

ALTERNATIVNE MASAŽNE TEHNIKE

INDIJSKA ANTISTRESNA MASAŽA GLAVE



Je učinkovita metoda za odpravljanje stresa, napetosti, utrujenosti, nespečnosti, glavobola, migren in vnetja sinusov. Pomaga povečati gibljivost in prožnost sklepov v vratu in ramenih, višati nizek pritisk, poveča prekrvavitev in limfni obtok, s čimer pripomore tudi k odstranitvi nakopičenih strupov. V prid **indijske masaže**, ki temelji na ajurvedskem načinu zdravljenja, govori več kot tisoč let prakse.

Priporočamo jo pri:

- zmanjševanju kronične bolečine (vključno z bolečino v hrbtenici),
- zmanjševanju bolečine migrene oz. preprečevanju nastanka migrene,
- zmanjševanju bolečine okoli oči,
- odpravljanju stresa,
- odpravljanju nespečnosti ...

Večji učinek se doseže s ponavljajočimi tretmaji.

Storitev poteka 60 min.

MASAŽA TELESA S SNOPKI



Gre za kombinacijo klasične masaže in masaže z ogretim snopki. Masaža je izredno sproščujoča, z njo pa delujemo na kožo, pospešujemo krvni in limfni obtok, sproščamo mišice ter mišično in psihično napetost. Zaradi toplote olja in ogretim snopkov je učinek masaže intenzivnejši in traja dalj časa. Snopki so v bombaž zavita in na prijetno temperaturo segreta različna zdravilna zelišča ali druga sredstva, ki s pomočjo toplega eteričnega olja blagodejno delujejo na kožo, z vonjem pa ustvarijo prijetno sprostitvev za

celotno telo.

Storitev poteka 60 min.

MASAŽA TELESA Z VROČIMI KAMNI



Je vrsta masaže s toplimi vulkanskimi kamni, kjer kamne polagamo na predel telesa ter z njimi masiramo. Toplota kamna zmanjšuje mišično napetost, pospešuje krvni obtok, lajša in zmanjšuje mišične krče ter izboljšuje gibljivost sklepov, pospešuje limfni obtok in s tem hitreje odplavlja zastale toksine in metabolne produkte v telesu.

Storitev poteka 60-70 min.

AJURVEDA MASAŽA



Je starodavni sistem masaže, na osnovi katerega so nastale številne poznejše oblike masaže. Skozi energijski sistem uravnava ravnovesje življenjske sile in blagodejno deluje na telo in um. Z gibi sledimo energijskim potem in stimuliramo akupunkturne točke na telesu. S tem odpravljamo zastoje v pretoku energije in sprožimo samodejno razstrupljanje telesa. Tako se začne vzpostavljati homeostaza ali naravno ravnovesje. Masaža ima globok sproščujoč učinek. Deluje na vsa tkiva, organe in kanale ter jih revitalizira. K dodatnemu učinku pripomorejo še izbrana masažna olja, ki odgovarjajo energetskemu stanju stranke. Topla olja se na telo nanašajo v večjih količinah.

Storitev poteka 60-80 min.

MASAŽA S SVEČAMI



Posebnost masažnih sveč je rastlinski vosek, ki se stali pri nižji temperaturi kot parafinski, zato ni nevarnost, da bi stranko med masažo opekli. Vosku se dodajo hranilna rastlinska olja in naravna eterična olja, ki imajo različne zdravilne lastnosti. Masaža s svečo je topla, nežna masaža, ki v masirancu sprosti napetost, poživi telo, zaradi dodanih eteričnih olj pa ima takšna masaža pozitivne učinke na kožo, jo nahrani, pomirja, obnavlja, izboljšuje njeno vlažnost, poživlja in deluje pomlajevalno.

Kontraindikacije vseh masaž:

- infekcijske in vročinske bolezni,
- akutna žilna in limfna vnetja,
- rizična nosečnost,
- poškodbe, rane, glivična obolenja ...

Pogojne kontraindikacije:

- neurejen diabetes,
- onkološka obolenja,
- pred- in postoperativna stanja,
- srčna obolenja,
- epilepsija (grand)

REFLEKSOCONSKA MASAŽA



Je posebna oblika masaže, pri kateri uporabljamo različne tehnike masaže in pritiskov na točno določenem področju stopala oz. dlani (t. i. refleksne cone) za točno določen organ, organski sistem oz. del telesa.

S pritiski odkrivamo občutljive oziroma boleče cone ali točke, ki opozarjajo na motnjo in s tem tudi na potrebo po odvzemanju ali dovajanju energije.

Z masažo oz. pritiskom določenega mesta izzovemo odziv organa / organskega sistema, ki tej coni pripada. Izzovemo lahko tudi odziv odnosnih organov v tej coni. Osvobajamo kakršne koli napetosti, bolečine ali druge pomanjkljivosti v določeni coni.

Izvajamo jo na dlaneh ali stopalih.

V primeru večjih težav ali glivičnih okužb na stopalu se na tem mestu ne izvaja.

Storitev poteka 60-80 min.