

## Klasická relaxačná masáž

Klasická masáž patrí medzi základné masáže, pôsobí preventívne, ale aj liečebne. Patrí medzi najstaršie spôsoby vykonávania masáží. Je základom všetkých masáží, aktivuje celkový krvný a lymfatický obeh, ktorý následne zlepšuje okysličenie organizmu a odplavenie škodlivých látok z tela. Pôsobením na mäkké časti tela masáž uvoľňuje napäté svaly, zmierňuje bolesti, zlepšuje cirkuláciu krvného obehu, zlepšuje prekrvenie pokožky – bude napnutá a svieža. Pomáha odstraňovať únavu, preťaženosť, svalové kŕče, obnovuje pohyblivosť stuhnutých a bolestivých svalov. Prináša celkové fyzické uvoľnenie, psychickú vyrovnanosť a rovnováhu.

Masáž pozitívne pôsobí proti depresii, odbúrava odpadové látky, urýchľuje liečenie zranení, podporuje zotavenie po chorobe a napomáha odstrániť stres a napätie zo svalov - napr. v oblasti šije, medzi lopatkami a v krížoch. Zvýšené prekrvenie organizmu masážou zlepší termoregulačné procesy, dýchanie, urýchli dobu liečby po zraneniach, podporí duševnú výkonnosť a zabezpečí zdravý, tvrdý spánok. Klasická masáž je vhodná pre všetkých unavených ľudí, je vynikajúca pre športovcov a ľudí po ťažkej fyzickej záťaži, ale aj pre tých, ktorí majú pohyb naopak málo. Napríklad pri sedavom zamestnaní, či nejakom zdravotnom postihnutí, ktoré znemožňuje pohyb. Za čas ktorý investujete do klasickej relaxačnej masáže sa Vám Vaše telo opláti v podobe zlepšenia koncentrácie a celkového výkonu počas nasledujúcich dní. Pocit znovuzrodenia a nabitie novej energie po kvalitnej masáži skrátka nič nenahradí.

**Indikácie:** bolestivosť svalov, kĺbov a šliach, ochoreniach pohybového aparátu, bolestivé kontraktúry (skrútenie svalov a väzív), bolesti chrbta, šije, hlavy, svalov nôh a rúk, uvoľnenie svalového napätia, zlepšenie kĺbovej pohyblivosti, odbúrava odpadové látky. Odporúča sa aj pri rekonvalescencii po ťažkých chorobách, pri chronických reumatických ochoreniach, pri hemiplegii a paraplegii, pri niektorých úrazoch a operáciách, pretože urýchľuje vstrebávanie opuchov, výronov krvi a hojenia rán, pri ochoreniach pohybového aparátu, zrýchlenie regeneračných procesov (po úrazoch a operáciách), boj proti celulitíde, regenerácia tela a mysle, zlepšenie celkového fyzického i psychického stavu, zlepšenie športového i pracovného výkonu.

**Kontraindikácie:** horúčky a infekčné ochorenia, alebo keď je podozrenie, že by o takéto stavy mohlo ísť, akútne zápalové ochorenia a zlyhávanie dôležitých životných funkcií, infekcie kože a plesňové ochorenia, lokálne postihnuté miesta po zápaloch žíl a trombóze, hnačkové ochorenie a ochorenia s krvácaním v stolici, plný žalúdok - bezprostredne po jedle, plný močový mechúr, tehotné ženy a 2 mesiace po pôrode, masáž brucha pri menštruácii, miesta nádorov, materských znamienok a rôznych výrastkov na koži, ktoré nevyšetрил lekár, vysoký krvný tlak. Neodporúča sa pri stave mimoriadnej únavy alebo vyčerpania, nádorových ochoreniach (len so súhlasom ošetrojúceho lekára), pri krvácajúcich ochoreniach, pokročilej ateroskleroze, pokročilej osteoporóze, ochoreniach žlčníka a močových ciest. Nie je vhodná ani pri pooperačných stavoch v dutine brušnej a hrudníku či pri varixoch dolných končatín. Pacienti s ochoreniami chrbtice, predovšetkým krčného alebo bedrového úseku by mali vhodnosť klasickej masáže konzultovať s lekárom. V ich vlastnom záujme je však vhodné ešte pred masážou informovať maséra, ak trpíte nejakým chronickým ochorením. Hoci by aj nešlo o kontraindikované ochorenie, masér môže masáž prispôsobiť vášmu zdravotnému stavu.

