



# Prestazioni – Fisioterapista Anna Nesler

## Corsi di massaggio

È per me una gioia poter trasmettere una grande passione della mia vita. Sia che sia un corso di massaggio molto schematico come il massaggio thailandese, sia che sia un corso di massaggio intuitivo come il massaggio hawaiano degli elementi Kahi Loa, per me è importante trasmettere questo valore: ogni essere umano è unico, quindi è importante sentire. Essere presenti nelle mani. Di conseguenza adattare pressione e intensità

## Danzaterapia

"Quando faccio ginnastica mi fa male, quando danzo non sento niente, solo gioia."

La danza spontanea permette di esprimere sé stessi, e questo è guarigione. Sentire sé stessi, accettare quello che si sente, manifestarlo, lasciare andare. A differenza di un movimento che è un'imposizione dall'esterno, la danza spontanea permette di scegliere cosa muovere e come muoverlo in modo da fare stare bene il danzatore.

Nella mia esperienza di cerchi di danzaterapia in casa di riposo ero sempre stupefatta dalla grazia che si propagava da un essere umano che danza, indipendentemente dalla sua età, e dal suo stato di salute.

La danzaterapia si può fare in gruppo o anche singolarmente, guidati da me per avere un momento di contatto profondo con sé stessi. Perfetto per integrare un trattamento preventivo, perfetto per chi preferisce il movimento libero agli esercizi dettati dall'esterno.

## Fisioterapia

Ho deciso di studiare fisioterapia per la soddisfazione che mi dà poter aiutare le persone con le mie mani. Vi racconto alcuni esempi nei quali ho potuto aiutare.

- Disturbi acuti (colpo della strega, torcicollo, distorsioni). In caso di forte dolore il trattamento si svolge lontano dalla zona critica mediante la riflessologia. Sulla zona interessata il delicato linfodrenaggio ha effetto decongestionante e antidolorifico.
- Disturbi cronici (mal di schiena, ginocchio, stitichezza). Controllo delle articolazioni confinanti e gli equilibri muscolari. Spesso per questi disturbi che ci si porta avanti da mesi o anni è necessario un ciclo di trattamenti.
- Gravidanza e post-parto. In questo delicato momento dove il corpo va incontro a grandi cambiamenti sciogliere le tensioni porta ad avere più energia per te e il tuo bebè.
- Anziani. A qualsiasi età, un programma personalizzato di ginnastica terapeutica può aiutare a conservare salute, mobilità e indipendenza. I massaggi sono rigorosamente adattati alla situazione fisica attuale. In caso di difficoltà di spostamento vado direttamente a casa del cliente per i trattamenti.

### Massaggio hawaiano Lomi Lomi Nui

Le prese avvolgenti con olio di cocco e le pressioni gentili trasmettono profonda accettazione, completezza e armonia.

80 min / 75€

### Massaggio Thai-Yoga

Viene fatto da vestiti sul materassino. Pressione decisa lungo le linee energetiche. Riequilibrante. Gli arti vengono allungati in posizioni di yoga passivo. Ti sentirai rinvigorito

80 min / 80€

### Massaggio svedese intensivo schiena

un toccasana che scioglie le tensioni muscolari. Con coppettazione e olio di arnica.

60 Min / 70€

### Riflessologia facciale vietnamita Dien Chan

Viene fatto da seduti. Può lenire una vasta gamma di disturbi. Risolutivo.

30 Min / 30€

### Massaggio al miele

Viene fatto sulla schiena. Esfoliante, disintossicante, dona leggerezza e rilassamento. Impacco caldo finale.

50 min / 60€

### Linfodrenaggio Vodder

Molto delicato, molto efficace. Combatte il gonfiore, antidolorifico, supporta il sistema immunitario.

80 min / 75€

### Pacchetto 5 massaggi

Un percorso che può portare benefici duraturi

240€

### Pacchetto 3 trattamenti

Un investimento in salute

170€