



Terapi Alternatif dan Komplementer pijat, reiki, yoga, dan herbal

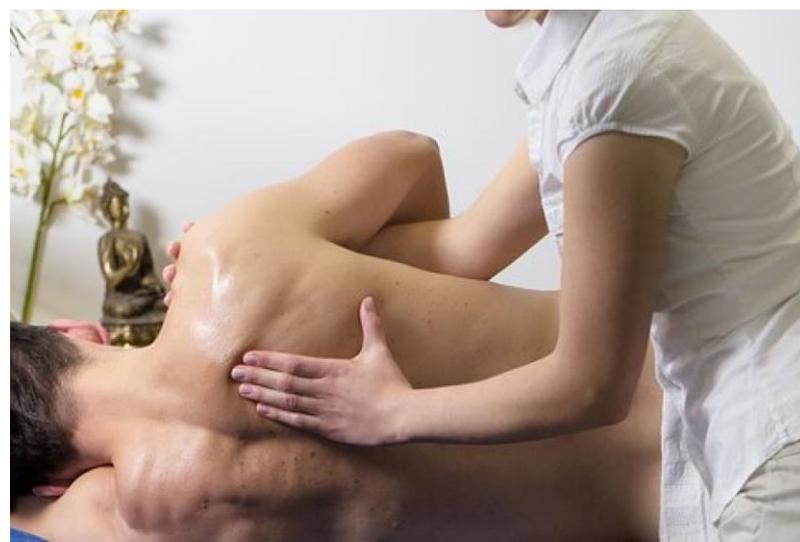
Pijat: Manfaat dan Teknik Dasar

Manfaat Pijat

Pijat meredakan stres dan ketegangan otot. Pijat meningkatkan sirkulasi darah. Pijat juga meningkatkan fleksibilitas tubuh.

Teknik Dasar

Effleurage: Gerakan mengusap lembut. Petrissage: Gerakan meremas otot. Tapotement: Gerakan mengetuk ringan.



Reiki: Energi Penyembuhan dan Praktiknya



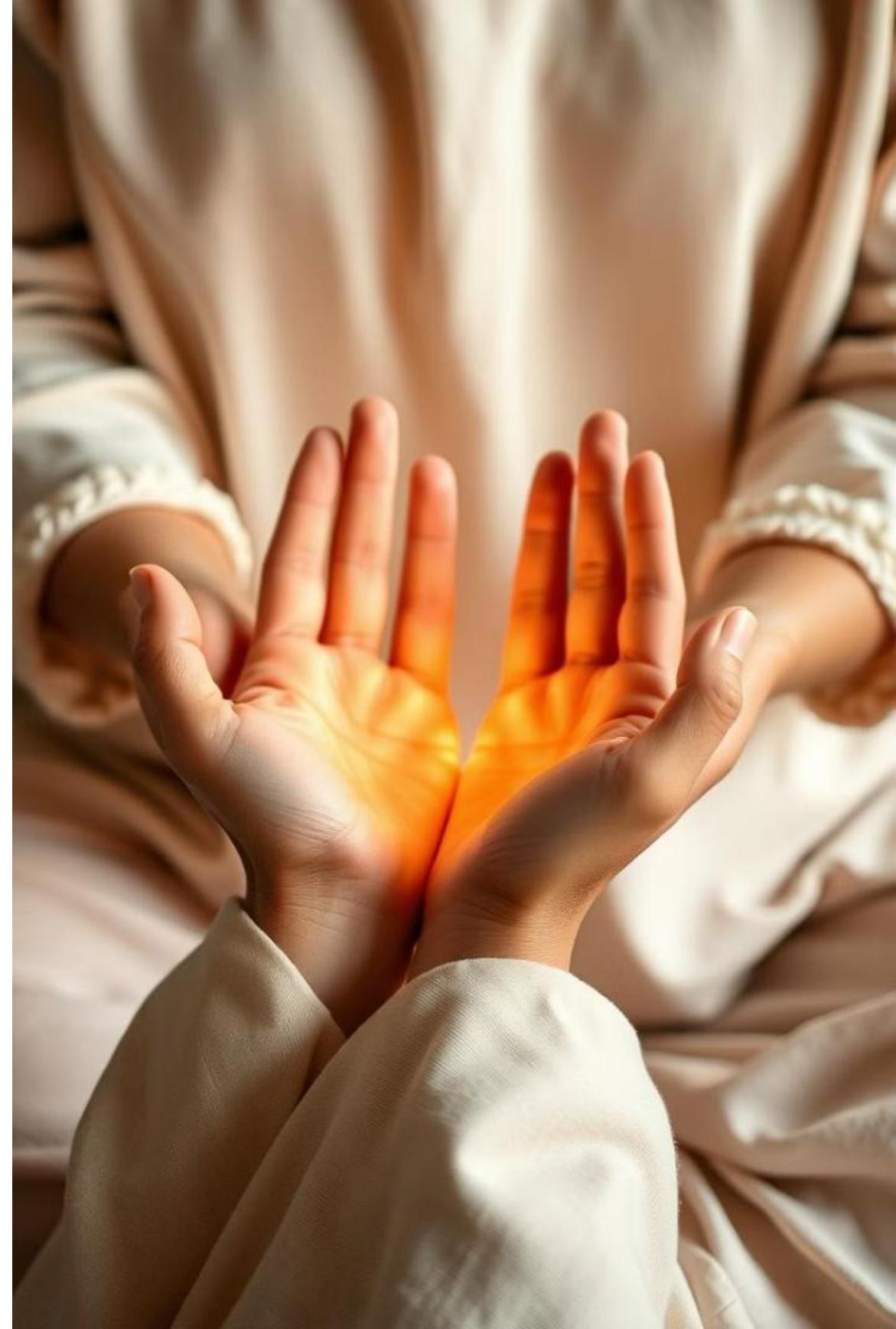
Reiki adalah energi universal. Energi ini digunakan untuk penyembuhan.



