

Aléjate del estrés con las técnicas especializadas del Centro Raúl Estevan

21/03/2019



Cada vez más, la población siente eso a lo que ahora llamamos **agotamiento mental y estrés**. Debido a nuestro día a día, cada vez más estresante (los niños, la casa, el trabajo...), sentimos que **la rueda no deja de girar y necesitamos parar a pensar**, respirar y sentir que salimos del bucle.

En el Centro Raúl Estevan saben cómo te sientes y quieren ayudarte a encontrar la tan añorada sensación de paz que todos necesitamos para poder hacer frente a todos nuestros compromisos. Pueden ayudarte con varias técnicas: masaje relajante, Reiki y relajación a través del poder de la música con cuencos del Tíbet...



Aunque cada vez **el Reiki tiene más aceptación entre la población española** gracias a sus grandes beneficios, esta palabra procede de Japón, donde la técnica está más que arraigada desde principios del siglo XX.

Los beneficios de esta técnica te sorprenderán gratamente, dejando en ti una **sensación de paz y**

tranquilidad profunda, después de dejarte cuidar durante una hora; cuerpo, mente y espíritu, en un ambiente cálido y acogedor. El centro cuenta con más de diez años de experiencia en esta técnica.

Pero si deseas sentir una de las relajaciones más profundas que existen, deberías optar por la **relación con Cuencos del Tíbet**. Esta técnica comienza con un masaje relajante con aceites preparados para la ocasión, que nos permitirá obtener una relajación óptima para recibir el baño de sonido. Una vez ya boca arriba y tapado con toallas calientes y perfumadas, se procede a una suave sesión de cuencos del Tíbet, cuencos de cuarzo, crótalos, campanas tibetanas y canto de armónicos.

La música te hará revivir y sentir sensaciones olvidadas. Te relajarás y será un punto de recarga para continuar con tu día a día.

Si deseas más información sobre esta u otras técnicas como osteopatía, masaje, drenaje linfático manual, relajación con Cuencos del Tíbet o talleres de vida natural, no dudes en ponerte en contacto con Raúl en la web: www.raulestevan.es o en el teléfono 654 401 063.</p></div>