**Trvanie terapie: 30 min. / 45 min. / 60 min.**

**Cena: 25 Eur / 35 Eur / 45 Eur**

## Športová masáž

Športová masáž je druh klasickej masáže, nakoľko sa pri nej využívajú hmaty klasickej masáže, no ich poradie a intenzita sa prispôsobujú podľa cieľa masáže. Je vhodná pre ľudí s vyššou fyzickou námahou, dynamickejším životným štýlom a športovcov. Rovnako je jej aplikácia prospešná pred očakávanou fyzickou záťažou, ako napríklad dlhšia túra, ťažšie práce v záhrade, či okolo domu, ... Ak sa vykonáva táto masáž pred športovým výkonom, masér využíva silnejší tlak a rýchle masérské hmaty na zahriatie (prekrvenie) svalov. Ak chcete uvoľniť a zregenerovať unavené a namáhané svaly po fyzickej záťaži, využíva sa jemné relaxačné trenie.

Prospešná pri chronických bolestiach a stuhnutosti svalov. Táto silná masáž vám pomôže odstrániť napätie z konkrétnych oblastí vášho tela, zvýši cirkuláciu a ohybnosť. Je to efektívny spôsob prevencie zranení pri športe a účinná metóda zvyšovania výkonnosti. Pri cvičení svaly produkujú odpadové látky napr. kyselinu uhličitú a kyselinu mliečnu. Počas intenzívneho tréningu sa vytvárajú oblasti hĺbkového napätia a stuhnutosti, ktoré bývajú zdrojom zranení. Masáž zlepšuje prúdenie krvi do kapilár vo svaloch a prospieva lymfatickému systému. Lepšia cirkulácia udržuje kondíciu svalov, pretože sa účinnejšie privádza kyslík do jednotlivých buniek a odstraňuje oxid uhličitý, urýchľuje sa prúdenie lymfy a odbúravanie odpadových látok. Pri každom druhu športu sa masáž prispôbuje špeciálnym potrebám. Masáž po športovom výkone urýchli odplavovanie kyseliny mliečnej alebo histamínových látok.

Zdá sa vám športová masáž pre rekreačného športovca zbytočná? Určite nie. Môže vás zachrániť pred zranením. Pomôže vám vyrovnať jednostranné zaťaženie, ktoré pri niektorých športoch vzniká, prípadne ktoré získate vinou zlých technických návykov či už pri posilňovaní, bicyklovaní, tenise, futbale, alebo pri behaní. Zlepšovanie výkonov si vždy vyžaduje aj správny oddych, len tak sa organizmus pripraví na ďalšiu záťaž. Ak napríklad absolvujete upokojujúcu masáž po skončení výkonu, je ideálne, ak po nej neabsolvujete žiadnu náročnú fyzickú aktivitu. V krajnom prípade si doprajte aspoň polhodinový odpočinok. Napadlo vám, že si dáte vymasírovať boľavú svalovú horúčku? To nie je najlepší nápad. V tomto prípade sa športová masáž neodporúča. Lepšie je nechať sval odpočinúť a prirodzene sa zregenerovať.

**Indikácie:** ako príprava na športový výkon, ako pomoc pri rozcvičovaní alebo počas dlhotrvajúcej záťaže, ako pomoc pri strečingu, ako pomocník pri zotavovacích procesoch po záťaži, pre podporu doliečovania zranenia, na navodenie psychickej pohody a relaxácie, pomalé vstrebávanie opuchov a krvných výronov, oslabená svalová činnosť, zrasty v tkanivách, uvoľnenie po športovom výkone, bolestivosť svalov, kĺbov a šliach, bolesti chrčta, šije, svalov nôh a rúk, uvoľnenie svalového napätia, zlepšenie kĺbovej pohyblivosti, odbúrava odpadové látky. Uvoľňuje napäté svalstvo a pomáha odstrániť zatvrdliny na svaloch a úponoch, odstraňuje odumreté bunky pokožky a uvoľňuje póry, čím umožňuje pokožke dýchať, prekrvuje kožu, čím dochádza k zvýšenému prísunu kyslíka, živín a ochranných látok, podporuje krvný a lymfatický obeh, odplavuje odpadové látky z tela uvoľňujú hormonálne látky: - **encefalíny** – vyvolávajú pocit spokojnosti, - **histamíny** – napomáhajú znižovať krvný tlak a vplyvajú pozitívne na reumatizmus a zápaly. Vyživuje kĺby a pôsobí preventívne proti artróze, upravuje metabolizmus, vhodná na doliečenie prekonaných ochorení, pomáha udržiavať zdravie a odbúravať emocionálny stres, pôsobí relaxačne, uvoľňujúco, omladzujúco, regenerácia tela a mysle, zlepšenie celkového fyzického i psychického stavu, zlepšenie športového i pracovného výkonu.

