

Masajes

Los masajes y técnicas de salud complementarias apuntan a mejorar la calidad de vida, contribuyendo al correcto funcionamiento del organismo.

El cuerpo es un todo, y la combinación de las técnicas permiten no solo eliminar dolencias causadas por stress o vicios posturales sino, además, prevenir futuras patologías.

Los tratamientos apuntan al mejoramiento integral del organismo en forma placentera.

Es una técnica manual e indolora de manipulación de los tejidos blandos. Con diversos fines: descontracturante, relajante, circulatorio, terapéutico.

El masaje promueve el correcto funcionamiento del aparato locomotor: salud muscular, articular y ósea y de los tejidos orgánicos.

El masaje no solo no provoca dolor sino que genera una sensación de bienestar y distensión en todo el cuerpo ayudando a quien lo recibe a recuperar su vitalidad, a favorecer la libre circulación de la energía, a hacer contacto con su cuerpo, integrarlo, recuperar el placer del movimiento y activar sus biomecanismos de autorregulación y sanación.

Qué tipo de masajes

la propuesta puede ser: tomar **una sesión, o una serie de sesiones, de una técnica en particular** (ver alternativas en listado de [Técnicas de masaje](#)).

O la de elegir un **masaje por zona del cuerpo** que combina diferentes técnicas (sacro-cránea; masaje de silla: de pies, de cabeza y cuello).

Las sesiones pueden ser individuales, en dúos, o grupales de automasaje.

Cómo se implementa esta propuesta en la empresa

la Empresa puede contratar este servicio como **beneficio regular o eventual** para sus empleados.

Las sesiones pueden tener una duración de **entre 15 minutos y 1 hora** por paciente.

En función de la dinámica de trabajo que la empresa disponga, los masajes pueden darse en:

.las oficinas y lugares de trabajo;

.en Movimiento Esquina Estudio;

.en el marco de una jornada de capacitación o recreación que la empresa organiza, trasladando al equipo de profesionales al lugar, con la disposición de tiempo e implementos necesarios para atender a la cantidad de trabajadores que se prevea que van a recibir el beneficio.

Técnicas de masaje

REFLEXOLOGÍA

Es un sistema de presión y masaje en los reflejos de los pies. Se basa en la relación energética que existe entre éstos y el organismo entero. A través de la reflexología el cuerpo activa su propio proceso de regulación y sanación. Es excelente para procesos inflamatorios, estrés físico y emocional y aumento de la circulación y energía vital.

THAI

El masaje thai, desarrollado en Tailandia, combina digitopresión sobre líneas de energía y puntos reflejos, movilizaciones y estiramientos asistidos, en una estructura fluida y rítmica que invita a recuperar el placer del movimiento y la vitalidad del cuerpo, abrir espacios articulares y liberar la tensión causante de dolores de espalda y síntomas diversos en el organismo. Las técnicas se suman y combinan para adaptarse a cada persona y a su momento particular, actuando en profundidad donde sólo el toque sensible y entrenado puede ayudar a soltar.

SHIATSU

Shiatsu es una palabra Japonesa que significa "Presión con los dedos". Nacido en Japón alrededor del siglo XX, es una técnica que emplea la presión de las manos, pulgar y otras técnicas manipulativas que ajustan la estructura física del cuerpo y sus energías internas naturales para preservarlo de la enfermedad y mantener un buen estado de salud. Su objetivo principal es reforzar el sistema de defensa, las enfermedades eventuales. Es eficaz para aliviar los síntomas externos de numerosas dolencias, así como los dolores musculares simples y los sufrimientos provocados por la tensión y el cansancio extremo.

ESFERODINAMIA/EN DÚOS

Trabajo de Masajes en dúos a partir de la utilización de las esferas como elemento facilitador con el que se profundizan nociones de peso, puntos de apoyo, posiciones de relajación, ejercicios de estiramiento, movilización articular, respuestas de equilibrio, reacciones de enderezamiento, dinámicas de movimiento y quietud. Brinda beneficios sobre tejidos orgánicos y musculares y sobre la estructura ósea y articular.

