

## Integrative Health & Wellness

# Therapeutic Massage

### What is Massage Therapy?

- Massage therapy is manual manipulation of soft body tissues such as the skin, muscles, connective tissue, tendons and ligaments.



### What are the benefits of Massage Therapy?

Massage therapy can be helpful in reducing signs and symptoms of a variety of health conditions including:

- Back and neck pain
- Joint pain
- Muscle tension
- Headaches and migraine
- Depression and anxiety



### What happens during the treatment?

- The client decides along with the therapist whether to stay fully clothed or partially clothed during the treatment session.
- The client and the therapist discuss the treatment goal.
- The intensity of pressure during the massage usually varies from soft and light to more intense and deep according to the preference of the client.



***Massage Therapy can make you feel better! Call to make your appointment now!***

## Bienestar & Salud Integral

# Masaje Terapéutico

## ¿Qué es Masaje Terapéutico?

- El Masaje Terapéutico es la manipulación manual de los tejidos blandos como la piel, músculos, tejido conectivo, tendones y ligamentos.



## ¿Cuáles son sus beneficios?

El Masaje Terapéutico puede ayudar a reducir los signos y síntomas de una gran variedad de condiciones de salud incluyendo:

- Dolor de espalda y cuello
- Dolor de las articulaciones
- Tensión muscular
- Dolores de cabeza y migraña
- Depresión y ansiedad



## ¿Qué pasa durante la terapia?

- El cliente tiene la opción de remover su ropa de acuerdo a su nivel de conformidad. La terapia no requiere que el cliente remueva su ropa si no se siente a gusto con ello.
- El cliente y el terapeuta deciden el curso y objetivo del masaje.
- La intensidad del masaje usualmente varia de superficial y suave a más intensa y profunda de acuerdo a la preferencia del cliente.



***¡El Masaje puede hacerlo sentir mejor! ¡Llame ahora y haga su cita!***