**Kontraindikácie:** horúčky a infekčné ochorenia, alebo keď je podozrenie, že by o takéto stavy mohlo ísť, akútne zápalové ochorenia a zlyhávanie dôležitých životných funkcií, infekcie kože a plesňové ochorenia, lokálne postihnuté miesta po zápaloch žíl a trombóze, hnačkové ochorenie a ochorenia s krvácaním v stolici, plný žalúdok - bezprostredne po jedle, plný močový mechúr, tehotné ženy a 2

mesiace po pôrode, masáž brucha pri menštruácii, miesta nádorov, materských znamienok a rôznych výrastkov na koži, ktoré nevyšetril lekár, vysoký krvný tlak. Neodporúča sa pri stave mimoriadnej únavy alebo vyčerpania, nádorových ochoreniach (len so súhlasom ošetrojúceho lekára), pri krvácajúcich ochoreniach, pokročilej ateroskleróze, pokročilej osteoporóze, ochoreniach žlčníka a močových ciest. Nie je vhodná ani pri pooperačných stavoch v dutine brušnej a hrudníku či pri varixoch dolných končatín. Pacienti s ochoreniami chrbtice, predovšetkým krčného alebo bedrového úseku by mali vhodnosť klasickej masáže konzultovať s lekárom. V ich vlastnom záujme je však vhodné ešte pred masážou informovať maséra, ak trpíte nejakým chronickým ochorením. Hoci by aj nešlo o kontraindikované ochorenie, masér môže masáž prispôsobiť vášmu zdravotnému stavu.

**Trvanie terapie: 30 min. / 45 min.**

**Cena: 35 Eur / 45 Eur**

## **Relaxačná masáž chodidiel**

Nohy sú spolu s rukami najviac vyťaženu časťou tela. Na rozdiel od rúk im ale nevenujeme až takú starostlivosť. Pritom stačí pomerne málo – krátka niekoľkominútová masáž dokáže skutočne pomôcť. Pomáha odstraňovať bolesti chrbtice a panvovej oblasti, eliminuje reumatické bolesti, bolesti hlavy, migrény, pomáha pri únave a nespavosti. Zároveň prispieva k harmonizácii celého tela.

**Indikácie:** Pomôže vám zaspáť, zlepši krvný obeh, zrelaxujete, proti depresii, úľava od bolesti, pre zdravšie nohy, pomôže stiahnuť opuch, úľava od syndrómu nepokojných nôh, zníži krvný tlak.

**Kontraindikácie:** horúčky a infekčné ochorenia, alebo keď ide o stavy, keď je podozrenie, že by o takéto stavy mohlo ísť, akútne zápalové ochorenia a zlyhávanie dôležitých životných funkcií, infekcie kože a plesňové ochorenia, lokálne postihnuté miesta po zápaloch žíl a trombóze, hnačkové ochorenie a ochorenia s krvácaním v stolici, plný žalúdok - bezprostredne po jedle, plný močový mechúr, tehotné ženy a 2 mesiace po pôrode, miesta nádorov, materských znamienok a rôznych výrastkov na koži, ktoré nevyšetril lekár, vysoký krvný tlak. Neodporúča sa pri stave mimoriadnej únavy alebo vyčerpania, nádorových ochoreniach (len so súhlasom ošetrojúceho lekára), pri krvácajúcich ochoreniach, pokročilej ateroskleróze, pokročilej osteoporóze, ochoreniach žlčníka a močových ciest. Nie je vhodná ani pri varixoch dolných končatín. Vo vlastnom záujme je však vhodné ešte pred masážou informovať maséra, ak trpíte nejakým chronickým ochorením. Hoci by aj nešlo o kontraindikované ochorenie, masér môže masáž prispôsobiť vášmu zdravotnému stavu.

