

---

## Beneficios de un buen masaje (Entre vino y estrellas)

12, enero



Cuando se acerca el verano contamos los días para que lleguen las vacaciones, pues nuestro cuerpo y nuestra mente notan el desgaste. Pero, ¿y después de las fiestas navideñas? Tanta preparación de comidas, cenas, reuniones familiares, compras...y ahora rebajas!, nos pueden dejar agotados. Puede que necesitemos unas mini vacaciones y sobre todo relajarnos del mundanal ruido y de la ciudad... Pero seguramente a estas alturas del año no nos podamos permitir todavía unas vacaciones, aunque isi un fin de semana de relax!. En la [Finca San Agustín](#) el descanso y la desconexión total están garantizados, y además ponemos a disposición de nuestros clientes distintos masajes y tratamientos.

**Un buen masaje es una experiencia integral** que beneficia a todos los aspectos de nuestra persona, sobre todo cuando se combina la manipulación experta de un profesional, con las fragancias aromáticas naturales y una música suave que hace que se relajen el cuerpo y la mente. El buen masaje supone un buen anti-estrés, alivia el estrés emocional, descontractura y relaja los músculos y tonifica todo el cuerpo.

El masaje probablemente es la herramienta terapéutica más antigua que el ser humano utilizó para proporcionarse un recurso natural contra el dolor. Su evolución y uso ha ido parejo al de la sociedad, hasta convertirse en una técnica de «tacto estructurado» que hoy conocemos y usamos con frecuencia.

**Existen diversos tipos de masaje:** el de relajación, el específicamente terapéutico o del ámbito sanitario (masoterapia), el del ámbito deportivo destinado a mejorar la actividad física, el practicado con fines estéticos, etc.

Pocas cosas nos ayudan a relajarnos tanto como un delicioso masaje. Además está probado científicamente que no sólo calma mente, cuerpo y espíritu, sino que además ayuda a fortalecer las defensas naturales del organismo.

---

**Alguno de los beneficios de los masajes** para nuestro organismo:

- - Relajan los músculos
- - Mejoran la circulación
- - Reducen los dolores corporales
- - Aminoran el estrés
- - Mejoran el aspecto de la piel
- - Producen endorfinas ( hormonas del bienestar en el cuerpo)
- - Mejoran el sistema inmunológico
- - etc.

Conoce los distintos masajes y tratamientos que ofrecemos en la Finca San Agustín  
<http://goo.gl/4J2cFo>