

# O que é Massagem Relaxante

A massagem relaxante é uma [técnica](#) que beneficia a flexibilidade e aumenta a circulação sanguínea do corpo. Psicologicamente falando, esses aspectos criam uma sensação de bem-estar e alegria, que ajudam a acalmar o corpo e a mente.

## Para que serve a Massagem Relaxante

A massagem relaxante é indicada para pessoas que sofrem de estresse, fadiga, mau-jeito em qualquer parte do corpo, contraturas musculares, cansaço e dores no corpo.

## Benefícios da Massagem Relaxante

Os benefícios da massagem relaxante são muitos, como bem-estar, relaxamento, mais consciência e intimidade com o próprio corpo, amplitude na percepção das sensações e sentimentos e renovação bioenergética. Além disso, a massagem também promove a descoberta de novas percepções quanto ao toque, revalorização da autoestima e da autoimagem, estímulo do potencial da sensualidade pessoal e a superação de traumas por violência ou maus-tratos sexuais.