**Trvanie terapie: 20 min.**

**Cena: 18 Eur**

## **Relaxačná masáž tváre, krku, dekoltu a hlavy**

Príjemná masáž tváre, krku, dekoltu a hlavy Vás zbaví pocitu napätia, uvoľní strnulé tvárové svaly a vyhladí vrásky, výraz tváre sa následne zjemní a zmäkčí. Táto masáž je spojenie dokonalosti (relaxu) a zároveň svalového uvoľnenia nie len na úrovni šije, ako je mnoho ľudí zvyknutá, ale aj v oblasti tváre, kde sa po uvoľnení svalov prejaví ozajstné vyplavenie endorfínov - hormónov šťastia. Masírovaním pliec, ramien, hlavy a vlasov sa pozitívne rozprúdia emócie, zlepšuje sa kvalita vlasov, uvoľňujú sa stuhnuté ramená a bolesti hlavy. Blahodarne pôsobí na myseľ a dušu a zbaví Vás

vnútorného napätia. Masáž tváre pomáha oddialiť proces starnutia, pretože sa vďaka nej výrazne zlepší krvný obeh, pružnosť svalov, aktivuje sa produkcia kolagénu a elastínu v pleti.

Navyše sa masírovaná osoba cíti výborne, uvoľnene, blahodárne a maximálne relaxačné účinky pôsobia aj na centrálnu nervovú sústavu. V spodnej vrstve dermy sa nachádzajú nervové zakončenia reagujúce na dotyk, tlak, bolesť a zmenu teploty. Pôsobením na mimické svaly sa uvoľňuje kyselina mliečna a tým klesá únava. Jemným tlakom na pokožku sa uvoľnia mazové žľazy a tým sa pleť prečisťuje, takže v kombinácii s vhodnými masážnymi olejmi či krémami je vhodná aj na mastnú pleť.

Nechajte sa rozmaznávať... relaxácia Vám pomôže zbaviť sa nahromadenej negatívnej energie, ktorá sa ukladá v šijovom svalstve a oblasti hlavy. Blahodarný pocit z masáže Vám vykúzli uvoľnenie vďaka masáži šíje, vlasatej časti hlavy, tváre a uší.

**Indikácie:** pomáha pri celkovej únave a vyčerpanosti, masáž uvoľňuje napätie pokožky, podporí regeneračný proces, prekrvia sa mimické svaly a preventívne pôsobí proti strate pružnosti a vráskam. Pôsobí proti dvojitej brade, ovisnutým lícam a poklesnutým kútikom. Odstráni odumreté bunky na tvári, krku a dekolte. Privedie príjemný relax a odpočinok. Jemná energetická masáž má blahodárne účinky na fyzický a mentálny stav. Prináša pocit pokoja, harmónie, zbavuje úzkosti, zmierňuje depresie, zlepšuje koncentráciu.

**Kontraindikácie:** horúčkovité stavy, akútne zápaly v oblasti tváre, otvorené rany či iné defekty na pleti, ktoré by nemohli byť spojené s masážou, onkologické ochorenie po porade s lekárom.

**Trvanie terapie: 25 min.**

**Cena: 22 Eur**

## Lymfodrenážna masáž

Lymfatická masáž je známa aj pod názvom manuálna lymfodrenáž. Je to jemná technika a jej úlohou je podporiť a posilniť funkčnosť lymfatického systému / obehu v tele človeka. Aplikuje sa na ruky, nohy a tvár. Správna cirkulácia lymfy v lymfatickom systéme má vplyv na odbúravanie podkožného tuku, zlepšenie imunitného systému, odstraňovanie únavy... Vykonáva sa s malým tlakom a cieľom tejto masáže je uvoľniť zablokované lymfatické uzliny a tým zlepšiť aj prieto lymfy v celom cele. Keďže je to jemná technika, v porovnaní s inými technikami je časovo náročnejšia. Manuálna lymfodrenáž je často využívaná aj v kozmetike, kde napomáha liečne aknóznej pleti, opuchoch tváre, zápale dutín, migrénach... Málo pohybu a sedavé zamestnanie spôsobuje, že splodiny látkovej výmeny zostávajú v tele a tuhnú. Následkom je únava, opuchnuté končatiny, celulitída, oslabenie činnosti orgánov a imunity.

