



Portfolio



Masajes Findyourbalance

Juan Antonio García Quesada

1. Sobre mí



¡Hola!

Mi nombre es Juan Antonio, tengo 31 años y soy el creador de **Masajes Findyourbalance**.

Desde siempre me he relacionado con el mundo del ejercicio físico, así que decidí estudiar la **Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y Del Deporte** en la Universidad Pablo de Olavide (Sevilla). Cursé el último año en Granada, buscando ampliar experiencias tanto deportivas como personales.

Tras finalizar mis estudios, y siguiendo en la línea de ampliar horizonte, me embarqué destino Edimburgo (Escocia) donde viví casi dos años. Fue allí donde **descubrí mi pasión por los masajes**.

De vuelta a España decidí formarme como **Quiromasajista** y posteriormente como **Masajista Deportivo** en el Centro Orthos de Sevilla. Gracias a mis estudios universitarios, a la práctica diaria y a mi compromiso, **conseguí el mejor expediente de mi promoción**.

Enseguida comencé a trabajar y, con la práctica, sentí que quería ayudar a mis clientes de forma más amplia, desde un nivel más profundo. Por ello, durante los tres años siguientes, me especialicé cursando el **Máster en Terapias Naturales** ofrecido por el Centro Internacional de Terapias Integrativas (CIMI) de Sevilla. En este máster aprendí a "**sentir el cuerpo**" más allá de los protocolos de masajes pre-establecidos. Esto lo conseguí gracias a la **Terapia Craneosacral** y la "**escucha consciente**" del tejido, lo que hizo que cambiara mi forma de entender tanto mi profesión como la salud en general.

1. Sobre mí (II)



Desde que tengo memoria he sufrido dolores de espalda y cuello, y finalmente fui diagnosticado de una doble curvatura cervical debido a varias protusiones en las vértebras cervicales inferiores, un dorsal plano (sin su curva natural) y pies planos. Los médicos siempre me decían: "Tienes la espalda de un albañil de 50 años". Mis padres me llevaron a los mejores especialistas que solo conseguían aliviarme temporalmente. Llegó un momento que los traumatólogos **me daban como única opción la de operarme las cervicales y me recomendaban no realizar prácticamente ningún deporte.**

Todo esto me llevó a asumir la responsabilidad de mi propia salud y evolución. Gracias a mi nueva forma de entender el cuerpo y la salud como un compromiso personal con uno mismo, y gracias al esfuerzo, trabajo y tiempo dedicados a poner en práctica esta filosofía, empecé a mejorar progresivamente. Comprendí que mi mente se enfocaba todo el tiempo en mis limitaciones y dolores, por tanto decidí cambiar de hábitos y empezar a **hacer aquello que sentía que me venía bien, tanto a nivel físico como emocional.** Mis limitaciones mentales fueron desapareciendo y, junto con ellas, iban desapareciendo también mis limitaciones físicas. Fue entonces cuando sufrí un proceso de transformación personal que lo cambió todo y que me llevo a establecer esta convicción como mi camino de vida.

Hoy en día **vivo en armonía y sin dolor**, sin limitaciones para realizar mi trabajo y todas las actividades que me propongo.

Siempre en constante observación y aprendizaje, como resultado de mi particular forma de trabajo tan personal, decidí establecerme definitivamente por mi cuenta y poner mis conocimientos prácticos al servicio de otros.

Así nació **Masajes Findyourbalance.**

2. Formación

La base principal de mi conocimiento se inició con mis estudios universitarios oficiales:

✓ **Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**

Además, he realizado diversas formaciones de carácter eminentemente práctico:

- ✓ *Quiromasaje Superior*
- ✓ *Terapia Craneosacral*
- ✓ *Quiromasaje Deportivo*
- ✓ *Masaje Sensoconsciente*
- ✓ *Medicina Tradicional China: Acupuntura*
- ✓ *Osteopatía Biodinámica*
- ✓ *Biomagnetismo Integral*
- ✓ *Aromaterapia básica*
- ✓ *Terapias Energéticas*



Me avalan 6 años de experiencia como masajista con una clientela nacional e internacional. Los cuatro últimos años **estoy más dedicado al mundo del surf.**

3. Mi Visión



Desde hace 5 años, vivo y trabajo en la playa **El Palmar** (Vejer de la Frontera) y en los **pueblos y pedanías cercanas**.

