

Korzyści

Wpisany przez Adam Ulacha
piątek, 09 września 2011 10:12

Sesja Watsu? pozwala m. in. na:

- zmniejszenie napięcia mięśni
- zmniejszenie dolegliwości bólowych
- zwiększenie ruchomości w stawach
- aktywację części parasympatycznej AUN (obniżenie rytmu serca HR, przyspieszenie procesów restytucyjnych)
- usunięcie napięcia i zmęczenia

Seria zabiegów Watsu? dodatkowo wpływa na:

- polepszenie jakości snu
- polepszenie procesów metabolicznych (trawienie)
- aktywacja układu odpornościowego i stymulowanie procesów samoleczenia
- zmniejszenie depresji, stanów lękowych, nadpobudliwości
- wzrost dobrego samopoczucia