



## MENU DE SERVIÇOS TEREZA ZANCHI CRYSTAL

**Aromaterapia** – Todas as nossas terapias poderão ser realizadas com aromaterapia à base de óleos essenciais para favorecer o equilíbrio físico, energético e emocional, conforme indicações:

**Lavanda** – acalma a ansiedade, equilibra corpo e mente, induz ao relaxamento;

**Alecrim** – é estimulante, traz ânimo e alegria, estimula a memória e a concentração;

**Hortelã Pimenta** – alivia o cansaço e a preguiça mental. Estimula a digestão;

**Laranja Doce** – óleo do otimismo e alegria. Alivia tensão e ansiedade, conduz ao sono reparador;

### Quick Massage

Como o próprio nome sugere é uma massagem rápida realizada em uma cadeira desenhada especialmente para este fim. Atua através de pressões que são aplicadas em determinadas áreas e pontos do corpo onde se localizam as principais tensões, como costas, ombros, nuca e braços, proporcionando bem-estar imediato.

Duração: 10, 15, 20, 25 e 30 minutos.

### Shiatsu Relaxante

Shiatsu é uma técnica oriental criada na China e desenvolvida no Japão que usa os dedos e as mãos para pressionar, alongar e tratar meridianos, aliviar tensões e dores musculares.

Ativa a circulação sanguínea e promove sensação de bem estar.

No método Tereza Zanchi, utilizamos óleos e cremes para, junto com pressões realizar o desbloqueio de energia estagnada e também proporcionar deslizamentos e alongamentos na musculatura e locais de tensões.

Duração: 30, 45 ou 60 minutos.

### Shiatsu Crânio Facial

A Crânio-Facial trabalha o shiatsu na cervical, cabeça e face. Acalma a mente, proporcionando vitalidade facial e bem-estar geral.

Duração: 30 minutos.



## **Reflexologia**

A reflexologia é uma terapia integrativa realizada para harmonizar o organismo através de pressão e deslizamento em pontos reflexos dos pés, restabelecendo o equilíbrio físico e energético.

Duração: 30 minutos.

## **Shiatsu Relaxante Teen**

O Shiatsu Teen é uma massagem relaxante em todo o corpo que leva o adolescente a um estado de relaxamento e bem-estar, favorecendo o foco, concentração, melhora da ansiedade, dores musculares e um sono mais profundo.

Duração: 30, 45 ou 60 minutos.

## **Shantala**

A Shantala é uma técnica indiana milenar descoberta pelo médico francês Frederick Leboyer, que observou como o toque da mãe beneficiava o bebê fortalecendo o vínculo materno e contribuindo para um sono e processo digestivo melhores. No método Tereza Zanchi, utilizamos os princípios do shiatsu adaptados para a estrutura do bebê através de movimentos suaves e harmoniosos que estimulam o desenvolvimento e a percepção da criança. Indicado para crianças entre 6 meses até 7 anos de idade.

Duração: 30 minutos.

## **Pedras Quentes**

Essa terapia utiliza pedras de origem vulcânica que são bastante indicadas para um relaxamento muscular profundo e alívio de dores por utilizar o calor. Tem como benefício o aumento da circulação sanguínea, diminuição de estresse dando profunda sensação de bem-estar.

Duração: 60 minutos.

## **Massagem Ayurvédica**

A massagem Ayurvédica surgiu na antiga Índia remetendo a uma experiência de cura e equilíbrio, sendo uma prática terapêutica que funciona de dentro para fora. É considerada uma das mais completas técnicas naturais para restabelecer o equilíbrio físico e emocional, sendo uma terapia corporal do sistema médico tradicional indiano da Ayurvéda. No método Tereza Zanchi, a técnica utiliza uma



combinação de massagem com óleos, deslizamentos e alongamentos visando equilibrar o corpo através de um relaxamento intenso e profundo.

Duração: 90 minutos.

