**Korzyści Masażu Shantala**

**Dla dziecka:**

***1. Zapobiega kolkom i poprawia trawienie,*
*2. Naturalnie reguluje cykl snu,*
*3. Uspokaja i wycisza,*
*4. Zwiększa poczucie bezpieczeństwa,*
*5. Stymuluje rozwój psychofizyczny,*
*6. Buduje i wzmacnia więzi emocjonalne z rodzicami,*
*7. Podnosi odporność organizmu,*
*8. Zwiększa świadomość ciała i jego granic,*
*9. Stymuluje układ hormonalny,*
*10. Prowadzi do wzmocnienia układu odpornościowego,*
*11. Powoduje usprawnienie układu krążenia,*
*12. Stanowi dobry trening radzenia sobie z negatywnymi odczuciami,*
*13. W przypadku niewielkich problemów neurologicznych, odpowiednio dobrana metoda fizjoterapii i masaż w obrębie twarzy prowadzą do tego, że dziecku łatwiej jest zacząć mówić oraz wyeliminować inne zaburzone funkcje.***

**Dla rodziców:**

***1. Redukuje stres i wszelkiego rodzaju napięcia, uspokajając i wyciszając,*
*2. Prowadzi do złagodzenia objawów poporodowej depresji,*
*3. Powoduje podniesienie wiary w umiejętności opieki nad dzieckiem,*
*4. Pozwala umocnić więź z dzieckiem,*
*5. Stwarza możliwość zrozumienia mowy ciała dziecka,*
*6. Pozwala lepiej poznać dziecko,*
*7. Daje możliwość nawiązania i pogłębienia więzi z dzieckiem,*
*8. Pozwala na odkrycie zdolności opiekuńczych,*
*9. Utrwala przekonanie o umiejętności zadbania o dziecko,*
*10. Zapewnia możliwość relaksu i odprężenia.***

<https://masaz-shantala.pl/wol/?fbclid=IwAR2dDg2wh8KI4sQEMD6vMQhfhvrkghpjG7CLCZGwgPuF-mhbsVFU1rSt80I>