

CATÁLOGO
MAYO - JUNIO 2024



CENTRO ANTIESTRÉS Masajes & Terapias


www.centroantiestres.com.mx

Horario:
Lunes a Viernes
08:00-18:00
(días laborables)

Reservas **WhatsApp**
+52 (1) 5529607019



Formas de pago:
Izettle (Visa, Mastercard, American Express), Efectivo, Transferencia

 **C. Guillermo Gonzalez Camarena 200, Santa Fe,
Zedec Sta Fé, Álvaro Obregón, 01376, Ciudad de México**





Masaje Antiestrés

- Masaje de tejido profundo en todo el cuerpo (con presión media y alta) combinado con técnicas de neurorelajación para una experiencia más completa y relajante
- Masaje correctivo de puntos gatillo y zonas musculares y fasciales espasmódicas, especialmente vulnerables al estrés, como la planta del pie, los músculos de la pantorrilla, la zona lumbar, la espalda etc.
- Elementos de estiramiento pasivo para promover la flexibilidad y el alivio de la tensión muscular

60 minutos \$700 mxn

90 minutos \$1050 mxn

Yoga Pasivo

- Estiramientos suaves y relajantes en todo el cuerpo, llevados a cabo por un terapeuta
- Enfoque en la apertura de las articulaciones y el estiramiento de los músculos
- El yoga tiene un impacto positivo en el sistema neuroendocrino, incluyendo la reducción de los niveles de hormonas del estrés y la estimulación de la producción de hormonas de la felicidad
- La terapia se realiza con un pijama especial para yoga (unisex, unitalla) proporcionado por el centro

60 minutos \$700 mxn

90 minutos \$1050 mxn



Masaje & Stretching

- La combinación de masaje y estiramiento genera un efecto desintoxicante, al tiempo que contribuye a mejorar la flexibilidad y reducir la tensión muscular
- Esta terapia tiene un impacto significativo en la reducción de los síntomas del estrés a nivel físico, hormonal y psicológico
- Es el tratamiento ideal para niveles bajos de energía, ya que activa los sistemas inmunológicos protectores del cuerpo y es un excelente estimulante neural natural

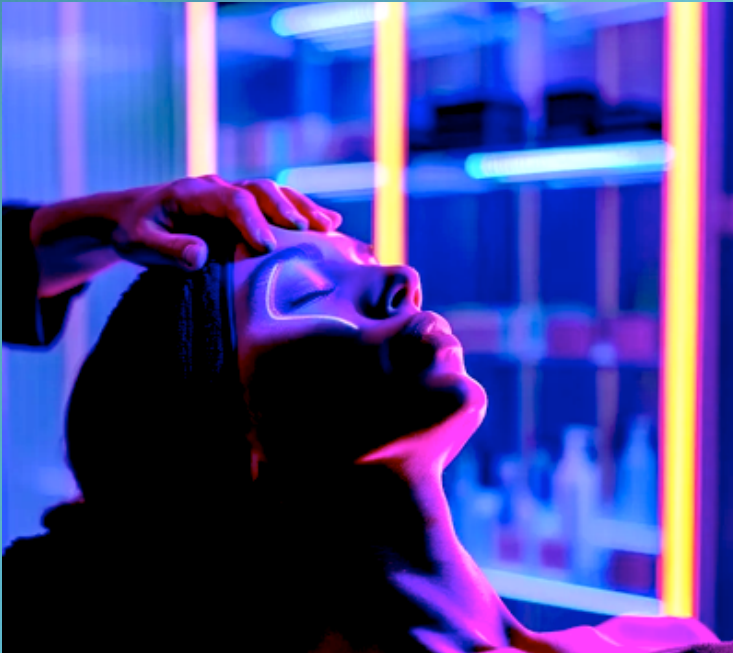
60 minutos \$700 mxn

90 minutos \$1050 mxn

Masaje Facial & Craneal

- La terapia comienza con un masaje de la zona cervical y de los hombros para un efecto integral en las áreas del rostro y la cabeza
- Después, se enfocan en los principales músculos faciales que controlan la expresión facial, combinado con un masaje simétrico de los músculos faciales que están sometidos a una tensión especial
- La sesión de masaje culmina con un masaje en la cabeza y el cuero cabelludo, lo que mejora la circulación sanguínea en esta área y alivia la tensión
- Esta terapia es una excelente medida preventiva contra el envejecimiento, ayuda a prevenir la asimetría facial y alivia los dolores de cabeza de manera natural

60 minutos \$700 mxn



Masaje & Ventosas Chinas

- La combinación de la terapia de masaje con la terapia de ventosas puede potenciar los beneficios de ambas. El masaje ayuda a relajar los músculos y preparar el área para la aplicación de las ventosas, lo que facilita una mayor efectividad de las ventosas al mejorar la circulación y la respuesta del tejido muscular
- Terapia de ventosas de cristal puede ayudar a estimular el sistema linfático mediante la creación de succión sobre la piel, drenar el exceso de líquidos y toxinas y estimular el sistema nervioso periférico

60 minutos \$700 mxn



Masaje Relajante Neurosedante

- El masaje tiene un efecto calmante y tranquilizante, además de ser beneficioso para mejorar la calidad del sueño
- Esta técnica busca inducir un estado profundo de relajación en el cuerpo y la mente mediante movimientos suaves y rítmicos
- Puede influir en la liberación de neurotransmisores como la serotonina y la noradrenalina, lo que contribuye a reducir el dolor, la ansiedad y la depresión, así como a mejorar la calidad del sueño y la función inmunológica.

