



MENU DE SERVIÇOS TEREZA ZANCHI BARIGUÍ

Aromaterapia – Todas as nossas terapias poderão ser realizadas com aromaterapia à base de óleos essenciais para favorecer o equilíbrio físico, energético e emocional, conforme indicações:

Lavanda – acalma a ansiedade, equilibra corpo e mente, induz ao relaxamento;

Alecrim – é estimulante, traz ânimo e alegria, estimula a memória e a concentração;

Hortelã Pimenta – alivia o cansaço e a preguiça mental. Estimula a digestão;

Laranja Doce – óleo do otimismo e alegria. Alivia tensão e ansiedade, conduz ao sono reparador;

Quick Massage

Como o próprio nome sugere é uma massagem rápida realizada em uma cadeira desenhada especialmente para este fim. Atua através de pressões que são aplicadas em determinadas áreas e pontos do corpo onde se localizam as principais tensões, como costas, ombros, nuca e braços, proporcionando bem-estar imediato.

Duração: 10, 15, 20, 25 e 30 minutos.

Shiatsu Relaxante

Shiatsu é uma técnica oriental criada na China e desenvolvida no Japão que usa os dedos e as mãos para pressionar, alongar e tratar meridianos, aliviar tensões e dores musculares.

Ativa a circulação sanguínea e promove sensação de bem estar.

No método Tereza Zanchi, utilizamos óleos e cremes para, junto com pressões realizar o desbloqueio de energia estagnada e também proporcionar deslizamentos e alongamentos na musculatura e locais de tensões.

Duração: 30, 45 ou 60 minutos.

Shiatsu Crânio Facial

A Crânio-Facial trabalha o shiatsu na cervical, cabeça e face. Acalma a mente, proporcionando vitalidade facial e bem-estar geral.

Duração: 30 minutos.



Reflexologia

A reflexologia é uma terapia integrativa realizada para harmonizar o organismo através de pressão e deslizamento em pontos reflexos dos pés, restabelecendo o equilíbrio físico e energético.

Duração: 30 minutos.

Shiatsu Relaxante Teen

O Shiatsu Teen é uma massagem relaxante em todo o corpo que leva o adolescente a um estado de relaxamento e bem-estar, favorecendo o foco, concentração, melhora da ansiedade, dores musculares e um sono mais profundo.

Duração: 30, 45 ou 60 minutos.

Shantala

A Shantala é uma técnica indiana milenar descoberta pelo médico francês Frederick Leboyer, que observou como o toque da mãe beneficiava o bebê fortalecendo o vínculo materno e contribuindo para um sono e processo digestivo melhores. No método Tereza Zanchi, utilizamos os princípios do shiatsu adaptados para a estrutura do bebê através de movimentos suaves e harmoniosos que estimulam o desenvolvimento e a percepção da criança. Indicado para crianças entre 6 meses até 7 anos de idade.

Duração: 30 minutos.

Pedras Quentes

Essa terapia utiliza pedras de origem vulcânica que são bastante indicadas para um relaxamento muscular profundo e alívio de dores por utilizar o calor. Tem como benefício o aumento da circulação sanguínea, diminuição de estresse dando profunda sensação de bem-estar.

Duração: 60 minutos.

Massagem Ayurvédica

A massagem Ayurvédica surgiu na antiga Índia remetendo a uma experiência de cura e equilíbrio, sendo uma prática terapêutica que funciona de dentro para fora. É considerada uma das mais completas técnicas naturais para restabelecer o equilíbrio físico e emocional, sendo uma terapia corporal do sistema médico tradicional indiano da Ayurvéda. No método Tereza Zanchi, a técnica utiliza uma



combinação de massagem com óleos, deslizamentos e alongamentos visando equilibrar o corpo através de um relaxamento intenso e profundo.

Duração: 90 minutos.