Praktisi menyalurkan energi melalui tangan. Proses ini membantu penyembuhan.



Reiki membantu menyeimbangkan energi tubuh. Hal ini meningkatkan kesehatan.



Manfaat dan Indikasi Reiki

Manfaat Reiki

Mengurangi stres dan kecemasan. Meningkatkan relaksasi. Meredakan nyeri.

Indikasi Reiki

Sakit kepala. Insomnia.
Masalah pencernaan.

Kondisi Emosional

Depresi. Trauma. Kelelahan kronis.





Yoga: Gerakan, Pernapasan, dan Meditasi

1

Asana

Gerakan tubuh untuk fleksibilitas.

2

Pranayama

Teknik pernapasan.

3

Dhyana

Meditasi untuk ketenangan.

Macam Yoga dan Manfaatnya

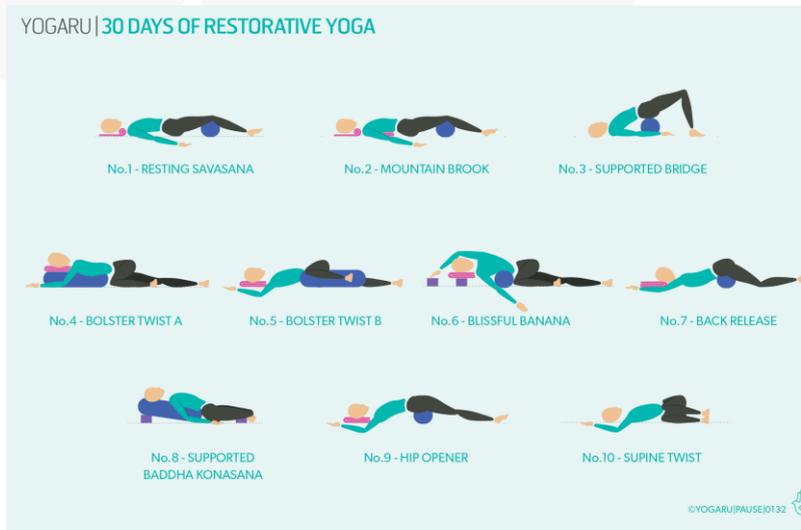
Hatha Yoga
bermanfaat untuk
relaksasi dasar

Vinyasa Yoga
bermanfaat untuk
meningkatkan kekuatan & fleksibilitas

VINYASA YOGA



Ashtanga Yoga
Bermanfaat untuk
Pembentukan Otot
Tubuh



Restorative Yoga
bermanfaat untuk
meredakan stres

Herbal: Kekuatan Alam dalam Pengobatan

1

Sejarah

Herbal digunakan sejak zaman kuno.

2

Manfaat

Herbal meningkatkan kesehatan alami.

3

Penggunaan

Herbal digunakan dalam berbagai bentuk.



Macam Herbal dan Manfaatnya

1



Kunyit

Anti-inflamasi dan meningkatkan imunitas

2



Jahe

Meredakan mual dan sebagai pengencer dahak

3



Daun Binahong

sebagai antibiotik dan Menyembuhkan luka



APAKAH ADA PERTANYAAN????