

*Uma postura e movimento harmonioso e equilibrado são factores preciosos para contribuir para o bem-estar do nosso corpo e mente.*

### **Quantas vezes já se deparou com...**

- dores nas costas?
- dores nos ombros?
- dificuldade em andar erecto?
- dificuldade em permanecer de pé durante um determinado tempo?

### **Estas são consequências:**

- de vida sedentária
- de maus hábitos de postura
- de acidentes donde resultam lesões...

## **O ROLFING – INTEGRAÇÃO ESTRUTURAL**

### **O que é?**

Trata-se de um sistema que abrange uma educação tanto postural como dos próprios movimentos.

O Rolfing (Integração Estrutural) é um processo de manipulação física (MIOFASCIAL) que envolve mudanças significativas:

- na forma do corpo;
- nos padrões de uso habitual;
- reforça o equilíbrio

- e liberta os movimentos.

O Rolfing prepara o indivíduo como um sistema integrado , em harmonia com as sua ligações internas e com o meio envolvente.

**O Rolfing estimula a integração dos Sistemas como um todo no individuo, proporcionando uma relação de harmonia interna e externamente.**

### **O que faz?**

- ajuda a recuperação do bem-estar
- elimina as tensões e a rigidez muscular

### **Como se executa?**

Através de toques específicos, profundos e precisos, altamente especializados e executados por profissionais de Rolfing.

### **Quem deve exercer esta actividade?**

É uma terapia que só deve ser realizada por um profissional especializado em ROLFING devidamente credenciado.

### **BENEFÍCIOS:**

Assim como um escultor trabalha a argila, um profissional de Rolfing trabalha com o tecido conjuntivo fibroso (fáscia)

do corpo humano, criando um órgão integrado e equilibrado, de forma simétrica e erecto. Contribuindo para um eficiente relacionamento com a gravidade.

O Rolfing está indicado para pacientes de todas as faixas etárias, no qual se tem reconhecido, através da realização de sessões continuadas, vários benefícios

- Alivia tensões e dores musculares crónicas;
- Alinha, alonga e liberta o corpo;
- Flexibiliza e solta os movimentos das articulações;
- Melhora a circulação e a respiração;
- Proporciona maior vitalidade ao indivíduo;
- Consciencializa a educação corporal;
- Possibilita movimentos mais eficientes e graciosos;
- Favorece o crescimento psicológico e emocional equilibrados.