

# Prendiamoci cura di noi



Alessia Scalese

Ginnastica Posturale  
Office Massage  
Riflessologia Plantare

Pacchetti  
Personalizzati

Possibilità di  
valutazione  
neurochirurgica  
in sede



Via Chiusi 64-66  
00139 Roma



Per appuntamento  
339.1581012



info.alessiascalese@gmail.

## La ginnastica posturale:

agisce con specifici esercizi, su tutta la struttura del corpo. Gli esercizi sono utili sia in caso di problematiche in corso, sia come prevenzione con lo scopo di educare il nostro corpo ad eseguire movimenti corretti assumendo le giuste posture nella vita di tutti i giorni.

## L'Office Massage:

si rivela particolarmente efficace nello scioglimento delle tensioni mentali e muscolari causate dal lavoro e per tutti coloro che sono soliti passare molte ore seduti.

Si tratta di un massaggio breve (circa 15 minuti) che viene eseguito da vestiti e in posizione seduta. È un trattamento moderno, sviluppato negli '80 e già utilizzato dalle grandi multinazionali. Una pausa-massaggio benefica per persone stressate, stanche, con rigidità e tensioni nella zona cervico-dorsale.

## La riflessologia plantare:

è una tecnica utile a stimolare il nostro organismo, conferendo ad esso energia e benessere.

Si basa sull'individuazione dei punti riflessi - ove praticare la digitopressione - per ripristinare l'armonia e l'equilibrio psicofisico, in maniera del tutto naturale, generando rilassamento e riduzione di ansie e tensioni.

Per tutti i dipendenti \_\_\_\_\_, oltre ai loro familiari  
Prezzo convenzionato € 20,00 a seduta anziché € 35,00