

DOPOLEDNÍ RELAX

V HOPSÁČKU

- *INDICKÁ MASÁŽ HLAVY*
- *MASÁŽ LÁVOVÝMI KAMENY*
- *RELAXAČNÍ A SPORTOVNÍ MASÁŽ*
- *MASÁŽE DĚTÍ*

DÉLKA MASÁŽE JE POUZE ORIENTAČNÍ A ODVÍJÍ SE VŽDY OD INDIVIDUÁLNÍCH POTŘEB KLIENTA. ROVNĚŽ VÝBĚR MASÍROVANÝCH PARTIÍ TĚLA PŘIZPŮSOBÍM VAŠEMU PŘÁNÍ.

VŠECHNY VÝŠE UVEDENÉ MASÁŽE MŮŽETE DOPŘÁT I SVÝM DĚTEM, PŘIZPŮSOBÍME PODLE SITUACE POUZE DÉLKU MASÁŽE. KAŽDÉ DÍTKO VYDRŽÍ LEŽET V KLIDU JINOU DOBU, I KDYŽ PŘI MASÁŽI SE I TY NEJDIVOČEJŠÍ DĚTI ZKLIDNÍ.

JEDNOTNÁ CENA PRO HOPSÁČKY 290,-KČ / 60MIN

Masáže provádíme v Hopsáčku vždy ve středu od 9 do 14 hod.

Během masáže budou Vaše děti hlídány v herně.

Nutno předem telefonicky objednat !!!

tel. 76825208 Petra Šteinerová nebo e-mail psteiner2@seznam.cz

CO JE DOBRÉ VĚDĚT PŘED MASÁŽÍ

Masáž by měla být především odpočinkem pro tělo i duši, proto se provádí v příjemném prostředí s uklidňující relaxační hudbou, volenou podle druhu masáže. Před započítím každé masáže je třeba u každého zjistit jeho celkový zdravotní stav, za účelem vyloučení případných nežádoucích účinků.

Nikdo jiný neví o vašem těle víc než vy a je třeba, abyste mi byli v tomto směru nápomocni. Pro vaši představu uvádím příklady možných kontraindikací.

KONTRAINDIKACE CELKOVÁ: do této skupiny patří horečnaté, infekční nebo nádorová onemocnění, dále mimořádná únava po namáhavém výkonu, po požití alkoholu – tady je lepší vyčkat do druhého dne. Rovněž není vhodné se bezprostředně před masáží, tj. 1-2 hodiny více najíst. Není však vhodné ani hladovět.

KONTRAINDIKACE ČÁSTEČNÁ: do této skupiny se řadí vysoký krevní tlak, cukrovka, epilepsie a nemoci srdce. Zde doporučuji konzultaci s odborným lékařem. Pokud lékař souhlasí, provádí se v těchto případech částečná masáž, nikdy ne celková. Nemasírují se místa, kde jsou uzliny, křečové žíly, mateřská znaménka, odřeniny a jiné rány. Nedoporučuje se masáž při menstruaci. Těhotenství se řadí také do kontraindikací částečných. U těhotných se provádí masáž velmi jemně, vyhýbá se oblastem plosek nohou a rukou a okolí kotníků, kde jsou uloženy reflexní body. Provádí se buď vsedě, nebo na boku. Částečné relaxační masáže jsou příjemné hlavně v oblasti bederní páteře.

JAK ČASTO NA MASÁŽ: jako prevence je masáž vhodná 1-2x za měsíc, pokud se vyskytnou problémy s konkrétní partií těla, pak 1x týdně. Ten, kdo dochází na masáž pravidelně, může pocítit změnu k lepšímu v obnově své vitality, rovnováhy a harmonie celého organismu a v dosažení lepší pohyblivosti. Naopak u těch z vás, kteří přicházíte na masáž poprvé a nejste zvyklí, se můžete druhý den cítit jako po cvičení v posilovně, je to přirozená reakce organismu.

PO MASÁŽI: po jakékoli masáži je vhodný dostatečný příjem tekutin, nealkoholických a bez bublinek. Tělo pak může snadněji odplavit nahromaděné škodlivé látky, které jsou díky masáži připravené k expedici. Pokud se jedná o masáž relaxační, nedoporučuje se zvýšená tělesná námaha. U sportovních masáží je tomu jinak, ty jsou vhodné i před sportovním výkonem a mají svaly zahřát a připravit na zvýšenou tělesnou námahu.

