

Be beautiful ...



Nabízené masáže:

<u>Klasické masáže + lávové kameny</u>	30 min	400,-- Kč
Klas. masáž záda, šíje, ruce, nohy + masáž lávovými kameny	60 min	800,-- Kč

Klasická masáž je vynikající prostředek k odstranění bolesti, navození dobré nálady, pohody, povzbuzení energie a zotavení svalstva. Osvěžuje tělo i mysl a lze si tak díky ní nejen efektivně odpočinout, ale také dosáhnout o poznání vyšší výkonnosti během dne.

Při klasické masáži jsou vyvolávány psychické i fyzické změny a tím pocit souznění těla a mysli.

<u>Masáž horkými lávovými kameny</u>	60 min	1000,-- Kč
---	--------	------------

Pokládání a nahřívání těla lávovými kameny 30 min + masáž lávovými kameny 30 min

Masáže lávovými kameny jsou jedním z nejpříjemnějších způsobů masáží, které můžete zažít. Je jednou z nejlepších terapií k odstranění stresu a vnitřního neklidu. Představte si příjemné teplo přicházející z vulkanických kamenů do každé části vašeho těla. Nádherně si odpočnete a ještě dlouho po masáži budete cítit blahodárné uvolňující teplo.

<u>Masáž šíje + Indická masáž hlavy (vsedě)</u>	45 min	650,-- Kč
--	--------	-----------

Kombinace klas. masáže šíje a indické masáže hlavy

Indická masáž hlavy pomáhá uvolnit svaly, zlepšuje prokrvení (obzvláště v lebce, kde může podpořit zdravý růst vlasů) a napomáhá proudění lymfy. Může ulevit od bolesti hlavy ze stresu, problémů s dutinami, podráždění očí po námaze a dokonce potíží s čelistmi. Masáž působí na třech horních čakrách a může vyvolat zklidnění a duševní relaxaci.

<u>Lymfatická masáž dolních končetin + zábal</u>	90 min	1200,-- Kč
---	--------	------------

Lymfatická masáž dolních končetin 60 min + zábal skořicový nebo břečťanový 30 min

Lymfatická masáž, je jemná masážní technika, jejímž cílem je zlepšení kvality lymfatického oběhu a urychlení odtoku lymfy z podkoží zpět do krevního oběhu. Pomocí cíleného masážního tlaku a směru je možné lymfu aktivovat a dosáhnout odplavení škodlivin z těla ven. Aktivace lymfatického systému pomáhá při hubnutí a detoxikaci organismu. Zeštíhlí, regeneruje, mírní otoky, osvěží celé tělo a pomáhá při odstranění celulitidy.

Be beautiful ...



Reflexní masáž plosky nohy

45 min

650,-- Kč

Masáž speciálními hmaty po celé plosce nohou a na závěr následuje zhruba patnáctiminutová masáž nohou (od kotníků dolů).

Reflexní masáž plosky nohy je léčebná a preventivní metoda založená na stimulaci reflexních bodů v oblasti nohou. Každý orgán v těle má na noze tzv. reflexní plošku, které se využívá při diagnostice i léčbě. Dojde k odblokování energetických kanálů a k zmírnění potíží v příslušných částech těla. Reflexní masáž plosek nohou je velmi příjemná a uvolňující masáž.

Masáž pro těhotné

60 min

900,-- Kč

Jemná a citlivá masáž, která se provádí většinou v poloze na boku vzhledem k rostoucímu břichu nebo v poloze v sedě obkročmo na židli.

Těhotenské masáže mohou pomoci uvolnit namožené svaly. Těhotné často trpí na bolesti v zádech, v kříži. Masáže pomáhají překonat únavu a napětí, podporují metabolismus a prokrvení tkání, zmírní potíže, které vznikají v průběhu těhotenství, redukují otoky, snižují krevní tlak, zmírňují projevy křečových žil, zvyšují lymfatickou a krevní cirkulaci, mírní bolesti kloubů a dolní části zad.

Čokoládová masáž

60 min

950,-- Kč

Tato čokoládová masáž obsahuje očistu těla peelingem, poté relaxační masáž speciální masáží čokoládou a závěrem čokoládový zábal.

Čokoládová masáž je považována za královnu mezi masážemi.

Čokoláda obsahuje důležité vitamíny, aminokyseliny, minerály a antioxidanty potřebné pro lidský organizmus. Díky masáži pokožka tyto látky vstřebává, masáž zanechává pokožku jemnou, vláčnou a dokonale vyhlazenou s vůní po čokoládě. Čokoláda napomáhá k odplavení toxických látek z těla, detoxikací dochází k regeneraci a výraznému omlazení pokožky. Čokoládová masáž navíc působí k odstranění depresí a stresu, podporuje tvorbu hormonů radosti, zejména endorfinů a serotoninu, což napomáhá k zlepšení nálady.

Masáž rukou + parafínový zábal

45 min

750,-- Kč

Masáž rukou k předloktí, ošetření peelingem, nanesení speciální masky a poté se ruce postupně několikrát ponoří do vaničky s teplým parafínem. Zábal necháváme působit 15 - 20 minut. Poté se parafín z rukou lehce stáhne a nanese se výživný krém.

Be beautiful ...



Parafínový zábal je velmi příjemná a účinná aplikace teplého kosmetického parafínu. Dochází k celkovému prohřátí, prokrvení a hydrataci ošetřené pokožky. Během zábalu dochází k předání tepla a účinných minerálů do pokožky, zvyšuje se její prokrvení, změkčení a zvyšuje se její tonus, zároveň má blahodárny vliv na drobné klouby, uvolňují se svalové spazmy.

Rašelinový zábal + masáž

60 min

900,-- Kč

Zábal s použitím hygienického, jednorázového rašelinového obkladu, na který se přikládá nosič tepla. Zábal necháváme působit 20 - 25 minut. Následuje relaxační masáž.

Rašelinové zábaly jsou výborným podpůrným prostředkem při léčbě bolestí zad a kloubů, výrazně zlepšují tonus kůže a podkoží, prohřívají svaly a vazivové tkáně. Aktivní látky a minerály obsažené v rašelině vedou k uvolnění svalstva a měkkých tkání, což významně zvyšuje účinky masáže.

Kontraindikace masáží (nevhodnost)

Kontraindikace je případ, kdy se masáže neprovádí nebo jsou zcela vyloučeny. Kontraindikace dělíme na částečné nebo celkové.

Kontraindikace masáží - celková - zakazuje masáž na celém těle

- nádorová onemocnění
- choroby srdce, kolísavý a vysoký krevní tlak
- zánět ledvin
- epilepsie
- při opilosti a požití psychotropních látek
- infekční onemocnění, ať už jsou nebo nejsou doprovázeny zvýšenou teplotou nebo horečkou
Infekce by se mohla rozšířit krevní či lymfatickou cestou do celého těla.
- po vydatném jídle
- po nadměrné tělesné námaze
- při celkovém vyčerpání po těžkém tréninku nebo jiném sportovním výkonu
V těchto případech je vhodné počkat několik hodin nebo masáž odložit na druhý den.

Kontraindikace masáží - částečná

V případě částečné kontraindikace lze masáž provést s vynecháním postiženého místa.

- při jakýchkoliv bolestech v břišní krajině
- nohy - křečové žíly
- místa postižená kožními záněty - vředy, plísňové choroby
- kožní poranění - odřeniny, řezné rány, bodnutí hmyzem, uštknutí hadem, pokousání zvířetem
- následky poúrazových stavů - krevní výrony nebo jiné poúrazové stavy