60 minutos \$700 mxn

90 minutos \$1050 mxn





Terapia "Pies cansados"

- Masaje de piernas y pies en posición de "piernas arriba" para la prevención de la dilatación varicosa de las venas
- Ejercicios para las piernas para reducir la hinchazón y la fatiga, estiramiento de los pies y los dedos para mejorar la movilidad del pie
- Algunas técnicas de reflexología combinadas con termoterapia

60 minutos \$700 mxn

Masaje para necesidades especiales

- Masaje Infantil
- Masaje para "Mamá y Bebé"
- Masaje para Personas con Discapacidad
- Masaje Prenatal

60 minutos \$700 mxn



Contraindicaciones para Masajes y Terapia Corporal

- Lesiones recientes: luxaciones, esguinces, fracturas
- Enfermedades de las venas y del sistema cardiovascular, hipertensión arterial
- Enfermedades de la piel, heridas, cicatrices sin cicatrizar, úlceras
 - La presencia de tumores malignos
 - Tendencia a la trombosis
 - Osteomielitis
 - Exacerbación de enfermedades crónicas
- Fiebre, procesos inflamatorios agudos, SARS
 - Enfermedades infecciosas
- Embarazo (primeros 6 meses del embarazo)
- El periodo neonatal, hasta los 6 meses de edad
 - Período postparto (mínimo 12 meses)
 - Periodo postoperatorio (mínimo 2 meses)

Consulte a su médico familiar



Terapia "Breathwork"

- Con simples prácticas de respiración, puedes regular tu estrés en cuestión de segundo
- Domina tu respiración con una metodología de trabajo respiratorio basada en la ciencia que te sana y eleva a nivel celular
- Soma Breath
- Relajación Muscular Progresiva de Jacobson
- Métodos mentales de relajación: visualización y auto-sugestión

60 minutos \$700 mxn

Terapia "Hipnopedía"

- La idea detrás de la hypnopedía es que se presentan afirmaciones personalizadas a una persona mientras duerme, cuando su subconsciente está más accesible y receptivo. En la psicología clásica, esta técnica se conoce como "autohipnosis" o efecto placebo
- Después de la evaluación previa en línea o presencial, le prepararemos un contenido de audio individualizado que podrá escuchar en nuestro centro en un entorno especial o en el lugar que le resulte más cómodo antes de dormir

60 minutos \$700 mxn



Neurofeedback "Light"

- Terapia ligera y asequible para pacientes que no necesitan diagnóstico pero desean mejorar la actividad cerebral
- AVS: Esta terapia utiliza estímulos visuales y auditivos para mejorar el estado de ánimo, la concentración y el sueño
- tDCS: Implica la aplicación de corrientes eléctricas débiles para mejorar funciones cognitivas y tratar la depresión, ansiedad y el dolor emocional

60 minutos \$700 mxn



**Para Terapias Integrativas Alternativas
hay contraindicaciones
Consulte a su médico familiar**

Consulta psicológica

- Diagnóstico y análisis psicológico
 - Psicocorrección
- Consulta individual y familiar

Presencial y online:
60 minutos \$700 mxn
90 minutos \$1050

- Consulta Confidencial: Ofrecemos consultas confidenciales sin utilizar datos personales para garantizar la privacidad del cliente
- Contrato Legal: Firmamos contratos legalmente vinculantes para la prestación de servicios de psicoterapia, con la entrega de informes y todos los documentos necesarios
- Cotización de Servicios: Proporcionamos cotizaciones para servicios dentro del ámbito de la psicología corporativa, terapias, entrenamientos y cumplimiento de la NOM035



CÉDULA PROFESIONAL PARA SERVICIOS PSICOLOGICOS
Registro Nacional de Profesionistas:
11298555



CENTRO ANTIESTRÉS Masajes & Terapias

www.centroantiestres.com.mx

Avisos:

Estaremos de vacaciones con los servicios presenciales durante la temporada de

"vacaciones de verano" en Centro Antiestrés, desde el **05 de julio de 2024 hasta el 1 de septiembre de 2024.**

Recuerde que siempre estamos disponibles en línea y puedes beneficiarte de nuestros servicios terapéuticos **ONLINE.**

*¡Descubre la paz interior
y recupera el equilibrio en tu vida hoy mismo!*