Lymfa má na starosť odviesť z tela toxíny, únavné látky, prebytočné bielkoviny a vodu. Preto je manuálna lymfodrenáž jedinečná možnosť ako zbaviť telo škodlivín. Pomocou tejto metódy sa z tela odplavuje prebytočná tekutina a odpadové látky, čím sa organizmus detoxikuje a súčasne regeneruje. Jemné hmaty lymfodrenáže udržiavajú plynulé odvádzanie lymfy do krvného obehu, a tým, okrem iného, zabraňujú aj bolestiam a opuchom dolných končatín. Manuálna lymfodrenáž, v porovnaní s klasickou masážou, vám môže pripadať ako hladkanie. Je to preto, že pri tomto druhu masáže sa stimuluje lymfatický systém, celá sieť lymfatických vlások, väčších lymfatických ciev a lymfatických uzlín. Lymfatická masáž je pre klienta vďaka jemným hmatom nebolestivá, príjemná, relaxačná, s veľmi prospešným efektom pre jeho zdravie. Lymfatická masáž je vhodná pre ľudí trpiacimi problémami s lymfatickým systémom a z toho vyplývajúcich dôsledkov – napríklad častými opuchmi nôh, tváre, stavoch únavy... Pri športe sa aplikuje na rýchle odplavenie únavných látok z

tela čo najskôr. Kvalitne vykonaná manuálna lymfatická masáž je oproti „prístrojovej“ komplexnejšia, no najmä zdravotne oveľa prospešnejšia a cielenejšia.

**Indikácie:** odstránenie blokov lymfatického systému, opuchy pri postihnutí lymfatického systému, opuchy po zápale žíl, posttrombotický syndróm, chronická venózna insuficiencia, liečba bércových vredov, prevencia hlbokaj žilnej trombózy pre chirurgických pacientov, rehabilitácia pourazových stavov spojených s opuchom, opuchy spôsobené funkčným opotrebovaním, regeneračné účinky, modelovanie postavy (body forming), celulitída, podporuje metabolizmus, prispieva aj k úbytkom na objeme a váhe posilňuje imunitu a pomáha odstrániť niektoré zdravotné problémy, na ktoré by iné formy masáže nemuseli byť dostatočne vhodné. Zdravý a funkčný lymfatický obehový systém ovplyvňuje pre správne fungovanie telesných orgánov. Telo sa jednoduchšie zbavuje nahromadených odpadových látok a toxínov, ktoré môžu byť príčinou iných ochorení. Zmierňuje bolestivé napätie v končatinách. Prináša úľavu pri unavených nohách, pôsobí detoxikačne, pomáha predchádzať vzniku vrások, kŕčov žíl, spevňuje brušné svaly po pôrode, pri bolestiach spôsobených tehotenstvom, posilnenie imunity – váš imunitný systém bude natoľko silný, že dokáže bojovať s chrípkou a nachladnutím sám a počas celého obdobia chrípky.

**Kontraindikácie:**

Absolútne kontraindikácie: malígne nádorové ochorenia s výnimkou paliatívnej terapie, akútne infekcie (mykotické, bakteriálne, vírusové, užívanie antibiotík), dekompenzovaná srdcová insuficiencia, hnisavé rany

Relatívne kontraindikácie: kompenzovaná srdcová insuficiencia, chronické štádium asthma bronchiale, či chronická bronchitída, hypotenzia (nízky krvný tlak), vysoký krvný tlak hypertyreóza (zvýšená funkcia štítnej žľazy), opuchy spôsobené ochorením obličiek alebo pečene a srdca, ischemická choroba srdca, stav po srdcovej nedostatočnosti, stav po embolizácii, poruchy krvnej zrážanlivosti

Miestne kontraindikácie: akútne venózne trombózy a tromboflebitídy, akútne žilové ochorenia, kožné zmeny nejasnej etiológie, syndróm karotického sínusu, pre brušnú drenáž sú kontraindikáciou menštruačné ťažkosti a tehotenstvo, spastická obštipácia, ulcerózna kolitída, akútne ochorenia panvy, brucha a všetky nevyjasnené problémy v brušnej dutine, nejasné brušné ťažkosti.

