

# Relaxační masáž



Relaxační masáž přináší pocit pohody a psychického uvolnění. Je zaměřena na zklidnění, rozpródnění energie, pozitivní naladění mysli, prostě na celkové ozdravení organismu. Pomocí relaxační masáže lze dosáhnout uvolňující a osvobozující harmonii těla a duše a pravidelnou relaxační masáží zlepšujeme fyzickou i psychickou kondici.

Zbavujeme tělo napětí a navracíme sílu, což především využijeme při zvládnání stresu. Mnoho z Vás žije ve stálém napětí a svalovým a psychickým napětím reaguje tělo na stresové situace. Je velmi účinná v dnešní uspěchané době, kdy stres je opravdu považován za hlavní příčinu fyzických a psychických potíží.

Relaxační masáž pomáhá od bolesti, napětí ztuhlých a bolavých svalů, pomáhá podpořit krevní oběh, lymfatický systém a vyloučit toxické látky z organismu. Používají se při ní jemnější a pomalejší hmaty pro navození klidu a pohody. Působením na nervová zakončení na povrchu těla se aktivují i vnitřní orgány v organismu. Relaxační masáž urychluje regeneraci těla, zrychluje proces okysličení krve a podporuje metabolismus.

Masáž je prováděna na celé tělo nebo jen na vybrané části (záda, šíje, horní a dolní končetiny...).

Relaxační masáž je intenzivní, ale jemnější a pomalejší, než klasická masáž. Terapie probíhá v místnosti s příjemným světlem a při poslechu relaxační hudby.

## Kontraindikace

- při stavech mimořádné únavy a vyčerpání
- při horečce a zánětlivých infekčních onemocněních
- při postižení kůže hnisavým nebo plísňovým chorobným zánětem
- v místech čerstvého poranění kůže, akutní úrazy
- v místech křečových žil, bércových vředů a zánětů žil
- při nádorových onemocněních
- masáž provádíme minimálně 2 hodiny po jídle
- při krvácivých chorobách
- při pokročilé ateroskleróze a osteoporóze
- při chorobách dutiny břišní, jako jsou průjmy, zejména s krvácením do stolice, při naplněném tračníku tuhou stolicí a při nevyprázdněném močovém měchýři
- při onemocnění žlučníku a močových cest
- masáž břicha v době gravidity, šestinedělí a při menstruaci

K masáži používám kvalitní mandlový olej, **před masáží se prosím osprchujte**, po masáži nedoporučuji se sprchovat, nechejte **mandlový olej** působit.

**Masážní mandlový olej** je bohatý zejména na vitamíny, minerály a nenasycené mastné kyseliny. Mandlový rostlinný olej se po staletí řadí mezi nejluxusnější kosmetické oleje. Jemný mandlový olej se získává lisováním sladkých mandlí a je bohatý na celou řadu biologicky aktivních látek.

Mandlový rostlinný olej je vhodný pro všechny typy pleti. Používá se na stárnoucí a suchou pokožku se sklony k olupování, svědění a praskání. Vhodný je na ošetření popálenin od slunce, ekzémů, lupénky, akné a hrubé kůže. Pokožce dodává přirozenou hebkost a vláčnost. Zklidňuje pokožku a nevyvolává alergické reakce. Masážní mandlový olej je vysoce kvalitním olejem, do kterého přidávám esenciální oleje.

Po masáži se nedoporučuje fyzická námaha, naopak je vhodný klid, relaxovat a doplňovat tekutiny. Pít nealkoholické nápoje. Když toto vše dodržíte, má masáž svůj nejoptimálnější účinek na tělesnou a duševní pohodu.

## JAK SE OBJEDNAT?

• mailem (novosadova-lea@volny.cz) – uveďte své tel. číslo nebo telefonicky na tel. č. 607 759 635

• masáž je možné provést v klidných prostorách našeho rodinného domu na adrese Nové Bránice 228 nebo ve vašem domácím prostředí (příplatek 150,- Kč do 10 km, 250,- Kč do 20 km).

- provozní doba: pondělí / úterý 8:00 – 20:00

- aktuálně se mohou objednat pouze ženy

**Cena:**

30 min – 400,- Kč

45 min – 600,- Kč

60 min – 800,- Kč

