

Quick Massage

Devido a correria do dia-a-dia esquecemo-nos muitas vezes do nosso principal patrimônio: NOSSA SAÚDE. Este artigo mostra como a Quick Massage pode nos ajudar em poucos minutos. O que é? [Quick Massage](#) é uma técnica de massagem realizada em uma cadeira, especialmente projetada para essa finalidade, onde a pessoa fica em uma posição confortável e relaxante, proporcionado logo no primeiro atendimento, o alívio imediato de dores musculares das regiões cervical, dorsal, lombar e membros superiores e das tensões e cansaço do dia-a-dia. Histôria A Quick Massage é uma massagem derivada das ténicas orientais Shiatsu e Anmaá. A Quick Massage foi levada para os EUA e divulgada no início da década de oitenta, pelo terapeuta David Palmer. Seu trabalho começou a ganhar notoriedade atuando junto aos funcionários da Empresa Apple, fabricante de computadores. A empresa estava encontrando dificuldades em relação ao alto índice de afastamentos em decorrência dos casos de L.E.R e D.O.R.T. Em pouco tempo, os ôtimos resultados obtidos fizeram com que a técnica ganhasse o devido reconhecimento, evitando inúmeros casos de doenças relacionadas ao trabalho. Atualmente, David Palmer mantém clínicas e escolas licenciadas em seu paíis e na Europa. A quem se destina a Quick Massage? A Quick Massage ou traduzindo,“Massagem Rápida” como o prôprio nome diz, é indicada para quem possui pouco tempo disponível, pois cada sessão dura de 15 a 20 minutos. É muito comum ver a [Quick Massage em empresas](#), aeroportos e shoppings. Inclusive a massagem em empresas é uma solução que muitos empresários acharam para ajudar seus funcionários a ter uma melhor Qualidade de Vida. Benefícios • Alivia a tensão muscular;
 • Ativa a circulação sanguínea;
 • Melhora a disposição;
 • Prevenção de doenças relacionadas ao stress como dores de cabeça, insônia, irritabilidade, ansiedade, depressão, gastrite, enxaquecas, tendinites etc. Benefícios para a empresa contratante • Funcionários motivados e saudáveis;
 • Redução nos casos de LER/DORT;
 • Diminuição de custos com assistência médica;
 • Redução no absenteísmo;
 • Retorno positivo do investimento;
 • Baixo custo para implantação. Com certeza em poucos minutos conseguimos grandes benefícios para a SAÚDE.

Sobre o Autor

Palestrante e Sôcio-Diretor da empresa Conceito Zen - Consultoria em SIPAT (palestras, teatros e massagens), Treinamentos Corporativos e Coaching.

Source: <http://www.artigopt.com>