**Trvanie terapie: 90 min. / 120 min.**

**Cena: 65 Eur / 95 EUR**

## **Anticelulitídna lymfodrenáž**

Málo pohybu a sedavé zamestnanie spôsobuje, že splodiny látkovej výmeny zostávajú v tele a tuhnú. Následkom je únava, opuchnuté končatiny, celulitída, oslabenie činnosti orgánov a imunity. Celulitída sa tak stala nepríjemnou civilizačnou chorobou a trápi mnoho dám ale aj niektorých pánov. Vek a váha tu nezohráva hlavnú rolu. Podkožný tuk, ktorý sa v určitých partiách tela ukladá, vytvára tzv. pomarančovú kôru. Najčastejšie sa vyskytuje na stehnách, zadku a bruchu. V boji s celulitídou pomáha anticelulitídna lymfodrenáž, pričom ide o relaxačno-regeneračnú masáž, ktorá podporuje prekrvenie organizmu a rovnako vytlačenie prebytočnej usadeniny tuku z postihnutých partií. Táto technika sa používa pri celulitíde, obezite a pri formovaní postavy. Anticelulitídna masáž je založená na princípoch drenáže lymfatického systému.

Príznaky celulitídy zmierňuje, ale pre udržanie zdravého životného štýlu a peknej postavy je vhodné podstúpiť ďalšie kroky. Odporúčame zaradiť zdravú životosprávu, pitný režim a pravidelný pohyb. Masáž sa zameriava na hĺbkové premasírovanie problémových partií, hlavne zadku a dolných končatín. Anticelulitídová masáž má priaznivý vplyv na podkožný metabolizmus, kedy dochádza k

lepšiemu vstrebávaniu tukov a vyhladzovaniu kože. Vznik celulitídy podporuje v prvom rade nedostatok tekutín, ale tiež fajčenie, pitie kávy a alkoholu, nesprávna životospráva a nedostatok pohybu. Ďalšou príčinou je hormonálna nerovnováha spôsobená napríklad užívaním hormonálnej antikoncepcie alebo tehotenstvom, keď telo zadržiava vodu v tele. Celulitídu často sprevádzajú opuchy. Nahromadená tekutina spôsobí, že sú hrbolčeky viac vidieť, a tiež pridáva centimetre na obvode. Povzbudením lymfy sa stav výrazne zlepší. Takáto masáž proti celulitíde má výborné výsledky nielen v samotnom vyhladení celulitídy, ale aj vo formovaní postavy, v zlepšení kvality pokožky, v povzbudení lymfatického systému a v odstránení únavy nôh.

**Indikácie:** zhoršený tok lymfy a zlé vylučovanie odpadových látok, oslabenú imunitu, migrénu, pocit „ťažkých“ nôh, celulitídu, hromadenie vody v organizme, bolesti kĺbov, zhoršené fungovanie základných telesných funkcií, zoštíhľuje a znižuje obvod stehien a nôh, zlepšuje vzhľad pokožky celého tela, omladzuje pokožku, spevnenie podkožného tkaniva dochádza k redukcii objemu tela, modeluje postavu, detoxikuje organizmus, zbavuje sa prebytočnej vody v tele, napätie, reumatické bolesti a artróza, opuchy dolných a horných končatín po ožarovaní, znížená imunita.

**Kontraindikácie:** akútne vírusové alebo bakteriálne ochorenie, opuchy spôsobené ochorením srdca, pečene a ľadvín, akútne žilové ochorenie, nádorové ochorenie, vysoký krvný tlak.

**Trvanie terapie: 60 min. / 90 min.**

**Cena: 45 Eur / 65 Eur**

## **Aromatická masáž**

Prijmite pozvanie do sveta vôní a kráľovstva esenciálnych olejov. Táto príjemná ľahká masáž využíva esenciálne oleje vyrobené z výťažkov rastlín a bylín v kombinácii s jemnými drenážnymi ťahmi. Vychutnajte si ťahy rúk terapeuta v štýle klasickej masáže a aromatický olejový relax. Je len na Vás a terapeutovi, ktoré časti tela budú rozmaznávané touto najstaršou liečebnou procedúrou. Vaše boľavé a stuhnuté svaly budú po tejto masáži zrelaxované a zregenerované. Prináša uvoľnenie a relax po fyzickom a psychickom vypätí. Je to systém postupných hmatov a pohybov, ktoré majú za cieľ navodiť celkovú regeneráciu tela. Táto štandardná masáž je ideálnym riešením pre dokonalý relax a regeneráciu Vášho unaveného tela. Nechajte sa hýčkať a rozmaznávať príjemnými vôňami. Aromamasáž uvoľňuje z tela nahromadenú negatívnu energiu a prináša blahodárny pocit uvoľnenia.

