

## Masáže

### Klasická relaxační masáž

- Odstraňuje únavu a bolesti svalového napětí.
- Zmírňuje bolesti kloubů a hlavy.
- Příznivě působí na pohybový aparát.
- Uvolňuje psychické stresy.
- Zlepšuje duševní pohodu.
- Celkově regeneruje organismus.



**Mechanický účinek** masáže spočívá v podpoře návratu žilní krve a mízy z periférie do oběhového centra.

**Biochemický účinek** masáže představuje kožní zčervenání v místě provádění masérských hmatů.

**Reflexní účinek** masáže spočívá v ovlivňování vzdálených míst od místa provádění masérského hmatu

### Masáž lávovými kameny – Hot Stones

Masáž lávovými kameny je havajská metoda, která využívá teplo a energii z nahřátých lávových kamenů.

- uvolňuje tělo i mysl
- prohřívá svaly
- zbavuje stresu a napětí
- dodává životní sílu a dobrou náladu

Tato masáž je pro klienta velmi příjemná. Tělo je masírováno střídavě kameny i bez nich, k masáži se používají kvalitní, přírodní oleje, součástí masáže je relaxace v podobě tepelného zábalu.

#### Indikace:

- odstranění stresu a napětí v těle, uvolnění ztuhlého svalstva
- stimulace krevního a lymfatického systému
- detoxikace organismu
- řešení problémů se spánkem



### Indická „antistresová“ masáž šíje a hlavy

Indická masáž hlavy je ve své domovské zemi součástí každodenního života, často již od narození. Jedná se o masáž zklidňující, relaxační, velmi účinnou proti stresu. Pokud je aplikována pravidelně, tak dokáže omezit nebo dokonce úplně odstranit výskyt migrén.

Indická masáž hlavy se praktikuje na těch částech těla, které jsou důležitými energetickými centry. Zaměřuje se na uvolnění napětí svalů ramen, krku, hlavy a obličeje. Provádí se bez použití oleje (lze samozřejmě použít na přání klienta), v oblasti ramen a šíje přes oblečení nebo šátek (sarong).

#### Proč jít na masáž šíje a hlavy?

- zbavuje stresu a napětí
- pomáhá při bolestech hlavy a migrénách
- odstraňuje poruchy spánku a nespavosti
- prokrvuje pokožku hlavy, podporuje růst vlasů
- uvolňuje ztuhlé svalstvo v oblasti ramen a šíje

#### Upozornění na závěr:

na každou masáž by měl přijít klient zdravý, v případě nemoci či jen obyčejného nachlazení hrozí riziko roznesení infekce do celého těla.

**Cílem masáže je harmonizace těla a duše člověka!**

