



Caro(s) Associado(s),

Com o intuito de proporcionar melhor qualidade de vida e bem-estar aos nossos Associados e respetivo agregado familiar, informamos que se encontram ao seu dispor **Massagens**, realizadas na **Rua Júlio Dinis, 8º andar – Edifício Les Palaces** (mesmo edifício que a Atmosfera M), **sextas-feiras** a partir das 15h00 e aos **sábados** das 08h00 às 13h00.

A duração das sessões será conforme a massagem escolhida e são ministradas pelo Terapeuta **Tiago Martins**.

Tipo de Massagem	Duração	Preço
Terapêutica	30' 45'	10,00 € 15,00 €
Desportiva	30' 45'	10,00 € 15,00 €
Relaxamento	30' 45'	10,00 € 15,00 €
Aromaterapia	30' 45'	10,00 € 15,00 €
Ventosaterapia	30' 45'	10,00 € 15,00 €
Geotermal	30' 45'	10,00 € 15,00 €

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

A hora da sessão deve ser agendada com o Terapeuta, através do número: 938 427 665.

PORTO
MASSAGENS DE RELAXAMENTO
TIAGO MARTINS



Tiago Martins - Massoterapeuta e Massagista.

Iniciou a caminhada na área da Saúde e Bem-Estar em 2020, quando se formou em Quiromassagem e Terapias de SPA. Desde sempre teve um apreço pela área da saúde e pela capacidade de fazer os outros se sentirem bem ou pelo menos melhor.

A melhoria da qualidade de vida e bem-estar é o seu principal objetivo e maior fonte de gratificação que encontra como profissional.

Crê que as mãos constroem e curam.

Massagem também conhecida como **massoterapia**, é uma prática que consiste na aplicação da força ou vibração sobre os tecidos moles, a fim de estimular a circulação sanguínea, a mobilidade, a elasticidade ou alívio de determinadas dores corporais ou traumas físicos.

Os benefícios da Massoterapia, além do relaxamento do corpo, da mente e da sensação de bem-estar incluem:

- Controlar o stress;
- Diminuição da ansiedade;
- Alívio da tensão e das dores musculares;
- Melhora a circulação sanguínea, elasticidade da pele e sistema imunitário;
- Diminuição da pressão arterial no caso de pacientes hipertensos;
- Alívio das dores de cabeça;
- Diminuição do cansaço;
- Estimulação do equilíbrio do sistema intestinal;
- Eliminação de toxinas e resíduos;
- Diminuição das insónias.

A Direção

PORTO
MASSAGENS DE RELAXAMENTO
TIAGO MARTINS



MASSAGENS DE RELAXAMENTO - PORTO

TÉCNICO: TIAGO MARTINS

IDENTIFICAÇÃO DO ASSOCIADO

Nome _____ N.º Emp. _____ N.º Assoc. _____

Local de trabalho _____ Telemóvel _____

Assinale a massagem que pretende realizar	Tipo de Massagem	Duração	Preço Associado
☐	Terapêutica	30' 45'	10,00 € 15,00 €
☐	Desportiva	30' 45'	10,00 € 15,00 €
☐	Relaxamento	30' 45'	10,00 € 15,00 €
☐	Aromaterapia	30' 45'	10,00 € 15,00 €
☐	Ventosaterapia	30' 45'	10,00 € 15,00 €
☐	Geotermal	30' 45'	10,00 € 15,00 €

Data: / /

Assinatura:

Solicitamos o preenchimento do presente formulário e o seu envio para servsociais@montepio.pt, de forma a procedermos ao agendamento da sessão pretendida.

PORTO

MASSAGENS DE RELAXAMENTO

TIAGO MARTINS