Elimine a DOR e desenvolva bons hábitos de postura.

Melhore a sua postura reduzindo a dor a partir do Método Rolfing.

Quer como resultado de postura incorrecta que repetidamente as pressões aumentam sem se apercebe quer como resultados de lesões por acidentes ou emocionais que sofremos durante a vida, nos levam a lesões no corpo e também emocionais. Como consequência temos o aparecimento de dores nos ombros nas costas nas pernas e dificuldade de permanecer em pé durante um determinado tempo.

O método de integração estrutural – Rolfing – não só elimina essas tensões/dores que nos desgastam física, mas também emocionalmente, como ensina a activar a nossa atenção para o cuidado diário que devemos ter para cultivar o equilíbrio psíquico e biológico.

Para que se nutra um maior rendimento do Rolfing, será deveras importante não só receber a terapia em si, como envolver-se num processo de aprendizagem e reeducação. Esta aprendizagem não só cria no indivíduo uma forma efectiva de bem-estar, como auxilia o relacionamento do “eu” com os outros e do “eu” com o mundo, estimulando a auto-estima.