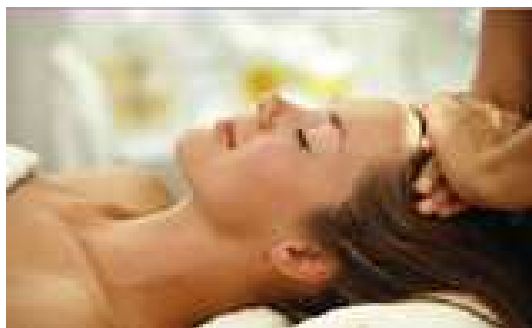
INDICKÁ MASÁŽ HLAVY – ANTISTRESOVÁ MASÁŽ

Tato mimořádná masáž hlavy ulevuje od napětí a stresu, kterému jsme neustále vystavováni. Pokud je člověk ve stresu, hromadí se v těchto oblastech napětí, které zapříčiňuje spoustu dalších bolestí. Jedná se o jemnou masáž energetických center hlavy, šíje, ramen a horní části paží. Provádí se nejčastěji vsedě, bez použití olejů a krémů, pouze pomocí speciálních hmatů pocházejících z tradičního indického učení. Indická masáž hlavy je zklidňující, relaxační. Působí jako lék, který navozuje dlouhodobý pozitivní stav, povzbuzuje krevní oběh, podporuje činnost nervového systému a rovněž pozitivně přispívá k prokrvení vlasové pokožky a tím ke zlepšení kvality a růstu vlasů. Dovede vás k maximální relaxaci a uvolnění. Správně provedená masáž dokáže nahradit i masáž celého těla. Při pravidelném opakování dokáže masáž omezit nebo dokonce i zastavit výskyt migrén.

Vezměte s sebou bavlněné triko.

ÚČINKY INDICKÉ MASÁŽE:

- Uvolnění napětí v klíčových oblastech,
- Úleva od bolesti
- Zmírnění očního napětí, pomoc při bolestech hlavy a migrénách
- Povolení svalstva vlasové pokožky hlavy, povzbuzení růstu vlasů a zlepšení jejich kvality
- Podpora činnosti nervového systému
- Odstranění poruch spánku a nespavosti
- Relaxace, úleva od psychické zátěže



HOT STONES – MASÁŽ LÁVOVÝMI KAMENY

Masáž lávovými kameny patří mezi metody relaxační. Už před 5 000 lety se jimi masírovali staří Číňané. Provádí se vleže za pomoci lávových kamenů, zahřátých na 50 – 60 stupňů celsia. K masáži se používá nejlepších olejů. Teplo kamenů ovlivňuje energetické dráhy v těle, uvolňuje ztuhlé svalstvo a navozuje báječný pocit uvolnění a relaxu. Zvláštností kamenů je jejich schopnost pohlcovat negativní energii, které se musí kameny po každé masáži zbavit a znovu „nabít“ a to např. slunečními paprsky, solí či krystalem. Tuto masáž doporučuji především tomu, kdo nemá rád zimu a chce se velice příjemně prohřát, nebo tomu, kdo žije neustále ve stresu, provází jej deprese a poruchy spánku. Během masáže dochází k uvolňování napětí a příjemnému prohřátí celého těla.

Masáž lávovými kameny může být i vhodným dárkem pro někoho, koho máte rádi....

Více nebudu prozrazovat, přijďte a uvidíte.



ÚČINKY MASÁŽE LÁVOVÝMI KAMENY:

- Povzbuzení krevního oběhu, zlepšení cirkulace krve ve ztuhlých svalech
- Odstranění toxických látek, zrychlení procesu celkového očištění organismu
- Prohřátí celého těla, uvolnění napětí
- Blahodárně působí na mysl a vede k hluboké relaxaci

RELAXAČNÍ A SPORTOVNÍ MASÁŽ



Klasická masáž patří mezi nejoblíbenější a nejvíce používaný druh masáže. Přináší úlevu od bolestí zad, šíje a končetin. Uvolní vaše tělo i mysl a zbaví vás únavy a stresu. V současné



době plné pracovního vypětí se stává neodmyslitelnou součástí relaxace a regenerace organismu. U klasických masáží je velmi důležitá pravidelnost, neboť teprve jejich opakovaným prováděním docílíme požadovaného efektu. K masáži se používají speciální masážní oleje s přísadkami aromatických esencí, které se výborně vstřebávají a nezanechávají pocit mastnoty.

Sportovní masáž je určena především aktivním sportovcům. Má za úkol buď zahřát a připravit svalstvo na daný sportovní výkon nebo naopak svaly po výkonu zklidnit. Masáž je celkově svižnější, důraz je kladen na zatěžované partie, např. nohy při spinningu. První z pozitivních účinků spočívá ve zlepšení prokrvení a urychlení přísunu kyslíku a živin a současně dochází k odplavování odpadních látek zadržovaných v těle. K masáži se používají masážní oleje nebo emulze.