REIKI

Reiki es una palabra japonesa que significa "Energía Vital Universal". Es un sistema de sanación natural que consiste en re-establecer un equilibrio energético a través de la imposición de manos. El Reiki es una técnica holística que entiende al paciente como un todo integrando la salud física, psíquica y emocional.

TÉCNICAS DE AUTOMASAJE

Destinadas a grandes grupos de trabajadores (de hasta 60 personas) en estas capacitaciones el coordinador enseña técnicas y hábitos ergonómicos en relación a la silla y la computadora de trabajo; maniobras sencillas de implementar en el lugar de trabajo (con uso de herramientas disponibles como la propia mano y pequeñas herramientas de escritorio (lapiceras, clips, etc.) muy funcionales para aliviar y prevenir los efectos del stress y las patologías propias de la tarea mecánica y sedentaria, sin tener que interrumpir el ritmo de trabajo.

Profesionales

el equipo de profesores y masajistas-terapeutas de *Recursos Corporales* está formado por profesionales excelentemente formados en el país y en el exterior.

Cuentan con prestigiosas trayectorias que avalan nuestra confianza en su desempeño comprometido con los lineamientos de *Movimiento Esquina* y la propuesta de *Recursos Corporales*.

A continuación una pequeña síntesis curricular de algunos de los masajistas-terapeutas corporales con los que contamos para esta propuesta:

ELIANA VINITSKY

Desde el año 1989 investiga y estudia técnicas de trabajo corporal y masaje. Terapeuta en masaje. Profesora de yoga. Reflexóloga certificada por el Ingham Institute of Reflexology. Teacher trainer certificada por ITM Chiangmai, Tailandia. Directora y docente de ITM Buenos Aires, -International Thai Massage- (2001-2005), Escuela de formación en masaje thai. Directora y docente de Thaiyo -Escuela de Yoga y masaje thai- (2005 a la actualidad).

Es parte del equipo docente de ***Movimiento Esquina***

ANDREA FERNANDEZ

Bailarina, docente y co-directora del Proyecto Danza Sin Límites cuya misión es favorecer la inclusión a través de la danza. Es egresada del Taller de Danza del Teatro San Martín y de la Escuela-Taller Margarita Bali. Desde hace más de veinte años desarrolla una activa práctica en Contact Improvisación, estudiando con su creador Steve Paxton y con numerosos maestros de reconocida trayectoria en Buenos Aires y en Estados Unidos. Su formación incluye el Primer Entrenamiento Docente DanceAbility en Latinoamérica, Masaje Tradicional Tailandés y Formación en Integración Somática®. Es docente en Bs. As. en el IUNA, Taller de Danza del TMGSM y en estudios privados de danza y teatro de Buenos Aires y otras provincias.

Es parte del equipo docente de ***Movimiento Esquina***

CECILIA BANEGAS

Es Instructora de Yoga formada en el Centro de Práctica Yoga Ashtanga Vinyasa, con el Maestro: Ricardo Filomena y Terapeuta de Shiatsu formada en la Escuela de Shiatsu "SHIATSU NUAD" de Valerie Guiliard. Realizó el Curso de Anatomía en la Escuela Shaitsunuad, Abril 2009; Pasantías como terapeuta en la Escuela de Shiatsu; y el Curso de Foot Masaje, Marzo 2010. Se desempeña como instructora en: Zenderos- Centro de Arte y Terapias Alternativas y en Consultorio particular.

Es parte del equipo docente de ***Movimiento Esquina***

CAROLA YULITA

Docente y bailarina. Dicta clases de Contact Improvisación en el Instituto Universitario Nacional del Arte. Integrante del equipo docente en la formación de Esferokinesis. Enseña Esferodinamia en clases particulares, grupales, y seminarios intensivos en distintos establecimientos privados.

Es parte del equipo docente de ***Movimiento Esquina***

BÁRBARA ERIKA GRIBOV

Masajista profesional recibida en Escuela Medica Belgrano. Técnica auxiliar en Masoterapia recibida en la OMSp. Reikista y reflexóloga, curso realizado en el instituto Atrica. Es parte del equipo docente de ***Movimiento Esquina***