



## Información sobre Aqua Healing

### IMPORTANTE ANTES DE COMENZAR

- ✓ La duración de cada sesión es de aproximadamente 50 minutos, incluyendo el tiempo de preparación y cierre.
- ✓ Se recomienda beber abundante agua antes y después de la sesión, y reservar un momento de descanso posterior para favorecer la integración de la experiencia.
- ✓ Si el mismo día tiene programado un masaje con aceite, asegúrese de eliminar completamente cualquier residuo de aceite del cuerpo y el cabello antes de la sesión. De lo contrario, podrían producirse fallos en el sistema de filtrado y tratamiento del agua.

Le pedimos comprensión, ya que no podemos permitir el acceso a personas que aún tengan aceite en el cuerpo. Tenga en cuenta que en tal caso igualmente deberemos cobrarle el costo de la sesión, ya que no es posible encontrar un reemplazo con tan poca antelación.

## DESARROLLO DE LA SESIÓN

- ✓ Por favor, acude duchado, con traje de baño y albornoz, a la recepción de Ayurveda. Allí le recibirá un/a terapeuta, quien le acompañará a la piscina de Aqua Healing.
- ✓ Ya en el agua, el/la terapeuta le colocará primero los flotadores. Para facilitar este proceso, coloque las piernas una tras otra en los escalones de la piscina. Luego se realizará una breve prueba y, si es necesario, se cambiarán los flotadores.
- ✓ Iniciaremos con unos sencillos ejercicios de respiración guiados por el/la terapeuta para ayudarle a entrar en un estado de relajación.
- ✓ A continuación, comenzará la experiencia de Aqua Healing. Si es posible, mantenga los ojos cerrados durante toda la sesión y disfrute plenamente de la sensación de ingravidez.
- ✓ Todo el cuerpo, excepto los ojos y la nariz, permanecerá sumergido en el agua. Si tiene problemas con el agua en los oídos, puede solicitar protección específica a su terapeuta.
- ✓ Si en algún momento se siente incómodo/a, simplemente levanta una mano para que el/la terapeuta pueda asistirle de inmediato.
- ✓ Cerca del final de la sesión, será guiado/a suavemente hacia el borde de la piscina. Se retirarán los flotadores y se le ayudará lentamente a ponerse de pie.
- ✓ Luego, permanezca con los ojos cerrados unos instantes más y disfrute de la sensación de profunda relajación, hasta que el/la terapeuta le indique que la sesión ha finalizado.

## AQUA HEALING NO ES ADECUADO PARA:

- ✓ Personas con movilidad reducida (el acceso a la piscina se realiza mediante escalera de piscina)
- ✓ Personas que estén bajo tratamiento activo por una enfermedad de salud mental.