



GENNAIO 2019	
1 MAR	17 GIO
2 MER	18 VEN
3 GIO	19 SAB
4 VEN	20 DOM
5 SAB	21 LUN
6 DOM	22 MAR
7 LUN	23 MER
8 MAR	24 GIO
9 MER	25 VEN
10 GIO	26 SAB
11 VEN	27 DOM
12 SAB	28 LUN
13 DOM	29 MAR
14 LUN	30 MER
15 MAR	31 GIO
16 MER	

PA098 | BENESSERE E BELLEZZA

- mensile 12 fogli
- carta patinata 70 gr.
- testata termosaldata
- tecnica di stampa: adesivo digitale - serigrafica
- f.to calendario **cm 29x47 ca**
- f.to testata **cm 29x9 ca**
- imballo **pz. 100**

Una guida ai piaceri di spa, centri estetici e saloni di bellezza.



CATEGORIE DI MASSAGGIO

Classicamente si distinguono quattro classi di massaggi, con diverse indicazioni:

Il massaggio rilassante aiuta ad alleviare stress e fatica e ci fa sentire accuditi e coccolati. Le zone del corpo in cui si accumulano le tensioni possono essere rinfrescate dalla testa al collo, dalle braccia, alla schiena, ai piedi. Grazie al massaggio aumenta la flessibilità del corpo, migliora la circolazione sanguigna, stimola il flusso di energia e contribuisce a produrre una sensazione di intensa vitalità.

Il massaggio per lo sport viene considerato parte integrante dell'allenamento di ogni atleta. In particolare, modo e necessità di cure sono gambe e piedi. Del resto le estremità inferiori lavorano duramente durante tutto il giorno e, se non si dosano bene le forze, c'è il rischio che questi muscoli accumulino tensioni.

Il massaggio riabilitativo consente di agevolare, dopo feste o operazioni chirurgiche, la guarigione ed il ritorno alla normalità. In questi casi è comunque opportuno affidarsi alle cure di un fisioterapista.

Il massaggio estetico ammorbidisce la pelle e può portare ad una riduzione della cellulite. Quest'ultimo dipende da uno scarso funzionamento del metabolismo che crea un gonfiore, cioè un accumulo di grasso localizzato soprattutto sulle gambe. Con il massaggio si può agire sui vasi linfatici rendendo possibile l'uscita della linfa che, per diversi motivi, si è accumulata tra la pelle e il muscolo.

FESTIVITÀ INTERNAZIONALI

RETRO IN QUADRICROMIA