Vivo en conexión con la **NATURALEZA**, desarrollando gran parte de mi trabajo al **AIRE LIBRE**, descalzo, sintiendo el calor del sol, la brisa del mar y escuchando el sonido de los pájaros. Esta nueva forma de vivir y trabajar ha sido el motivo que me impulsa a **seguir enfocando mi futuro en la costa gaditana**.

Así, **Masajes Findyourbalance** no es solo un negocio, es una forma de entender y practicar la vida, basada en el **EQUILIBRIO** cuerpo-mente como objetivo básico para alcanzar la **SALUD**.

Por tanto, **a través del masaje ayudo a mis clientes a encontrar su propio equilibrio**. A partir de ahí, la única forma de que lo mantengan y evolucionen es el trabajo personal, asumiendo un **COMPROMISO CON UNO MISMO**.



4. Mi Filosofía

La práctica me hizo darme cuenta de que **dos personas con un mismo problema necesitan dos soluciones diferentes.**

Por experiencia sé que los protocolos que enseñan en las escuelas de masaje no responden por sí a las necesidades reales de los clientes. Así, para ofrecer un servicio que realmente ayude, he tenido que trascender la rigidez de la teoría para **centrarme en los 3 aspectos que considero fundamentales** a la hora de abordar y realizar un masaje.

1 INTENCIÓN & ATENCIÓN

Considero crucial la intención de sanar y mejorar la salud a través de una atención y **conexión plena** por mi parte hacia el cliente.



2 ESCUCHA CONSCIENTE

La **escucha consciente** del tejido a través del tacto **me permite profundizar** en aquellas estructuras que realmente lo necesitan. Es por eso que la mayor parte de la sesión la realizo con los ojos cerrados.



3 VISIÓN GLOBAL DE LA SALUD

Pienso que la mayoría de nuestros problemas físicos actuales son, en parte, consecuencia de nuestra forma de vida. Al tomar conciencia de aquello que nos sienta bien y lo que no, podremos **cambiar hábitos nocivos y potenciar hábitos saludables**, mejorando nuestra calidad de vida y nuestra salud.



5. Mi Masaje



El masaje que ofrezco **surge de la combinación de todo lo aprendido y experimentado** en estos años. He ido integrando los conocimientos y fusionándolos con mi forma de ser, estar y sentir, haciéndolos míos. Es por tanto un **conocimiento vivo** que, a través de la práctica, está en constante evolución, y **que se adapta a cada interacción masajista- cliente.**

Esta es la razón por la que **otorgo gran importancia a mi disponibilidad y esfuerzo** como masajista **para buscar la conexión** con el estado que presenta el cliente en el momento previo a abordar el trabajo del masaje, pues es la clave para definir el trabajo a realizar. Es entonces cuando selecciono las herramientas que necesitan aplicarse. Solo así me aseguro de ofrecer **la mejor sesión posible para cada persona.**

CADA MASAJE ES ÚNICO Y PERSONAL

La organización de la sesión de masaje consta de 5 momentos:

- 1 Preparación del espacio**
- 2 Entrevista con el cliente**
- 3 El cliente se prepara para el masaje**
- 4 Realización del masaje**
- 5 Final de la sesión**



5. Mi Masaje (II)

1 Preparación del espacio

Monto la camilla, la visto con una funda de algodón y seguidamente con otra funda desechable que renuevo para cada cliente por motivos de higiene

2 Entrevista con el cliente (anamnesis)

En esta primera toma de contacto **valoro a la persona tanto por lo que me cuenta como por lo que percibo** a través de su lenguaje verbal (lo que dice y cómo lo dice) y no verbal (su postura, su físico, su estar). La toma de contacto empieza con una pequeña entrevista donde realizo preguntas para obtener la información relevante para mí.

