



## ¿Qué es Watsu® (Water Shiatsu)?

Watsu® es una forma de trabajo corporal que se practica en agua cálida a 35°C. Es una técnica profundamente relajante que incorpora la hidroterapia (flotación en el SPA) y el Shiatsu (estiramiento de meridianos y presión sobre puntos de acupuntura oriental).

La técnica del Watsu es reconocida por su **valor terapéutico**. El efecto relajante del agua caliente y la mayor libertad de movimiento permitida, influye sobre varios niveles de nuestro ser, ayudándonos a reencontrar un equilibrio mental, físico y emocional.

**Thalassian**  
SUITOPIA SPA

suitopía  
Sol y Mar Suites Hotel ●●●●



## Ventajas de la práctica del Watsu

### Bienestar Corporal:

- Relajación de la columna vertebral, articulaciones y músculos. Mejora de la postura.
- Normalización del tono muscular. Aumenta la flexibilidad.
- Mejora la movilidad y coordinación. Aumento del campo de movimiento. Mayor consciencia corporal.
- Aumenta la circulación sanguínea. Aumenta la circulación periférica.
- Respiración más amplia, disminuye la Frecuencia Respiratoria (FR) y aumenta el Tiempo Inspiratorio (TI).
- Reducción del dolor. Reducción de la fatiga.

### Bienestar Psíquico:

- Relajación de las tensiones, libera el estrés físico.
- Equilibrio interno. Disminución del stress emocional y la ansiedad.
- Sueño más apacible.
- Aumenta la percepción del cuerpo y de los sentidos.
- Proporciona una gran sensación de bienestar y recogimiento (estado intrauterino).
- Libera traumas psicológicos y ejerce una fuerte acción sobre el inconsciente.
- Relajación emocional (mejor humor). Despierta la vitalidad. Refuerza la confianza en si mismo.



🕒 50 min.

85€

# Thalassian

SUITOPIA SPA

Avda Europa, 2 - 03710 · Calpe - Alicante

Tlf (+34) 865 75 11 14 · spa@suitopiahotel.com · www.suitopiahotel.com