

Drodzy Państwo,

Proponujemy Państwu szeroką gamę masaży i zabiegów relaksacyjnych, wykonywanych przez certyfikowanych specjalistów odnowy biologicznej i fizjoterapii.

Masaż klasyczny:

- Całego ciała **60 min. 110 zł.-**
- Pleców **30 min. 50 zł.-**
- Nóg **30 min. 50 zł.-**
- Nóg i pośladków **40 min. 60 zł.-**
- Brzucha **20 min. 30 zł.-**
- Barków i rąk **30 min. 40 zł.-**
- Stóp **30 min. 40 zł.-**

Masaż relaksacyjny:

- Całego ciała **60 min. 110 zł.-**
- Pleców **30 min. 50 zł.-**

Masaż twarzy:

- Kosmetyczny **30 min. 40 zł.-**
- Klasyczny **30 min. 40 zł.-**
- Akupresurowy **30 min. 50 zł.-**

NOWOŚĆ!

Masaż chiński „7 linii”:

- Pleców **30 min. 50 zł.-**

Drenaż limfatyczny:

- Rąk **40 min. 50 zł.-**
- Nóg **40 min. 50 zł.-**

Masaż antycellulitowy:

- Nóg i pośladków **40 min. 60 zł.-**
- Rąk **30 min. 50 zł.-**
- Pośladków **20 min. 30 zł.-**

Masaż sportowy:

- Całego ciała **60 min. 110 zł.-**
- Pleców **30 min. 50 zł.-**

Masaż przyszłych mam:

- Całego ciała **60 min. 110 zł.-**
- Pleców **30 min. 50 zł.-**
- Nóg **30 min. 50 zł.-**

Masaż noworodka i niemowlęcia:

- Całego ciała **30 min. 40 zł.-**
- Częściowy **20 min. 30 zł.-**

Refleksologia:

- Stóp **50 min. 90 zł.-**
- Głowy i twarzy **60 min. 90 zł.-**

Zapraszamy!

MASAŻ KLASYCZNY

Jego właściwości zależą w znacznej mierze od tego, jak intensywnie jest wykonywany. Może on działać relaksacyjnie, pobudzająco czy leczniczo. Profesjonalnie wykonany masaż pobudza tkanki, regeneruje mięśnie, poprawia ukrwienie. Masaż wykonywany jest przy użyciu odpowiedniego typu olejków, kremów oraz maści leczniczych. Połączone ze sprawną techniką masażu sprawiają one, iż nasze ciało staje się całkowicie odprężone.

MASAŻ RELAKSACYJNY

Masaż relaksacyjny pobudza skórę i mięśnie zmniejszając ich napięcie, przywraca prawidłowy rytm serca, jak również poprawia krążenie krwi. Do tej formy masażu stosuje się zazwyczaj różnego rodzaju aromatyczne zapachy (świece, kadzidelka) oraz odprężającą muzykę. Spokojny i rytmicznie wykonany masaż niweluje stres oraz związane z nim dolegliwości, takie jak bóle głowy i pleców, zaburzenia koncentracji, depresję, czy też ogólne wycieńczenie organizmu. Masaż relaksacyjny pobudza wydzielanie endorfin, zwanych też hormonami szczęścia, które pozytywnie wpływają na samopoczucie i są odpowiedzialne za takie uczucia jak przyjemność czy zakochanie. Wysoki poziom endorfin zwiększa też naszą odporność na stres.

MASAŻ ANTYCELLULITOWY

Masaż ma na celu przede wszystkim zmniejszenie mikrobrzęków oraz stymulację mikrokrażenia. Wygładza i ujędrnia skórę, redukuje nadmiar tkanki tłuszczowej oraz powoduje wzmocnienie mięśni okolicy ud i pośladków.

MASAŻ CHIŃSKI KRĘGOSŁUPA „7 LINII HUA TAO”

Jest to jedna z technik należących do systemu Tradycyjnego Masażu Chińskiego. Metoda ta jest jedną z najstarszych form terapii i po dziś dzień jest w Chinach jednym z głównych elementów medycyny tradycyjnej obok akupunktury i farmakologii. W rozumieniu medycyny chińskiej działa on przyczynowo, tzn. dociera do samego sedna napięcia lub poważniejszych dolegliwości poprzez oddziaływanie na

poszczególne punkty ciała powodując wzmożony przepływ energii *Qi*. Masaż „7 linii” przynosi ulgę, poprawia samopoczucie, zapewnia odprężenie i usprawnia funkcjonowanie organizmu.

MASAŻ DLA PRZYSZŁYCH MAM

Celem masażu jest zmniejszenie obrzęków, napięć i dolegliwości bólowych w okolicach podlegających nadmiernemu obciążeniu, czyli barków, karku i szyi, nóg, kolan, stawów skokowych, łydek oraz kręgosłupa – ze szczególnym uwzględnieniem odcinka lędźwiowego. Masaż ten skutecznie odpręża wszystkie mięśnie narażone na nadmierne obciążenia związane z ciążą. Ze względu na zróżnicowane potrzeby Pań w ciąży masaż ten jest za każdym razem dopasowany do indywidualnych potrzeb. Zabieg zapewnia relaks i dobre samopoczucie mamie i dziecku.

MASAŻ SPORTOWY

Masaż sportowy to propozycja dla osób aktywnych. Ma on na celu odprężenie i regenerację mięśni po intensywnym wysiłku. Siłę poszczególnych technik dostosowuje się do indywidualnej reaktywności i charakteru uprawianej dyscypliny sportu. Masaż sportowy może być również stosowany jako przygotowanie do treningu.

MASAŻ REFLEKTORYCZNY - REFLEKSOLOGIA STÓP, GŁOWY I TWARZY

Jest to metoda leczniczego masażu, w której stymulowane są określone receptory i strefy odruchowe, odpowiadające poszczególnym narządom i układom ludzkiego ciała.

Zabiegi refleksologiczne wykonywane są przez certyfikowanego refleksologa, absolwenta The International Academy of Reflexology and Meridian Therapy.