Bamboo Relax

Na Técnica de Bamboo Relax usamos mãos e braços para proporcionar o aquecimento muscular. O bambu atua como um prolongamento das mãos, permitindo um relaxamento mais intenso, desfazendo nódulos de gordura e redução do aspecto da celulite. Foi desenvolvida na França, e pode ser uma forte aliada à massagem modeladora, oferecendo benefício estético e de bem-estar. A massagem é feita em todo o corpo utilizando óleo nas mãos e no bambu para que deslizem com facilidade, proporcionando um efeito relaxante e energizante como também auxiliando na drenagem de líquidos do organismo.

Duração: 90 minutos.

Massagem Desportiva

A massagem desportiva reúne técnicas de preparação e recuperação da musculatura para aqueles que praticam atividades físicas, utilizando manobras manuais para promover a melhora da circulação sanguínea, alívio de dores, redução do estresse e das tensões da musculatura corporal.

Duração: 60 minutos.

Ventosaterapia

A Ventosaterapia é um tipo de tratamento natural no qual são usadas ventosas para melhorar a circulação sanguínea em um local do corpo. Para isto, as ventosas criam um efeito de vácuo, que suga a pele, resultando em um aumento dos vasos sanguíneos no local, e quando combinada com a massagem, pode auxiliar no alívio de dores musculares, articulares, dores nas costas e outras.

Duração: 60 ou 90 minutos.

Massagem Dreno Modeladora

A massagem dreno modeladora é um procedimento que envolve duas técnicas: a massagem modeladora e a drenagem linfática. A finalidade principal é drenar a linfa, diminuir a retenção de líquidos, eliminar toxinas e reduzir medidas.

Duração: 60 minutos.

Drenagem Oriental



Drenagem Oriental é uma drenagem linfática no abdômen e membros inferiores, beneficiando a circulação linfática e eliminando a retenção de líquidos. É seguida de um shiatsu nas costas, cervical e cabeça, para alívio de tensões e relaxamento.
Duração: 45 minutos.

Drenagem Facial

A drenagem linfática facial é uma técnica de massagem suave que tem por objetivo estimular o sistema linfático, em toda a face e pescoço, eliminando toxinas e favorecendo uma aparência saudável e rejuvenescida.
Duração: 30 minutos

Drenagem Corporal + Facial

A drenagem linfática é uma técnica de massagem que tem por objetivo ativar a circulação sanguínea e linfática, visando eliminar toxinas e drenar os inchaços. Neste protocolo, aliamos a drenagem facial que é uma técnica de massagem suave que tem por objetivo estimular o sistema linfático, em toda a face e pescoço, eliminando toxinas e favorecendo uma aparência saudável e rejuvenescida.
Duração: 60 minutos.

Massagem Gestante

As terapias indicadas para a gestante são as massagens relaxantes, para desfazer pontos de tensão na musculatura e favorecer o bem-estar geral. A drenagem linfática é bastante indicada para estimular o sistema linfático além de outras técnicas que poderão ser definidas no momento da massagem com a sua terapeuta.
Duração: 60 minutos.

Bandagem

O objetivo dessa técnica é auxiliar no tratamento de lesões nos nervos e tensões musculares. Por meio da pressão exercida, a bandagem garante suporte aos músculos, às articulações, aos tendões e ligamentos, além de promover estabilidade e amplitude aos movimentos.

Auriculoterapia

A estimulação de pontos específicos do pavilhão auricular pode ser a chave para o tratamento de doenças, dores e outros desequilíbrios. A auriculoterapia possui



diversas funções como aliviar dores e minimizar problemas físicos e emocionais. A presença de desconforto com a colocação das esferas pode indicar algum problema no organismo.

Candle Massage

A Candle Massage é uma massagem relaxante de origem americana que utiliza óleo resultante do aquecimento de uma vela aromática. Essa massagem proporciona uma excelente hidratação na pele e uma ótima sensação de bem-estar. Provoca vasodilatação, facilitando a circulação e o aumento de oxigênio e nutrientes para as fibras musculares.

