, infiammatorie e per ridurre il dolore e prevenire infortuni.

Conosciuto ed applicato da anni in ambito sportivo, viene utilizzato oggi in diversi ambiti terapeutici.



MASSAGGIO SPORTIVO

A sua volta si differenzia in:

- massaggio sportivo pre-gara con lo scopo di preparare l'atleta al gesto atletico;
- massaggio infra-gara durante le pause della competizione;
- massaggio sportivo post-gara che mira a velocizzare i tempi di recupero dopo lo sforzo muscolare.

Il massaggio è personalizzato in base al ricevente, l'attività sportiva svolta e la zona muscolare da trattare.



COPPETTAZIONE

È utilizzata per trattare i più comuni disturbi muscolo - scheletrici e migliorare la circolazione dei fluidi, utile negli stati miotensivi sia a livello sportivo che di vita quotidiana o per fattori climatici.

Il suo utilizzo è indicato anche come azione anticellulite, linfodrenante e per il trattamento di cicatrici.



LINFODRENAGGIO

Agisce sul sistema linfatico con lo scopo di stimolare, migliorare e facilitare la circolazione linfatica favorendo di conseguenza l'eliminazione dei liquidi in eccesso e delle tossine che si accumulano nei tessuti.

Indicato nel trattamento post intervento chirurgico, in caso di gonfiore, edemi; lavora sugli inestetismi della cellulite e ha un notevole effetto rilassante.

Trattamento consigliato anche in gravidanza, dal terzo mese in avanti, per contrastare l'accumulo di liquidi.



TRATTAMENTI BENESSERE

MASSAGGIO RILASSANTE

MASSAGGIO DRENANTE

MASSAGGIO RASSODANTE

MASSAGGIO PIEDI

MASSAGGIO VISO