Tratamientos de masaje en el spa de San Agustín (Actividades)

26, febrero

Todos necesitamos nuestros momentos de desconexión para desligarnos de alguna manera del estrés de la rutina cotidiana . Ir al cine, hacer ejercicio físico, pasar un rato con la familia, leer... Cada uno tiene una actividad que le hace desenchufar la mente de esos pequeños problemas del día a día. **Sin embargo, hay cosas que todo el mundo, independientemente de quién sea, relaciona con la tranquilidad y el descanso** . Por ejemplo, dar un paseo por el campo, darse un baño con agua caliente, ir a un spa, darse un buen masaje... Puedes encontrar todo eso reunido en la Finca San Agustín, un lugar enclavado en medio de la naturaleza, con un spa donde predomina la tranquilidad y el cuidado del cuerpo. Terapias con agua, sauna y tratamientos de belleza ayudarán a esa desconexión que tanto buscas.

Pero hoy queremos hablarte especialmente de nuestros tratamientos de masaje , que puedes reservar para tu estancia en la Finca. Como sabemos, el masaje manipula los músculos del cuerpo para finalidades curativas, proporcionar relajación y bienestar, entre otros muchos objetivos. Hay una gran variedad de tipos de masaje y cambian también en la forma de hacerlos según la sociedad y la cultura.

Puede parecer una práctica moderna inventada por los spas de estas últimas décadas, pero **se trata de un hábito practicado por civilizaciones muy antiguas, y como ahora, se empezaron a utilizar para beneficio del cuerpo y la mente** . Desde Oriente hasta Occidente se han desarrollado técnicas de masaje diferentes. Sin embargo, en Occidente, no sería hasta el fin de la Edad Media y su oscurantismo, con la llegada del Renacimiento, cuando se recuperaron los textos de la época greco-romana, con figuras de la medicina tan importantes como Hipócrates. **Aunque sería en el siglo XIX cuando se modernizaría el masaje** con el masaje sueco, base de las modalidades terapéuticas de hoy en día.

Como vemos, el masaje es una técnica curativa muy antigua, una de las primeras, ya que no precisaba de ningún instrumento, y como hoy, solo se necesita el uso de nuestras propias manos

para llevarla a cabo. **En el spa de San Agustín se puede elegir entre dos modalidades de masaje. El masaje descontracturante**, por un lado, como su propio nombre indica, ayuda a relajar los músculos contracturados de la espalda y libera la tensión que puede causarnos molestias e incluso dolor. Por otro lado, tenemos **el masaje relajante**: se trata de un tratamiento corporal completo con aceites esenciales y aromas al gusto, enfocado principalmente en la relajación cuerpo-mente y la liberación del estrés. En ambos masajes se puede escoger entre media hora o una hora de duración.

Ahora puedes disfrutar de un masaje y muchos más tratamientos de spa en un hotel rural en medio de un entorno natural y privado del que saldrás con fuerzas renovadas.