- **Qué le ha llevado a contratar un masaje.**

La mayoría de mis clientes refieren dolores musculares o limitaciones articulares (les duele o no pueden mover alguna parte de su cuerpo). Sin embargo, también con mis masajes beneficio a personas con problemas de dolor de cabeza, jaquecas, congestiones nasales fuertes, sinusitis, problemas de circulación, desajustes menstruales y bloqueos en ciertos órganos internos del cuerpo humano, entre otros.

- **Problema que el cliente dice presentar.**

Indago en asuntos como el tipo de trabajo que realiza, la higiene postural, tipo de vida (activa, sedentaria), si practica deporte y cuáles, sueño, descanso, estrés, etc.

- **Alergias.**

Es importante conocer si el cliente padece alguna alergia para usar los aceites adecuados o buscar una alternativa saludable.

- **Grado de tolerancia al dolor.**

Por mi experiencia, aunque en algunos casos pudiera ser más efectivo aumentar la intensidad del masaje para poder llegar a más profundidad en el tejido, si la persona lo siente como un dolor insoportable tenderá a tensar todo el cuerpo, lo que al final, en mi opinión, resulta contraproducente. Así, la intensidad que posteriormente aplicaré irá en consonancia con la tolerancia al dolor del cliente.

5. Mi Masaje (III)

3 El cliente se prepara para el masaje

El cliente vendrá con **ropa cómoda y flexible**, tal y como le aconsejo cuando reserva su cita previa. Se quitará cualquier elemento perturbante como pendientes, pulseras, relojes, collares, anillos, etc. En esta parte le **dejo intimidad para que se prepare** y se acomode en la camilla. Según el masaje elegido, las indicaciones cambian.



- Masaje de cuerpo entero: Las piernas enteras y la espalda deben quedar al descubierto. Con una toalla se tapa el pecho.
- Masaje por zonas: Solo es necesario dejar al descubierto las zonas específicas a trabajar.

**Mis masajes siempre tienen como fin la búsqueda de la salud.
Ofrezco siempre un trato correcto, considerado, pudoroso y profesional.**

Una vez el cliente me avisa, procedo a informarle de las **dos acciones fundamentales de las que ha de responsabilizarse** durante la sesión:

- **LA RESPIRACIÓN**: Insto a que respire de una forma **profunda y fluida**, poniendo atención en mantenerla durante toda la sesión. Y es que cuando sentimos tensión o dolor, tenemos tendencia a entrecortar la respiración llegando incluso a quedarnos en apnea.
- **LA COMUNICACIÓN**: Debe comentarme **si experimenta incomodidad** en algún momento: si necesita reajustar el cabecero, tiene frío o prefiere no trabajar alguna zona concreta del cuerpo, por mencionar las más frecuentes. El objetivo del masaje se turba si en el proceso la persona está incómoda.

5. Mi Masaje (IV)

4 Realización del masaje

Palpo y evalúo las estructuras anatómicas y los grandes músculos en **búsqueda de bloqueos, tensiones, contracturas, disimetrías u otros problemas**. Esto lo hago sin aplicar aceite. Si es necesario realizo algún estiramiento fascial o alguna movilización. Esta parte solo me toma unos minutos.

Una vez que obtengo una idea genérica aunando lo que me cuenta el cliente y lo que percibo de él y de su cuerpo, **comienzo con el masaje**. Cierro los ojos, coloco las manos sobre el cuerpo, respiro y me conecto con la persona poniéndome al servicio de su salud. Intento entonces que mis manos sean uno con su cuerpo, escuchando el tejido fascial y muscular que guían mis manos hacia las estructuras que más trabajo necesitan y con la profundidad e intensidad que debo aplicar. Esto es lo que llamo "escucha consciente".



