

Y logre relajarme como nunca, se siente delicioso.

Por: MVertti Regalarse una hora a la semana o al mes para el cuidado del cuerpo, es toda una experiencia saludable en el Instituto de Belleza y Estética (ITEC). Es bien cierto que todos necesitamos un poco de estrés en nuestras vidas, pero también se necesita descansar y equilibrar al cuerpo y la mente ¡y qué mejor que con un masaje de piedras calientes acompañado con aromaterapia y musicoterapia! Ya que cada cuerpo y mente necesitan un cuidado especial, al iniciar esta fabulosa experiencia en ITEC, la Cosmetóloga profesional Olga Fuentes, pregunta a cada uno de sus clientes diferentes cosas respecto a la vida cotidiana para saber qué tipo de aroma y música utilizar durante el masaje. Así es como comienza el preciado viaje al equilibrio del cuerpo y el espíritu. Acto siguiente se cubre el cuerpo con ropas especiales dadas por la profesional. Durante todo el proceso es importante seguir las estrictas normas de higiene, en las que la ropa es desechable, las manos de la profesional están recién lavadas y desinfectadas y las piedras llevan un previo y largo proceso de desintoxicación energético. Así como existen diferentes tipos de masajes: reducidos, reafirmantes, anti estrés, hidratantes, entre otros; en la aromaterapia existen diferentes tipos de aceites para cada tipo de persona, y dependen del efecto que se desea causar, así pes hay relajantes, equilibradores, estimulantes, antidepresivos, etc. El masaje se lleva a cabo a lo largo de una hora a una hora y media, el ritmo al que se estimulan los músculos, acompañados de la música y el aroma, permiten relajar de tal modo que en cierto punto se alcanza el sueño o incluso parece que puedes desprenderte de tu cuerpo. Al finalizar, de a poco el cuerpo comienza a despertar y sentirse más ligero e incluso en ocasiones, algunos sentidos que estaban funcionando mal, reaparecen funcionando de manera sublime. Algunas de las mejores sensaciones son sentir que flotas al caminar, ver con más claridad los colores del entorno e incluso tener la sensación de que cualquier problema que se tiene, se va desvaneciendo conforme el cuerpo se prepara para aceptar su relajación. Lo mejor al experimentar un masaje corporal siempre es acercarse a un profesional en el ámbito, principalmente para evitar lesiones de columna o vértebras. Es importante aprender a dar masajes y qué mejor que en ITEC, donde los alumnos se convierten en profesionales de las diferentes aplicaciones del cuidado corporal, facial y estético, sus carreras reconocidas ante la Secretaría de Educación Pública (SEP) hacen de los estudiantes egresados unos maestros en el arte del cuidado corporal y estético. Las inscripciones a las carreras están abiertas a cualquier persona que desee aprender y los informes de todos los servicios ofrecidos en ITEC, pueden ser consultados en su página web www.bellezaitec.com