



Caro(a) Associado(a),

No âmbito do projeto **SSMG Cuida**, informamos que estão disponíveis sessões de **SHIATSU** nos seguintes dias e espaços:

- . **Lisboa, Rua Garrett, 47 - 2º piso:** segundas feiras e sábados;
- . **Lisboa, Edif. Castilho, piso 2 - Sala da Associação de Reformados:** quartas feiras;
- . **Lisboa, Lusitania – Edifício 5 outubro:** quintas feiras - das 16H00 às 18H00;
- . **Alfragide, Edif. de Alfragide, Bloco D – Sala de Bem-Estar:** sextas-feiras.

O **Shiatsu** é feito no chão, sobre um Futon (género de colchão), em pessoas vestidas com roupas ligeiras.

É uma **técnica de massagem terapêutica**, baseada nos princípios da **medicina tradicional chinesa que visa o equilíbrio entre corpo e mente**, através da pressão dos dedos ou palmas das mãos, trabalha os “meridianos” (canais energéticos do corpo).

Sessões	Duração	Preço
Shiatsu	60'	40,00 €
Shiatsu 2 ou mais sessões/mês	60'	35,00 €
Shiatsu Expresso	30'	25,00 €

Para a 1.ª sessão deverá preencher o pedido da última página deste comunicado.

As restantes sessões devem ser agendadas com a Terapeuta, pelo número: 913 894 528.

LISBOA
SESSÕES SHIATSU
LUÍSA NEVES

**SSMG
CUIDA**



Luísa Neves é certificada pela Escola de Shiatsu de Portugal, associada da EPS/IMP – Escola Internacional de Shiatsu, com sede em Kiental – Suíça, curso de 3 anos. Tem como formação complementar diversas experiências e formações associadas a terapias corporais.

***O Shiatsu aplica os conceitos da medicina oriental,
através da massagem, com fins terapêuticos***

É uma **terapia de preservação, prevenção e tratamento** que vai além dos sintomas apresentados pelo paciente, indo à origem dos mesmos, mas também alivia e pode tratar sintomas e patologias já existentes.

Além disso, o **Shiatsu** tem um movimento ritmado durante sua execução e trabalha a respiração do paciente, não sendo caracterizado apenas pela pressão dos dedos mas também **com benefícios ligados entre o corpo e a mente**.

***São visíveis ao fim de algumas sessões alterações
físicas, mentais e emocionais.***

Este tipo de massagem trabalha ao nível do sistema nervoso parassimpático, ajudando a restabelecer o autoequilíbrio natural do corpo. Tem ótimos resultados a nível de stress, depressão, problemas musculares, correções de postura e coluna, entre outros.

Possíveis benefícios resultantes desta terapia:

- Bem-estar;
- Alinhamento e correção postural;
- Aliviar da tensão;
- Tratamento de dores corporais;
- Melhorar a qualidade de sono;
- Controlar e vencer desequilíbrios emocionais (como raiva, medo, mágoa, preocupação, instabilidade e choque/trauma);
- Redução da ansiedade e do stress;
- Reduzir a instabilidade emocional;
- Melhorar a circulação sanguínea;
- Aumentar a imunidade;
- Melhorar a respiração;
- Diminuir dores menstruais e lombares;
- Melhorar funcionamento do sistema digestivo.

LISBOA
SESSÕES SHIATSU
LUÍSA NEVES

**SSMG
CUIDA**



SESSÕES SHIATSU

Técnico: Luisa Neves

IDENTIFICAÇÃO DO ASSOCIADO

Nome _____ Nº Emp. _____ Nº Assoc. _____

Local de trabalho _____ Telemóvel _____

Assinale e indique o local (Alfragide/Castilho/Garrett /5 Outubro)	Tipo de Sessão	Duração	Preço Associado
☐	Shiatsu	60'	40,00 €
☐	Shiatsu 2 ou mais sessões/mês	60'	35,00 €
☐	Shiatsu Expresso	30'	25,00 €

Após impressão e preenchimento da informação acima, envie em formato pdf para servsociais@montepio.pt, por forma a darmos seguimento ao agendamento da sessão.

Data ____/____/____

Assinatura _____

LISBOA
SESSÕES SHIATSU
LUÍSA NEVES