**Indikácie:** bolestivosť svalov, kĺbov a šliach, ochoreniach pohybového aparátu, bolestivé kontraktúry (skrútenie svalov a väzív), bolesti chrbta, šije, hlavy, svalov nôh a rúk, uvoľnenie svalového napätia, zlepšenie kĺbovej pohyblivosti, odbúrava odpadové látky. Odporúča sa aj pri rekonvalescencii po ťažkých chorobách, pri chronických reumatických ochoreniach, pri hemiplegii a paraplegii, stavy dlhodobého znehybnenia, svalová únava, pri niektorých úrazoch a operáciách, pretože urýchľuje vstrebávanie opuchov, výronov krvi a hojenia rán, pri ochoreniach pohybového aparátu, zrýchlenie regeneračných procesov (po úrazoch a operáciách), boj proti celulitíde, regenerácia tela a mysle, stres, neuróza, vyčerpanosť, zlepšenie celkového fyzického i psychického stavu, zlepšenie športového i pracovného výkonu.

**Kontraindikácie:** horúčky a infekčné ochorenia, alebo keď ide o stavy, keď je podozrenie, že by o takéto stavy mohlo ísť, akútne zápalové ochorenia a zlyhávanie dôležitých životných funkcií, infekcie kože a plesňové ochorenia, lokálne postihnuté miesta po zápaloch žíl a trombóze, hnačkové ochorenie a ochorenia s krvácaním v stolici, plný žalúdok - bezprostredne po jedle, plný močový mechúr, tehotné ženy a 2 mesiace po pôrode, masáž brucha pri menštruácii, miesta nádorov,

materských znamienok a rôznych výrastkov na koži, ktoré nevyšetril lekár, vysoký krvný tlak. Neodporúča sa pri stave mimoriadnej únavy alebo vyčerpania, nádorových ochoreniach (len so súhlasom ošetrojúceho lekára), pri krvácajúcich ochoreniach, pokročilej ateroskleróze, pokročilej osteoporóze, ochoreniach žľazy a močových ciest. Nie je vhodná ani pri pooperačných stavoch v dutine brušnej a hrudníku či pri varixoch dolných končatín. Pacienti s ochoreniami chrbtice, predovšetkým krčného alebo bedrového úseku by mali vhodnosť klasickej masáže konzultovať s lekárom. V ich vlastnom záujme je však vhodné ešte pred masážou informovať maséra, ak trpíte nejakým chronickým ochorením. Hoci by aj nešlo o kontraindikované ochorenie, masér môže masáž prispôsobiť vášmu zdravotnému stavu.

**Trvanie terapie: 30 min. / 45 min. / 60 min.**

**Cena: 25 Eur / 35 Eur / 45 Eur**

## Terapeutické ladičky

Všetko okolo nás má svoju vibráciu a frekvenciu a zvuk. Zvuk v akejkoľvek podobe nás sprevádza celým našim životom. Niekedy je príjemný, niekedy nepríjemný, ba až škodlivý. Existujú vibrácie životu prospešné, prínosné, ale aj vibrácie životu nepriateľské a oslabujúce. Len od nás samých záleží ako sme sami vyladení so sebou (so základným tónom - zvukom s ktorým sme prišli na svet), či ladíme, resp. vibrujeme s okolitým svetom, alebo s našimi blízkymi a pod. A to nie len pre ľudí, ale aj pre prírodu rastliny, živočíchov, voda... Zvukové vibrácie nás upokojujú a pôsobia na náš organizmus harmonizujúco (klasická hudba, relaxačná hudba, dážď, tok vody...). Toto pôsobenie vibrácií bolo zaznamenané aj na telách rastlín, živočíchov a ľudí, keďže sú v prevažnej miere tvorené z vody (telesných tekutín). Dôkazy prospešných a deštruktívnych vibrácií a toho, aký silný je ich vplyv zaznamenali pokusy, pri ktorých sa rastlinám, zvieratám a ľuďom počas dlhšej doby púšťala hudba rôznych štýlov. Výsledky potvrdili, že pri hudbe big beatovej a rockovej chradli, no pri Bachovi či Mozartovi sa im naopak darilo skvelo.