### **Bamboo Relax**

Na Técnica de Bamboo Relax usamos mãos e braços para proporcionar o aquecimento muscular. O bambu atua como um prolongamento das mãos, permitindo um relaxamento mais intenso, desfazendo nódulos de gordura e redução do aspecto da celulite. Foi desenvolvida na França, e pode ser uma forte aliada à massagem modeladora, oferecendo benefício estético e de bem-estar. A massagem é feita em todo o corpo utilizando óleo nas mãos e no bambu para que deslizem com facilidade, proporcionando um efeito relaxante e energizante como também auxiliando na drenagem de líquidos do organismo.

Duração: 90 minutos.

### **Massagem Desportiva**

A massagem desportiva reúne técnicas de preparação e recuperação da musculatura para aqueles que praticam atividades físicas, utilizando manobras manuais para promover a melhora da circulação sanguínea, alívio de dores, redução do estresse e das tensões da musculatura corporal.

Duração: 60 minutos.

### **Ventosaterapia**

A Ventosaterapia é um tipo de tratamento natural no qual são usadas ventosas para melhorar a circulação sanguínea em um local do corpo. Para isto, as ventosas criam um efeito de vácuo, que suga a pele, resultando em um aumento dos vasos sanguíneos no local, e quando combinada com a massagem, pode auxiliar no alívio de dores musculares, articulares, dores nas costas e outras.

Duração: 60 ou 90 minutos.

### **Massagem Dreno Modeladora**

A massagem dreno modeladora é um procedimento que envolve duas técnicas: a massagem modeladora e a drenagem linfática. A finalidade principal é drenar a linfa, diminuir a retenção de líquidos, eliminar toxinas e reduzir medidas.

Duração: 60 minutos.



### **Drenagem Oriental**

Drenagem Oriental é uma drenagem linfática no abdômen e membros inferiores, beneficiando a circulação linfática e eliminando a retenção de líquidos. É seguida de um shiatsu nas costas, cervical e cabeça, para alívio de tensões e relaxamento.  
Duração: 45 minutos.

### **Drenagem Facial**

A drenagem linfática facial é uma técnica de massagem suave que tem por objetivo estimular o sistema linfático, em toda a face e pescoço, eliminando toxinas e favorecendo uma aparência saudável e rejuvenescida.  
Duração: 30 minutos

### **Drenagem Corporal + Facial**

A drenagem linfática é uma técnica de massagem que tem por objetivo ativar a circulação sanguínea e linfática, visando eliminar toxinas e drenar os inchaços. Neste protocolo, aliamos a drenagem facial que é uma técnica de massagem suave que tem por objetivo estimular o sistema linfático, em toda a face e pescoço, eliminando toxinas e favorecendo uma aparência saudável e rejuvenescida.  
Duração: 60 minutos.

### **Massagem Gestante**

As terapias indicadas para a gestante são as massagens relaxantes, para desfazer pontos de tensão na musculatura e favorecer o bem-estar geral. A drenagem linfática é bastante indicada para estimular o sistema linfático além de outras técnicas que poderão ser definidas no momento da massagem com a sua terapeuta.  
Duração: 60 minutos.

### **Bandagem**

O objetivo dessa técnica é auxiliar no tratamento de lesões nos nervos e tensões musculares. Por meio da pressão exercida, a bandagem garante suporte aos músculos, às articulações, aos tendões e ligamentos, além de promover estabilidade e amplitude aos movimentos.



## **Auriculoterapia**

A estimulação de pontos específicos do pavilhão auricular pode ser a chave para o tratamento de doenças, dores e outros desequilíbrios. A auriculoterapia possui diversas funções como aliviar dores e minimizar problemas físicos e emocionais. A presença de desconforto com a colocação das esferas pode indicar algum problema no organismo.

## **Terapia Combinada**

É a combinação de duas ou mais técnicas para compor a sua sessão de terapias. Todas as nossas massagens podem ser realizadas combinando diferentes técnicas. Duração: 60, 90 ou 120 minutos.