

## Integrative Health & Wellness

# Thai Foot Massage

### What is Thai Foot Massage?

Thai foot massage uses the ancient art of Thai reflexology to provide an enjoyable, relaxing, and rejuvenating experience that promotes whole person wellness. During a Thai foot massage session, also known as Thai foot reflexology, pressure is applied to specific areas of the soles of the feet. In turn, a reflex reaction occurs in another part of the body, which is stimulated by the manipulation

### What are the benefits of Thai Foot Massage?

- Improves circulation
- Boosts the immune system
- Accelerates healing
- Helps promote sleep
- Relieves stress
- Elevates mood
- Improves concentration and clarity of mind
- Creates feelings of tranquility, calmness, and well being



### What happens during the treatment?

- During the session, you're clothed and lying down. It is recommended to wear loose pants or shorts.
- The therapist will rub, press on and squeeze points on your feet and lower legs. The therapist may concentrate on specific areas to alleviate ailments.
- The intensity of pressure varies according to the preference of the client



## Bienestar & Salud Integral

# Masaje de Pies Tailandés

### ¿Qué es el Masaje de Pies Tailandés?

El masaje de pies tailandés utiliza el antiguo arte de la reflexología tailandesa para proporcionar una experiencia agradable, relajante y rejuvenecedora que promueve el bienestar integral de la persona. Durante una sesión de masaje tailandes de pies, también conocida como reflexología tailandesa de pies, la presión se aplica a áreas específicas de las plantas de los pies. Una reacción reflejo ocurre

### ¿Cuales son los beneficios del Masaje de Pies Tailandés?

- Mejora la circulación
- Mejora el sistema inmunológico
- Acelera el proceso de curación
- Ayuda a promover el sueño
- Alivia el estrés
- Eleva el estado de ánimo
- Mejora la concentración y claridad de mente
- Crea sentimientos de tranquilidad, calma y bienestar



### ¿Que pasa durante el tratamiento?

- Durante la sesión estará vestido y acostado. Se recomienda usar pantalones sueltos o cortos.
- El terapeuta frotará, presionará y apretará puntos en los pies y las piernas inferiores. El terapeuta puede concentrarse en areas específicas para aliviar dolencias.
- La intensidad de la presión varía según la preferencia del cliente.

