

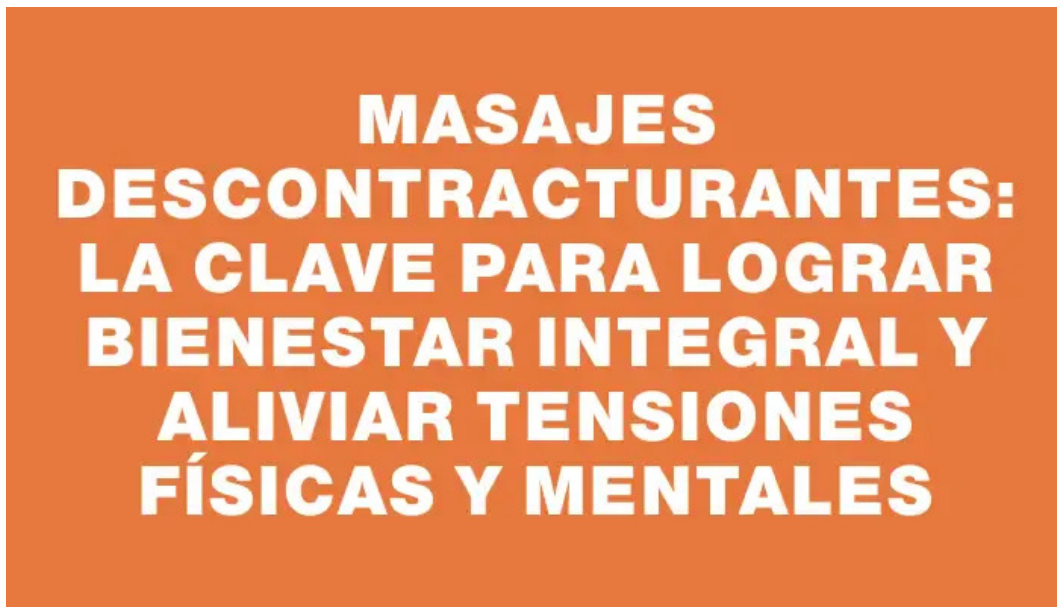
Masajes descontracturantes: la clave para lograr bienestar integral y aliviar tensiones físicas y mentales

Salto



| | |
|------------------------|-----------------|
| Publicada el: 08/01/25 | Visitas: 163 |
| Comentarios: 0 | Ver comentarios |
| Votos: 105 | Puntaje: 4.1 |

https://www.ultimasnoticias.com.uy/salto/masajes-descontracturantes-la-clave-para-lograr-bienestar-integral-y-aliviar-tensiones-fisicas-y-mentales_13905.php



Salto

Masajes descontracturantes: la clave para lograr bienestar integral y aliviar tensiones físicas y mentales

Masajes descontracturantes: el secreto para un bienestar pleno y la liberación de las tensiones físicas y mentales.

Los Beneficios de los Masajes Descontracturantes en Salto

Por Melisa Ferradini Los masajes descontracturantes se han convertido en una técnica terapéutica esencial para el alivio de tensiones musculares y la reducción de molestias relacionadas con contracturas, que son endurecimientos o espasmos en los músculos.

Estas contracturas pueden surgir a raíz del estrés, malas posturas, sobreesfuerzos físicos o falta de actividad.

En un entorno donde las tensiones físicas y emocionales son comunes, es un verdadero privilegio conocer a quienes dedican su vida a aliviar estos malestares.

Entrevista con Lorena Carvallo

En esta oportunidad, entrevistamos a Lorena Carvallo, Terapeuta en masajes, quien no solo domina su oficio, sino que lo vive como una vocación divina. Desde su cálido rincón de trabajo, comparte con nosotros acerca de sus tratamientos, beneficios y experiencias transformadoras.

Técnica Descontracturante

La especialidad de Lorena es el masaje descontracturante, el cual abarca todas las zonas del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, prestando especial atención a las áreas de mayor tensión.

Además, incorpora la reflexología podal, una técnica que promueve la salud general mediante la estimulación de puntos específicos en los pies.

"Dedico una hora completa a cada paciente porque creo que el bienestar no se puede apresurar.

Trabajo con cremas, aceites y, si es necesario, con guantes para cuidar la piel de cada persona.

La limpieza y el respeto son fundamentales en cada sesión", expresa Lorena.

Su habilidad para adaptar los tratamientos a las necesidades de cada paciente la ha convertido en una referente en la comunidad.

La experiencia acumulada en su práctica está repleta de historias significativas.

Espacio de Sanación y Bienestar

La terapeuta está acondicionando un espacio especial para atender a más personas.

Aunque será de dimensiones reducidas, pretende que sea acogedor, limpio y lleno de buena energía.

"Lo más importante es que cada paciente se sienta cómodo y que sepa que está en un lugar donde lo atenderán con respeto y dedicación", asegura.

Los masajes, según Lorena, son una inversión en salud.

Ella emplea movimientos firmes y profundos utilizando manos, codos o antebrazos, concentrándose en las zonas que requieren atención particular.

La aplicación de técnicas como amasamiento, fricción y presión en puntos específicos permite obtener múltiples beneficios.

Beneficios de los Masajes Descontracturantes

El trabajo de Lorena trasciende la mera profesión; es una misión de vida.

"Ayudar a las personas es lo más hermoso que me ha pasado.

Si alguna vez has pensado en probar un masaje, hazlo.

Es un regalo para el cuerpo y la mente", invita.