Ak však telo, myseľ i duch ostávajú v neustálom cykle vysielania deštruktívnych vĺn, dochádza k poruchám v prúde energie a k chorobným zmenám v organizme. Jedna z pomôcok, ktoré pomáhajú naše fyzické aj psychické telo dostať späť do pohody, vyladiť sa na svoj základný tón sú terapeutické ladičky. Sú to kovové vidlice (materiál hliník), ktoré sú ladené na určité frekvencie. Ich aktivovaním o gumený aktivátor vzniká príjemné počuteľné chvenie - zvuk (u niektorých druhov rezonancia bez zvuku). Ich zvukové vibrácie a frekvencie pôsobia na náš organizmus harmonicky. Každá ladička je ladená na konkrétnu frekvenciu (kmítočet) a podľa toho sa odvíja jej použitie. Niektoré ladičky sú ladené aj zvukovo, iné (s ťažtkami) sú založené hlavne na rezonancii. Terapeutické účinky vibrácie ladičky pociťujeme na tele, a taktiež aj jej zvuk, ktorý vydáva. Ladičky nepracujú len na úrovni fyzického tela, ale rozvibroávajú a harmonizujú aj vrstvy Aury, t.j. pôsobia blahodárne na naše telo, našu myseľ aj dušu. Používajú sa prikladaním na presne určené body, čím sa usmerňuje prúde energie v energetických dráhach človeka, alebo bezdotykovým spôsobom, v určitej vzdialenosti nad zvoleným bodom na tele. Keďže zvuková vlna má určitú dĺžku (dosah merateľný v dĺžkových mierach), môže tak ovplyvňovať nie len fyzické ale aj jemnomotné telo.

Zvukové vlny ladičiek menia magnetické pole organizmu a vzhľadom k ich ohromnej vibračnej sile je možné nimi nahradiť akupunktúrne ihly pri akupunktúre, alebo ruky pri akupresúre a masáži. Vibrácia ladičiek uvoľňuje stagnovanú energiu v tele, nahromadené negatívne emócie a napätie v organizme, uvoľňuje do tela endorfíny a nalaďuje tak organizmus na proces samoregenerácie.

Používanie ladičiek je rôzne, napríklad ako doplnok k terapiám pre masérov, terapeutov, psychológov, psychiatrov, lekárov, veterinárov, akupunkturistov, kozmetičky a pod., ako aj na „domáce použitie“. Terapia s ladičkami sa môže kombinovať s inými terapiami. Sú vhodné pre všetky vekové kategórie a je veľmi dobre kombinovateľné s kraniosakrálnou terapiou, masážami,

psychoanalýzou, meditáciami, aromaterapiou, kryštáloterapiou, Bachovou kvetovou terapiou a inými energetickými (vibračnými) terapiami. Je možné ich používať aj u predčasne narodených bábätiak a osôb s mentálnym a telesným postihnutím. Veľmi dobré výsledky sú zaznamenané tiež pri použití u domácich miláčikov (pri telesných aj psychických problémoch) a vo veterinárnej praxi.

**Indikácie:** poruchy tráviaceho systému, dýchacieho systému, obehového systému, poruchy močového systému, poruchy reprodukčného systému, chronické bolesti, ortopedické problémy, dysfunkcie svalov, kĺbov a kostí, poruchy nervovej sústavy, depresie, zmeny nálad, stavy preťaženia organizmu, bolesti a tuhnutie šije a chrbta, stavy po traumatických poraneniach a poúrazové stavy, poruchy zmyslových orgánov, poruchy kože a krvi, nízku imunitu, traumatické zážitky z minulosti, závislosti a mentálne programy, hyperaktivitu, strachy a uzavretosť, poruchy učenia.

**Čo môžete počas terapie pocítiť ?** : Na jednej úrovni je to zvonenie v ušiach, no niektorí ľudia tiež cítia vibrácie až do špiku kostí. Môžete pociťovať uvoľnenie, vnútornú rovnováhu, očistenie a otvorenie čakier, prebudenie vyššieho Ja, jas, svetlo, ľahkosť, pocit vnútornej harmónie, precítenie plynúcej energie, rozvoj intuície a predstavivosti, pochopenie príčin a súvislostí ochorenia, otvorenie srdca a pocit sebadôvery, odpustenie, odstránenie tráum z minulosti, odstránenie negatívnej a zablokovanej energie, zvýšenie sebadisciplíny, zlepšenie schopnosti učiť sa.

**Kontraindikácie:** sú úplne bezpečné, nepoškodzujú sluch ani psychiku.

**Trvanie terapie:** 30 min. / 45 min. / 60 min.

**Cena:** 25 Eur / 35 Eur / 45 Eur