Duração: 60 minutos.

Terapia Combinada

É a combinação de duas ou mais técnicas para compor a sua sessão de terapias. Todas as nossas massagens podem ser realizadas combinando diferentes técnicas. Duração: 60, 90 ou 120 minutos.

MINI SPA

Mini Spa AROMA

A pausa perfeita que alia protocolos revigorantes para sua pele e sua técnica de massagem preferida com aromaterapia.

Seu protocolo inclui:

- Ritual de boas-vindas com chás Aromáticos
- Oshibori
- Escalda-pés
- Massagem com Aromaterapia a escolher: Shiatsu Relaxante, Pedras Quentes, Crânio facial, Reflexologia, Massagem Ayurvédica, Bamboo Relax, Drenagem Linfática ou terapia combinada.
- Hidratação Facial com Máscara de Joias Preciosas
- Duração: aprox. 2h





ESTÉTICA

Revitalização e Lifting Facial com Pó de Pérolas

A revitalização facial está associada a hidratação e nutrição da pele. Ela envolve o processo de eliminação das células mortas e de hidratação com ativos que melhoram a aparência e luminosidade da derme. A técnica consiste na limpeza e na aplicação de nutrientes e oligoelementos na pele.

O pó de pérolas é aclamado desde a Grécia Antiga, simbolizando a Afrodite, deusa do amor e tem suas propriedades comprovadas cientificamente levando inúmeros benefícios para a pele.

Seu protocolo inclui:

- Ritual de boas-vindas com Chás Aromáticos
- Oshibori
- Escalda-pés
- Revitalização facial com Higienização
- Tonificação
- Hidratação e Máscara Facial com Pó de Pérolas
- Duração: 60 min

Revitalização Facial com Máscaras de Joias Preciosas

A revitalização facial está associada a hidratação e nutrição da pele. Ela envolve o processo de eliminação das células mortas e de hidratação com ativos que melhoram a aparência e luminosidade da derme. A técnica consiste na limpeza e na aplicação de nutrientes e oligoelementos na pele.

As máscaras faciais tem a característica de proporcionar para a pele cuidados eficazes em um curto espaço de tempo. Por possuírem maior concentração de ativos que outras opções cosméticas, contribuem para a obtenção de resultados rápidos e satisfatórios, indispensáveis para a manutenção da saúde e vitalidade da pele promovendo para sua pele ação remineralizante e hidratante.

Seu protocolo inclui:

- Ritual de boas-vindas com Chás Aromáticos
- Oshibori
- Escalda-pés
- Revitalização facial com Higienização
- Tonificação
- Hidratação e Máscara Facial de Joias Preciosas
- Duração: 60min





Revitalização Facial com Vitamina C

A revitalização facial está associada a hidratação e nutrição da pele. Ela envolve o processo de eliminação das células mortas e de hidratação com ativos que melhoram a aparência e luminosidade da derme. A técnica consiste na limpeza e na aplicação de nutrientes e oligoelementos na pele.

A máscara com vitamina C revitaliza, ilumina e ajuda a reduzir os sinais de cansaço da pele. Além disso, aumenta a produção de colágeno, proporciona firmeza e ajuda a reduzir as rugas. Protege a pele do estresse oxidativo e da poluição.

Seu protocolo inclui:

- Ritual de boas-vindas com Chás Aromáticos
- Oshibori
- Escalda-pés
- Revitalização facial com Higienização
- Tonificação
- Hidratação e Máscara Facial com Vitamina C
- Duração: aprox. 60min

Modellata

Aparelho para Terapia Vibro-Oscilatória que possui, em suas indicações, o uso para drenagem linfática, modelagem do contorno corporal, redução da celulite, aumento da circulação sanguínea, recuperação muscular após exercício e alívio da dor muscular. Indicado para combinar com massagem dreno modeladora ou drenagem. Duração: 30 minutos