



**Gerard Moré**

Professional Qualificat del Mètode Grinberg - Teràpia Corporal Holística

Sevilla – Barcelona

Contacte: 636 224 777 | [info@gerardmore.com](mailto:info@gerardmore.com)

## **LLISTA DE MASSATGES I PREUS**

*Barcelona 2015*

### ***Massatge descontracturant personalitzat***

Ideal per deixar anar tensions acumulades a nivell muscular y aconseguir una relaxació profunda. Pots escollir les zones on treballarem. El tacte s'aplicarà de forma adaptada a les teves necessitats i característiques personals.

Preus: 30 minuts = 25€ | 60 minuts = 40€ | 90 minuts = 55€

### ***Massatge relaxant amb respiració***

Utilitzant un tacte suau combinat amb respiració s'aconsegueix un nivell de relaxació profunda.

Preus: 30 minuts = 25€ | 60 minuts = 40€ | 90 minuts = 55€

### ***Massatge circulatori – Cames cansades***

Crear circulació als líquids acumulats a les cames que solen crear sensació de pes i inflamació. És possible que es treballi a zones relacionades amb l'esquena baixa o malucs.

Preus: 30 minuts = 25€ | 60 minuts = 40€ | 90 minuts = 55€

## ***Massatge anti-estrés***

Les tasques a fer, presses, compromisos, responsabilitats, etc. acaben atrapant-nos en la pressió de l'estrés. Amb aquest massatge personalitzat es desbloquegen els punts del cos que sostenen més tensió i poder accedir així a un estat de calma i relaxació.

Preus: 30 minuts = 25€ | 60 minuts = 40€ | 90 minuts = 55€

## ***Massatge de vitalitat***

Ideal per quan et falta energia o et sents cansat i esgotat. Usant un tacte intens i tècniques de respiració, aquest massatge desperta de nou tota l'energia que creies que havies perdut.

Preus: 30 minuts = 25€ | 60 minuts = 40€ | 90 minuts = 55€

## ***Massatge facial***

Afectar els punts on es bloqueja el flux circulatori (arrugues, línees i altres) per reactivar-lo i aconseguir que totes les capes dels teixits facials es vegin enriquits i rejuvenits.

Preus: 30 minuts = 25€ | 60 minuts = 40€ | 90 minuts = 55€

## ***Massatge de peus***

És sabut des de fa segles que els peus afecten a tot el cos i per algunes persones són una maravillosa porta per actuar sobre la resta del cos de manera indirecta però intensa.

Preus: 30 minuts = 25€ | 60 minuts = 40€ | 90 minuts = 55€

## ***Massatge de clatell i espatlles***

Una zona on s'acumulen tensions cada dia i que quan es relaxa té un efecte global i profund.

Preus: 30 minuts = 25€ | 60 minuts = 40€ | 90 minuts = 55€

## ***Massatge cranial***

Ens passem la major part del temps al cap (pensant, treballant, preocupant-nos, planificant, etc.). Aquest massatge permet deixar anar les tensions del cap i aconseguir un nivell de calma i silenci que difícilment experimentem.

Preus: 30 minuts = 25€ | 60 minuts = 40€ | 90 minuts = 55€

## ***Massatge digestiu***

Ideal per persones que pateixen de dolors abdominals, inflamació i gasos, restrenyiment i altres símptomes relacionats amb la zona de la panxa i que, sovint, estan relacionats amb l'estrés i les emocions.

Preus: 30 minuts = 25€ | 60 minuts = 40€ | 90 minuts = 55€

## ***Massatge esportiu – Recuperació de lesions***

Per a esportistes amb músculs carregats i punts de dolor; recuperar la tonicitat i la relaxació musculars. En cas de lesions, tendinitis i altres símptomes relacionats amb el sobre esforç és recomanable un pack de diverses sessions seguides.

Preus: 30 minuts = 25€ | 60 minuts = 40€ | 90 minuts = 55€

## ***Massatge per pur plaer***

Per prendre's un temps per simplement gaudir. Deixa anar les tensions, respira, fes callar per un moment la teva ment i gaudeix d'habitar còmodament en el teu cos. Ideal per regalar als teus sers estimats.

Preus: 30 minuts = 25€ | 60 minuts = 40€ | 90 minuts = 55€

***I si ja ets client i convides a un amic, tens un descompte de 5€ en la teva propera sessió \****

*\*Només vàlid si l'amic no ha sigut mai client meu.*