

# Apresentação

## A.P. NATUROPATIA



# Saúde e Bem-Estar: O Propósito da Naturopatia e da Massoterapia – PICS & Ciências em Saúde

## Práticas e Benefícios

*Por Aline Pontes*

## Naturopatia, Massoterapia & Benefícios: Promoção e Prevenção em Saúde



Pexels – Miguel Á. (PEXELS – [www.pexels.com.br](http://www.pexels.com.br); - Á., Miguel)

Os fatores relacionados ao estresse, às suas causas e consequências e variantes – tais como os distúrbios psicossomáticos, obesidade, doenças cardiovasculares, fadiga, entre outros – são pontos de atenção em saúde. O campo da Naturopatia e Massoterapia busca através das diferentes técnicas promover a Saúde e Bem Estar e

**prevenir o surgimento não somente dos sintomas, como também dos agravantes multicausais e multifatoriais do estresse psicofísico.**

Movimentos repetitivos, demandas excessivas, tensões, falta de tempo para cuidados com a saúde, falta de energia ou disposição, predisposições genéticas que possam comprometer a saúde ou a Qualidade de Vida, distanciamento da natureza e tempos prolongados de trabalho: estes são apenas alguns dos fatores que podem impactar a saúde e equilíbrio humano.

Entre a Arte e a Manutenção psicofísica com movimentos manuais/ aparados por diferentes instrumentos de mobilização tecidual e muscular, busca-se através da Anamnese e escuta do paciente promover e recuperar o equilíbrio e o bem-estar - através da união de diferentes elementos, desde a Naturopatia – a exemplo da Aromaterapia, Florais, Geoterapia, entre outros – até as diferentes técnicas de terapias manuais – através da Massoterapia com Massagens Terapêuticas.

## **Uma Pausa Necessária: O precioso tempo para meditar, relaxar, revitalizar e regenerar**



Permitir-se um tempo de cuidado e renovação energética é fundamental para manter-se em equilíbrio com a natureza e consigo mesmo. Não somente o estresse urbano pode afetar a Saúde, bem como a alimentação, os hábitos de vida, as responsabilidades em excesso e os problemas posturais. Entre os tantos benefícios do Tratamento, temos a melhora da circulação sanguínea e oxigenação celular, alívio de sobrecargas tensionais, mobilização tecidual e modelagem corporal, prevenção a linfedemas e FEG (Fibroedema Gelóide – a “celulite”), relaxamento psicofísico, prevenção à soma do estresse e das patologias associadas a este, melhora da disposição geral, estímulo às atividades autonômicas e viscerais, equilíbrio do Sistema Nervoso, alívio do estresse mental.

## A.P. NATUROPATIA

### Tabela

Técnica	Valor	Duração
Massagem Relaxante	R\$150	1h30 – 2h00
Bambuterapia	R\$150	1h30-2h00
Pindas	R\$160	1h30-2h00
Pedras Quentes	R\$160	1h30-2h00
Óleo Vegetal Aquecido	+R\$20	

Argiloterapia R\$100 50 min

Facial

Argiloterapia R\$130 1h00

Corporal

Reflexologia R\$100 50 min

Podal/Esalda Pés

---

Aromaterapia (O.ES): Inclusa em todos os Valores Acima.

Observações: Desconto para Pacotes acima de 7(sete) sessões.

## Yoga & Yogaterapia

**Acesso a Aulas Online: Apresentação**

- [www.apnaturopatia.com.br](http://www.apnaturopatia.com.br)
- [www.apnaturopatia.wix.com/site](http://www.apnaturopatia.wix.com/site)

- **Contato/Dúvidas**
- **Telefone: (13) 98102-7043**
- **[apnaturopatia@aol.com](mailto:apnaturopatia@aol.com)**
- **Mural de Mensagens: Home**  
**[www.apnaturopatia.wix.com/site](http://www.apnaturopatia.wix.com/site)**
- **Novo endereço:**  
**[www.apnaturopatia.com.br](http://www.apnaturopatia.com.br)**