

## **Masaż klasyczny**

To najpopularniejszy masaż, który w zależności od formy - intensywności może być leczniczy, relaksacyjny, pobudzający itp. Do masażu klasycznego należą zabiegi, które mają na celu poprawienie psychofizycznego stanu pacjenta.

Czas trwania 45 minut – cena 80 zł

## **Masaż leczniczy**

Wywodzi się z formy klasycznej masażu, jednak skupia się on bardziej na leczeniu poszczególnych zaburzeń organizmu poprzez wykonanie określonych zabiegów manualnych ciała. Stwierdzono jego skuteczność we wspomaganiu leczenia wielu schorzeń, m. in. zwyrodnień kręgosłupa, dyskopatii, reumatyzmu. Zaleca się go przy zanikach mięśni, nerwobólach i kłopotach krążeniowych.

Czas trwania od 20 do 45 minut – cena 40 do 80 zł

## **Masaż odchudzający**

Jest jedną z podstawowych metod w terapii nadwagi. Masaż ten powinien być wspomagany innymi procesami odchudzania u których podstaw leży dieta i ruch. Intensyfikację spalania tkanki tłuszczowej uzyskuje się stosując silne techniki przekrwienne. Podwyższenie temperatury ciała i zwiększenie przepływu krwi w tkankach przyspiesza procesy przemiany materii.

Czas trwania 45 minut – cena 80 zł

## **Masaż sportowy**

Jako jeden z elementów odnowy biologicznej, jednocześnie integralna część treningu sportowego ma na celu przeciwdziałanie niekorzystnym skutkom dużych i częstych obciążeń treningowych ponoszonych, na co dzień, przez sportowców.

Od 20 do 45 minut – cena 40 do 80 zł.

## **Masaż relaksacyjny**

Jeśli jesteś zmęczony i zestresowany, idealnym dla Ciebie jest **masaż relaksujący**. Łączy on zalety **masażu klasycznego** i **energetycznego**. Celem **masażu relaksacyjnego** jest zmniejszenie, potem całkowite zniesienie napięcia mięśniowo-nerwowego i psychicznego, tym samym uzyskanie pełnego rozluźnienia, odprężenia

Czas trwania 60 minut – cena 100 zł.

## **Abhyanga Ayurveda - tradycyjny masaż całego ciała**

Abhyanga Ayurveda – tradycyjny masaż całego ciała gorącymi olejami, najkompletniejsza terapia ciała, obejmująca zarówno niezwykle relaksujący, refleksoteryczny masaż głowy i twarzy oraz refleksoterapię stóp i dłoni. Składa się z kilku elementów: masażu głowy, karku, dłoni, rąk, przednią i tylną część ciała, stopy oraz twarz. Ajurwedyjskiego wiąże się więc z ruchem energii w ciele.

Czas trwania 90 minut – cena 150 zł

## **Masaż ujędrniający bańką chińską.**

Przynosi bardzo wyraźne efekty w krótkim czasie. Podciśnienie, które wytwarza się w bańce przez usunięcie z niej powietrza, powoduje zassanie skóry i tkanek leżących pod bańką, wpływając na intensywne ich przekrwienie oraz wyraźną poprawę stanu mało elastycznej skóry. W wyniku przyspieszenia przemiany materii następuje **redukcja tkanki tłuszczowej**. Masaż bańką doskonale relaksuje i uspokaja. Jest dobry dla osób zestresowanych, **przemęczonych**, prowadzących siedzący tryb życia oraz po wyczerpującym wysiłku fizycznym.

Czas trwania 45 minut – cena 80 zł

## **Masaż stemplami ziołowymi**

Masaż stemplami ziołowymi ma swe źródła w Tajlandii. Zgodnie z tajską tradycją mieszanka leczniczych ziół jest zawijana w bawełniany materiał, następnie podgrzewana i aplikowana na ciało poprzez masaż. Zalecane są m.in. do zabiegów anty-cellulitowych, modelujących i wspomagających odchudzanie.

Czas trwania 60 minut – cena 120 zł