Siempre tengo en cuenta tanto la preferencia del paciente en función de lo que quiere o necesita trabajar así como su umbral de dolor. Intento que todo el **movimiento sea fluido, orgánico, sin parones ni movimientos bruscos**. Utilizo la respiración como forma de liberar tensión, influyendo en la armonización de la respiración del cliente.

Independientemente del tipo de masaje contratado, **termino siempre trabajando la cabeza**. Me gusta hacerlo así ya que, según mi experiencia, es una forma muy efectiva de que el cliente tenga tiempo de integrar en su cuerpo el trabajo realizado. Trabajando las estructuras de la cabeza a través de la Técnica Craneosacral, **busco una relajación del sistema nervioso**, consiguiendo que el cliente obtenga una mayor sensación de bienestar, incluso si el trabajo previo ha sido más intenso.

5 Final de la sesión

El cliente, de forma pausada y controlada para evitar mareos, va recuperando la verticalidad. Una vez estabilizado, procede al pago de la sesión.

6. Mis Servicios

Hoy en día **existe una lista interminable de tipos de masaje** en los que se utilizan diversas técnicas (presión, amasamiento, etc.) que se realizan con distintas partes del cuerpo (dedos, manos, antebrazos, codos, etc).

Masajes personalizados para cada cliente

En función de sus necesidades o preferencias, **el cliente elige entre:**

Masaje de Cuerpo Entero

60 min



Comprende las siguiente partes:

Espalda + Cuello + Brazos
+ Manos + Piernas + Pies
+ Cabeza

Masaje por Zonas

30 min



Dos grande zonas a elegir:

A) Espalda + Cuello + Cabeza
B) Piernas + Pies + Cabeza

En todas las sesiones, la **intensidad, presión y técnicas utilizadas** dependerán de las **necesidades que demande el cliente** así como de la **valoración realizada** a través de la anamnesis y la **exploración manual** al inicio de la sesión.

7. Contratar Mis Servicios

Trabajo con cita previa.



El cliente puede llamarme directamente o desde el establecimiento en sí.
También atiendo Whatsapp.

HABLO INGLÉS FLUIDO

Me desplazo con todo el equipo.



En las instalaciones, definimos un espacio donde realizar los masajes.

CAMILLA

TOALLAS

RULO

**ACEITES
ESENCIALES**

**ACEITE DE
ALMENDRA 100%**

**FUNDAS
INDIVIDUALES**

Cobro al finalizar la sesión.

Una vez terminada la sesión el cliente abona el precio de la misma.
No es necesario realizar el pago por adelantado para reservar el masaje.

8. Tus Beneficios como Colaborador



↑ Ingresos Extra

1

Añade un **servicio sin coste** de contratación ni de gestión.
¡Yo me encargo de todo!



Obtén una comisión por cada masaje.

Nos pondremos de acuerdo en las condiciones de cobro.



↑ Satisfacción del Cliente

2

¿Hay levante y no se puede ir a la playa? ¿No hay olas?
¿No hay que poner caras largas! ¡Es momento para un masaje!



↑ Asistencia a Clases de Surf & Yoga

3

"¡Ay, me duele todo! Mañana no surfeo..."

**¡Que el agotamiento de tus clientes
no les haga abandonar vuestras actividades!**



Un buen masaje les pondrá a punto de nuevo. Además, como practicante de Yoga y Pilates conozco los beneficios de su práctica y **la recomiendo a mis clientes.** ¡Los animo a que acudan a vuestras clases!

4

Staff contento y feliz

Cuando la carga de trabajo es alta, se agradece un respiro para seguir funcionando al 100%. Hago **descuentos especiales a los trabajadores** de las empresas colaboradoras.

9. Contacto

¿NOS VEMOS?

SÍGUEME



@Masajes.findyourbalance



Masajes Findyourbalance



masajes.findyourbalance@gmail.com

LLÁMAME

(+34) 684 021 772



Juan Antonio