Los beneficios de los masajes descontracturantes son variados, destacándose: Alivio del dolor muscular, reduciendo la rigidez y el dolor por tensiones acumuladas.

Mejora de la circulación sanguínea, favoreciendo la oxigenación de los músculos.

Reducción del estrés, ayudando a relajar tanto el cuerpo como la mente.

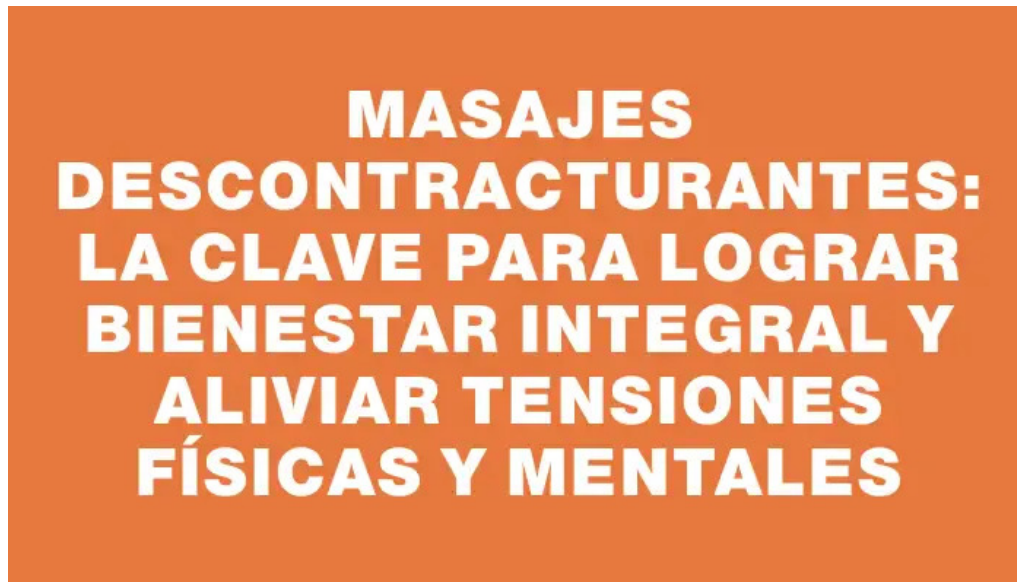
Mejor postura al reducir desequilibrios musculares que pueden afectarla.

Prevención de lesiones, manteniendo los músculos en buen estado y evitando futuras molestias.

En conclusión, la labor de Lorena Carvallo es un claro ejemplo de cómo los masajes descontracturantes pueden servir no solo como tratamiento físico, sino como un camino hacia el bienestar integral.

Fuente: Diario Cambio

Imágenes



Masajes descontracturantes la clave para lograr bienestar integral y aliviar tensiones físicas y mentales

Tags

musculares, masajes, contracturas, molestias, trabajo, descontracturantes, paciente, carvallo, bienestar, terapeuta, tratamientos, tensiones

Noticias relacionadas

-
- 4.2 *** *El corazón de la acción*
-
- 3.5 *** *Sanación Guaraní: una fascinante vía para enlazar espiritualidad, equilibrar el alma y promover la salud integral*
-
- 3.8 *** *Una terapeuta experta en numerología invita a las personas a descubrir sus dones y potencialidades innatas*
-
- 4.0 *** *Colegio Médico del Uruguay: La medicina moderna aboga por el humanismo, volviendo a lo fundamental en el cuidado de la salud*
-
- 4.2 *** *Colegio Médico del Uruguay: La relevancia de una buena comunicación en el ámbito de la salud*
-
- 3.9 *** *Alemania: Autoridades informan que el agresor del mercado navideño muestra indicios de problemas mentales*
-
- 4.4 *** *El Colegio Médico del Uruguay: Protagonista en la atención sanitaria del país*
-
- 4.8 *** *Fnr suma 16 nuevos tratamientos oncológicos a su cobertura gratuita, beneficiando a 700 pacientes anualmente*
-
- 3.9 *** *Emiliano Lasa se despidе de la final olímpica en salto largo por apenas tres centímetros de diferencia*
-
- 4.4 *** *Expertos analizan el consentimiento informado, un tema crucial que resalta la autonomía del paciente y su impacto en la atención médica*

Categorías

| |
|--------------------|
| Interior |
| aldea |
| Breves |
| básquet |
| cartas |
| ciencia |
| Clima |
| columnistas |
| Cotizacion monedas |
| Cultura |

| |
|------------------------|
| Curiosidades |
| departamentales |
| Deportes |
| derechos humanos |
| Economía |
| Empresariales |
| Empresas |
| Fútbol internacional |
| Fútbol uruguayo |
| Fúnebres |
| fútbol |
| General |
| género y feminismos |
| internacional |
| Internacionales |
| latidos |
| Maldonado |
| Mascotas |
| minuto a minuto |
| Mundo |
| municipales |
| Nacional |
| Estados Unidos |
| noticias de local |
| México |
| noticias de salud |
| noticias de tecnología |
| obituarios |
| Opinión |
| policial |
| Policiales |
| Política |
| Principal |
| Resultados de juegos |
| Rurales |
| Salto |
| Salud |
| Show |
| sin categoría |
| sindicales |
| Sociedad |
| Tecnología & internet |

| |
|---------------------|
| titulares del día |
| tribuna |
| Turf |
| uncategorized |
| uruguay decide 2024 |
| viajes y turismo |