



CENTRO DE ESTUDIOS ALTAI
Salud y Consciencia

PLANTILLAS DE SHIATSU

FLUJO ENERGÉTICO



Dos plantillas de acrílico, serigrafiadas con tres espirales doradas y piedras de cuarzo rosa y transparente pulido.

Al contacto con la piel, el cuarzo, libera energía, que penetra por los puntos de reflexoterapia, en las plantas de los pies, y recorre todo el cuerpo, liberando tensiones e interferencias energéticas.

SUS FUNCIONES:

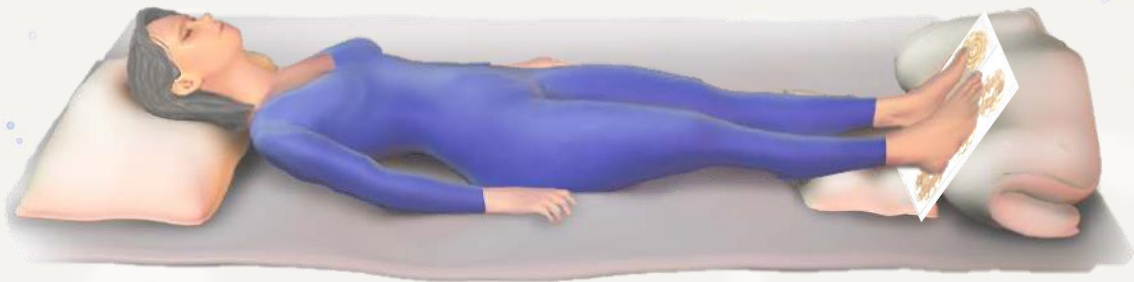
Los cuarzos de las plantillas se colocan en contacto con la planta de los pies. Según la forma en que se usan se obtienen distintos resultados:

1. **SENTADA:** *la persona permanece con las plantillas en la planta de los pies. En esta posición, el cuarzo estimula los puntos de reflexoterapia que corresponden a órganos y sistemas corporales.*





2. **ACOSTADA:** Esto mejora la circulación y favorece el retorno arterio-venoso y linfático.



3. **DE PIE:** (si se está siguiendo el programa de Salud Aury Zen), la persona se pone de pie sobre los cuarzos de las plantillas. Diario. En éste caso, el tiempo preciso, se establece de acuerdo a la edad (ver indicaciones). La energía de los cuarzos se libera desbloqueando todas las estructuras del cuerpo de energía.

INDICACIONES:

1. **SENTADA:** solo adultos. 20 minutos. 3 veces por semana en días alternos. 4 semanas. Descansar una semana antes de volver a repetir.
2. **ACOSTADA:** solo adultos. 20 minutos. 3 veces por semana en días alternos. 4 semanas. Descansar una semana antes de volver a repetir.
3. **DE PIE:**
 - De 5 a 10 años: 2 minutos
 - De 11 a 16 años: 3 minutos
 - De 17 a 20 años: 4 minutos
 - De 21 a 24 años: 5 minutos
 - De 25 a 28 años: 5 minutos, descansar 5 minutos y repetir 5 minutos más.
 - Desde los 29 años en adelante: 5 minutos, tres veces, descansar 5 minutos entre cada aplicación.

Si desean utilizar las plantillas varias personas, deben dejarlas expuestas al medio ambiente (no al sol) durante 3 horas mínimo, entre una persona y otra, para que los cuarzos recuperen su energía.





CENTRO DE ESTUDIOS ALTAI
Salud y Consciencia

CONTRAINDICACIONES:

No deben utilizarse cuando hay várices o úlceras varicosas.

No deben utilizarse cuando se tienen metales en contacto con la piel. Por favor retirarlos durante la terapia.