Masajes para combatir el estrés

Actualidad Empresarial | 24/02/2023 | 00:00

El estrés es muy común en la sociedad actual, es por ello que los masajes relajantes ayudan a combatir las tensiones del día a día. Aqua Club Termal es un centro de bienestar que ofrece diferentes paquetes combinando circuito termal y masajes en Tenerife. Como cada persona requiere un enfoque específico, el espacio dispone de diversos niveles de intensidad que responden a la atención especializada que se busca.

Aliviar el estrés en Aqua Club Termal

Las exigencias de la cotidianidad llevan al estrés constante, por lo que en los últimos años han tomado relevancia las rutinas en las que se puedan implementar prácticas que alivian el estrés. En este sentido, disfrutar de unos masajes relajantes es una buena opción para reducir la carga que se presenta tanto en la mente como en el cuerpo. Bajo este enfoque, Aqua Club Termal en Tenerife ofrece diferentes opciones de masajes y así cada cliente puede disfrutar de uno que se ajuste a sus necesidades. La primera elección en el catálogo es ideal para comenzar; quien no ha probado una rutina de masajes puede iniciar con esta en la que se emplean 30 minutos de relajación. De igual manera, implementan desde 50 hasta 90 minutos completos en los que focalizan la energía en las zonas donde hay mayor estrés. A estos se le pueden agregar un circuito adicional. Con la idea de generar un servicio para reducir el estrés, el equipo profesional de Aqua Club Termal ofrece una amplia selección de masajes que alivian las tensiones y calman las articulaciones.

Señales que evidencian la necesidad de un masaje relajante

El estrés se presenta de forma diferente en cada persona, pero hay algunas señales que alertar de una posible carga que se puede aliviar con rutinas de masajes como la ansiedad, tensión muscular, mal genio, tristeza, dolor en la espalda y cuello. Todos estos son síntomas claros de que la persona no sabe dominar el estrés y le está afectando en su vida. En estos casos, los masajes relajantes ayudan a aliviar las tensiones corporales, descontracturar los músculos, aumentar el flujo sanguíneo y reducir el ritmo cardíaco. Esto porque aplican técnicas que fortalecen el cuello, espalda dorsal y lumbar, también las articulaciones. Para conocer los precios de cada tratamiento, Aqua Club Termal tiene una web en la que detalla la información. Además, cuentan con todo tipo de masajes y experiencias de spa en Tenerife.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/198453-masajes-para-combatir-el-estres.htm